



Kloster  Kappel
Atem holen | arbeiten | feiern

Im Dunkel unsrer Nacht

November 2021 bis Januar 2022

reformierte
kirche kanton zürich

Kloster Kappel

Seminarhotel und Bildungshaus

Kappelerhof 5

CH-8926 Kappel am Albis

Telefon +41 44 764 88 10

info@klosterkappel.ch

www.klosterkappel.ch

Folgen Sie uns auf



Umschlagbild

Palästinensische Frauen und Kinder mit Kerzen in Ruinen, südlicher
Gaza-Streifen, Mai 2021

Impressum

Herausgabe

Kloster Kappel

Theologische Leitung

Volker Bleil

Verantwortliche Kurse

Regula Eschle Wyler

Satz und Druck

Buchdruckerei Zollinger AG, Adliswil

Illustration

Daniel Lienhard

Fotos

Alamy Ltd., Mohammed Anas, Google Arts & Culture, Antonio Guillem, Esther
H. Derksen, Fibermaven Images, H. Groehning, Daniel Lienhard, AlexMaster,
Microcosmos, Sergey Nemirov, Komkrit Preechachanvate, Shutterstock Inc.,
The Protectet Art Archive, Ilona Tymchenko, ZVG

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier «Blauer Engel»

Editorial

Liebe Freundinnen und Freunde des Klosters Kappel

Liebe Leserinnen und Leser

Das Lied «Im Dunkel unsrer Nacht» – «Dans nos obscurités» eröffnet die «Gesänge aus Taizé». Es hat Eingang in andere Gesangbücher gefunden und wird zu unterschiedlichen Zeiten des Jahres und des Lebens gesungen. Es folgt die Bitte, dass Christus sein nie mehr verlöschendes Feuer anzünde. Dieses Feuer wärmt und macht das Dunkel hell.

Finsternis und Licht weisen nicht nur auf Nacht und Tag, sondern sind auch zwei grundlegende Arten, wie wir uns als Menschen wahrnehmen: Dunkel erleben wir auch in uns selbst, wenn wir wütend, verzweifelt oder traurig sind und nicht mehr wissen, wie es weitergehen soll. Doch wir kennen auch die hellen, unbeschwerten Stunden, in denen unser Inneres im Licht steht.

In diesem Programmheft werden Sie neben bewährten und neuen Angeboten einen Schwerpunkt im Bereich «Abschied, Sterben und Trauer» finden. Wegen der zahlreichen Anlässe des Totengedenkens nennen wir den November auch den Trauermonat: Er beginnt mit Allerheiligen und Allerseelen und endet am Ewigkeitssonntag, der das Kirchenjahr beschliesst. Im November schläft die ganze Natur ein: Nebelschwaden ziehen übers Land, erste Schneeflocken fallen als Vorboten des herannahenden Winters. Die Schatten und die Nächte werden länger, die zunehmende Dunkelheit kann die Seele bedrücken.

Doch wo Schatten ist, ist auch Licht, und erst im Dunkeln leuchtet das Licht hell. Mit der «Nacht der Lichter» am Vorabend des 1. Advents beginnen wir im Kloster Kappel das neue Kirchenjahr. Im Dezember zünden wir Kerzen an in der Hoffnung und Erwartung, dass das wahre Licht aufgehe, welches das Leben aller Menschen erhellt und erleuchtet. Dieses Licht Christi scheint in etlichen Kursen und Veranstaltungen auf und schenkt hoffentlich manchen Lichtblick. Denn Weihnachten steht für Gottes Verheissung, dass es keine Dunkelheit gibt, die das Licht Christi nicht erhellen kann: *«In ihm war Leben und das Leben war das Licht der Menschen. Und das Licht leuchtet in der Finsternis»* (Johannes 1, 4.5a).

Wir freuen uns auf lichtvolle Begegnungen mit Ihnen!

Regula Eschle Wyler, Pfrn., Theologische Mitarbeiterin

Volker Bleil, Pfr., Theologischer Leiter

Inhalt

Kurse	5
Klosterzeit	35
Kultur	49
Angebotsübersicht	55
Vorschau	56
Informationen Anmeldung	57
Ansprechpersonen	58
Anfahrtsplan, Anmeldekarte	59



Kurse spirituell

*Sprüche ich: Finsternis möge mich decken
und Nacht statt Licht um mich sein –,
so wäre auch Finsternis nicht finster bei Dir,
und die Nacht leuchtete wie der Tag.*

Psalms 139,11f.

Gruppe Atem Klang – Winter

Insel der Ruhe, wo Ankommen und Wandlung möglich wird

Die Arbeit gestaltet sich vorwiegend aus Atem- und Empfindungsübungen nach Margrith Schneider (ATLPS®), ergänzt durch Klang und Stimme.

Die angeleiteten Atem- und Empfindungsübungen laden ein, sich selbst mehr und mehr in der Tiefe zu begegnen und zu erkennen. Die allesdurchwirkende Kraft, die Leben erschafft und in allem wirkt, wird empfangen im Einatmen. Im Ausatmen lassen wir diese ins Innere fließen, in der Atempause ruhen wir und lassen Odem im Innern wirken. In der tiefen Ruhe dieser Arbeit wird Verarbeitung und Wandlung auf einer tiefen Ebene angesprochen.

Aus den Körperinnenräumen und Organen kommen uns verschiedenste Empfindungen entgegen, auch Gedanken und Gefühle. Der klare Umgang mit Gedanken und der Zusammenhang zwischen Gedanken und körperlich-seelischer Befindlichkeit wird erfahren und erlernt (Gedankenhygiene). So wird mehr und mehr möglich, der innewohnenden Weisheit und dem Fluss des Lebens zu vertrauen.

Das individuelle, feine Forschen mit Stimme und Klang schliesst den Vormittag ab.

Kurs Nr. 61

05./19./26. November,

03./10./17. Dezember 2021

07./14./21./28. Januar 2022

2 Gruppen: Jeweils FR-Vormittag (10x)

09.00 – 10.20 Uhr oder 10.30 – 11.50 Uhr

Kurskosten CHF 350.–

Anmeldung & Informationen S. 57 ff.



Kursleitung

Verena-Barbara Gohl

Atem- & Körpertherapeutin

Praxis in Zürich und

Rifferswil

www.atem-körper-klang.ch

Mehr Zeit mit Zen

Eine unorthodoxe Einführung in die Zen-Meditation

Sitzen, Atmen und Schweigen. Der Kurs leitet zur Zen-Meditation an und unterstützt die eigene Meditationspraxis: die richtige Haltung beim Sitzen, bei der Wahrnehmung des eigenen Atems, bei der Beobachtung der Gedanken und Emotionen. Die Aufmerksamkeit richtet sich ganz nach innen.

Jahrhunderte bevor Zen im Westen Verbreitung fand, sind folgende Zeilen vom Mystiker Meister Eckhart überliefert, 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.

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

Kurs Nr. 62

05. – 07. November 2021

FR 18.00 Uhr – SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 230.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 291.50 | DZ CHF 246.50

Anmeldung & Informationen S. 57 ff.



Kursleitung

Hans-Peter Dür

Dr. theol.; Pfarrer

seit 1990 Leiter Zen-Wochen
auf dem Rügel und im Kloster
Kappel, zusammen mit Zen Abt
Taiun Matsunami († 2019)

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 Stillwerden? 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.

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

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.

Kurs Nr. 62a

06. – 07. November 2021

SA 10.00 Uhr – SO 16.00 Uhr

Kurskosten CHF 590.– pro Paar

plus 1 Übernachtung Vollpension

DZ CHF 149.25 pro Person

Anmeldung & Informationen S. 57 ff.



Kursleitung

Kristina Pfister

Sexualtherapeutin

www.sexual-beratung.ch



Stefan Mamié

Psychotherapeut

www.stefanmamie.ch

Antike Spiritualität im Frühchristentum

Wiederentdeckungen, neue Verknüpfungen und Verluste

Stark geprägt durch die vorbestehenden Hochkulturen (Platonismus, hebr. Weisheitslehre) entfaltete sich das Christentum in seiner frühen Blüte, in seiner Bilderwelt, in seinen Ritualen, Symbolen, Texten und bis hin zur Architektur. Damals lebten die Menschen in einer «energetischen Welt», in der alles mit allem verbunden und in Resonanz war.

Die damaligen eingeweihten Kreise wussten um den Entwicklungsweg der menschlichen Psyche. Dieses antike Weltbild tragen wir in unserer Kultur und religiösen Tradition immer noch verborgen mit und können es wieder neu entdecken: «wie im Himmel, so auf Erden». Es zeigt sich heute in vielen Sehnsüchten unseres materiellen Zeitalters, auch im Suchen in asiatischen Weisheitslehren. Unsere eigenen spirituellen Wurzeln könnten uns jedoch Antworten und Ressourcen gerade in der ökologischen und pandemischen Krise geben. So werden wir uns in diesem Kurs über Texte, Bilder, Symbole und Musik in eine reiche Welt der Energien hineinbegeben und ihr Kraftpotential erfahren.

Der Kurs ist geeignet für Menschen, die ihre Religiosität neu verwurzeln möchten, die nach sinngebenden spirituellen Erfahrungen suchen, sowie für solche, denen der Zugang zu kirchlichen Formen aus verschiedenen Gründen verbaut wurde.

Kurs Nr. 63

06. – 07. November 2021

SA 09.30 Uhr – SO 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 230.–

plus 1 Übernachtung Vollpension

EZ CHF 171.75 | DZ CHF 149.25

Anmeldung & Informationen S. 57 ff.



Kursleitung

Annie Berner-Hürbin

Dr. phil.

Sprachwissenschaftlerin

Psychotherapeutin

Buchautorin

www.anniebernerhuerbin.ch

Yoga und Meditation

Mit Bewegung, Atem und Klang in die Leichtigkeit

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

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. Die Yogapraxis kann unser Vertrauen zum eigenen Körper und Vertrauen ins Leben fördern, unsere innewohnende Kraft stärken sowie zu spirituellen, lichtvollen Erfahrungen beitragen.

Kurs Nr. 64

12. – 14. November 2021

FR 18.00 Uhr – SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 230.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 291.50 | DZ CHF 246.50

Anmeldung & Informationen S. 57 ff.



Kursleitung

Natalie Romancuk

Dipl. Yogatherapeutin und

Yogalehrerin, IK Kinesiologin

Klangtherapeutin

Eidg. dipl. Beraterin

psychosozialer Bereich

Advent – in Er-Wartung sein

Exerzitienwochenende zum Magnificat (Lukas 1,46-55)

Durch vielfältige Beschäftigung mit dem Loblied der Maria 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 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.

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.

Eingeladen sind alle Interessierten, auch jene, welche noch keine Erfahrungen mit ignatianischen Exerzitien haben. Die Kursleitenden haben alle die Ausbildung zur Leitung von Exerzitienkursen und zur Geistlichen Begleitung abgeschlossen.

Kurs Nr. 65

12. – 14. November 2021

FR 18.00 Uhr – SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 250.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 291.50 | DZ CHF 246.50

Anmeldung & Informationen S. 57 ff.



Kursleitung

Thomas Mugli-Stokholm

Gemeindepfarrer

Supervisor und Coach BSO

MAS in christl. Spiritualität



Claudia Kunz-Brenner

Drogistin

Kommunikationsfachfrau



Ernst Meier

Psychologe MSc + MA

Psychotherapeut FSP

Der eigenen Trauer begegnen

Wo stehe ich? Was tut mir gut? Was gibt mir Sinn?

Sie haben einen geliebten Menschen verloren und müssen sich in Ihrem Leben wieder neu zurecht finden. Dabei kann es gut tun, der Trauer auf die Spur zu kommen, ihr Raum zu geben und herauszufinden: Wo stehe ich? Was tut mir gut, trotz und wegen der Trauer? Was ist mir jetzt wichtig? Was gibt meinem Leben Sinn und wie erfahre ich diesen?

In diesem Kurs nehmen wir uns Zeit für den Erfahrungsaustausch untereinander einerseits und für individuelle Standortbestimmungen andererseits. In der Trauer gibt es nicht richtig und falsch. Was zählt, ist das, was Ihnen gut tut. Dem gehen wir nach und finden heraus, wie Sie sich selbst in der Traurigkeit und dem Alleinsein Sorge tragen können. Im Kurs soll jede und jeder genügend Zeit haben für sich alleine; in diesen Freiräumen können sich Gedanken entwickeln, die wir dann in der Gruppe teilen. Dabei sollen auch spirituelle und philosophische Themen Platz haben.

Es geht nicht darum, etwas zu leisten, vielmehr soll die Möglichkeit gegeben werden, die eigene Trauer und damit sich selbst besser kennenzulernen.

Bitte nehmen Sie ein Bild mit, das Ihre Trauer ausdrückt und ein Heft oder leeres Buch für Notizen, Erinnerungen oder als Trauertagebuch.

Kurs Nr. 65a

13. – 14. November 2021

SA 09.30 Uhr – SO 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 230.–

plus 1 Übernachtung Vollpension

EZ CHF 171.75 | DZ CHF 149.25

Anmeldung & Informationen S. 57 ff.



Kursleitung

Anja Niederhauser

PfarrerIn, lic. theol.

Bachelor in Psychologie

Trauercoach

www.niederhauser.coach



Musik mit allen Sinnen wahrnehmen

Joseph Haydn: «Paukenmesse»

Tanzend lernen wir diese wunderbare Messe kennen. Haydn hat im hohen Alter noch sechs Messen komponiert, jeweils zum Namenstag der Fürstin Esterhazy. Diese vollendeten Meisterwerke sind nicht abendfüllend (ca. 45 Min.) und werden deshalb relativ selten aufgeführt.

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. Ein Wochenende mit Zeit, Musik und Musse ist ideal, um in der vorweihnächtlichen Hektik Ruhe zu finden.

Wir bewegen uns zu einer erstklassigen CD-Aufnahme.

Für alle, die Freude an Musik haben und sich gerne bewegen lassen. Es sind keine besonderen Voraussetzungen notwendig.

Spielerisch, mit Leichtigkeit und Humor entdecken wir Haydns Musik als Kraftquelle für unser Leben.

Durch die Möglichkeit, die Haydn-CD nach Hause zu nehmen, um die Musik nachzuhören, kann das Erlebte wieder wachgerufen werden und weiter wirken.

Kurs Nr. 67

19. – 21. November 2021

FR 18.00 Uhr – SO 16.00 Uhr

Kurskosten CHF 290.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 291.50 | DZ CHF 246.50

Anmeldung & Informationen S. 57 ff.



Kursleitung

Jürg Lüthy

Pianist

Pädagoge und Beweger

Erfinder von

«Lass dich bewegen»

www.juerg-luethy.ch

Das 2x1 der Liebe

Paarkonflikte sind Chancen zu mehr Lebendigkeit

Die Paarkommunikation gilt als Schlüsselstelle für ein konstruktives Paarleben. Dazu gibt es weitherum anerkannte Tools, die im Kurs gezeigt und eingeübt werden.

Zeigen sich wiederholte Muster oder eine kräfteaubende Polarisierung?

Wie kommt man/frau aus dem Teufelskreis von Vorwurf und Verteidigung, Rechtfertigung und Gegenangriff?

Ist unsere Beziehung fähig, aus Kränkung, Flucht oder Angriff herauszufinden?

Wie kommt es zu einer konstruktiven Zusammenarbeit für die gemeinsame Zukunft?

Im Kurs erlernen die Paare unter Begleitung von erfahrenen Coachs die grundlegenden Fertigkeiten für eine emotionsfokussierte Paarkommunikation.

Die Schwerpunkte: Die Grundregeln der Paarkommunikation – Kommunikationsfehler und deren Überwindung – Erkenntnis von wiederkehrenden Paarmustern – Auflösung von Kränkungen und Verstrickungen – engagierte Zusammenarbeit – Übergänge gestalten – gegenseitiges Interesse und Mut zur Differenzierung in Bezug auf Intimität und Sexualität.

Willkommen sind jüngere und ältere Paare, die das Gespräch über das Leben mit seinen Konflikten suchen und ihre Lebendigkeit im Paarleben behalten wollen.

Haben Sie Fragen, so erreichen Sie die Kursleitung unter Tel. 044 252 15 58.

Kurs Nr. 66

20. – 21. November 2021

SA 10.00 Uhr – SO 15.30 Uhr

Kurskosten CHF 590.– pro Paar

plus 1 Übernachtung Vollpension

DZ CHF 149.25 pro Person

Anmeldung & Informationen S. 57 ff.



Kursleitung

Hans-Peter Dür

Dr. theol., Paartherapeut

www.praxisfuerpaare.ch



Melanie Bischofberger

Familien-Mediatorin IEF

Paarberaterin

liz. Trainerin paarlife

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.

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

Unter Anleitung der bewährten Kursleiterin stecken Sie einen Adventskranz, gestalten Advents-Gebinde und weitere kunstvolle Arrangements, die Sie anschliessend nach Hause nehmen können, um sich an ihnen zu erfreuen.

Im Kursgeld inbegriffen ist ein gesteckter Adventskranz mit vier Kerzen.

Es besteht die Möglichkeit zu weiteren Arbeiten an Arbeitstischen. Diese Kosten kommen je nach Materialverbrauch dazu und werden direkt an die Kursleiterin bezahlt.

Kurs Nr. 68

20. November 2021

SA 09.30 Uhr –16.30 Uhr

Kurskosten CHF 160.–

plus 1 Mittagessen mit Quellwasser
im Klosterkeller à CHF 32.–

Anmeldung & Informationen S. 57 ff.



Kursleitung

Jovanna Zollinger

Blumeninspiration

florale Gestaltung

Blumen- und Adventskurse

www.blumeninspiration.ch

Wie das Dunkle heller wird

Der heilsame 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 Einfluss haben – in uns selbst –, licht- und liebevoll eingreifen?

Im Kurs besprechen und üben wir einfache, doch wirksame Vorgehensweisen, um zu lernen, mit negativen Gefühlen sinnvoll umzugehen, der inneren Weisheit Raum zu lassen und dem Lichtvollen zu vertrauen sowie uns vom Dunkleren abzugrenzen. Zudem werden die Prinzipien, welche dem lichtvollen Vorgehen zu Grunde liegen, erforscht und geklärt.

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.

Kurs Nr. 69

20. – 21. November 2021

SA 09.30 Uhr – SO 16.00 Uhr

Kurskosten CHF 230.–

plus 1 Übernachtung Vollpension

EZ CHF 171.75 | DZ CHF 149.25

Anmeldung & Informationen S. 57 ff.



Kursleitung

Gion Chresta

Naturwissenschaftler

Erwachsenenbildner

Supervisor

Qi Gong-Lehrer, Autor

www.gion-chresta.ch

Engelwirkstatt

Aus unscheinbaren Fundstücken erschaffen wir Engelwesen

Im kreativen Tätig-Sein stimmen wir uns auf die Adventszeit ein.

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

In diesem Kurs entsteht aus scheinbar wertlosem Material etwas Kostbares.

Das passt gut, denn Engel treten oft dort in Erscheinung, wo wir sie nicht erwarten.

So entdecken wir die Schönheit in Fundstücken, in Weggeworfenem und nicht mehr Gebrauchtem und lassen daraus Engelwesen entstehen. Eine Sammlung an vielfältigen Fundstücken sowie die Engelzeichnungen Paul Klees und verschiedene Texte und Geschichten zu Engeln inspirieren unsere ureigene Kreativität, die uns beflügelt, weil sie keine Bewertung kennt.

Falls vorhanden, bringen Sie zum Kurs gerne verschiedene Fundstücke / Materialien mit, wie z.B.: getrocknete Maisblätter, Buchennüsslikapseln, kleine Schwemmhölzer und Wurzelstücke, Stoffresten, Spitzen und Rüschen, Einsätze von leeren Pralinéeschachteln, leere Medikamentenschächteli, (bunte) Wellkartoneinlagen, leere Fadenspulen, leere Orangensaftpackungen, o.ä.

Kurs Nr. 69a

27. – 28. November 2021

SA, 09.30 Uhr – SO, 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 230.–

plus 1 Übernachtung Vollpension

EZ CHF 171.75 | DZ CHF 149.25

Anmeldung & Informationen S. 57 ff.



Kursleitung

Rita Galliker

Kunstpädagogin

Mal-/Gestaltungstherapeutin

Atemtherapeutin

www.atemundgestaltung.ch

«Und er trat bei ihr ein» – Stille im Advent

Zur Ruhe kommen und dem Überraschenden Raum geben

Unangemeldet und unerwartet kommt ein Engel zu Maria (Lukasevangelium 1,26ff). Eine Begegnung, die ihr Leben auf den Kopf stellt! – Oft ist unser Alltag so ausgefüllt mit Aufgaben und Terminen, Informationen und Ereignissen, dass wir alles Aussergewöhnliche eher als Störung wahrnehmen. Gibt es in unserem Leben Platz für Unerwartetes? Wie können wir vermehrt zur Ruhe finden und dem Unerwarteten und Überraschenden, auch von Gott her, Raum geben?

Das stille Wochenende ist eine Einladung, im Advent bei sich und bei Gott einzukehren. Es schafft einen äusseren und inhaltlichen Rahmen, um aus der Zerstreuung des Alltags in die Sammlung und zur Ruhe zu kommen:

- Hilfestellungen, um sich innerlich zu öffnen
- Schweigen und Stille, gemeinsam und alleine
- Christliche Meditation: sich in vielfältiger Weise auf ein Wort der Bibel einlassen
- Verschiedene Gebetsformen üben, auch das wortlose Dasein vor Gott (Kontemplation)
- Den Körper wahrnehmen und einbeziehen

Es wird keine Meditationserfahrung vorausgesetzt.

Kurs Nr. 70

03. – 05. Dezember 2021

FR, 18.00 Uhr – SO, 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 230.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 291.50 | DZ CHF 246.50

Anmeldung & Informationen S. 57 ff.

Kursleitung

Ruth Maria Michel

Theologin, Exerzitienleiterin

Verantwortliche

VBG-Ressort Spiritualität



Bewegt stille werden

Einführungskurs Shibashi Qi Gong – eine Meditation in Bewegung

Shibashi ist Meditation in Bewegung, eine einfache Qi Gong Form. In achtzehn poetischen Bewegungsbildern finden Körper, Geist und Seele zu ruhender Achtsamkeit im JETZT.

Erst

das Schweigen tut das Ohr auf

für den inneren Ton in allen

Dingen

(Romano Guardini)

«Schweige und höre, neige Deines Herzens Ohr. Suche den Frieden.» heisst es in einem bekannten Kanon, der auf die Benediktsregel zurückgeht. Die Zeit vor Weihnachten ist eine Einladung, die Stille zu suchen. Wir praktizieren Shibashi Qi Gong als Weg in die Stille und ins Schweigen. Wir richten uns aus in der Verbindung von Himmel und Erde und sinken körperlich, mental und seelisch in Räume des Schweigens. So werden wir hellhörig für die feinen Töne des Lebens, in denen das Geheimnis göttlicher Gegenwart aufscheint.

Kurselemente: Kennenlernen. Vertiefen der 18 Bilder des Shibashi Qi Gong, Übungen der Achtsamkeit, Austausch, Kurzimpulse zur Körperspiritualität. Begleitende Texte und Hinweise vertiefen den Weg in den Raum der Stille.

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

Kurs Nr. 71

03. – 05. Dezember 2021

FR 18.00 Uhr – SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 240.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 291.50 | DZ CHF 246.50

Anmeldung & Informationen S. 57 ff.



Kursleitung

Barbara Lehner

Freischaffende Theologin

Gründerin/Ausbildnerin

Shibashi Qi Gong

Trauer- und Ritualfachfrau

www.shibashi.ch

Timeout Advent

Atempause im Männerkreis

Advent ist eine Zeit der Besinnung und Erwartung. In diesem Fortsetzungskurs geht es um die nachhaltige Verankerung eines gesunden Lebensstils im persönlichen Leben. Während im ersten Kurs 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.

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

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

Kurs Nr. 72

03. – 05. Dezember 2021

FR 18.00 Uhr – SO 14.30 Uhr

Kurskosten CHF 290.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 291.50 | DZ CHF 246.50

Anmeldung & Informationen S. 57 ff.



Kursleitung

Christoph Walser

Theologe MA, Coach ZiS

www.timeout-statt-burnout.ch



Roland Lorenz

Freier Architekt AKH

Prozessbegleitung, Coach

Ikonenmalen zu Weihnachten

Meditatives Malen mit Edelsteinpigmenten und Gold

Nach einer vorgegebenen Ikone malt jede Kursteilnehmerin, jeder Kursteilnehmer eine eigene Ikone auf eine Holztafel mit selbst angerührten Pigmentfarben aus Edelsteinen wie Lapislazuli, Jade oder Jaspis. Dabei machen Sie Erfahrungen in allen Schritten der Ikonenmalerei vom Holzgrundieren bis zum Blattvergolden. Die praktische Arbeit wird ergänzt mit Einführungsvorträgen über Geschichte und Symbolik der altchristlichen Malerei.

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

Es sind keine Voraussetzungen erforderlich.

Jeder Mensch kann eine Ikone malen – jedenfalls nach einer Vorlage und unter Anleitung!

Kurs Nr. 73

10. – 12. Dezember 2021

FR 18.00 Uhr – SO 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 270.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 291.50 | DZ CHF 246.50

Anmeldung & Informationen S. 57 ff.



Kursleitung

Nina Gamsachurdia

Kursleiterin

Kunsthistorikerin

Ikonenrestauratorin

www.nina-gamsachurdia.ch

Die Stille – ein Gottesbild

Annäherungen an die Sprachlosigkeit

Es ist wichtig, dass wir über Gott nachdenken und sprechen können, dass wir es wagen, Gott anzusprechen und dass wir bereit sind, von Gott angesprochen zu werden. Das ist das Eine; das Andere: Menschen, die Gott erfahren haben, legen uns nahe, Gott auch als Geheimnis stehen bzw. leben zu lassen. Als ein Geheimnis, das sich der sprachlichen Fassbarkeit entzieht. Sich auf Gott einzulassen, kann auch Sprachverzicht bedeuten.

Im Kurs beschäftigen wir uns mit diesem Übergang vom Sprachvertrauen in die Sprachlosigkeit mit der Spannung zwischen Sprechen und Schweigen. Da sich die Meditation diesem Übergang widmet – vom sprechenden Vertrauen ins schweigende Vertrauen –, nimmt sie im Kurs einen zentralen Platz ein. Zudem gehen wir jenen persönlichen Lebenserfahrungen nach, die uns das Schweigen und die Stille nahegebracht haben. Wir orientieren uns dabei an biblischen Texten und den Geschichten, die der indische Jesuit Anthony de Mello (1931–1987) aus verschiedenen spirituellen Traditionen gesammelt hat.

Ein leicht paradoxer Kurs! Wir sprechen versuchsweise über das Unsagbare und schweigen versuchsweise vor unfassbaren Worten.

Kurs Nr. 74

10. – 12. Dezember 2021

FR 18.00 Uhr – SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 230.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 291.50 | DZ CHF 246.50

Anmeldung & Informationen S. 57 ff.

Kursleitung

Peter Wild

Theologe, Germanist

Religionswissenschaftler

Autor, Kursleiter von

Meditations- und

Heilseminaren



Engel im Gregorianischen Choral

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

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 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.

Kurs Nr. 75

10. – 12. Dezember 2021

FR 18.00 Uhr – SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 230.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 291.50 | DZ CHF 246.50

Anmeldung & Informationen S. 57 ff.



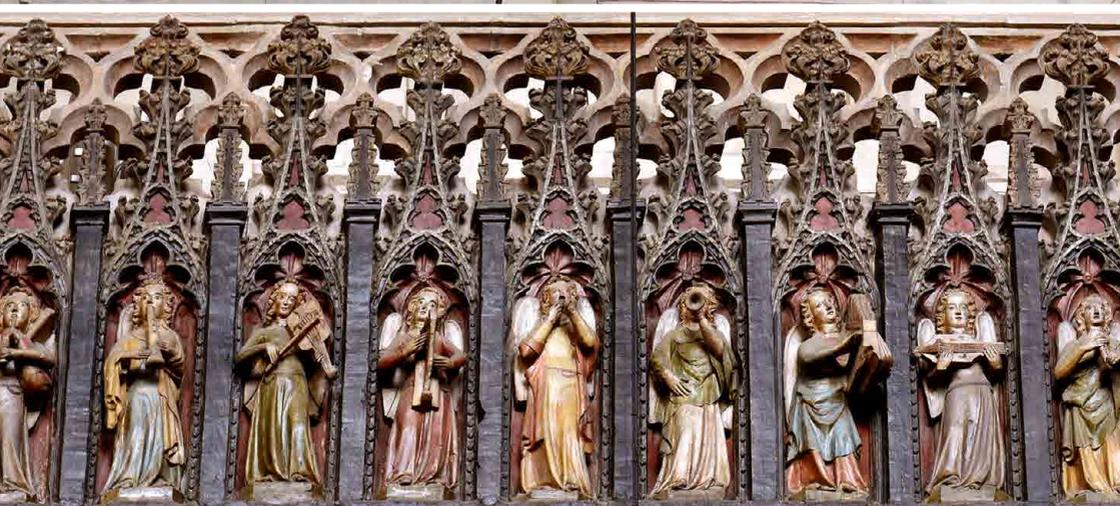
Kursleitung

Christof Nikolaus Schröder

Theologe, Kirchenmusiker

Botaniker

www.canto-gregoriano.de



Heilendes Berühren

Handauflegen – ein spirituelles Heilritual

Berührt zu werden, ist ein elementares menschliches Bedürfnis. Es tut uns wohl und hält uns körperlich wie seelisch 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, sich innerlich aufgehoben fühlen und zur Ruhe kommen. 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.

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

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

Kurs Nr. 76

17. – 19. Dezember 2021

FR 18.00 Uhr – SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 230.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 269.– | DZ CHF 224.–

Anmeldung & Informationen S. 57 ff.



Kursleitung

Anemone Eglin

Theologin

Handauflegen Open Hands

Kontemplationslehrerin

Integrative Therapeutin FPI

www.anemone-eglin.ch

«Ich schlief, doch es wachte mein Herz»

Adventsretraite mit dem Hohelied der Liebe

Im «Lied der Lieder» ist die Rede von Gazellen und Kitzen, Tauben und Lotusblüten. Die Metaphorik berührt unmittelbar, zumal es um grundmenschliche Erfahrungen wie Glück, Schmerz und Sehnsucht geht. Zugleich stammen die Texte aus einer fernen, fremden Welt, deren sprachliche Codes nicht mit den unseren übereinstimmen. Sie im Kontext ihrer Zeit aufzuschlüsseln, ist nicht nur interessant, sondern existenziell bedeutsam. Es zeigt sich dabei, dass die Metaphern – passend zum Advent – das Göttliche in die Welt hineintragen.

Zielgruppe der Retraite sind Frauen und Männer, die aus der Hektik der Vorweihnachtszeit ins Kloster einkehren und sich von dort her auf Weihnachten ausrichten wollen. Interesse an theologischen Fragen und Vertrautheit mit Stille sind wünschenswert. Ansonsten gibt es für die Teilnahme keine besonderen Voraussetzungen.

Im Rhythmus der Tagzeitengebete und Abendmahlsfeiern sowie mit Vorträgen zum Hohelied, Meditationen, mantrischen Gesängen und Tänzen gehen wir in die adventliche Stille hinein.

Durchgehendes Schweigen.

Kurs Nr. 77

17. – 19. Dezember 2021

FR 18.00 Uhr – SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 240.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 269.– | DZ CHF 224.–

Anmeldung & Informationen S. 57 ff.

Kursleitung

Andreas Fischer

Pfarrer



Jutta Wurm

Dipl. Psychologin

Zertifizierte Leiterin Dances

of Universal Peace



Tanztag vor Weihnachten

Wir tanzen dem Licht entgegen

*Lausche und werde still
durch das Treiben der Welt
pulst der Herzschlag des Kindes
das neu geboren werden will*

Diesem Herzschlag wollen wir nachspüren und uns in der oft hektischen Vorweihnachtszeit einen Tag der Besinnlichkeit und Vorfreude schenken.

In ruhigen und auch beschwingten Tänzen aus aller Welt erfahren wir die geheimnisvolle Botschaft dieser Zeit. Wir lassen uns inspirieren von wundersamen Kräften, die uns schützend und begleitend den Weg weisen zur Krippe, zum Kind, das auch in uns neu geboren werden will.

Wir lernen Kreistänze aus verschiedenen Kulturen und Traditionen kennen. Beim Tanzen um eine gemeinsame Mitte erfahren wir das Eingebundensein in ein grösseres Ganzes. Wir erfahren die Verbindung zu unserem Ursprung, zu unserer eigenen Schöpfungskraft und Lebensaufgabe.

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

Kurs Nr. 78

19. Dezember 2021

SO 09.30 – 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 100.–

plus 1 Mittagessen mit Quellwasser
im Klosterkeller à CHF 32.–

Anmeldung & Informationen S. 57 ff.



Kursleitung

**Regula Camenzind-
Schumacher**

Kreis- & Gruppentanzleiterin

Shiatsu-Therapeutin

Pflegefachfrau

Yoga und 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 Klang der eigenen Stimme.

Das gemeinsame Singen einfacher Krafftlieder und Mantras aus verschiedenen Kulturen mit instrumentaler Begleitung gibt uns die Möglichkeit, durch urteilsfreies Hineinsinken ins herzhaft klingende 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, wo der gemeinsame Klang besonders berührend auf uns einwirkt. Es kann zu einer spirituellen Erfahrung werden, bei der wir das göttliche Licht in uns spüren.

Gewisse Singteile werden durch den Gitarristen Jens van Harten begleitet.

Kurze geführte Meditationen ergänzen das Singen und ermöglichen durch Gewahrsein in Stille eine verstärkte Verbindung mit uns selbst.

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

Kurs Nr. 01

07. – 09. Januar 2022

FR 18.00 Uhr – SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 230.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 269.– | DZ CHF 224.–

Anmeldung & Informationen S. 57 ff.



Kursleitung

Bettina Keller Schörnig

dipl. Yogatherapeutin

System. Coach SCM

Mantramusikerin

Gründerin SOMA Institut

www.soma-institut.ch

Was will ich – was ist wichtig?

Seminar zur ganzheitlichen Standortbestimmung

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

Wir ordnen Erlebtes und richten den inneren Kompass neu aus, würdigen und integrieren Vergangenes, geben aktuellen und anstehenden Übergängen Gestalt, reflektieren unsere Ziele und Werte und öffnen uns für Neues und Unbekanntes.

Wir lernen verschiedene Hilfsmittel kennen, um später in Eigenregie einen qualifizierten Rück- und Ausblick durchzuführen.

Elemente des Kurses:

- Thematische Impulse
- Einzelarbeit
- Austausch in Kleingruppen
- Meditation
- Zeiten der Stille
- Möglichkeit zum persönlichen Begleitgespräch mit dem Kursleiter

Der Kurs ist für jedefrau und jedermann offen.

Kurs Nr. 02

07. – 09. Januar 2022

FR 18.00 Uhr – SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 230.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 269.– | DZ CHF 224.–

Anmeldung & Informationen S. 57 ff.



Kursleitung

Lukas Niederberger

Theologe und Autor

Ritualbegleiter

Geschäftsleiter SGG

www.lukasniederberger.ch

Kontemplation – Einführung

«Die Stille hinter der Stille»

Der Einführungskurs in die Kontemplation ist offen für alle suchenden und fragenden Menschen, unabhängig vom weltanschaulichen oder religiösen Hintergrund.

Der Weg der Kontemplation ist in der christlichen Mystik beheimatet. In der spirituellen Praxis wie auch in unseren Vorträgen beziehen wir uns auf zeitgenössische spirituelle Lehrer (Willigis Jäger, Eckart Tolle) oder christliche Mystiker wie Meister Eckhart, Johannes Tauler und Teresa von Avila.

Es geht um Fragen nach Gott und unserer menschlichen Existenz, die uns in der Tiefe unseres Herzens bewegen: Was ist Sinn und Ziel unseres Daseins? Welche Bedeutung hat das Göttliche auf unserem Weg zum wahren Glück?

Der Kurs möchte in die Stille und in das Schweigen führen, in einen offenen Raum, in dem der Mensch sich selbst in seinem tiefsten Wesen finden und offen werden kann, um dem Göttlichen zu begegnen. In diesem Kurs wollen wir in die Stille und ins grosse Schweigen gehen, mit dem tiefsten Wesen in Berührung kommen, um daraus geordnet, geklärt und gestärkt in den Alltag zurückkehren zu können.

Kurselemente:

- Sitzen in der Stille
- Theoretische und praktische Einführung in die kontemplative Übung
- Einzelgespräche
- Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Natur
- Herzenspraxis

Kurs Nr. 02a

07. – 09. Januar 2022

FR 18.00 Uhr – SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 240.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 269.– | DZ CHF 224.–

Anmeldung & Informationen S. 57ff.

Kursleitung

Fernand Braun

Diplom in Kath. Theologie

Kontemplationslehrer



Susanne Ahnert-Braun

Osteopathin, Heilpraktikerin

Kontemplationslehrerin



Biografisches Schreiben

Die eigene Lebensgeschichte erzählen

Möchten Sie schon lange Ihre Erinnerungen aufschreiben? Zögern Sie, weil Sie nicht wissen, wie und wo beginnen? Dann könnte dieser Kurs das Richtige für Sie sein.

Mithilfe von Bildern, Düften, Liedern und Texten begeben wir uns auf die Spur des Lebens. Wir lassen Erinnerungen auftauchen und versuchen, einzelne Szenen in Worte zu fassen.

Dabei kommen unterschiedliche Schreibformen zum Einsatz: wir schildern Erlebnisse, verfassen Briefe und kreieren Gedichte. Zum Prozess des Schreibens gehören auch das Vorlesen und das Zuhören. Und so werden wir immer wieder mit einer Fülle von Texten beschenkt.

Die kurzen Szenen aus unterschiedlichen Lebensphasen sind der Beginn einer grossen Geschichte. Ihrer Lebensgeschichte. Dieser Kurs soll eine Anregung sein, Ihre ganz persönlichen Erinnerungen auf spannende Art und Weise niederzuschreiben. Für Ihre Nachkommen oder für sich selbst.

Kurs Nr. 03

14. – 16. Januar 2022

FR 18.00 Uhr – SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 230.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 269.– | DZ CHF 224.–

Anmeldung & Informationen S. 57 ff.



Kursleitung

Regula Tanner

Journalistin, Autorin

Buchhändlerin

Leiterin von Schreibseminaren

www.das-leseglueck.ch

Kalligrafie: Spitzfeder und Brush Pen

Von der Tradition der Spitzfeder zur Moderne mit Spitzpinsel

Kalligrafie, kunsthandwerkliches Schönschreiben und Gestalten mit Feder und Tinte hat in den vergangenen Jahrzehnten durch die Experimentierlust bekannter Schriftgestalterinnen und Kalligrafen neuen Aufschwung erhalten. Sie ist die lebendige Alternative zu den vielen auf Leserlichkeit getrimmten Computerschriften und -gestaltungen.

In diesem Kurs lernen Sie am klösterlichen Ursprungsort der Kalligrafie die Formen der englischen Schreibschrift, Anglaise genannt, kennen und mit einer elastischen Spitzfeder schreiben. Sie wird oft bei der Gestaltung von Tischkärtchen, Urkunden oder Festschriften verwendet.

Im zurzeit sehr populären Lettering schreibt man die Anglaise mit dem Pinsel anstelle der Feder und akzentuiert diese noch mit dem Zeichenstift. Auf diese Weise gestalteten Geburts-Anzeigen oder Menükarten von Restaurants begegnet man heute oft.

Der Kurs bietet Einsteigern oder geübten Kalligrafinnen die Möglichkeit, traditionelle Techniken zu üben und neue Schreibinstrumente kennenzulernen. Einfache gestalterische Grundsätze helfen bei den diversen Anwendungen. Für private Materialbeschaffungen bekommen Sie entsprechende Links zu Online-Shops.

Kurs Nr. 04

14. – 16. Januar 2022

FR 18.00 Uhr – SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 230.–

Verbrauchsmaterial an Leitung: CHF 20.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 269.– | DZ CHF 224.–

Anmeldung & Informationen S. 57 ff.



Kursleitung

Hansulrich Beer

Bildhauer und Kalligraf

Fachlehrer, Dozent

Kalligrafiewerkstatt Hittnau

Scuola di Scultura di Peccia

www.hansulrichbeer.ch

Erlesenes zum Thema

Letzte Hilfe

Schwerkranke und sterbende Menschen begleiten. Schweizer Ausgabe
Reformierte Kirche Kanton Zürich (Hrsg.), TVZ 2021

Das kleine Buch, das aus den «Letzte Hilfe»-Kursen der Zürcher Landeskirche entstanden ist, zeigt, dass man auch ohne medizinische oder pflegerische Ausbildung viel für einen Menschen am Lebensende tun kann. Es ermutigt, sich auf die Fragen und Herausforderungen am Lebensende einzulassen und sich Sterbenden in der Familie und im Bekanntenkreis zuzuwenden.

Den Weg zu Ende gehen

In der Begegnung mit dem Sterben Lebendigkeit erfahren
Evangelische Landeskirche des Kantons Thurgau (Hrsg.), Frauenfeld 2019

Die aus vielfältiger Perspektive verfassten Beiträge dieses Buchs ermutigen, über heikle Fragen rund ums Sterben ins Gespräch zu kommen und Lebenswege zu Ende zu gehen.

Meine Trauer wird dich finden

Ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit
Roland Kachler, Herder 2017

«Der Tod beendet das Leben, aber nicht die Liebe!» Statt die Verstorbenen «loszulassen», zielt die Methode des Autors darauf, die Liebe für die Verstorbenen so zu bewahren, dass eine liebevolle innere Beziehung entstehen kann und auch wieder Glück erlebt werden darf. Mit praktischen Übungen, Hinweisen und Tipps. Roland Kachler hat sein seit vielen Jahren erfolgreiches Buch aktualisiert und neu bearbeitet.

Praxisbuch Trauerfeiern und Bestattungen

Trauernde verstehen – Abschiedsrituale gestalten
Barbara Lehner, Patmos, erscheint im September 2021

Die Autorin und Kursleiterin im Kloster Kappel vermittelt theoretische Grundlagen, Erfahrungen aus der Praxis, Reflexionen und praktische Anregungen, um Trauernde in der Zeit zwischen Tod und Bestattung gut begleiten und mit ihnen gemeinsam eine stimmige Abschiedsfeier entwerfen zu können.



Klosterzeit kontemplativ

*Sich bergen
inmitten
der Gottheit
mit Leid und Freude
mit Trauer und Lebenslust
mit Tränen und Lachen
im Tod und im Leben
aufgehoben sein
nichts müssen
nur sein
geborgen*

Roswitha Gnadl

Katharina von Zimmern: Eine starke Frau im Spannungsfeld der Reformation

Festgottesdienst und Tagung zum Reformationssonntag

10.00 Uhr Festgottesdienst mit Abendmahl in der Klosterkirche

«Da wohnt ein Sehnen tief in uns»

Musikalische Gestaltung: Projektchor Säuliamt, Instrumentalistinnen unter Leitung von Anette Bodenhöfer. Liturgie: Pfarrteam Bezirk Affoltern. Kinderprogramm und Chinderhüeti
Im Anschluss: Zwinglibrot und Gerstensuppe (vegetarisch) im Foyer des Mühlisaals.

12.15 Uhr Vortrag «Katharina von Zimmern»

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 dieser bemerkenswerten Frau erforscht. Die Recherchen entwickelten sich zu einem Krimi und führten zu einem bemerkenswerten Buch mit dem Titel *«Die Äbtissin, der Söldnerführer und ihre Töchter»* (TVZ 2020). Wir freuen uns, dass diese vier starken Frauen von heute die Reformationstagung gestalten. Parallel zum Vortrag und zur anschliessenden Diskussion gibt es eine Klosterführung für Kinder.

Referentinnen

- **Dr. Christine Christ-von Wedel**, Historikerin
- **Irene Gysel**, Alt-Kirchenrätin, Präsidentin Evang. Gesellschaft
- **Jeanne Pestalozzi**, Alt-Kirchenrätin, Präsidentin Verein Katharina von Zimmern
- **Marlis Stähli**, Germanistin und Handschriftenkonservatorin

Ende gegen 13.30 Uhr. Detailflyer sind ab Mitte September erhältlich.

Reformationssonntag

07. November 2021

SO 10.00 Uhr – 13.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte

Leitung und Moderation

Pfr. Volker Bleil

Theologischer Leiter

Kloster Kappel

17.30 Uhr Musik und Wort: Deutsche Messe, F. Schubert; Bach Collegium

siehe Seite 50

KlosterZeit: Dem Abschied Raum geben

Ein Wochenende mit integriertem «Letzte Hilfe Kurs»

Die Begleitung schwer kranker und sterbender Menschen erfordert Einfühlungsvermögen, Offenheit und auch Zugang zu Informationen. Angehörige fühlen sich hilflos, sind gefordert, oft überfordert. Wie können körperliche, psychische, aber auch soziale und spirituelle Ängste und Nöte gelindert werden? Wie kann ich Sorge zu mir selber tragen?

Die KlosterZeit bietet Gelegenheit, sich vertieft mit dem Sterben und Abschiednehmen auseinanderzusetzen und sich auf die Begleitung eines nahestehenden Menschen vorzubereiten. Wir setzen uns mit den Belastungen und Bedürfnissen von Sterbenden und Angehörigen auseinander. Wir bieten Raum, um zur Ruhe zu kommen, durch die Tagzeitengebete spiritueller gestärkt zu werden und sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Es besteht die Möglichkeit für Seelsorgegespräche.

Auch ohne pflegerische oder medizinische Ausbildung kann man viel für sterbende Menschen tun. Die beiden für die «Letzte Hilfe Kurse» zertifizierten Kursleiterinnen vermitteln am Samstag das Einmaleins der Sterbebegleitung mit folgenden vier Themenschwerpunkten: Sterben ist ein Teil des Lebens; Vorsorgen und Entscheiden; Leiden lindern; Abschied nehmen.

12. – 14. November 2021

FR 18.00 – SO 13.30 Uhr

Teilnahmegebühr CHF 260.–

plus 2 Übernachtungen mit Vollpension

EZ CHF 291.50 | DZ CHF 246.50

Anmeldung & Informationen S. 57 ff.

Kursleiterin «Letzte Hilfe»

Mariette Jecker-Geiser

Pflegefachfrau HF

Zusatzausbildung Palliative Care

Leitung, Begleitung, Seelsorge

Pfrn. Regula Eschle Wyler

Theolog. Mitarbeiterin Kloster Kappel

Pfrn. Ilona Monz

Theolog. Mitarbeiterin Kloster Kappel

Kursleiterin «Letzte Hilfe»

Heidi Schnegg-Geiser

Gerontologin MAS FH

Evang. dipl. Theologin

«Abschied, Sterben, Trauer»

Ein Erlebensraum aus Musik, Wort und Bild in der Klosterkirche

Der Verlust eines geliebten Menschen ist eine der einschneidendsten Erfahrungen im Leben eines jeden Menschen; es ist eine Erfahrung, die oft mit Angst und schmerzhaften Gefühlen besetzt ist, denen Viele gerne ausweichen.

Alle Gesellschaften haben deshalb Rituale zum konstruktiven Umgang mit Verlust und Tod entwickelt. In der christlichen Tradition ist der jahreszeitlich düstere Monat, der November, als Monat zur Besinnung auf Erlebnisse von Abschied, Sterben und Trauer reserviert.

Eine freie Zusammenstellung von Musik, Texten und Bildern lädt während des ganzen Monats in der Klosterkirche zur Besinnung und persönlichen Begegnung mit diesen Themen ein. Gerahmt wird dieser «Erlebensraum» von

- Gottesdienst um 09.30 Uhr am Eröffnungstag (Sonntag, 31. Oktober)
- offenem Seelsorgeangebot, täglich
- Begleitveranstaltung, siehe Seite 37

Erfahrene Seelsorgerinnen und Seelsorger stehen für Gespräche zur Verfügung. Über die Präsenzen informiert eine Anzeigetafel in der Kirche, oder kontaktieren Sie direkt Pfarrerin Ilona Monz (Tel. 044 764 12 59).

31. Oktober – 26. November 2021

Täglich geöffnet von 08.00 – 21.30 Uhr

Eintritt frei/Kollekte



Leitung

Pfrn. Ilona Monz

Theologische Mitarbeiterin

Kloster Kappel

Gemeindepfarrerin Kappel a.A.



... an der Arbeit:

Pfarrerin Ilona Monz

Beim heutigen Morgengebet – dessen Mitgestaltung Teil meines neuen Tätigkeitsfelds ist – fiel mir ein Wort aus der Lesung eines Abschnitts im Johannesevangelium zu: *«Urteilt nicht nach dem, was vor Augen liegt, sondern sprecht ein gerechtes Urteil.»* (Joh 7,24). Diese wenigen Worte verstehe ich als Kernauftrag Jesu an uns Hörer und Hörerinnen und auch an mich in meiner neuen Rolle als theologische Mitarbeiterin im Kloster Kappel. Durch mein Wirken versuche ich auf unterschiedlichen Wegen zu einem anderen «Sehen» und «Erkennen» zu ermutigen.

Wichtig sind mir dabei Räume, die Innehalten und im übertragenen Sinn Hinhören, Hinschauen, sich Ansprechenlassen ermöglichen. Entsprechend lade ich regelmässig zur gemeinsamen Kontemplation ein, während der Woche oder auch an Einkehrtagen, und gestalte gerne die Tagzeitengebete mit. Im November startet der Versuch, einen Erlebensraum in der Klosterkirche zu schaffen: einen Raum, in dem sich Menschen von zentralen Erfahrungen des Menschseins – Abschied, Sterben und Trauer – berühren lassen können. Die Mitgestaltung von KlosterTagen an Ostern, Weihnachten oder am Übergang zum Neuen Jahr gehören weiter zu meinen Aufgaben im Rahmen des 30%-Pensums im Kloster.

Daneben bin ich in einer 50%-Anstellung Gemeindepfarrerin in der Kirchgemeinde Kappel am Albis. Beide Tätigkeiten empfinde ich als sich gegenseitig bereichernd – zugleich erdend und begeisternd. «Brückenbauen» ist ein gutes Stichwort für die Verbindung von Gemeinde- und Klostertätigkeit; übrigens auch ein schönes Symbol am Ende einer langen Kirchengeschichte, die oft von der Rivalität zwischen Kloster- und Kirchentradition geprägt war.

«Brückenbauen» ist in der gegenwärtigen Zeit, in der Vieles wieder einmal als gespalten erscheint, wichtiger denn je. Wir machen es uns zu leicht, wenn wir nur nach dem Urteilen, was vor Augen liegt, egal welche Position wir bei den heiss diskutierten gesellschaftlich brisanten Themen einnehmen; ob bei Klimawandel oder Migration, Überalterung oder Coronavirus, etc.

Für diese Aufgabe hilfreich erscheint mir im Nachhinein der Umweg, der mich in das Pfarramt führte. In meinem ersten Beruf bin ich promovierte Ökonomin, spezialisiert auf Investitionen im Bereich «Saubere Technologien». Der lebenslange Wunsch nach dem Blick hinter das Offensichtliche hat mich – nochmals verstärkt durch persönliche Erfahrungen – dazu angetrieben, den Schritt aus dem etablierten beruflichen Umfeld in das unbekannte Fahrwasser der

Theologie zu wagen. Seelsorge und Spiritualität sind die Themen, die mich als Pfarrerin besonders bewegen.

Geboren bin ich in der Römerstadt Trier an der Mosel; meine Ausbildung hat mich über verschiedene Stationen in Deutschland und im Ausland im Jahr 2008 nach Zürich geführt, wo ich auch das Theologiestudium an der Universität absolvierte. Ein recht breites Spektrum an Erfahrungen konnte ich während des Vikariats in Basel und durch Stellvertretungen in Nachbargemeinden gewinnen, bevor ich im März 2021 in Kappel begonnen habe.

In meiner Freizeit bewege ich mich gerne – mit Yogaübungen, Spaziergängen in der Natur oder beim Wassersport – und man findet mich auch häufig auf der Meditationsmatte.



Kontemplation zum Wochenbeginn

«Wach auf...»

Kontemplation ist vor allem eine Einladung: «*Wach auf, der Du schläfst und steh auf von den Toten, so wird Christus dein Licht sein.*» schreibt Paulus an die Epheser. Kontemplation ist eine Form, sich bereitzuhalten, sich von eigenen Vorstellungen zu befreien und so für Gottes Wirklichkeit zu erwachen.

Lassen Sie sich überraschen, wie sehr die einfache und gleichzeitig anspruchsvolle Übung Ihr Leben verändern wird. Wir üben uns darin, unermüdlich und ohne Erwartung die Aufmerksamkeit in die Wirklichkeit des gegenwärtigen Moments zurückzuholen. Nach einem kurzen Impuls sitzen wir zweimal 20 – 25 Minuten in der Stille, unterbrochen von einer Gehmeditation.

Das offene Angebot richtet sich an alle, die Neugier verspüren, sich auf Ungewisses und Veränderung einzulassen. Bei Bedarf kann gerne eine persönliche Einführung vereinbart werden. Meditationsunterlagen und Kissen sind vorhanden.

07. November – 19. Dezember 2021

09. Januar – 30. Januar 2022

jeweils SO 19.00 – 20.00 Uhr

Ohne Anmeldung / Eintritt frei / Kollekte



Leitung

Pfrn. Ilona Monz

Theologische Mitarbeiterin

Kloster Kappel

Gemeindepfarrerin Kappel a.A.

Kontemplation: «Neuanfang» – ein Nachmittag im Advent

Möglichkeiten zum Neuanfang werden uns immer wieder geschenkt: das ist eine Kernbotschaft von Weihnachten, auf die wir uns in der Adventszeit vorbereiten können. Die leichten Körperübungen, angeleitete Kontemplation und Einzelgespräche bieten eine gute Gelegenheit für Neueinsteigende.

05. Dezember 2021

SO 15.30 – 18.30 Uhr

Anmeldung bis 03.12.2021

Kosten: CHF 30.–

Leitung

Pfrn. Ilona Monz

Tel. 044 764 12 59



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. Meditatives Singen macht bereit, auf Gott zu hören.

Alle sind herzlich willkommen, die gerne singen. Gesangserfahrung und Notenkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Das Taizésingen findet monatlich statt, in der Regel am 3. Freitag eines Monats.

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

19. Nov. / 17. Dez. 2021 / 21. Jan. 2022

jeweils FR 19.30 – 20.30 Uhr

in der Klosterkirche

Ohne Anmeldung / Eintritt frei / Kollekte



Leitung

Pfrn. Regula Eschle Wyler

Theologische Mitarbeiterin

Kloster Kappel

Offenes HAGIOS-Singen

«Oh du mein Gott...»

Gemeinsam lernen und singen wir die HAGIOS-Lieder von Helge Burggrabe. Wir wecken unser Instrument, unseren Körper und unsere Stimme und freuen uns an den Texten und der Musik, die mit dem grossen Kirchenraum in Resonanz treten. Es sind Zeiten, um durch das meditative, aber auch fröhliche, kraftvolle Singen auf Gott zu hören, uns ihm zu öffnen.

Alle sind herzlich willkommen, mit oder ohne Notenkenntnissen, es gibt keine falschen Töne. Das HAGIOS-Singen findet monatlich statt, in der Regel am 1. Freitag eines Monats.

05. Nov. / 03. Dez. 2021 / 07. Jan. 2022

jeweils FR 19.30 – 20.30 Uhr

in der Klosterkirche

Ohne Anmeldung / Eintritt frei / Kollekte



Leitung

Christine Boeck

Primarlehrerin

Musiklehrerin

Taizé – Nacht der Lichter

Kerzenlicht – Taizélieder – 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. Im Kloster Kappel ist die Spiritualität von Taizé ein prägendes Element.

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.

Für alle Interessierten gibt es um 17.30 Uhr Hintergrundinformationen und einen Film zu Taizé.

Samstag, 27. November 2021

17.30 Uhr: Atelier «Taizé kennenlernen»

18.30 Uhr: Einsingen der Lieder

19.20 Uhr: Glocken läuten

19.30 Uhr: Taizégebet (Klosterkirche)

20.30 Uhr: Tee und Snack

Ohne Anmeldung / Eintritt frei / Kollekte

Die historische Klosterkirche ist

ungeheizt, warme Kleidung empfohlen.



Leitung

Pfrn. Regula Eschle Wyler

Theologische Mitarbeiterin

Kloster Kappel

KlosterTage zu Weihnachten

Von Gott umarmt

In den letzten Monaten wurde uns unsere Körperlichkeit neu bewusst. Plötzlich vermischen 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.

Unsere KlosterTage richten sich an jüngere und ältere Menschen, Singles und Paare, die die Festtage an einem inspirierenden Ort in Gemeinschaft verbringen möchten. Das Besondere: die KlosterTage bieten vielfältige Impulse wie Feiern und Gottesdienste, geistliche Musik, theologische Reflexion, Stille und Meditation, Kreatives, Gelegenheit zum Gespräch mit einer Seelsorgerin/Seelsorger und lassen auf der anderen Seite Freiräume. Die Teilnehmenden wählen aus und haben Zeit für Lektüre, Spaziergänge oder die eigene Besinnung.

Detailflyer sind ab Ende Oktober 2021 erhältlich.

24. – 26. Dezember 2021

DO 17.00 Uhr – SO 13.00 Uhr

Vollpension/Teilnahmegebühr: CHF 495.–

Zusätzliche Möglichkeit, für CHF 76.– um eine Übernachtung zu verlängern.



Leitung

Pfr. Volker Bleil

Theologischer Leiter

Kloster Kappel



Pfrn. Regula Eschle Wyler

Theologische Mitarbeiterin

Kloster Kappel

KlosterTage zum 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, alten wie neuen, fremden wie eigenen, werden wir den gemeinsamen Schritt vom alten ins neue Jahr gestalten.

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

Detailflyer sind ab Ende Oktober 2021 erhältlich.

30. Dezember 2021 – 02. Januar 2022

DO 17.00 Uhr – SO 13.00 Uhr

Vollpension/Teilnahmegebühr: CHF 495.–

Zusätzliche Möglichkeit, für CHF 76.– um eine Übernachtung zu verlängern.



Leitung

Pfrn. Regula Eschle Wyler

Theologische Mitarbeiterin

Kloster Kappel



Pfr. Volker Bleil

Theologischer Leiter

Kloster Kappel

Zur Quelle finden – Aus der Quelle schöpfen

Persönliche Einkehrtage und Auszeiten

Das Kloster Kappel bietet sich hervorragend für die persönliche Einkehr an. Sei es, um sich für eine konzentrierte Arbeit zurückzuziehen, für eine bewusste geistliche Auszeit, bei persönlichem Klärungsbedarf oder in einer Lebenskrise. Etliche Individualgäste kommen einfach, um an Seele und Leib aufzutanken, den Ort, seine Schönheit und spirituelle Ausstrahlung zu geniessen.

Die Tagzeitengebete bilden einen wohltuenden Rhythmus im Tagesablauf. Die Seelsorgerin und der Seelsorger stehen gerne für ein persönliches Gespräch zur Verfügung. Die Atmosphäre des Klosters Kappel – ergänzt durch die prachtvolle Natur in der Umgebung – wirkt sich positiv auf Seele und Geist aus; die Gemeinschaft in der Klosterkirche und bei Tisch stärken auf ihre Weise.

Fragen Sie gerne telefonisch oder per E-Mail an und besprechen Sie mit uns Ihre Bedürfnisse.



Seelsorge und Begleitung
Pfrn. Regula Eschle Wyler
 Theologische Mitarbeiterin
 Kloster Kappel



Seelsorge und Begleitung
Pfr. Volker Bleil
 Theologischer Leiter
 Kloster Kappel

Mögliche Ergänzung: Coaching zur Entwicklung neuer Perspektiven

Wollen Sie in Ihrem beruflichen oder privaten Leben etwas ändern? Stehen Sie vor einer Entscheidung? Möchten Sie im Alltag besser für sich sorgen, um auch langfristig nicht auszubrennen? Nutzen Sie Ihre Auszeit im Kloster Kappel, um mit professionellem Coaching neue Perspektiven zu entwickeln. Wir unterstützen Sie dabei. Detaillierte Informationen inkl. Kosten und Termine auf Anfrage bei Regula Eschle Wyler.



Coaching und Beratung
Christoph Walser
 Coach ZiS, Theologe MA
www.timeout-statt-burnout.ch



Coaching und Beratung
Shanti Wendel Diener
 Psychologin lic. phil
www.timeout-statt-burnout.ch



Kultur schöpferisch

*Wenn einer aus seiner Seele singt,
heilt er zugleich seine innere Welt.
Wenn alle aus ihrer Seele singen
und eins sind in der Musik,
heilen sie zugleich die äussere Welt.*

Yehudi Menuhin (1916 – 1999)

Musik und Wort

«Heilig, heilig, heilig, heilig ist der Herr!»

Der Chor des Bach Collegium Zürich führt in der Klosterkirche Franz Schuberts beliebte Deutsche Messe (D 872) auf. Dazu erklingen kürzere Werke für Chor und Orgel u.a. von Wolfgang Amadeus Mozart. Die Lesungen kreisen ebenfalls um die Urkraft des Heiligen. Leitung: Prof. Bernhard Hunziker.

Lesungen: Pfr. Volker Bleil.

Sonntag, 07. November 2021, 17.15 Uhr

Klosterkirche

Ein Engel schwebt über der Welt

Ensemble Chamäleon: Tobias Steymans, Violine; Luzius Gartmann, Violoncello; Madeleine Nussbaumer Klavier.

«Ein Engel schwebt über der Welt und betrachtet den Zustand der geschundenen Erde mit Tränen in den Augen. Aber eine beinahe unmerkliche, liebevolle Berührung mit seinen Flügeln bringt Trost und Heilung. Dieses Stück ist eine Antwort auf den Schmerz.» Der Komponist Peteris Vasks behandelt in seinem Stück «Lonely Angel» das Soloinstrument wie eine menschliche oder vielmehr übermenschliche Stimme, ein klangliches Sinnbild des einsamen Engels, der unermüdlich über die Erde wachen möge.

Neben diesem zentralen Werk werden Klaviertrios von Ludwig van Beethoven und Gabriel Fauré aufgeführt.

Lesungen: Pfr. Volker Bleil

Ewigkeitssonntag, 21. November 2021, 17.15 Uhr

Klosterkeller

Maria on Tour: Um Unversöhntes zu versöhnen

Die Theologin Dr. Claudia Mehl aus Maschwanden und die Zuger Pianistin Veronica Hvalic stellen in Wort und Musik die wohl berühmteste, ungewöhnlichste und faszinierendste Frau vor: Maria, Mutter Gottes.

Zu Gehör kommen Texte, die Maria in ihren verschiedensten Facetten vorstellen. Dazu erklingen Werke von Bach-Gounod, Caccini, Berthier, aber auch wenig bekannte Ave Maria-Fassungen von Hildegard von Bingen oder Karl May, bis hin zu Musikstücken aus der Popmusik.

1. Advent, Sonntag, 28. November 2021, 17.15 Uhr

Klosterkeller



Musik und Wort

Festliches Weihnachtsliedersingen

Es gibt wenig Schöneres, als am 1. Weihnachtstag in Gemeinschaft – dazu mit der wunderbaren Akustik der Klosterkirche Kappel – altbekannte und überraschende, neue Weihnachtslieder zu singen. Dazwischen erklingt weihnächtliche Musik.

Die Lieder werden gesungen im Wechsel mit der Sopranistin Liv Lange und dem Tenor Raimund Wiederkehr. Jasmine Vollmer spielt auf der Harfe und leitet das Offene Singen an, zu dem Gross und Klein willkommen sind. Lesungen: Pfr. Volker Bleil.

1. Weihnachtstag, Samstag, 25. Dezember 2021, 17.15 Uhr

Klosterkirche

Ensemble Il desiderio: Canzoni e Sonate

Zum Neujahrstag spielt das Ensemble il desiderio (Hans-Jakob Bollinger, Zink; Agathe Gautschi, Zink und Blockflöte; Ulrich Eichenberger, Posaune; Susann Landert, Dulzian; Daniel Rüegg, Orgel) festliche Musik des Frühbarocks mit Werken von Gabrieli, Cima, Picchi u.a.

Lesungen: Pfr. Volker Bleil.

Neujahr, Samstag, 01. Januar 2022, 17.15 Uhr

Klosterkeller

Ensemble Safran: I Got Rhythm

Mit Rhythmus im Blut und dem Charleston in den Beinen nehmen wir Sie mit auf eine Reise durch die goldenen 20er Jahre, also genau 100 Jahre zurück. In New York sind wir zu Gast bei Gershwin, in Paris bei Ravel und Milhaud. Einen Abstecher machen wir zur Tanzmusik nach jüdischer Tradition, dem Klezmer. Schmachmend-schmelzend vergnügen wir uns mit Liedern der Zeit und laden Sie ein, Teil dieses Abenteuers zu werden.

Lesungen: Pfr. Volker Bleil.

Sonntag, 30. Januar 2022, 17.15 Uhr

Klosterkeller

Ausstellung: «Wenn ich male, bete ich»

Farb-Ikonen und Farb-Tafeln zur Bilderdecke von Zillis von Matthias Müller Kuhn

«Wenn ich male, bete ich», sagt Matthias Müller Kuhn, wenn er seine Bilder erklärt. Es war am Anfang des ersten Lockdowns, als der Gehörlosenpfarrer der Zürcher Landeskirche glaubte, eine Stimme zu hören: «Fange wieder an zu malen!» Daraufhin nahm er Pinsel und Farbe zur Hand und schuf das erste Bild nach einer fast 25 Jahre dauernden schöpferischen Pause. Seither sind viele expressionistische Bilder entstanden, die er selber Farb-Ikonen nennt. Motive von orthodoxen Ikonen werden aufgenommen und in eine sehr eigene Farbsprache übersetzt. Die grosse Leuchtkraft macht das Geheimnis sichtbar, dass sich unser weltliches Leben auf dem Hintergrund einer leuchtenden Gottesnähe abspielt.



Neben zwölf grossformatigen Farb-Ikonen wird ein Zyklus ausgestellt, der sich auf die Bilderdecke der Kirche in Zillis bezieht. Mit Wachskreide und Aquarell sind 32 Bildtafeln nachempfunden, welche das Leben Jesu erzählen: Hochromanik trifft auf eine moderne Sichtweise, die frei und spielerisch mit Farben umgeht und Formen neu interpretiert.

Matthias Müller Kuhn verband eine enge Freundschaft mit Josua Boesch, einem der Gründerväter des «Hauses der Stille und Besinnung». Dessen ikonografisches Werk wurde ihm zur Inspiration. Es geht um eine Kernfrage: Kann die reformierte Kirche, die das Bild aus ihren Räumen verbannt hat, zu Bildern finden, welche dem modernen Menschen helfen, Glaubensfragen auszudrücken?

Zur Ausstellung in Kappel erscheint ein Gedichtband mit den neu interpretierten Deckenbildern von Zillis und einer Sammlung von kurzen Gebeten.

Vernissage

1. Advent, 28. November 2021, 15.30 Uhr

Dauer der Ausstellung

bis Sonntag, 23. Januar 2022

Führungen

Öffentliche Führung durch die Klosteranlage

Das Kloster Kappel ist ein äusserst vielschichtiger Ort! Bei der öffentlichen Führung lernen Sie die 800-jährige Geschichte sowie die verschiedenen Epochen des Hauses kennen. Sie erhalten 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, ohne Anmeldung / kostenlos

Private Führungen für Gruppen

Nach Absprache bieten wir für Gruppen folgende Führungen an:

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

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

Reservation und weitere Auskünfte: Tel. 044 764 88 10, info@klosterkappel.ch

Führungen für Schulen und Konfirmandengruppen

Für Führungen im Rahmen des Religions- oder Konfirmandenunterrichts nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf.

Pfrn. Regula Eschle Wyler

Tel. 044 764 88 48, regula.eschle@klosterkappel.ch



Angebotsübersicht November 21 – Januar 22

Datum	Kurs Nr.	Titel	Leitung	Seite
November 2021				
05.11.	61	Start: Atem Klang Winter (10 x)	V.-B. Gohl	06
05. – 07.11.	62	Mehr Zeit mit Zen	H. P. Dür	07
06. – 07.11.	62a	Paarkurs: Sexualität & Liebe	K. Pfister / S. Mamié	08
06. – 07.11.	63	Antike Spiritualität im Frühchristentum	A. Berner-Hürbin	09
07.11.		Reformationstagung: Katharina von Zimmern	V. Bleil	36
07.11.		Musik und Wort: Bach Collegium Zürich	V. Bleil	50
12. – 14.11.	64	Yoga und Meditation	N. Romancuk	10
12. – 14.11.	65	NEU: Exerzitienwochenende zum Magnificat	T. Muggli / C. Kunz / E. Meier	11
12. – 14.11.		NEU: KlosterZeit: Dem Abschied Raum geben	R. Eschle Wyler / I. Monz	37
13. – 14.11.	65a	NEU: Der eigenen Trauer begegnen	A. Niederhauser	12
19. – 21.11.	67	Musik mit dem Herzen hören – Lass dich bewegen	J. Lüthy	14
20. – 21.11.	66	Paarkurs: Das 2 x 1 der Liebe	H.-P. Dür / M. Bischofberger	15
20.11.	68	Weihnachtsgestecke	J. Zollinger	16
20. – 21.11.	69	Wie das Dunkle heller wird	G. Chresta	17
21.11.		Musik und Wort: Ensemble Chamäleon	V. Bleil	50
27.11.		Taizé: «Nacht der Lichter»	R. Eschle Wyler	45
27. – 28.11.	69a	NEU: Engelwerkstatt	R. Galliker	18
28.11.		Vernissage: Farb-Ikonen, Matthias Müller Kuhn	V. Bleil	53
28.11.		Musik und Wort: «Maria on Tour»	V. Bleil	50
Dezember 2021				
03. – 05.12.	70	NEU: «Und er trat bei ihr ein» – Stille im Advent	R. M. Michel	19
03. – 05.12.	71	Bewegt stille werden. Shibashi Qi Gong	B. Lehner	20
03. – 05.12.	72	Timeout Advent. Atempause im Männerkreis	C. Walsler / R. Lorenz	21
05.12.		NEU: Kontemplation «Neuanfang»	I. Monz	42
10. – 12.12.	73	Ikonenmalen zu Weihnachten	N. Gamsachurdia	22
10. – 12.12.	74	Die Stille – Ein Gottesbild	P. Wild	23
10. – 12.12.	75	Engel im Gregorianischen Choral	C. N. Schröder	24
17. – 19.12.	76	Heilendes Berühren	A. Eglin	26
17. – 19.12.	77	Adventsretraite mit dem Hohelied der Liebe	A. Fischer / J. Wurm	27
19.12.	78	Tanztag vor Weihnachten	R. Camenzind-Schuhmacher	28
24. – 26.12.		KlosterTage zu Weihnachten	V. Bleil / R. Eschle Wyler	46
25.12.		Musik und Wort: Offenes Weihnachtsliedersingen	J. Vollmer & Friends / V. Bleil	52
30.12. – 02.01.		KlosterTage zum Jahreswechsel	R. Eschle Wyler / V. Bleil	47
Januar 2022				
01.01.		Musik und Wort: Ensemble il desiderio	V. Bleil	52
07. – 09.01.	01	Yoga und Singen	B. Keller	29
07. – 09.01.	02	Was will ich – was ist wichtig?	L. Niederberger	30
07. – 09.01.	02a	NEU: Kontemplation – Einführung	F. Braun / S. Ahnert-Braun	31
14. – 16.01.	03	Biografisches Schreiben	R. Tanner	32
14. – 16.01.	04	Kalligrafie: Spitzfeder und Brush Pen	H. Beer	33
30.01.		Musik und Wort: Ensemble Safran	V. Bleil	52

Vorschau Februar bis Mai 2022

Datum	Kurs Nr.	Titel	Leitung
Februar 2022			
25.02.	05	Start Atem Klang – Frühling (7 x)	V.-B. Gohl
27.02.		Musik und Wort: Gospelchor Vocal Emotions	V. Bleil
März 2022			
04. – 06.03.	06	NEU: Zugänge zu Gott – Ausdrucksformen des Glaubens	R. M. Michel
05. – 06.03.	07	NEU: Ich glaube, hilf meinem Unglauben!	A. Wäffler / R. Eschle Wyler
12.03.	07a	Ostergestecke	J. Zollinger
13.03.		Fest zur Vollendung der Kappeler Bibel	V. Bleil
18. – 20.03.	08	Schritte in die Stille	P. Wild
20. – 21.03.	08a	KlosterTag Theologie: Mystik und Geschlechterrollen	M. Bangert / V. Bleil
25. – 27.03.	09	NEU: Klangschaalen-Massage	S. Staffelbach
25. – 27.03.	09a	Krisenzeiten im Gregorianischen Choral	C. N. Schröder
26. – 27.03.	10	Das 2 x 1 der Liebe	H. P. Dür / M. Bischofberger
26. – 27.03.	11	Dein Lebensschiff mit Weisheit steuern	G. Chresta
27.03.		Musik und Wort: Jazztrio MüllerKramisBaschnagel	V. Bleil
April 2022			
02. – 03.04.	12	Die spirituellen Wurzeln der hippokratischen Medizin	A. Berner Hürbin
08. – 10.04.	13	Mehr Zeit mit Zen	H. P. Dür
08. – 10.04.	14	NEU: Ganz ans Ende – und wieder zurück	D. Held
08. – 10.04.	15	Ignatianische Exerzitien	T. Muggli / C. Kunz / E. Meier
09. – 10.04.	16	Japanisches Buchbinden	C. Flade
09.04.		Taizégebet in der Passionszeit	R. Eschle Wyler
14. – 17.04.		KlosterTage zu Ostern	V. Bleil / R. Eschle Wyler
17.04.		Musik und Wort: Chor CantAlbis	V. Bleil
22. – 24.04.	17	Tage der Stille – Kontemplation und Bewegung	C. Frei / M. Helbling
23. – 24.04.	18	Kräuterapotheke	C. Ganz / K. Hänslü
29. – 01.05.	19	Timeout statt Burnout (Grundlagenseminar)	S. Wendel Diener / R. Lorenz
29. – 01.05.	20	Shibashi Qi Gong – Meditation in Bewegung	B. Lehner
30.04.	21	Meditatives Bogenschiessen	C. Vogt
30. – 01.05.	22	Hochsensibilität in Liebesbeziehungen	S. Marletta Hart
Mai 2022			
06.05.	23	Start Atem Klang Sommer (9 x)	V.-B. Gohl
13. – 15.05.	25	Meditation im interreligiösen Dialog	P. Wild
21. – 22.05.	26	Heilend berühren	R. und E. Timm
21. – 22.05.	27	Eros, der Liebespfad	A. Berner-Hürbin
21. – 22.05.	28	Die befreiende Kraft des Schreibens	A. Croce
26. – 29.05.	29	Chortage über Auffahrt: Sacred Songs and Blessings	A. Martens-Künzi
27. – 29.05.	30	Yoga & Meditation	N. Romancuk
29.05.		Musik und Wort: Mirjamschola	V. Bleil

Informationen

Anmeldung

- über www.klosterkappel.ch mit dem Online-Anmeldeformular beim entsprechenden Kurs / bei der entsprechenden Veranstaltung
- per Post mit der Anmeldekarte am Hefende
- per Telefon 044 764 88 30

Zahlung

An der Réception während Ihres Aufenthaltes in bar oder mit Karte.

Rücktritt

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

Newsletter und Programmheft elektronisch und/oder in Papierform

Falls Sie unseren Newsletter und unser vierteljährlich erscheinendes Programmheft in elektronischer Form oder lediglich das Programmheft in Papierform oder beides erhalten möchten, schreiben Sie uns.

Gästefonds:

Alle sind willkommen ...

Als Haus der Evangelisch-reformierten Landeskirche soll das Kloster Kappel allen Menschen offenstehen. Die finanzielle Situation darf kein

Hinderungsgrund sein, an einem Kurs/Angebot teilzunehmen oder sich zur persönlichen Einkehr ein paar Tage als Individualgast zurückzuziehen. Für Menschen mit einem sehr beschränkten Budget haben wir den Gästefonds eingerichtet. Zögern Sie nicht, bei Bedarf «Ermässigung erwünscht» auf der Anmeldekarte anzukreuzen oder in Ihrer Mail anzumerken. Pfarrerin Regula Eschle Wyler wird mit Ihnen Kontakt aufnehmen und den finanziellen Bedarf absprechen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Spenden:

... dank Ihrer Unterstützung!

«Die Tür ist offen – das Herz umso mehr.» Das alte Leitmotiv der zisterziensischen Gastfreundschaft ist für uns unverändert gültig. Unser Gästefonds ist angewiesen auf Spenden derjenigen, die mehr haben. Wir danken herzlich für Ihre finanzielle Zuwendung!

Spendenkonto:

Zürcher Kantonalbank, CH-8010 Zürich
IBAN: CH58 0070 0114 8031 8028 6
Evang.-ref. Landeskirche Kanton Zürich
Kloster Kappel, CH-8926 Kappel a.A.
Zahlungszweck: Gästefonds Kloster Kappel

Ansprechpersonen



Volker Bleil, Pfarrer
Theologischer Leiter
044 764 88 09
volker.bleil@klosterkappel.ch



Heidi Hui
Sekretariat Kurse
044 764 88 30
kurse.theologie@klosterkappel.ch



Regula Eschle Wyler, Pfarrerin
Theologische Mitarbeiterin
Kursverantwortliche
044 764 88 48
regula.eschle@klosterkappel.ch



Simona Aeschi-Minghella
Sekretariat Klosterzeit und Kultur
044 764 87 84
sekretariat.theologie@klosterkappel.ch



Dr. Ilona Monz, Pfarrerin
Theologische Mitarbeiterin
Gemeindepfarrerin Kappel a.A.
044 764 12 59
ilona.monz@klosterkappel.ch



Raphaela Nigg
Sekretariat Marketing
044 764 87 84
marketing.theologie@klosterkappel.ch

Hotellerie und Gastronomie

- Das **Klostercafé** mit Terrasse ist täglich geöffnet bis 23.00 Uhr, sonntags bis 21.00 Uhr.
- Unser **Restaurant Klosterkeller** bietet mittags und abends ein 3-Gang-Menü (Fleisch, Vegetarisch, Fisch); Anmeldung bis 9.30 Uhr.
- Das Kloster Kappel eignet sich für **Bankette** und **private Feierlichkeiten** bis 150 Personen.
- Auf der Homepage finden Sie unsere **Zimmer- und Verpflegungspreise**, dazu Sonderaktionen (z.B. Übernachtung im Anschluss an «Musik und Wort» von Sonntag auf Montag).
- Die **Réception** erreichen Sie täglich von 7.30 Uhr bis 22.00 Uhr, sonntags bis 21.30 Uhr unter Tel. 044 764 88 10 oder per E-Mail an info@klosterkappel.ch.

Klosterbuchhandlung

In der Klosterbuchhandlung präsentieren wir eine kleine, aber feine Auswahl an aktuellen Büchern mit den Schwerpunkten Theologie, Spiritualität und Klostergärten, dazu Grusskarten und weitere Artikel mit Bezug zum Kloster.

Leitung: Pfr. Theo Haupt, buchhandlung@klosterkappel.ch



Kloster Kappel

Atem holen | arbeiten | feiern

Kloster Kappel

Seminarhotel und Bildungshaus

- zentral gelegen
- mit öffentlichen Verkehrsmitteln:
 - SBB bis Bahnhof Baar
 - Postauto ab Bahnhof Baar bis Kloster Kappel (10 Min.)
- per Auto erreichbar über Zürich – Sihlbrugg oder Baar

Anmeldung

Name

Vorname

Geburtsdatum

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Telefon

Mobile

E-Mail

Datum

Unterschrift

Kurs Nummer

Kurs Datum

Kurs Titel

Einzelzimmer

Doppelzimmer

1. Mahlzeit (nachher frei wählbar):

Fleisch Fisch Vegi

Preisermässigung erwünscht

Zusendung Programmheft erwünscht

Bemerkungen



Kloster Kappel

Das Seminarhotel und Bildungshaus der Zürcher Landeskirche in den historischen Gebäuden des ehemaligen Zisterzienserklosters in Kappel am Albis mit eindrücklicher Klosterkirche und neugestalteten Klostergärten (Heilkräutergarten und Pro-Specie-Rara).

Ein Ort zum Aufatmen und zur Einkehr, für Teilnehmende an Kursen, Seminaren und kulturellen Veranstaltungen, für Gruppen, Einzelgäste und private Feiern.

Als reformiertes Bildungshaus stehen wir für eine zeitgemässe christliche Spiritualität und Theologie mit weitem Herz und Horizont, im Dialog mit Kunst und Kultur. Die öffentlich gefeierten Tagzeitengebete bilden den Herzschlag dieses Ortes.

www.klosterkappel.ch

Bitte
frankieren

Kloster Kappel
Seminarhotel und Bildungshaus
Kappelerhof 5
8926 Kappel am Albis