



Kloster  Kappel

Atem holen | arbeiten | feiern
November 2020 bis Januar 2021
Schau, ein Engel!

Impressum	Herausgabe	Kloster Kappel
	Theologische Leitung	Volker Bleil
	Verantwortliche Kurse	Regula Eschle Wyler
	Konzept	Stephanie Riedi
	Satz und Druck	Buchdruckerei Zollinger AG, Adliswil
	Illustration	Daniel Lienhard
	Fotos	Alamy Ltd., Apple2499, Volker Bleil, C-Films/ Aliocha Merker, Niko Dash, Renzo Dionigi, Laurenz Feinig, Simone Fior, GaudiLab, Google Arts & Culture, Groenling, Manuela Hostettler, Daniel Lienhard, Stefano Lunardi, The Picture Art Collection, José A. S. Reyes, Schweizerisches Nationalmuseum, Shutterstock Inc., StockAsso, ZVG

Gedruckt auf FSC-zertifiziertem Papier

Kloster Kappel
Ein Haus der Evangelisch-reformierten Landeskirche
des Kantons Zürich

Editorial

Liebe Freundinnen und Freunde des Klosters Kappel

Liebe Leserinnen und Leser

«Schau, ein Engel!», höre ich die staunende Kinderstimme: dort im erleuchteten Adventsfenster der Nachbarn, in der Halle des Hauptbahnhofs Zürich, auf manchem Grab: Auch von einer Säule im Chor der Klosterkirche Kappel schaut mich ein Engel an.

Voller Engel sind manche Schaufenster in der Adventszeit und Esoterikläden das ganze Jahr über. Eigene Schutzengelbilder entstanden, wenn die Mutter das Abendlied sang: «... es Ängeli chunt zuemer und git dem Bettli acht ...» oder «Guten Abend, gute Nacht, von Englein bewacht ...». Ja, damals als Kind glaubte man noch ganz selbstverständlich an Engel. Engel haben einen festen Platz in unserer Kultur: nicht nur im Kinderlied, auch in Museen und auf Werbeplakaten haben sie Hochkonjunktur. Als kitschiges Dekor oder als eigenständige Geist- und Lichtwesen haben die säkularen Engel die Boten der biblischen Überlieferung verdrängt.

Wo kommen denn in unserem Leben überhaupt Engel vor? Sind sie konkret verfügbar oder als transzendente Wesen unverfügbar? Stellt ihre Darstellung in der Kunst einen Versuch dar, das Unsagbare doch noch zu benennen? Können Engel eher erahnt werden? Oder ist alles nur kitschig und kindisch und nichts für aufgeklärte Zeitgenossen und Zeitgenossinnen?

Unser aktuelles Kursprogramm steht ganz im Zeichen des Versuchs, Engel eher zu erahnen, als sie dingfest zu machen. Zumal Engel ganz verschieden verstanden werden können. Engel in der Bibel sind Boten Gottes. Sie dienen Gott, dienen Christus und verbinden Himmel und Erde mit der Botschaft, die sie verkünden. Weder esoterisch noch abergläubisch, aber biblisch bezeugt, auch für uns heute. Engel gehören zu einer zeitgemässen christlichen Spiritualität. Sie begleiten und begegnen uns in unterschiedlichen Formen und Zugängen in unseren Angeboten zum Schwerpunkt: meditierend, singend, malend, tanzend, lesend, diskutierend, feierend. Zuweilen begegnen wir Engeln ohne Flügel in anderen Menschen: Du bist ein Engel! Erstaunt, überrascht, wie damals als Kind vor dem Engelladen oder dem Verkündigungengel, der von der Kanzel herschaute: Fürchte dich nicht! Seien wir einander Engel! – Das ist unsere adventliche Einladung an Sie.

Schön, wenn Sie sich durch die neuen Angebote im Kloster Kappel angesprochen fühlen.

Regula Eschle Wyler, Pfrn., Verantwortliche Kurse
Volker Bleil, Pfr., Theologischer Leiter

Inhalt

Schwerpunkt: Schau, ein Engel!	5
Atem holen	15
Arbeiten	35
Feiern	45
Angebotsübersicht	52
Angebotsvorschau	53
Informationen	54
Anmeldung	55



Schau, zwei Engel!

⁶ Angebote

¹⁴ Erlesen und erhört

Katharina von Zimmern: Eine starke Frau im Spannungsfeld der Reformation

Tagung zum Reformationssonntag

Katharina von Zimmern muss eine eminent starke Persönlichkeit gewesen sein: sie übergab während der Reformation das mächtige und wohlhabende Fraumünsterstift der Stadt Zürich. Sie wollte damit den Frieden in der Stadt fördern, heiratete aber kurz darauf mit 47 Jahren einen eingefleischten Söldnerführer.

Vier Frauen haben gemeinsam das Leben und Wirken dieser bemerkenswerten Frau erforscht. Sie haben neue Quellen gefunden und bekannte neu analysiert, die sie unter anderem auf die Spur einer unehelichen Tochter brachten. Die Recherchen entwickelten sich zu einem Krimi und führten zu einem bemerkenswerten historischen Buch mit dem Titel «Die Äbtissin, der Söldnerführer und ihre Töchter» (TZV, 2020).

Wir freuen uns, dass vier starke Frauen von heute, die kirchlich hoch engagiert sind, die diesjährige Reformationstagung im Kloster Kappel gestalten!

- Referentinnen**
- Dr. Christine Christ-von Wedel, Historikerin, ehemalige Präsidentin der Basler Mission 21
 - Irene Gysel, Alt-Kirchenrätin, Präsidentin der Stiftung Evangelische Gesellschaft des Kantons Zürich
 - Jeanne Pestalozzi, Alt-Kirchenrätin, Präsidentin *Brot für alle*, und des Vereins Katharina von Zimmern
 - Marlis Stähli, Germanistin und Handschriftenkonservatorin

Leitung Pfr. Volker Bleil, Theologischer Leiter Kloster Kappel

Datum Sonntag, 01. November 2020, 13.30–16.30 Uhr

Informationen Der Detailflyer erscheint Ende August.



Advent – in Er-Wartung sein

Exerzitienwochenende zum Magnificat (Lukas 1,46–55)

Durch vielfältige Beschäftigung mit dem Loblied der Maria im Lukas-Evangelium und dessen Vertonung im Magnificat von J. S. Bach stimmen wir uns auf den Advent ein. Die geistlichen Übungen, verbunden mit kreativen Elementen und Spaziergängen in der Natur, bieten einen bewährten Rahmen, um äusserlich und innerlich zur Ruhe zu kommen, uns zu öffnen für Gott und seine Ankunft bei uns in der Heiligen Nacht. Freitag- bis Samstagabend verbringen wir im Schweigen. Daneben besteht aber genügend Zeit und Gelegenheit, miteinander im Austausch zu sein.

Elemente: Kurze thematische Impulse, geführte Stille in der Gruppe, Anleitung für die Gestaltung der persönlichen Stille, gemeinsamer Besuch der Tagzeitengebete, Möglichkeit für persönliche Gespräche mit der Kursleitung.

Teilnehmende Das Wochenende steht allen Interessierten offen.

Zielsetzung Die Teilnehmenden lernen den Weg der ignatianischen Exerzitien kennen und werden ermutigt, eigene Erfahrungen zu sammeln. Der Fokus liegt auf der engen Verknüpfung von Spiritualität und Alltag. Die geistlichen Übungen sollen als Hilfe für dessen Gestaltung erfahren werden.

Kursdaten 13.–15. November 2020
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 11–20

Kursgeld Fr. 240.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 54)

Leitung



Thomas Muggli-Stokholm, Gemeindepfarrer, Supervisor und Coach BSO, MAS in christlicher Spiritualität, Exerzitienleiter, Geistliche Begleitung



Claudia Kunz-Brenner, Drogistin, Kommunikationsfachfrau, Kirchenpflegerin, Exerzitienleiterin, Geistliche Begleitung



Ernst Meier, Psychologe MSc + MA, Psychotherapeut FSP, Exerzitienleiter, Geistliche Begleitung



Engelwirkstatt

Aus unscheinbarem, wertlosem Material entsteht etwas Kostbares

Engel treten oft dort in Erscheinung, wo wir sie nicht erwarten. Wir entdecken die Schönheit in Weggeworfenem, in nicht mehr Gebrauchtem und lassen daraus Engelwesen entstehen. Die Engelzeichnungen Paul Klees sowie verschiedene Texte und Geschichten zu Engeln inspirieren unser ureigenes kreatives Tätig-Sein, das uns beflügelt, weil es keine Bewertung kennt.

Sie verarbeiten gerne Natur- und Verpackungsmaterialien und wollen sich Zeit nehmen, um kreativ zu sein?

Evtl. mitbringen Getrocknete Maisblätter, Buchennüsslikapseln, kleine Schwemmhölzer und Wurzelstücke, Stoffresten, Spitzen und Rüschen, Einsätze von leeren Pralinéeschachteln, leere Medikamentenschächteli, (bunte) Wellkartoneinlagen, leere Fadenspulen, leere Orangensaftpackungen, usw.

Kursdaten 21.–22. November 2020
Samstag, 09.30 Uhr, bis Sonntag, 16.30 Uhr

Teilnehmerzahl 8–15

Kursgeld Fr. 220.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 54)

Leitung



Rita Galliker, Lehrerin für Bildnerisches Gestalten, Kunst- und Atemtherapeutin

Ikonenmalen zu Weihnachten

Ein eigenes Schutzengelbildnis gestalten

Nach einer vorgegebene Schutzengel-Ikone malen die Kursteilnehmenden eine eigene Ikone auf eine Holztafel mit selbst angerührten Pigmentfarben aus Edelsteinen wie Lapislazuli, Jade oder Jaspis. Sie machen Erfahrungen in allen Schritten der Ikonenmalerei vom Holzgrundieren bis zum Blattvergolden.

Obwohl wir nach Vorlagen und nach klaren Vorschriften arbeiten, entstehen ganz individuelle, persönliche Ikonen.

Teilnehmende Keine Voraussetzungen erforderlich. Jeder Mensch kann eine Ikone (unter Anleitung) malen.

Zielsetzung Durch diese praktischen Erfahrungen mit der Umsetzung des theologischen Denkens in handwerkliche Malvorgänge, durch den Umgang mit kostbaren Farben und mit dem Blattgold verschafft man sich einen neuartigen Blick auf das altchristliche Kulturvermächtnis und in die älteste traditionelle Methode des kontemplativen Malens.

Kursdaten 04.–06. Dezember 2020
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 16.30 Uhr

Teilnehmerzahl 9–15

Kursgeld Fr. 270.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 54)

Leitung



Nina Gamsachurdia, Kursleiterin, Kunsthistorikerin und Ikonenrestauratorin, www.nina-gamsachurdia.ch

«Ehre sei Gott in der Höhe! – Gloria in excelsis!»

Engel im Gregorianischen Choral

Das deutsche Wort *Engel* kommt vom griechischen *Angelos*, was Bote oder Gesandter bedeutet. In der Bibel sind die Engel der Hofstaat Gottes, Cherubim und Seraphim dienen ihm und singen das Dreimalheilig. Gott sendet sie aus zu den Menschen, um seine Botschaften zu übermitteln und seine Entscheide auszuführen. Engel berufen Propheten und sie schützen die Gerechten vor ihren Verfolgern. Es sind Engel, die in den besonderen Momenten der Heilsgeschichte zur Stelle sind: Der Erzengel Gabriel verkündet Maria, dass durch sie Gottes Frohbotschaft, das *Eu-Angelion*, leibhaftig in die Welt kommen wird, und der Engel des Herrn wälzte den Stein vom Grab und berichtete den Frauen als ersten von der Auferstehung. Die Schutzengel schickt Gott zu uns, damit wir heil durch alle Lebenslagen kommen und aus der Bedrängnis befreit werden, wie Petrus aus dem Gefängnis des Herodes. Von all dem weiss der Gregorianische Choral zu singen.

Zielsetzung Zielsetzung des Kurses, der sich gleichermaßen an Frauen und Männer richtet, ist ein singendes Beten anhand ausgewählter Beispiele des gregorianischen Repertoires, vor allem der über tausendjährigen St. Galler Tradition, ergänzt durch klassische Adventslieder. Wir fügen uns in die liturgische Gestaltung des Tages im Kloster Kappel ein, werden am Samstag ein Abendgebet in der Klosterkirche singen und am Sonntagvormittag eine eigene Adventsliturgie feiern.

Kursdaten 11.–13. Dezember 2020
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 12–15

Kursgeld Fr. 220.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 54)

Leitung



Christof Nikolaus Schröder, Theologe, Kirchenmusiker und Botaniker, www.canto-gregoriano.de, cns@canto-gregoriano.de

KlosterTage zu Weihnachten und zum Jahreswechsel

KlosterTage Donnerstag, 24. Dezember – Samstag, 26. Dezember 2020
Weihnachten **Weihnachten: Von Gott umarmt**

In den letzten Monaten wurde uns unsere Körperlichkeit neu bewusst. Plötzlich vermissen wir den Handschlag, den kleinen körperlichen Kontakt. Wie schmerzlich ist erst der Verzicht auf die Umarmungen der Freundinnen und Freunde oder sogar der eigenen Enkelkinder! Das macht uns neu sensibel für den Kern der christlichen Botschaft mit einer Gotteserfahrung, die faszinierend körperlich ist. Einmalig in der Welt der Religionen ist das Entgegenkommen Gottes in seiner Menschwerdung. Der schwäbische Theologe Oetinger wurde dadurch zu einer kühnen Aussage inspiriert: «Leiblichkeit ist das Ende der Werke Gottes».

Weihnachten bedeutet, sich von Gott umarmen zu lassen. Diese Umarmung nährt die Seele und den Leib. Diese Umarmung sättigt unser Herz mit einem Frieden, den wir selbst nicht herstellen können.

KlosterTage Mittwoch, 30. Dezember 2020 – Samstag, 2. Januar 2021
Jahreswechsel **Engel an der Pforte**

«Fürchte dich nicht!» – Die Botschaft des Verkündigungse Engels an Maria ist uns vertraut, zumal sie an vielen Stellen in der Bibel auftaucht. Der biblische Ruf ist ein Trostwort, das uns in den dunklen Tagen des zu Ende gehenden Jahres über die Schwelle hinweg ins neue Jahr begleiten kann. Die Engel der Bibel erscheinen in Zeiten von Not, Ängsten und Dunkelheit. Menschen erfahren darin die geheimnisvolle Gegenwart Gottes. Engel überbringen aber auch überraschende, herausfordernde Botschaften, die Lebenswege verändern.

Mit Texten, Bildern, Liedern und Erfahrungen von Engeln werden wir den gemeinsamen Schritt vom alten ins neue Jahr gestalten.

Teilnehmende Unsere KlosterTage richten sich an junge und ältere Menschen, die die Festtage an einem inspirierenden Ort in Gemeinschaft verbringen möchten. Feiern und Gottesdienste, festliche Konzerte, theologische Reflexion, Kunst und kreatives Arbeiten, Stille und Meditation. Die Teilnehmenden wählen aus und haben Zeit für eigene Interessen.

Leitung Volker Bleil, Pfr., Theologischer Leiter
Regula Eschle Wyler, Pfrn., Theologische Mitarbeiterin

Informationen Detailflyer sind ab Ende Oktober 2020 erhältlich.

Erlesen und erhört

Hinter den Sternen träumen die Engel

Joe Fuchs (Hrsg.), Paulus 2019
22 alte und neue Weihnachtsgeschichten aus dem Land, wo hinter den Sternen die Engel träumen: der Schweiz.

Nicht alle Engel können singen

Lukas Spinner, TVZ 2007
Als Pfarrer ist Lukas Spinner in der Adventszeit immer wieder gebeten worden, eine Geschichte vorzulesen. So hat er angefangen, selbst Geschichten zu schreiben. Die zwölf Geschichten eignen sich zum Vorlesen in der Adventszeit oder unter dem Weihnachtsbaum. Aber auch zum stillen Lesen in einem Moment der Musse in geschäftiger Zeit.

Von Engelsflügeln getragen

Himmlische Boten in Bild und Gedicht
Friederike Wienefeld (Hrsg.), Reclam 2019
Vollendete Verse treffen auf Meisterwerke der Malerei. Mit farbigen Engelzeichnungen von Paul Klee, Giotto, Matthias Grünewald und anderen. Mit Gedichten von Hildegard von Bingen, Heinrich Heine, Mascha Kaléko, Else Lasker-Schüler, Rainer Maria Rilke und vielen anderen.

Die Engel von Paul Klee

Boris Friedewald, DuMont 2017
Paul Klees Engel sind ebenso kostbare Kunstwerke wie behutsame Begleiter. Der Autor schildert ihre Entstehung und Bedeutung innerhalb des Lebenswerks in einfühlsamem Zusammenhang: vom Christkind des jungen Paul Klee zum Maler des Angelus-novus bis zum vergesslichen Engel.

Wie Engel begleiten

Peter Schulthess, Blaukreuz 2015
Hatten Sie einmal eine Begegnung mit einem Engel? Unter welchen Umständen machten Sie diese Engelerfahrung? Was ist dabei geschehen? Was hat sie in ihrem Leben bewirkt? Unterschiedlichste Menschen kommen zu Wort und berichten von ihren persönlichen Erfahrungen. Durch Vergleiche mit biblischen Erzählungen werden verblüffende Gemeinsamkeiten sichtbar, die zeigen, wie Engel begleiten.

Wie die Engel zu uns kommen

Herkunft, Vorstellung und Darstellung der Engel im Christentum
Helmut Fischer, TVZ 2012
In unserer Gesellschaft glauben weit mehr Menschen an Engel als an einen persönlichen Gott und Schöpfer des Himmels und der Erde. Was hat es mit diesen Wesen mit Flügeln und Nimben, mit Serafim und Kerubim und nicht zuletzt mit dem Schutzengel auf sich? Helmut Fischer benennt in knapper und verständlicher Sprache, wovon wir eigentlich reden, wenn wir von Engeln sprechen.

Engel zwischen lautem Markt und leisem Reden

Ellen Stubbe, TVZ 1999
Ausgehend von Einsichten zur Selbstwerdung in der frühen Kindheit gelingt es der Autorin, die höchst individuellen Erfahrungen zu deuten, die Menschen mit Engeln machen. Sie erklärt den Engel-Boom und die kulturübergreifende Gestalt des Engel-Archetyps. Der lauten Vermarktung setzt sie das psychologisch und theologisch sinnvolle leise Reden von den Engeln entgegen.



Atem holen

¹⁶ Spiritualität

²⁶ Kloster Kappel einst und jetzt

²⁸ Einkehrtage – Raum für die Seele

²⁹ Musik und Bewegung

Yoga & Meditation

Mit Bewegung, Atem und Klang in die Leichtigkeit ...

Sanfte, vitalisierende sowie kräftigende Yogapraxen, in welche die Aspekte wie Hingabe, Achtsamkeit und Geduld mit einfließen, begleiten uns durch das Wochenende. Atemübungen, Entspannungs- und Meditationsübungen sowie Klangschalen wirken unterstützend, um die eigene Mitte und Stille zu erfahren. Einführung in die Yogaphilosophie, in die Yoga Sutren nach Patanjali.

Teilnehmende Frauen und Männer, die ihre Yogaerfahrungen vertiefen oder den Yoga neu kennen lernen möchten.

Zielsetzung Beim Üben von Yoga verschmelzen Entspannung und Anspannung zu einem harmonischen Zustand. Diese Empfindung wird Sthirasukham-Asanam genannt. Die «glückliche Empfindung», diese beiden Qualitäten, Leichtigkeit und Stabilität, können durch den reichen Schatz des Yogas und der Meditation erfahren werden.

Kursdaten 13.–15. November 2020
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 10–14

Kursgeld Fr. 220.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 54)

Leitung



Natalie Romancuk, freiberuflich in eigener Praxis tätig, dipl. Yogalehrerin-Therapeutin YCH, IK Kinesiologin, Klangtherapeutin, Eidg. Dipl. Beraterin im psychosozialen Bereich, HF Pflegefachfrau, www.kiyoga.ch

Wie das Dunkle heller wird

Über den heilsamen Umgang mit Negativem

Im Blick auf die Welt, im Kontakt mit anderen sowie im eigenen Inneren sind wir immer wieder mit Negativität konfrontiert. Wie können wir da, wo wir den grössten «Hebel» haben – in uns selbst – lenkend eingreifen?

Im Kurs besprechen und üben wir einfache, doch wirksame Vorgehensweisen, um beispielsweise Gedanken positiv zu lenken, mit negativen Gefühlen sinnvoll umzugehen, der inneren Weisheit Raum zu lassen und uns vom Dunkleren abzugrenzen. Wir erkennen, dass Lebensqualität nicht nur von äusseren Umständen abhängt, sondern auch davon, wie wir mit unseren inneren Energien umgehen. Die Kunst besteht darin, sie in Fluss zu halten und zugleich in eine positive Richtung zu lenken.

Teilnehmende Für Menschen, die gute Wege für Selbstführung in schwierigen Zeiten finden wollen.

Zielsetzung Vertrauen in die lichtvollen Kräfte im eigenen Inneren entwickeln.

Kursdaten 21.–22. November 2020
Samstag, 09.30 Uhr, bis Sonntag, 16.00 Uhr

Teilnehmerzahl 10–14

Kursgeld Fr. 220.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 54)

Leitung



Gion Chresta, Naturwissenschaftler, Erwachsenenbildner und Berater in der Führungsentwicklung, Supervisor, Qi Gong-Lehrer, Autor («Die 7 Lebens-Fragen», «Die Weisheit reifer Lebensführung»), www.gion-chresta.ch

Mehr Zeit mit Zen

Unterwegs zu mehr Achtsamkeit, Konzentration und Beruhigung der Emotionen

Der Kurs leitet zur Zen Meditation an und unterstützt die eigene Meditationspraxis: die richtige Haltung beim Sitzen, bei der Wahrnehmung des eigenen Atems und bei der Beobachtung der eigenen Gedanken und Emotionen. Die Aufmerksamkeit richtet sich ganz nach innen. Jahrhunderte bevor Zen im Westen Verbreitung fand, schrieb man dem christlichen Mystiker Meister Eckhart Gedanken zu, die auch heute zum Zen-Weg passen:

Ich will sitzen
und schweigen
und hören,
was Gott in mir rede.

Zwischen Sitzen und Gehen in der Stille bietet der Kurs Gelegenheiten zu Gesprächen über Spiritualität und Meditation in den verschiedenen Weltreligionen und in unserer säkularen Gesellschaft.

Teilnehmende Der Kurs eignet sich sowohl als Einstieg zu einem eigenen spirituellen Weg als auch zur Festigung der persönlichen Meditationspraxis.

Kursdaten 27.–29. November 2020
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

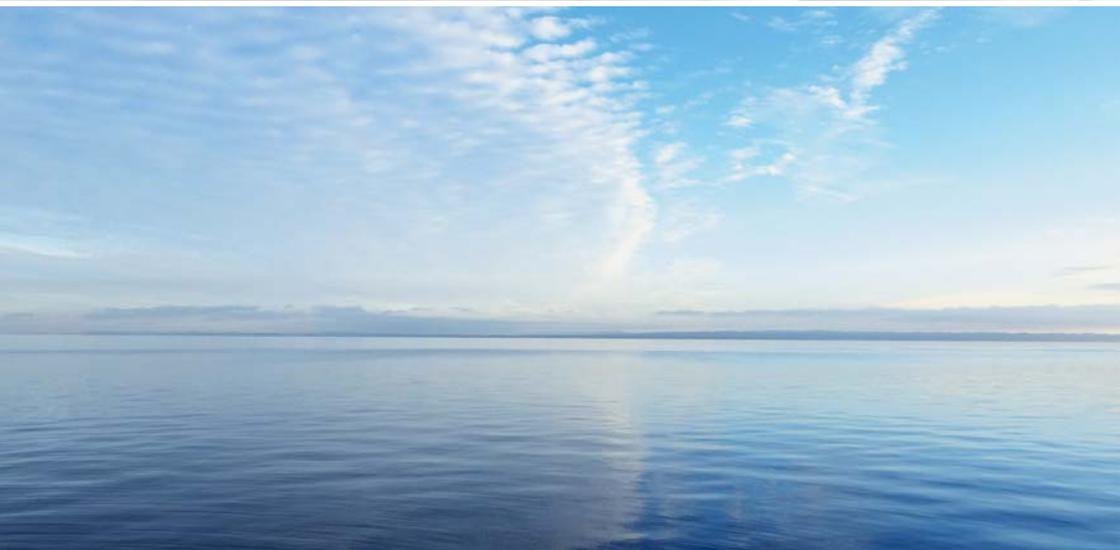
Teilnehmerzahl 12–18

Kursgeld Fr. 220.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 54)

Leitung



Hans-Peter Dür, Pfr. Dr. theol., Paartherapeut in eigener Praxis, seit 1990 Leiter von Zenkursen im Kloster Kappel, in Zusammenarbeit mit Taiun Matsunami († 2019), Abt von Ryosen-an im Daitoku-ji Kloster in Kyoto



Timeout ADVENT

Atempause im Männerkreis

Advent ist eine Zeit der Besinnung und Erwartung. In diesem Fortsetzungsseminar geht es um die nachhaltige Verankerung eines gesunden Lebensstils im persönlichen Leben. Während im ersten Seminar die praktische Bewältigung des Alltags im Vordergrund steht, geht es in diesen Tagen um den grösseren Horizont des Lebens, um die Sinnfrage und eine erneute Standortbestimmung innerhalb der aktuellen Lebenssituation. Auswahl der Themen: Lebensphase und Sinnfrage, Umgang mit Körpersignalen, Männerfreundschaft, Perspektiven und Prioritäten im eigenen Leben, Spiritualität als Kraftquelle.

Teilnehmende Männer, die an einem Seminar «Timeout statt Burnout» in Kappel oder anderswo teilgenommen haben und sich weitere Vertiefung und Austausch mit Männern wünschen, die sie bereits kennen.

Zielsetzung Viel Zeit für Gespräche, Phasen der Stille, Atem- und Körperübungen, Forschungsbeiträge zu Männersozialisation und Lebensphasen, spirituelle Impulse für die Advents- und Weihnachtszeit.

Kursdaten 04.–06. Dezember 2020
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 14.30 Uhr

Teilnehmerzahl 10–18

Kursgeld Fr. 290.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 54)

Leitung



Christoph Walser, Theologe, Coach ZiS, freiberuflich tätig in den Bereichen Männerarbeit, Spiritualität und Prävention, Zürich, www.timeout-statt-burnout.ch

Co-Leitung



Roland Lorenz, Freier Architekt AKH, Prozessbegleitung, Coach, Darmstadt

Windstille – Atemstille

Meditation

An diesem Adventswochenende geht es um die Stille – um die Stille, die in der Meditationspraxis hörbar wird, wenn wir uns dem Atem widmen. Der Wind und der Atem können beide ganz still und ruhig werden, als würden sie aussetzen, als würden sie ins Staunen geraten, als würden sie sich zurückziehen. Die spirituellen Texte unserer christlichen Tradition laden uns ein, solche Momente des Neubeginns, des vertieften Vertrauens zu verstehen.

Teilnehmende Das Seminar ist geeignet für Männer und Frauen, die sich mit der Meditationspraxis auskennen, aber auch für jene, die das Meditieren entdecken möchten.

Zielsetzung Im Mittelpunkt steht eine Meditationspraxis, die sich über das Hören und Spüren auf den Atem einlässt, die dem Atem traut, sogar dann, wenn er ganz sanft wird und kaum mehr zu hören ist. Es ist eine Meditationspraxis, die mit der Gegenwart Gottes rechnet, auch wenn diese Gegenwart ganz sanft wird, kaum mehr zu hören ist, als ob sie sich aus unserem Leben zurückgezogen hätte.

Kursdaten 11.–13. Dezember 2020
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 12–20

Kursgeld Fr. 220.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 54)

Leitung



Peter Wild, Theologe, Germanist, Religionswissenschaftler, Autor, in der Erwachsenenbildung tätig: Meditations- und Heilseminare, Mystik, interreligiöser Dialog, Stressprophylaxe

«ICH BIN das Licht der Welt»

Adventsretraite mit den ICH BIN-Worten im Johannesevangelium

Das Wort Jesu «ICH BIN das Licht der Welt» (Joh. 8, 12) führt zurück an den Anfang des Evangeliums: «Das Licht scheint in der Finsternis», in den Ursprung der Welt: «Es werde Licht» und hinein in den Advent: «Das Volk, das im Finstern wandert, sieht ein grosses Licht». Hinter allem leuchtet das göttliche Wesen des Messias auf. ICH BIN erinnert an den unaussprechlichen Namen Gottes: JHWH, «ICH BIN der ICH BIN».

Teilnehmende Zielgruppe der Retraite sind Frauen und Männer, die in der Hektik der Vorweihnachtszeit in diesen Ursprung, den adventlichen Anfang einkehren und sich von dort her auf die Weihnachtstage ausrichten wollen. Interesse an theologischen Fragen und Vertrautheit mit Stille sind wünschenswert. Ansonsten gibt es für die Teilnahme keine besonderen Voraussetzungen.

Zielsetzung Im Rhythmus der Tagzeitengebete und Abendmahlsfeiern sowie mit Impulsen zu den ICH BIN-Worten, Meditationen, mantrischen Gesängen und Tänzen gehen wir in die adventliche Stille hinein.

Durchgehendes Schweigen.

Kursdaten 11.–13. Dezember 2020
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 17–25

Kursgeld Fr. 240.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 54)

Leitung



Andreas Fischer, Pfarrer



Jutta Wurm, dipl. Psychologin, zertifizierte Leiterin
«Tänze des Universellen Friedens»

Heilsames Berühren

Handauflegen – ein spirituelles Heilritual

Berührt zu werden ist ein grundlegendes menschliches Bedürfnis. Es tut uns gut und hält uns gesund. Dass darüber hinaus auch heilende Kraft durch unsere Hände fliesst, wissen Menschen seit Jahrtausenden. Bereits in vorchristlicher Zeit haben Menschen Heilung durch Handauflegen erfahren. Woher diese Kraft kommt, wird unterschiedlich aufgefasst. Im christlichen Verständnis ist es die Segenskraft Gottes, die heilend wirkt. Unzählige Menschen hat sie gestärkt, getröstet und innerlich befriedet. Beim behutsamen Handauflegen öffnen wir uns vertrauensvoll für diese heilende Kraft. Oft können sich Menschen dabei ganz tief entspannen und innerlich ruhig werden. Das kann einen Einfluss auf Schmerzen haben, das Wohlbefinden stärken und die eigenen Selbstheilungskräfte aktivieren.

Impulse zum Hintergrund des Handauflegens, Anleitungen für praktische Übungen, gemeinsame Zeiten der Stille sowie der Austausch von Erfahrungen sind wichtige Elemente des Kurses.

Teilnehmende Der Kurs richtet sich an Menschen, welche dafür offen sind, das achtsame Handauflegen an sich und anderen auszuprobieren und seine wohl-tuende Wirkung zu erfahren.

Zielsetzung Die Teilnehmenden lernen das achtsame Handauflegen kennen. Sie üben es an sich und anderen.

Kursdaten 11.–13. Dezember 2020
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 8–16

Kursgeld Fr. 220.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 54)

Leitung



Anemone Eglin, Theologin, Handauflegen Open Hands, Kontemplationslehrerin, Integrative Therapeutin FPI, Autorin des Buches: Handauflegen mit Herz und Verstand, www.anemone-eglin.ch

Shibashi Qi Gong – Meditation in Bewegung

Bewegt stille werden. Shibashi als Einstimmung auf Weihnachten.

Die achtzehn poetischen Bewegungsbilder des Shibashi sind eine einfache Qi Gong Form. Als Meditation in Bewegung gelebt, lassen sie Körper, Geist und Seele aufatmen. Bewegt ruhend finden wir uns wieder im Raum der Stille, verbunden mit Himmel und Erde. Und das Herz öffnet für die Gegenwart des Göttlichen im JETZT.

Kurselemente: Shibashi-Bewegungsmeditation, Übungen der Achtsamkeit, Austausch, Rituale, sowie Kurzimpulsen zu Körperspiritualität. Begleitende Texte und Hinweise zeigen innere Verbindungen zur Schöpfungsspiritualität und zur mystischen Tradition des Christentums auf.

Raum der Stille

liegt in mir

eingebettet in meinem Herzen

ein Ort der Unendlichkeit

wo keine Zeit

kein Sollen

kein Wollen

mir die Sicht versperrt

Irene Thoma

Teilnehmende Der Kurs richtet sich an alle, die Shibashi kennenlernen oder ihre Kenntnisse vertiefen wollen. Das konkrete Üben in meditativer Grundhaltung steht im Zentrum.

Kursdaten 11.–13. Dezember 2020
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 12–24

Kursgeld Fr. 240.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 54)

Leitung



Barbara Lehner, Freischaffende Theologin, Co-Gründerin und Lehrperson des Shibashi-Netzwerks, Ritual- und Trauerbegleiterin, www.shibashi.ch und www.lebensgrund.ch

Buchtipp Antoinette Brem, Barbara Lehner, Shibashi – Ruhe und Achtsamkeit erfahren. Lebensimpulse aus dem Qi Gong. Grünewaldverlag 2010 (bei den Autorinnen erhältlich).

Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Gut für sich sorgen – anstatt sich unnötig zu sorgen

Was brauche ich? Was wünsche ich mir wirklich? Was nährt mich seelisch? Fragen, die als Zugänge dienen für ein Achtsamkeits-Wochenende, das Stress und selbstzerstörerische Muster auffängt.

Am Samstag führen uns Body-Scan, achtsames Essen, sanftes Hatha-Yoga, Gehmeditation, Sitzmeditation und Gruppen-Austausch in die Praxis ein. Ein einstündiges Abendprogramm schliesst den Tag ab. Am Sonntag setzen wir das Üben fort, teilweise im Schweigen. Als Teil davon nehmen wir das Mittagessen gemeinsam ein.

Teilnehmende Angesprochen sind alle Interessierten, die die Methoden von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinns bewährtem und wissenschaftlich untersuchtem Programm «Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)» an sich ausprobieren möchten. Das Programm richtet sich an alle, die liebevolle Selbsterforschung betreiben und fürsorglicher mit Stress und Schmerz umgehen wollen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Zielsetzung Sie erholen sich, eröffnen sich neue Perspektiven und erhalten aufschlussreiche Einblicke ins MBSR. Allenfalls ergreifen Sie in der Folge die Gelegenheit, einen vollen Acht-Wochen-Kurs zu besuchen.

Kursdaten 16.–17. Januar 2021
Samstag, 09.30 Uhr, bis Sonntag, 16.30 Uhr

Teilnehmerzahl 10–15

Kursgeld Fr. 230.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 54)

Leitung



Marc Oberer, lic. phil., MSBR-Lehrer, Erwachsenenbildner, Prozessberater, www.marc-oberer.ch

Kreuzgang einst und heute I: Herzkammer aus Stein, Glas, Holz und Pflanzen

Um den Kreuzgang gruppierte sich das Kloster; er bildete die Herzkammer und diente der Kontemplation und Lektüre der Mönche. Entsprechend viel Aufwand floss in die Gestaltung. Der steinerne Kappeler Kreuzgang mit Kreuzgarten und Brunnen (vor dem Refectorium) muss prächtig gewesen sein! Leider wurde er 1791 wegen Baufälligkeit abgerissen und Abbildungen haben sich nicht erhalten. Wer gute Augen hat, kann ihn auf dem blassen Marienfresko im Chor der Klosterkirche erahnen.

Umso wertvoller ist Heinrich Bullingers präzise Beschreibung aus dem Jahr 1526: «Der Kreuzgang ist ein Bauwerk, das selbst mit vielen Worten kaum genug gepriesen werden kann. Seine Gestalt ist viereckig, der Fussboden ist mit Kalkguss belegt, die De-

cke aus Fichtenholz ist stellenweise sowohl mit kunstreichen Schnitzereien als auch mit Bildern, wie sie mit dem Messer gemacht zu werden pflegen, geziert. Die äusseren Wände sind gemauert, geweißt und mit leichter Malerei geschmückt, die inneren jedoch sind aus Hausteinen errichtet und enthalten Doppelfenster. Da deren Kostbarkeit, Klarheit, Künstlichkeit und unerhörte, seltene Malerei alle Macht der Rede übertrifft, halte ich es für besser, sie zu übergehen, als sie mit ungenügenden Bezeichnungen ungenügend zu beschreiben.»

Bei dieser unerhörten Glasmalerei handelte es sich um Wappenschilder von Äbten, Adligen, eidgenössischen Orten und mit Kappel verbundenen Klöstern.



Kreuzgang einst und heute II: Herzkammer aus Stein, Glas, Holz und Pflanzen

Das vom Kreuzgang umschlossene, von Bullinger als «lieblich» beschriebene Kreuzgärtchen war ein Symbol für den Paradiesgarten. Und als «hortus conclusus», abgeschlossener Garten, zugleich ein Symbol für Maria und ihre Reinheit. Deshalb wurde der Kreuzgarten begrünt mit Blumen und Sträuchern, die einen Bezug zu Jesu Mutter hatten (Rosen, Lilien, Frauenmänteli; gerne mit Eibenhecken, die als besonders heilkräftig galten).

Die Neugestaltung von 2019 orientiert sich an diesen klösterlichen Traditionen. Das gilt auch für die kreuzförmige Anlage mit vier Wegen, die an Jesus Christus und zugleich an die vier Paradiesströme (Gen 2,8ff., vgl. Offb 22,1) erinnern. Ein moderner achteckiger Brunnen aus Moränenkies verweist auf

die Taufe und dient zugleich den Vögeln als Tränke.

Oft übersehen (wer schaut hier schon nach oben!) wird von den Gästen ein kostbares Ausstattungsstück, das einen authentischen Eindruck von der Holzdecke des untergegangenen Kreuzgangs vermittelt. Gemeint ist die herrlich geschnitzte Fichtenholzdecke im Durchgang, die seinerzeit bestehen blieb und später ein Jahrhundert geschützt im Landesmuseum überdauerte. Wer genau schaut, entdeckt Zahlen und Buchstaben, die belegen, dass die Decke 1497 unter Abt Ulrich Trinkler gefertigt wurde («**U**lrich **T**rinkler, **A**bt zu **C**appel»). Ebenfalls ihm verdanken wir die florale Decke im Kapitelsaal, der sich wenige Meter entfernt im Kreuzgang befindet.



Zur Quelle finden – Persönliche Einkehrtage und Auszeit im Kloster

Das Kloster Kappel steht Einzelgästen für persönliche Einkehrtage, für Auszeiten und Abstand vom beruflichen und privaten Alltag zur Verfügung. Sie sind willkommen, wenn Sie sich für eine konzentrierte Arbeit, bei einem persönlichen Klärungsbedarf oder in einer Lebenskrise zurückziehen möchten. Das Kloster Kappel bietet sich an, um an Seele und Geist aufzutanken, den Ort, seine Schönheit und spirituelle Ausstrahlung zu genießen.

Die Tagzeitengebete bilden einen wohltuenden Rhythmus im Tagesablauf. Darüber hinaus stehen wir gerne für persönliche Gespräche und geistliche Begleitung zur Verfügung.

Das Ambiente des ehemaligen Zisterzienserklosters, die ansprechende Umgebung und die Ruhe der Natur wirken sich positiv auf Körper, Seele und Geist aus, die Gemeinschaft im Gebet und am Tisch stärken auf ihre Weise.

Fragen Sie gerne telefonisch an und besprechen Sie mit uns Ihre Bedürfnisse!

Begleitung



Pfr. Volker Bleil
Theologischer Leiter
Kloster Kappel



Pfrn. Regula Eschle Wyler
Theologische Mitar-
beiterin Kloster Kappel



Gruppe Atem Klang – Winter

**Insel der Ruhe, wo Ankommen und Wandlung möglich wird
(Kursreihe von 11 Vormittagen)**

Die Arbeit gestaltet sich vorwiegend aus Atem- und Empfindungsübungen nach Margrith Schneider (ATLPS), ergänzt durch Klang und Stimme. Der Atem-odem eröffnet den Zugang zum seelisch-geistigen Erkennen. Empfindung ist mehr als Wahrnehmung. Empfindung ist mein Beitrag, der geistigen Kraft zu erlauben, in mir zu wirken, ganz physisch. Empfindung ist mein JA zu mir und mein JA zur geistigen Kraft in mir. Geistige Kraft braucht mein JA, um sich wirksam und wegweisend entfalten zu können. Die Übungen finden im Liegen, Sitzen oder Stehen statt. Die Ruhe der Übungen hilft uns, transparent zu werden, dadurch können auch innere Prozesse zur Klärung kommen.

Werden unsere Zellen von Klang und Stimme berührt, können sich Stagnation und Kristallisation auflösen, das heisst, wir werden mehr zu dem, was wir wirklich sind. Indem wir Unausgesprochenem Töne geben, eröffnen wir Körper und Seele die Möglichkeit, sich zu wandeln. Durch das Ausdrücken verändert es sich, ohne Interpretation, ohne Geschichte dazu.

Teilnehmende Alle Interessierten, es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Zielsetzung Durch tiefes Entspannen kommen wir in eine nährende Ruhe, innere Verarbeitung und Erkenntnisse werden möglich, mit neuer Kraft können wir danach in den Tag schreiten.

Kursdaten 6./13./20./27. November, 4./11./18. Dezember 2020,
8./15./22./29. Januar 2021
jeweils Freitagvormittag 09.00 bis 10.20 Uhr oder 10.30 bis 11.50 Uhr
(Zeit bitte bei der Anmeldung angeben.)

Teilnehmerzahl 2 Gruppen à 8–12

Kursgeld Fr. 385.– (ganze Reihe)
Die Atemarbeit wird möglicherweise von der Krankenkassen-Zusatzversicherung übernommen.

Leitung



Verena-Barbara Gohl, Atem-, Körper-, Stimmtherapeutin, Einzelarbeit in Zürich und Rifferswil, fortlaufende Gruppen und Seminare, www.atem-körper-klang.ch

Musik mit allen Sinnen wahrnehmen

Tschaikowsky: Sinfonie Nr. 6 «Pathétique»

Tanzend lernen wir dieses letzte und tiefgründigste Werk Tschaikowskys kennen. Wir lassen die Musik auf uns wirken, indem wir uns mit allen Sinnen öffnen: liegend, stehend, gehend, tanzend. Durch Einbezug des Körpers werden Kanäle zu einem intuitiven und ganzheitlichen Erleben geöffnet. Die Musik wird im Körper «gespeichert» und klingt noch lange im Herzen nach. Es lohnt sich, ein ganzes Wochenende Zeit und Musse zu haben, um gemeinsam in dieses tiefgründige «Abschiedswerk» einzutauchen.

Wir bewegen uns zu einer erstklassigen CD-Aufnahme.

Teilnehmende Alle, die Freude an Musik haben und sich gerne bewegen lassen! Es sind keine besonderen Voraussetzungen notwendig.

Zielsetzung Auf achtsame und spielerische Weise ergründen wir diese ernste und emotionale Musik, die uns in Kontakt bringt mit unseren tiefsten Gefühlen. Durch die Möglichkeit, die Tschaikowsky-CD anschliessend nach Hause zu nehmen, um die Musik nachzuhören, kann das Erlebte wieder wachgerufen werden und weiterwirken.

Kursdaten 27.–29. November 2020
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 16.00 Uhr

Als Alternative wird derselbe Kurs mit der Kurs-Nr. 21/07 vom 19.–21. Februar 2021 nochmals angeboten. Auch dafür werden bereits Anmeldungen entgegengenommen.

Teilnehmerzahl 10–14

Kursgeld Fr. 290.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 54)

Leitung



Jürg Lüthy, Pianist, Pädagoge und Beweger. Erfinder von «Lass dich bewegen». Kursleiter seit mehr als 20 Jahren, www.juerg-luethy.ch

Yoga & Singen

Das neue Jahr mit klingendem Herzen beginnen

Yoga stimmt den Körper ein, Singen befreit die Seele. In diesem Zustand begegnen wir dem Potential des neuen Jahres.

Einführung in verschiedene Sequenzen mit klaren Anweisungen durch eine ganzheitliche Yogapraxis für alle Levels. Die Yogaübungen aktivieren, lösen Spannungen und schaffen inneren Raum. Die sich dadurch etablierende physische Aufrichtung und geistige Öffnung ist die Basis für ein wohlwollendes Erforschen von Atem und dem Klang der eigenen Stimme.

Das gemeinsame Singen einfacher Kraftlieder und Mantren aus verschiedenen Kulturen mit instrumentaler Begleitung gibt uns die Möglichkeit, durch urteilsfreies Hineinsinken ins herzhaftes Klingen ein Gefühl von Frische und Freiheit zu erleben und in uns drin zu verankern. Ein Highlight ist auch immer wieder das Singen in der Klosterkirche und in der Kapelle, wo der gemeinsame Klang besonders berührend auf uns einwirkt und es zu einer spirituellen Erfahrung werden kann, dass wir das Licht wahrlich in uns tragen. Kurze geführte Meditationen ergänzen das Singen und ermöglichen durch Gewahrsein in Stille eine verstärkte Verbindung mit uns selbst.

Begleitet werden gewisse Singteile zusätzlich durch den Gitarristen Jens van Harten.

Teilnehmende Die Teilnahme ist unabhängig von jeglichen Vorkenntnissen in Yoga oder Singen möglich.

Kursdaten 02.–03. Januar 2021
Samstag, 09.30 Uhr, bis Sonntag, 16.30 Uhr

Teilnehmerzahl 15–22

Kursgeld Fr. 230.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 54)

Leitung



Bettina Keller Schörnig, Sängerin & Musikerin, dipl. Primarlehrerin sowie dipl. Yogalehrerin, -therapeutin und dipl. system. Coach (CTAS/ISO/ICI). Gründerin und Inhaberin SOMA INSTITUT, www.soma-institut.ch

Offenes Taizé-Singen

«Singt dem Herrn ein neues Lied ...»

Gemeinsam lernen wir neue und alte Lieder aus Taizé. Wir vertiefen vierstimmige Gesänge und üben Kanons. Einige davon werden wir in der «Nacht der Lichter» am Samstag, 28. November 2020 in der Klosterkirche Kappel singen (siehe Seite 48).

Meditatives Singen macht bereit auf Gott zu hören.

Informationen zur ökumenischen Gemeinschaft von Taizé: www.taize.fr/de

Daten Jeden dritten Freitagabend im Monat, jeweils von 19.30 bis 20.30 Uhr, in der Klosterkirche:

16. Oktober | 20. November | 18. Dezember 2020 | 15. Januar 2021

Teilnehmende Alle, die gerne singen, schon lange nicht mehr gesungen haben oder schon immer mal wieder singen wollten, sind herzlich willkommen. Gesangserfahrung und Notenkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Anmeldung Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Teilnahme ist kostenlos. Kollekte zugunsten von «Operation Hoffnung» von Taizé.

Die historische Klosterkirche ist ungeheizt, warme Kleidung empfohlen.

Leitung



Pf. Regula Eschle Wyler,
Theologische Mitarbeiterin Kloster Kappel

Offenes Singen

Mit Singen Leichtigkeit gewinnen

Das Singen ist spürbar mit dem Atem verbunden. Gemeinsames Singen stärkt das Bewusstsein für das Miteinander: Die Stimmen verweben sich zum Klangteppich, wir fühlen uns getragen. Nicht das Können steht beim Offenen Singen im Vordergrund, sondern der Wunsch, der Seele eine Stimme zu geben, um mit Gott in Verbindung zu treten.

Daten An jedem Mittwoch von 17.00 bis 17.50 Uhr in der Klosterkirche (ausgenommen Schulferien).

Anmeldung Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, die Teilnahme kostenlos.

Leitung



Christof Menzi, Gemeindepfarrer Kappel am Albis

Tanztag vor Weihnachten

Wir tanzen dem Licht entgegen

*Engel bringen Sternenglanz und Segen,
verteilen Wundersamen der Freude, Hoffnung und Liebe,
für uns selbst und zum Weitergeben.*

Gönnen Sie sich in der Vorbereitungszeit auf Weihnachten einen Tag der Einkehr und Besinnlichkeit.

In ruhigen und beschwingten Tänzen aus aller Welt erfahren wir die geheimnisvolle Botschaft dieser Zeit und lassen uns inspirieren von den Himmelsboten, die uns begleiten. Wir verbinden uns im Kreis, mit Himmel und Erde und machen uns bereit für das Licht, das in uns neu geboren werden will.

Teilnehmende Der Kurs ist offen für alle Menschen, die sich gerne zu Musik bewegen und Spiritualität in der Gemeinschaft erfahren wollen. Vorkenntnisse sind keine erforderlich.

Zielsetzung Wir lernen Kreistänze aus verschiedenen Kulturen und Traditionen kennen. Der Tanztag wird unsere Körper, Geister und Seelen zum Klingen bringen und auch die Erde heilsam berühren.

Kursdaten 20. Dezember 2020
Sonntag, 09.30 bis 16.30 Uhr

Teilnehmerzahl 12–20

Kursgeld Fr. 100.– pro Tanztag
(zuzüglich 3-Gang-Mittagessen mit Quellwasser à Fr. 32.–)

Leitung



Regula Camenzind-Schumacher, Kreis- und Gruppentanzleiterin, Ausbildung Chora Kreistanzschule Bischofszell, Shiatsu-Therapeutin, Pflegefachfrau

LAufmerksamkeit – ein Pilgerweg

Ein Tag gemeinsam unterwegs im Schweigen

Treffpunkt Samstag, 23. Januar 2021, 09.00 Uhr bei der Offenen Kirche St. Jakob am Stauffacher

Ziel Kloster Kappel, 8926 Kappel am Albis

Laufzeit 6 bis 6½ Stunden. Ankunft in Kappel um etwa 17.30 Uhr.
Das Pilgern findet bei jeder Witterung statt. Gutes Schuhwerk unerlässlich.

Verpflegung Bitte nehmen Sie ein Picknick, Zwischenverpflegung und Getränke für unterwegs mit.

Anmeldung Fürs Pilgern ist keine Anmeldung erforderlich.

Kosten Die Teilnahme ist kostenlos.

Informationen Pilgerzentrum St. Jakob, Tel. 044 242 89 86 (freitags)
Esther Hossli-Lussy, Tel. 079 787 78 66; Iris Rothweiler, Tel. 044 814 29 64

Hinweis Im Kloster Kappel besteht die Möglichkeit, am Abendessen (18.15 Uhr) teilzunehmen, bzw. für eine Nacht zu bleiben. Anmeldung für Abendessen/Übernachtung im Kloster Kappel unter Tel. 044 764 88 10 bis spätestens 10.00 Uhr.

Leitung



Iris Rothweiler



Esther Hossli-Lussy



arbeiten

36 an der Arbeit

38 Erfahrung und Dialog

44 Gestalten

... an der Arbeit: Die Bosna Quilt Werkstatt Textilkunst über Grenzen hinweg

Es war im Jahre 1993, als im Flüchtlingsheim Galina in Vorarlberg die ersten Bosna Quilts genäht wurden.

Bosnien war im Krieg, und viele Flüchtlinge hatten Schutz in Österreich gefunden. Vorarlberger Künstlerinnen wollten etwas tun gegen die Hoffnungslosigkeit der Flüchtlingsfrauen. Sie boten ihnen an, mit ihnen handwerklich und künstlerisch zu arbeiten. Lucia Lienhard-Giesinger war eine dieser Künstlerinnen. Eigentlich war sie Malerin, aber mit den bosnischen Frauen wollte sie etwas machen, das für alle neu war. So entwarf sie ihre ersten Quilts. In einer leerstehenden Garage traf man sich. Man verständigte sich mit Händen und Füßen. Die Frauen mochten die neue Arbeit, sie hatten etwas Schönes zu tun und konnten ihr Elend wenigstens zeitweise etwas vergessen. Zwischen 20 und 30 Frauen nähten in wechselnder Zusammensetzung mit.

Was eigentlich als zeitlich begrenzte Aktion gedacht war, wurde zur Bosna Quilt Werkstatt, in der kontinuierlich gearbeitet wurde. Es gab erste Ausstellungen.

Schon bald sagte Safira Hošo, eine der Näherinnen, zu Lucia: «Wenn wir wieder zurück in unserer Heimat sind, musst du diese Arbeit mit uns weitermachen». 1997 kehrten die Flüchtlinge zurück. Safira suchte in ihrer Heimatstadt Goražde Frauen, die den Krieg zuhause überlebt hatten und leitete sie im Nähen an. Seit September 1998 koordiniert sie

die Bosna Quilt Werkstatt in Bosnien mit insgesamt elf Frauen.

Bosna Quilts werden nun am Bodensee in Vorarlberg entworfen und an der Drina in Bosnien genäht.

In Bregenz bestimmt Lucia Farben und Formen. Sie tut dies direkt mit den Stoffen, die sie am Boden auslegt. Dann fixiert sie die Entwürfe mit Stecknadeln und schickt sie nach Bosnien. Dort nähen die Frauen zunächst die Farbflächen mit der Maschine zusammen. Dann werden ein dünnes Vlies und ein Rückstoff unterlegt. Diese für einen Quilt typischen drei Lagen werden nun von Hand versteppt. Welche Linien und Muster die Frauen quilten, darin sind sie völlig frei. Sie «beschreiben» die Farbflächen in ihrer ganz persönlichen Handschrift.

So wird jeder Bosna Quilt ein Unikat, ein Kunst- und Gemeinschaftswerk zweier Frauen aus ganz verschiedenen Welten.

Unmittelbar nachdem die Frauen ihren Quilt fertiggestellt haben, werden sie für ihre Arbeit bezahlt, unabhängig davon, ob er gleich verkauft werden kann oder erst später. So können sie und ihre Familien auf ein regelmäßiges Einkommen zählen.

Vom 29. November bis 26. Dezember 2020 sind Bosna Quilts im Kloster Kappel ausgestellt (siehe auch S. 49).
www.bosnaquilt.at



Das Zwei mal Eins der Liebe

Gemeinsames Wachstum und emotionale Intimität in der Paarbeziehung

Ein erster Blick gilt der Paarkommunikation. Welche Muster zeigen sich? Welche Fehler lassen sich vermeiden? Auf einer tieferen Ebene stellt sich allen Paaren die Frage: Ist unsere Liebe überlebensfähig? Wie können wir zwei Persönlichkeiten bleiben und uns zugleich als Paar weiterentwickeln? Wie kommt es zu einer wohlwollenden Allianz?

Im Kurs erlernen die Paare unter Begleitung von erfahrenen Coachs neue Strategien und Kompetenzen. Die Grundregeln der Paarkommunikation, insbesondere das elementare Zuhören, werden in einem geschützten Raum eingeübt. Die Schwerpunktthemen sind: Einander neu zuhören, sorgfältig kommunizieren, emotionale Intimität aufbauen, Wohlwollen und Achtung pflegen.

Teilnehmende Jüngere und ältere, neugierige und erfahrene Paare, die Anregungen zur Paarkommunikation suchen und den Übergang in eine neue Lebensphase schaffen wollen. Wenn Sie gegenwärtig heftige Konflikte haben, klären Sie bitte die Frage der Teilnahme mit dem Kursleiter (Tel. 062 777 30 60) ab.

Zielsetzung Wir vertiefen diese Themen:

- Die Grundregeln der Paarkommunikation
- Kommunikationsfehler und deren Überwindung
- Erkenntnis von wiederkehrenden Paarmustern
- Auflösung von Verstrickungen und engagierte Zusammenarbeit
- Übergänge gestalten
- Austausch über den Zusammenhang von emotionaler Intimität und Sexualität

Kursdaten 07.–08. November 2020
Samstag, 10.00 Uhr, bis Sonntag, 15.30 Uhr

Teilnehmerzahl 6–8 Paare

Kursgeld Fr. 560.– pro Paar (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 54)

Leitung



Hans-Peter Dür,
Dr. theol., Paartherapeut,
www.praxisfuerpaare.ch



Melanie Bischofberger-Wirz,
Familien-Mediatorin IEF,
weitere liz. PaarberaterInnen

Sexualität & Liebe

Die heilsame Dimension der körperlichen Liebe

Wie wichtig und heilsam sind Sexualität, Intimität und Nähe? Wann wird körperliche Liebe zum Gebet, zu einem In-sich-Gehen und still werden? Wie dient Sexualität der Liebe und Verbundenheit? In einer übersexualisierten Welt ist es als Paar eine Herausforderung, eine eigene Form der Intimität zu finden und zu leben. Damit das Liebesleben des Paares in einer gesunden Balance bleibt, braucht es neben Eros auch ein Bewusstsein für Agape – dem Gewahrsein der bereits vorhandenen Fülle.

Teilnehmende Paare, die mehr über die Zusammenhänge zwischen körperlicher und seelischer Liebe erfahren möchten und die neue und aufrichtige Wege in der Sexualität kennenlernen möchten. Die Privatsphäre des Paares ist gewährleistet. Es gibt keine Gruppengespräche.

Zielsetzung Das Paar erlebt die heilende Kraft des absichtslosen Berührens und die Bedeutung von Achtsamkeit und Stille in der Sexualität. Die dadurch gewonnene Verbundenheit stärkt das Band der Liebe. Das Paar lernt einfach und mit spielerischem Tiefgang über Sexualität zu kommunizieren.

Kursdaten 14.–15. November 2020
Samstag, 10.00 Uhr, bis Sonntag, 16.00 Uhr

Teilnehmerzahl 7–10 Paare

Kursgeld Fr. 560.– pro Paar (Übernachtung obligatorisch, Pensionskosten und Informationen siehe Seite 54)

Leitung



Kristina Pfister, Sexualtherapeutin, Autorin der «SexKiste der Liebe», www.paare.ch, www.sexual-beratung.ch



Stefan Mamié, Psychotherapeut, Paar- und Sexualtherapeut, Autor, www.stefanmamie.ch

Das Geheimnis zufriedener Paare ist das gelungene Gespräch

Kommunikationskurs für Paare

Gut miteinander reden ist lernbar! Bewusst machen, was Verständnis fördert, Gefühle offen aussprechen, Meinungsverschiedenheiten lösen, Erwartungen aussprechen, sich über Intimität und Sexualität austauschen, über Wertvorstellungen und Spiritualität reden.

Hinweis: EPL ist keine Therapie und keine Beratung. Die Kurse wenden sich nicht an Paare, die schwerwiegende Konflikte haben, denen es schon längere Zeit nicht mehr gelungen ist, sich zu versöhnen, oder die eine Trennung beabsichtigen.

Teilnehmende Der Kurs besteht aus vier Paaren und beinhaltet sechs Einheiten von jeweils ca. zwei Stunden.

Zielsetzung Im EPL-Kommunikationstraining werden zunächst grundlegende Gesprächs- und Problemlösefertigkeiten eingeübt. Persönliche Themen besprechen die Paare nur mit dem eigenen Partner/der eigenen Partnerin, räumlich getrennt von anderen Paaren.

Das EPL-Kommunikationstraining wurde in einem grossen Forschungsprojekt vom Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie, München, entwickelt. Die wissenschaftliche Untersuchung zeigt, dass die Paare auch noch nach Jahren von diesem Training profitieren.

Kursdaten 20.–22. November 2020
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 16.00 Uhr

Teilnehmerzahl 4 Paare

Kursgeld Fr. 660.– pro Paar (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 54)

Leitung



Susanne Bohmeyer, Dr. med, Fachärztin Allgemeinmedizin, Psychotherapeutin und EPL-Trainerin



Clemens Plewnia, Dipl. Theol., Soziotherapeut, Supervisor und EPL-Trainer

Was will ich – was ist wichtig?

Seminar zur ganzheitlichen Standortbestimmung

Unser Leben ist zu kurz und zu wertvoll, um «gelebt» zu werden. Je älter wir werden, umso mehr wollen wir am Steuer des Lebens sitzen und unsere Zeit bestimmt, sinnvoll und kreativ gestalten.

Der Jahresbeginn eignet sich optimal, Erlebtes zu ordnen und den inneren Kompass neu auszurichten. Wir versuchen Vergangenes zu würdigen und zu integrieren, aktuellen und anstehenden Übergängen Gestalt zu geben, unsere Ziele und Werte zu reflektieren und uns für Neues und Unbekanntes zu öffnen.

Der Kurs bietet hilfreiche Werkzeuge, um später auch ohne Begleitung den eigenen Standort zu bestimmen.

Elemente des Kurses: thematische Impulse, Einzelarbeit, Austausch in Kleingruppen, Meditation sowie Möglichkeit zum persönlichen Begleitgespräch mit dem Kursleiter.

Teilnehmende Jedefrau und jedermann.

Zielsetzung Kennenlernen von verschiedenen Hilfsmitteln, um auch später in Eigenregie einen qualifizierten Rück- und Ausblick durchzuführen.

Kursdaten 08.–10. Januar 2021
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 10–20

Kursgeld Fr. 220.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 54)

Leitung



Lukas Niederberger, kath. Theologe, Publizist, Geschäftsleiter der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft. Autor der Bücher «Die Kunst engagierter Gelassenheit», «Rituale. Dem Tag, dem Jahr, dem Leben Struktur geben» und «Kleine Bet-Lektüre. Eine Anleitung für Gläubige, Suchende und Zweifler», www.lukasniederberger.ch

Dem Leben schreibend auf der Spur

Das eigene Leben in Worte fassen

Autobiographisches Schreiben ist eine Entdeckungsreise zu sich selbst. Denn jedes gelebte Leben ist voller wertvoller Geschichten, Erfahrungen und Erinnerungen. Diese Schätze lassen sich beim Schreiben heben. Mit dem Stift in der Hand durchwandern Sie nochmals Ihre persönliche Geschichte und fassen innere Bilder, Episoden und andere Fundstücke aus der Vergangenheit in Worte.

Sie setzen sich mit kreativen Mitteln auf verschiedenste Weise mit dem Schreiben auseinander. So befassen Sie sich mit Ihren Lebensspuren, holen sie schreibend in die Gegenwart und lassen daraus persönliche kleine Geschichten entstehen. Aus der Stille und dem tiefsten Innern heraus wird es Ihnen gelingen, im Schreiben längst Vergangenen einen angemessenen Platz in der Gegenwart zu geben. Und vielleicht ist Ihr Schreiben der Anfang zu einer grossen Geschichte, in der Sie Ihrem Leben die längst vergessene Poesie wiedergeben.

Teilnehmende Frauen und Männer, die ihre Freude am Schreiben neu entdecken wollen.

Kursdaten 15.–17. Januar 2021
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 8–12

Kursgeld Fr. 230.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 54)

Leitung



Eva Woodtli Wiggerhauser, lic. phil. I Germanistin,
Kommunikationstrainerin, dipl. Yogalehrerin,
www.evawoodtli.ch



Weihnachtsgestecke

Schmücken im Advent

Lassen wir das Jahr ausklingen und kommen wir im Advent an: Immergrüne Zweige, Tannzapfen und Äste bringen eine sinnliche Stimmung in unser Haus.

Mit natürlichen getrockneten Materialien sowie immergrünen Ästen gestalten wir Kränze, Gestecke und Kreationen, die uns in der Advents- und Weihnachtszeit begleiten werden.

Teilnehmende Sie verarbeiten gerne Naturmaterialien und wollen sich Zeit nehmen um kreativ zu sein?

Zielsetzung Unter Anleitung der Fest-Floristin des Klosters Kappel stecken Sie einen Adventskranz, gestalten Advents-Gebinde und weitere kunstvolle Arrangements, die Sie anschliessend nach Hause nehmen können, um sich an ihnen zu erfreuen.

Kursdaten 21. November 2020
Samstag, 09.30 bis 16.30 Uhr

Teilnehmerzahl 8–15

Kursgeld Fr. 140.– (zuzüglich 3-Gang-Mittagessen mit Quellwasser à Fr. 32.–)
(Im Kursgeld inbegriffen ist ein gesteckter Adventskranz mit 4 Kerzen.
Es besteht die Möglichkeit zu weiteren Arbeiten an Arbeitstischen, diese Kosten kommen je nach Materialverbrauch dazu und werden direkt an die Kursleiterin bezahlt.)

Leitung



Johanna Zollinger, Blumeninspiration, florale Gestaltung,
Adventskurse, www.blumeninspiration.ch



feiern

- 46 Musik und Wort
- 48 Taizé – Nacht der Lichter
- 49 Ausstellung: Bosna Quilts
- 50 Ausstellung: Mandalas
- 51 Führungen

Musik und Wort

Den Sonntag besinnlich ausklingen lassen mit Musik und poetisch-theologischen Texten, sich vom Miteinander von Musik und Wort überraschen lassen.

November Reformationssonntag, 1. November 2020, 17.15 Uhr (Klosterkirche)
Männerchor Zürich-Leimbach «Lobet Gott mit Liedern und Saitenspiel». Ostkirchliche Gesänge stehen neben klassischen Chorwerken und ergreifende Jodellieder lösen sich ab mit beschwingten afro-amerikanischen Spirituals. Dazwischen zarte Klänge der Violine. Leitung/Violine: ChristianENZLER. Lesungen: Pfr. Volker Bleil.

Ewigkeitssonntag, 22. November 2020, 17.15 Uhr (Klosterkeller)
«Also fliehen zugleich und folgen sich immer die Zeiten, unablässig erneuert» Cantori contenti, 25 Sängerinnen und Sänger aus Zug, bringen anspruchsvolle Chorwerke aus verschiedenen Epochen und Traditionen zu Gehör: Musik und Klänge von Bach, Mendelssohn, Mauersberger, Pärt, Rachmaninov, Bortnianski u. a. Musikalische Leitung: Davide Fiori. Lesungen: Pfr. Volker Bleil.

Dezember Weihnachten – Freitag, 25. Dezember 2020, 17.15 Uhr (Klosterkeller)
«Canzoni e Sonate». Das **Ensemble il desiderio** (Hans-Jakob Bollinger, Zink; Agathe Gautschi, Zink & Blockflöte; Ulrich Eichenberger, Posaune; Susann Landert, Dulzian; Daniel Rüegg, Orgel) spielt festliche Musik des Frühbarocks mit Werken von Gabrieli, Cima, Picchi u.a. Lesungen: Pfr. Volker Bleil.

Januar Neujahr – Freitag, 1. Januar 2021, 17.15 Uhr (Klosterkirche)
Offenes Neujahrssingen in der Klosterkirche Kappel
 Wir singen unter Leitung von Jasmine Vollmer bekannte Lieder zur Weihnacht und zum Jahreswechsel, unterstützt von einem Gesangsquartett. Dazwischen lauschen wir Harfenklängen und Chorälen. Lesungen: Pfr. Volker Bleil.

Sonntag, 31. Januar 2021, 17.15 Uhr (Klosterkeller)
Marc Copland & Daniel Schläppi: «Essentials»
 Der New Yorker Pianist von Weltrang und der Schweizer Kontrabassist spielen eigene Kompositionen und Trouvaillen aus dem «Great American Songbook». Die beiden bringen in ihren Zwiegesprächen mit künstlerischer Intuition und aussergewöhnlichen instrumentellen Fertigkeiten den unerbittlichen Sekundenschlag unserer ablaufenden Lebenszeit in Wallung, den Raum in Biegung und die Welt zum Klingen. Lesungen: Pfr. Volker Bleil.



Taizé – Nacht der Lichter

Kerzenlicht – Taizélieder – kurze Bibeltexte – Stille – Gebet – Segen

Die Gestaltung der Nacht der Lichter ist von der ökumenischen Gemeinschaft von Taizé im Burgund geprägt, die für Frieden, Einheit und Versöhnung unter den Menschen einsteht und betet.

Der christliche Glaube und die ökumenische Spiritualität von Taizé verbinden Christinnen und Christen aller Konfessionen und Länder. Die Gesänge und Liturgie von Taizé laden alle Menschen ein, etwas vom christlichen Glauben zu entdecken oder zu vertiefen. Mit Liedern beten ist eine Form der Suche nach Gott. Kurze, stets wiederholte Gesänge schaffen eine Atmosphäre, in der man zur Ruhe kommen und gesammelt beten kann. Meditatives Singen macht bereit, auf Gott zu hören.

Alle können im gemeinsamen Gebet in die Gesänge aus Taizé einstimmen und Gott Raum geben. Die zehnminütige Stille in der Mitte des Gebets hilft uns offen zu werden für dasjenige, was uns aus der Tiefe berühren will.

Datum und Programm	Samstag, 28. November 2020
	17.30 Uhr: Atelier «Taizé kennenlernen»: Film und Informationen
	18.30 Uhr: Einsingen der Lieder
	19.20 Uhr: Glocken läuten
	19.30 Uhr: Taizégebet in der Klosterkirche mit offenem Schluss
	20.30 Uhr: Tee und Snack

Ohne Anmeldung. Eintritt frei. Kollekte.

Die historische Klosterkirche ist ungeheizt, wärmere Kleidung ist empfehlenswert.

Leitung Pfrn. Regula Eschle Wyler, Theologische Mitarbeiterin Kloster Kappel



Bosna Quilts im Kloster Kappel

Textilkunst über Grenzen hinweg

Vernissage

Sonntag, 29. November 2020, 15.30 Uhr

Dauer der Ausstellung

Bis Samstag, 26. Dezember 2020

Die Bosna Quilt Werkstatt ist 1993 in der Zeit des Bosnienkriegs entstanden. Im Rahmen einer Initiative, die bosnische Flüchtlingsfrauen mit Vorarlberger Künstlerinnen zusammenbrachte, entwarf Lucia Lienhard-Giesinger moderne Quilts, die von den bosnischen Frauen nach ihren Vorstellungen gesteppt wurden. So wurden in einer Garage des Flüchtlingsheims Galina bei Feldkirch die ersten Bosna Quilts genäht.

Als die Bosnierinnen nach Ende des Krieges in ihre Heimat zurückkehrten, wollten sie die Arbeit fortführen. Seither werden die Quilts in Vorarlberg entworfen und in Bosnien übernäht: Textilkunst über Grenzen hinweg. Elf Familien haben damit ein regelmässiges Einkommen.

Die zahlreichen Bosna Quilts, die mittlerweile in privaten Wohnungen und öffentlichen Gebäuden hängen, halten die Erinnerung daran wach, dass es möglich ist, Menschen in Not-situationen eine Lebensperspektive zu geben, die trägt.



Walk. Ein Spaziergang um unseren Globus

Mandalas von Manuela Hostettler

Vernissage

Neujahrstag, 1. Januar 2021, 15.30 Uhr

Dauer der Ausstellung

Bis Sonntag, 7. März 2021

Ursprünglich wollten wir die faszinierenden Mandalas von Manuela Hostettler im Frühjahr 2020 präsentieren; das wird nun nachgeholt. Die Künstlerin schreibt über ihre Arbeit: «Seit ich mich zurückbesinnen mag, haben Mal- und Zeichenutensilien ihren festen Platz in meinem Alltag. Aus anfänglichen einfachen Skizzen und Farbgestaltungen hat sich über die Jahre eine Leidenschaft entwickelt. Vor drei Jahren wurde ich durch ein herkömmliches Mandala erneut inspiriert und habe mein Interesse an klaren Linien und wiederkehrenden Formen entdeckt. Dieses Interesse habe ich dann versucht in eine neue, abstrakte Form des Mandalas umzusetzen. Dabei ist es mir gelungen, mit meinem eigenen Stil einen Fuss in die Kunstszene zu setzen.

Oftmals werde ich gefragt, ob hinter den Mustern und Symbolen eine gewisse Bedeutung liegt, dies umgehe ich jedoch bewusst. Mit meinen Bildern möchte ich dem Betrachter Ruhe vermitteln und ihn dazu aufmuntern, einen Gang herunter zu schalten. «Walk: ein Spaziergang um unseren Globus».»

Manuela Hostettler (wohnhafte in Oberiberg) ist 1991 geboren und mit vier Geschwistern aufgewachsen. Ihre freie Zeit verbrachte sie bereits als Kind am liebsten draussen in der Natur. Stundenlang war sie dort mit Beobachten von allerlei Dingen, Pflanzen und Tieren beschäftigt. Danach verlor sie sich hinter Zeichenpapier und Stift.

Seit ihrer Jugend liebt Manuela Hostettler die Weite Skandinaviens. 2017 ging es schliesslich nordwärts. Im Norden Norwegens hat sie 13 Monate gelebt und fand dabei ihre zweite Heimat. Dies ist die erste grössere Ausstellung der Künstlerin.



Führungen

Öffentliche Führungen **Allgemeine Führung durch die Klosteranlage**

Das Kloster Kappel ist ein äusserst vielschichtiger Ort: Lernen Sie die 800-jährige Geschichte sowie die verschiedenen Epochen des Hauses kennen. Erhalten Sie einen Eindruck, wo und wie die Zisterzienser-Mönche lebten und auf welche Weise ihr Erbe von der Reformation bis heute erhalten und weitergeführt wird.

Jeden Donnerstag, 13.30–14.30 Uhr

Private Führungen für Gruppen

Nach Absprache bieten wir für Gruppen folgende Führungen an:

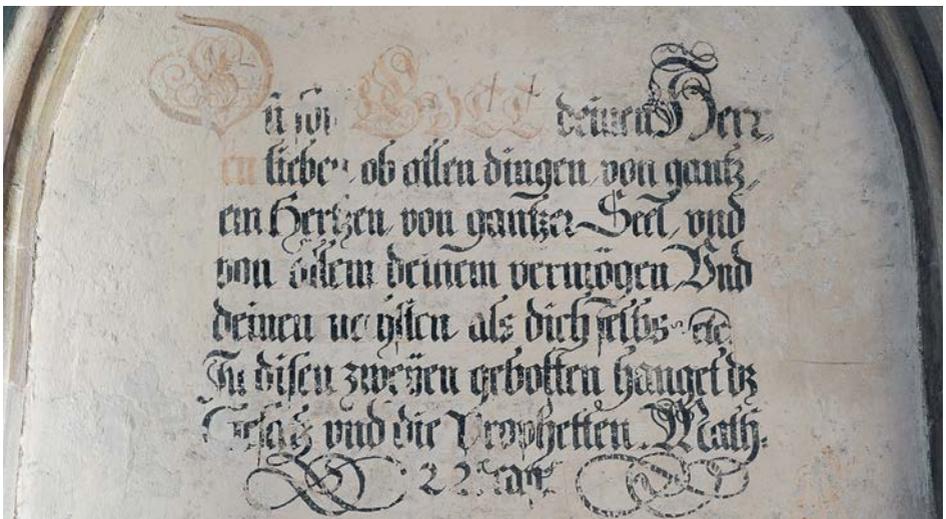
- Allgemeine Führung durch die Klosteranlage
- Spezialführung: Kloster Kappel und die Reformation
- Spezialführung: Die neuen Klostergärten (April bis Oktober)

Kosten für private Führungen: Fr. 120.– (bis 20 Personen)

Reservation und weitere Auskünfte: 044 764 88 10

Führungen für Schulen

Für Führungen im Rahmen des Religionsunterrichts nehmen Sie bitte Kontakt auf mit unserer Theologischen Mitarbeiterin, Pfrn. Regula Eschle Wyler, Tel. 044 764 88 48, regula.eschle@klosterkappel.ch.



Angebotsübersicht November 2020 bis Januar 2021

Datum	Titel	Leitung	Kursnummer	Seite
01.11.	Reformationstagung: K. von Zimmern	V. Bleil		06
01.11.	Musik und Wort: Männerchor Leimbach	V. Bleil		46
06.11.	Start: Atem Klang Winter (11x)	V. Gohl	54	29
07.–08.11.	Das 2 x 1 der Liebe	H. P. Dür / M. Bischofberger	56	38
13.–15.11.	Yoga & Meditation	N. Romancuk	58	16
13.–15.11.	Advent – In Er-Wartung sein	T. Muggli / C. Kunz / E. Meier	60	08
14.–15.11.	Sexualität & Liebe	K. Pfister / S. Mamié	59	39
20.–22.11.	Das Geheimnis zufriedener Paare	C. Plewnia / S. Bohmeyer	61	40
20.11.	Offenes Taizésingen	R. Eschle Wyler		32
21.11.	Weihnachtsgestecke	J. Zollinger	62	44
21.–22.11.	Engelwirkstatt	R. Galliker	62a	10
21.–22.11.	Wie das Dunkle heller wird	G. Chresta	63	17
22.11.	Musik und Wort: Cantori Contenti	V. Bleil		46
27.–29.11.	Mehr Zeit mit Zen	H. P. Dür	64	18
27.–29.11.	Musik mit allen Sinnen wahrnehmen	J. Lüthy	65	30
28.11.	Taizé: Nacht der Lichter	R. Eschle Wyler		48
29.11.	Vernissage Bosna Quilts	V. Bleil		49
04.–06.12.	Ikonenmalen zu Weihnachten	N. Gamsachurdia	66	11
04.–06.12.	Timeout Advent	C. Walser / R. Lorenz	67	20
11.–13.12.	Engel im Gregorianischen Choral	C. N. Schröder	67a	12
11.–13.12.	Windstille – Atemstille Meditation	P. Wild	68	21
11.–13.12.	Shibashi Qi Gong	B. Lehner	69	24
11.–13.12.	Heilsames Berühren	A. Eglin	70	23
11.–13.12.	«ICH BIN das Licht der Welt»	A. Fischer / J. Wurm	71	22
18.12.	Offenes Taizésingen	R. Eschle Wyler		32
20.12.	Tanztag: Tanzend das Leben feiern	R. Camenzind-Schumacher	72	33
25.12.	Musik und Wort: Il Desiderio	V. Bleil		46
01.01	Vernissage M. Hostettler	V. Bleil		50
01.01.	Musik und Wort: Offenes Neujahrssingen	V. Bleil		46
02.–03.01.	Yoga & Singen	B. Keller	01	31
08.–10.01.	Was will ich – was ist wichtig?	L. Niederberger	02	41
15.01.	Offenes Taizésingen	R. Eschle Wyler		32
15.–17.01.	Dem Leben schreibend auf der Spur	E. Woodtli Wiggerhauser	03	42
16.–17.01.	Achtsamkeit	M. Oberer	04	25
26.01.	Musik und Wort: Copland & Schläppi	V. Bleil		46

Vorschau Februar bis Juli 2021

05.02.2021	Start Atem Klang Frühling (9x)	V. Gohl
07.–08.02.2021	KlosterTag Theologie: Bonhoeffer – Spiritualität ohne Weltflucht	Ch. Tietz/V. Bleil
19.–21.02.2021	Kalligrafie: Spitzfeder & Brush Pen	H. U. Beer
19.–21.02.2021	Musik mit dem Herzen hören – Lass dich bewegen	J. Lüthy
26.–28.02.2021	Schritte in die Stille	P. Wild
27.–28.02.2021	Die spirituellen Wurzeln der hippokratischen Medizin	A. Berner Hürbin
05.–07.03.2021	NEU: Zugänge zu Gott – Ausdruckformen	R. M. Michel
05.–07.03.2021	Timeout statt Burnout	R. Lorenz/S. Wendel Diener
05.–07.03.2021	Jerusalem: Stadt Gottes im Gregorianischen Choral	C. N. Schröder
14.03.2021	Tanzend das Leben feiern/Tanztag	R. Camenzind-Schumacher
14.03.2021	Festgottesdienst und Vernissage zur Kappeler Bibel	V. Bleil
27.03.2021	Taizégebet in der Passionszeit	R. Eschle Wyler
27.–28.03.2021	Das 2 x 1 der Liebe	H. P. Dür/M. Bischofberger
01.–04.04.2021	KlosterTage zu Ostern	V. Bleil/R. Eschle-Wyler
09.–11.04.2021	Yoga&Meditation	N. Romancuk
10.04.2021	Meditatives Bogenschiessen	C. Vogt
10.–11.04.2021	Die befreiende Kraft des Schreibens	A. Croce
17.–18.04.2021	Dein Lebensschiff mit Weisheit steuern	G. Chresta
23.–25.04.2021	Mehr Zeit mit Zen	H. P. Dür
23.–25.04.2021	Tanzwochenende	B. Möri
24.–25.04.2021	Kräuterapotheke	C. Ganz/K. Hänslì
02.–03.05.2021	KlosterTag Theologie: Das Glück der Nachfolge	Ch. Tietz/V. Bleil
07.05.2021	Start Atem Klang Sommer (9x)	V. Gohl
07.–09.05.2021	Lebensimpulse: Blick auf die pers. spirit. Biographie	P. Wild
13.–15.05.2021	NEU: Gospelworkshop über Auffahrt	I. Siyou
21.–23.05.2021	Ikonenmalen zu Pfingsten	N. Gamsachurdia
28.–30.05.2021	NEU: Tage der Stille: Kontemplation und Bewegung	C. Frei/M. Helbling
29.–30.05.2021	Die Seele wiederentdecken	A. Berner
04.–06.06.2021	Feldenkrais und biographisches Schreiben	D. Kipfer
04.–06.06.2021	Shibashi Qi Gong – Meditation in Bewegung	B. Lehner
11.–13.06.2021	NEU: Mystische Spiritualität der Zisterzienser*innen	M. Bangert
12.–13.06.2021	Heilend berühren	R. und E. Timm
18.–19.06.2021	Ignatianische Exerzitien	T. Muggli/C. Kunz/E. Meier
19.–20.06.2021	Lebenslust und Weiblichkeit	B. Inhelder
20.06.2021	Tanzend das Leben feiern/Tanztag	R. Camenzind-Schumacher
02.–04.07.2021	NEU: Das Herzensgebet einüben	L. Syring
02.–04.07.2021	NEU: Social Presencing Theatre	M. Schaar
18.–24.07.2021	Kappeler Singwoche 2021: Gartenlieder	R. Keller

Siehe auch www.kursekappel.ch

Informationen

Anmeldung Mit Anmeldekarte am Heftende, über Internet www.kursekappel.ch (im entsprechenden Kurs), Tel. 044 764 88 30 oder E-Mail: kurse.theologie@klosterkappel.ch

Pensionskosten Nebensaison: (16.12. –15.1. und 1.7. –31.8.)
Übernachtungen inkl. Vollpension von **Freitagabend bis Sonntagmittag:** Fr. 269.– im EZ/Du/WC, Fr. 224.– pro Person im DZ/Du/WC
Übernachtung inkl. Vollpension von **Samstagvormittag bis Sonntag-nachmittag:** Fr. 160.50 im EZ/Du/WC, Fr. 138.– pro Person im DZ/Du/WC

Hauptsaison: (16.1. –30.6. und 1.9. –15.12.)
Übernachtungen inkl. Vollpension von **Freitagabend bis Sonntagmittag:** Fr. 291.50 im EZ/Du/WC, Fr. 246.50 pro Person im DZ/Du/WC
Übernachtung inkl. Vollpension von **Samstagvormittag bis Sonntag-nachmittag:** Fr. 171.75 im EZ/Du/WC, Fr. 149.25 pro Person im DZ/Du/WC

Zahlung An der Réception während Ihres Aufenthaltes: in bar oder mit Kreditkarten

Rücktritt – Abmeldung nach erfolgter Kursbestätigung: Fr. 50.–
– 1 Monat bis 5 Tage vor Kursbeginn: 20% der Gesamtkosten (mind. Fr. 50.–)
– innerhalb von 4 bis 1 Tag(en) vor Kursbeginn: 50% der Gesamtkosten
– Am Kurstag und Nichterscheinen ohne Abmeldung: volle Kosten
Abmeldungen haben schriftlich zu erfolgen (E-Mail, Brief/Karte, Fax).

Programmheft elektronisch Falls Sie unser Programmheft, das 4x jährlich erscheint, in elektronischer Form (als pdf) zugeschickt haben möchten, schreiben Sie uns eine E-Mail an: kurse.theologie@klosterkappel.ch



Heidi Hui
Kloster Kappel
Seminarhotel und Bildungshaus
Kappelerhof 5
CH-8926 Kappel am Albis
Telefon +41 44 764 88 30
Telefax +41 44 764 88 20
kurse.theologie@klosterkappel.ch
www.kursekappel.ch



- Zentral gelegen
- Per Auto erreichbar über Zürich – Sihlbrugg oder Baar
- gebührenfreie Parkplätze
- mit öffentlichen Verkehrsmitteln: SBB bis Bahnhof Baar, Postauto ab Bahnhof Baar bis Kloster Kappel (10 Min.)

Anmeldung

Datum _____ Kursnummer _____ Titel _____

Name _____

Vorname _____

Strasse /Nr. _____

PLZ/Ort _____

Telefon P. _____ Telefon G. _____

E-Mail _____

Einzelzimmer Doppelzimmer

1. Mahlzeit: Fleisch Vegi Fisch (nachher frei wählbar)

Preisermässigung erwünscht

Senden Sie mir in Zukunft das Programmheft bitte regelmässig zu.

Bemerkungen _____

Datum _____ Unterschrift _____



Kloster Kappel

Seminarhotel und Bildungshaus in den historischen Gebäuden des ehemaligen Zisterzienserklosters in Kappel am Albis, Kanton Zürich

- Klostercafé mit Terrasse, täglich geöffnet bis 23 Uhr, sonntags bis 21 Uhr
- Klosterkeller, täglich 3-Gang-Menü, mittags und abends (Fleisch, Fisch, Vegetarisch)
- Bankette ab 10 bis 150 Personen
- kulturelles Programm: Konzerte, Lesungen, Ausstellungen, Führungen
- Tagzeitengebete

www.klosterkappel.ch

Bitte
frankieren

Kloster Kappel
Seminarhotel und Bildungshaus
Kappelerhof 5
CH-8926 Kappel am Albis