



Kloster  Kappel  
Atem holen | arbeiten | feiern

**Sing!**

Mai bis Juli 2023

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](http://www.klosterkappel.ch)

Folgen Sie uns auf



## 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., Volker Bleil, Ensuper, Google Arts & Culture, Heritage Image Partnership Ltd., Kloster Kappel, Oleg Kovalevich, Landart Fellingner, Daniel Lienhard, Esteban Martinena Guerrer, Farion O., Raldugina Oksana, Photollustrator, The Picture Art Collection, Reformierte Landeskirche des Kantons Zürich, Baba Roga, Shutterstock Inc., SpeedKingz Studio, Spooxy, Wikimedia, Addison Wilson, ZVG

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier «Blauer Engel»

## Editorial

Liebe Freundinnen und Freunde des Klosters Kappel  
Liebe Leserinnen und Leser

Singen ist der Laut und Klang des Lebens: Summen und Seufzen, Lallen und Jauchzen. Singen ist die einfachste und tiefste musikalische Betätigung. Die menschliche Stimme ist das unmittelbarste Instrument. Im Singen üben wir das Atmen: der Odem bringt uns zum Klingen. Wer singt, macht eine leibliche Erfahrung mit dem ganzen Körper. Wenn gesungen wird, erschliessen sich Tiefen, die das gesprochene Wort nicht erreicht. Denn beim Singen klingt nicht nur der Körper, auch Geist, Seele und Herz schwingen mit.

Singen sei wie «doppelt beten», soll schon Augustinus gesagt haben. Singen ist mehr als Singen. Drum: Sing! Doch wie gelangen wir vom Sing! zum Singt!, denn wozu sonst fordern uns die Psalmen auf? *«Singt dem Herrn ein neues Lied, lobsingt ihm allezeit!»* (Ps 96,1). Wer mit anderen singt, erlebt Zusammenklang. Singen berührt auf existentielle und leibhafte Weise und stiftet Gemeinschaft, wie wir es ganz besonders beim geistlichen Gesang erleben, der die christliche Identität seit jeher tief prägt.

Im Jubellied oder Klagegeschrei nehmen Gefühle eine musikalische Form an, wie es die Dichter der biblischen Psalmen gemacht haben. Diese gesungenen, poetischen Gebete haben Menschen über Jahrtausende getragen. Ihre Melodien sind verloren gegangen. Aber ihre Texte sind uns erhalten. Durch die Zeiten haben sie in zahlreichen Vertonungen ein reichhaltiges Echo gefunden und darüber ihre Aktualität nie verloren.

Im neuen Programmheft finden Sie vieles zu unseren reichhaltigen Singangeboten. Und unter «Kloster Kappel einst und heute» (S. 38 f.) Gedanken zu unserem grössten Schatz, der Klosterkirche mit ihrem Klang.

Worte von Andrea Schwarz sprechen in unsere Zeit: *«Vögel singen in einer Welt, die krank, lieblos, ungerecht ist; vielleicht haben sie recht (...) Vielleicht stimmen wir Christen wie die Vögel trotzdem mit ein und schauen, welche Wunder geschehen!»* Drum: Sing!, Mensch – und noch besser: Singt!

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

# Inhalt

<b>Kurse</b> .....	5
<b>Klosterzeit</b> .....	35
<b>Kultur</b> .....	43
Angebotsübersicht .....	47
Vorschau .....	48
Informationen Anmeldung .....	49
Ansprechpersonen .....	50
Anfahrtsplan, Anmeldekarte .....	51



# Kurse spirituell

*Singen  
ist die eigentliche Muttersprache  
aller Menschen:  
Denn sie ist die natürlichste Weise,  
in der wir ungeteilt da sind  
und uns mitteilen können.*

*Yehudi Menuhin (1916 – 1999)*

# Klostertag Theologie: Mystik – über alle Grenzen hinweg

## Die Transformation von Geschlecht, Glaube und Eros in der Mystik

Dieser *Klostertag Theologie* eröffnet eine Perspektive auf die spirituelle Kraft und Vielfalt der Mystik, wie sie in der Tradition der Zisterzienserinnen gepflegt wurde. Zugleich schafft der Klostertag Raum für gemeinsames Leben, um geistlich und intellektuell aufzutanken. Dazu gehören die Tagzeitengebete und ausreichend Zeit für Begegnungen.

Mit dem zisterziensischen Aufbruch im 11. Jahrhundert tauchen ungewöhnliche Formen, Themen und Bilder in der Frömmigkeit auf. So werden neu die Kräfte des Eros in der christlichen Spiritualität kultiviert. Es wird geküsst, geherzt und geturtelt. Die gegenseitige Anziehung der Geschlechter wird zum Ausdruck der Begegnung mit dem Geheimnis Gottes. Durch die Wahrnehmung aller Dimensionen des Menschen weiten sich die Grenzen des Erlebens und des Ausdrucks erheblich. Diese spirituelle Reise endet aber nicht im Kuss, sondern geht über alle Grenzen hinweg: in die Erfahrung des erfüllten Nichts, in die Gegenwart des Unsagbaren. Die Mystikerin Gertrud von Helfta beschreibt es so: *Vor Dir steht die leere Schale meiner Sehnsucht*. Mit dieser Dynamik eröffnen sich ungeahnte Perspektiven des Mensch-Seins – für heute und morgen.

Prof. Dr. Michael Bangert unterrichtet Kulturgeschichte des Christentums an der Universität Basel. Er hat zahlreiche Publikationen zu Mystik- und Spiritualitätsgeschichte veröffentlicht.

---

Kurs-Nr. 28a

**21.–22. Mai 2023**

SO 15.00 Uhr–MO 14.00 Uhr

Kosten für Tagung, Verpflegung  
und Übernachtung

EZ CHF 220.– | DZ CHF 190.–

(nur als Ganzes buchbar)

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.

---




---

Referent

**Michael Bangert**

Prof. an der Universität Basel  
Pfarrer

---




---

Leitung

**Pfr. Volker Bleil**

Theologischer Leiter  
Kloster Kappel

---



## Klostertag Theologie

### Sexualität bei Paulus: Hat er alles versaut?

Verklemmt, lustlos, frauenfeindlich, homophob. Auch wenn viele christliche Kirchen inzwischen eine positivere Einstellung zur Sexualität haben, hängt dieses Image noch immer nach. Der Apostel Paulus gilt als einer der Hauptverantwortlichen dafür, dass sich jahrhundertlang über den Sex der dunkle Schatten der Sünde gelegt hat. Denn er empfiehlt im 1. Korintherbrief, es sei für den Mann besser, gar keine Frau zu berühren. Und er wertet im Römerbrief gleichgeschlechtliche Sexualität als widernatürlich ab. Wie sind diese Äusserungen in ihrem historischen Kontext zu verstehen und in welchem Verhältnis stehen sie zur Theologie des Paulus? Wie können wir heute mit ihnen umgehen?

Der Klostertag Theologie bietet Raum für ein Stück gemeinsamen Lebens im Sinne Bonhoeffers, um geistlich, sinnlich und intellektuell aufzutanken. Wir feiern die Tagzeitengebete, haben Zeit für die Begegnung und geniessen die wunderbare Umgebung. Das Format richtet sich gleichermaßen an Laien und Pfarrpersonen.

Prof. Dr. Stefan Krauter (Universität Zürich) forscht vor allem zu den Paulusbriefen im Kontext der antiken griechischen und römischen Kultur.

---

Kurs-Nr. 37a

**09. – 10. Juli 2023**

SO 15.00 Uhr – MO 14.00 Uhr

Kosten für Tagung

Verpflegung und Übernachtung

EZ CHF 220.– | DZ CHF 190.–

(nur als Ganzes buchbar)

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.

---




---

Referent

**Prof. Dr. Stefan Krauter**

Prof. für Neutestamentliche  
Wissenschaft, Universität ZH

---

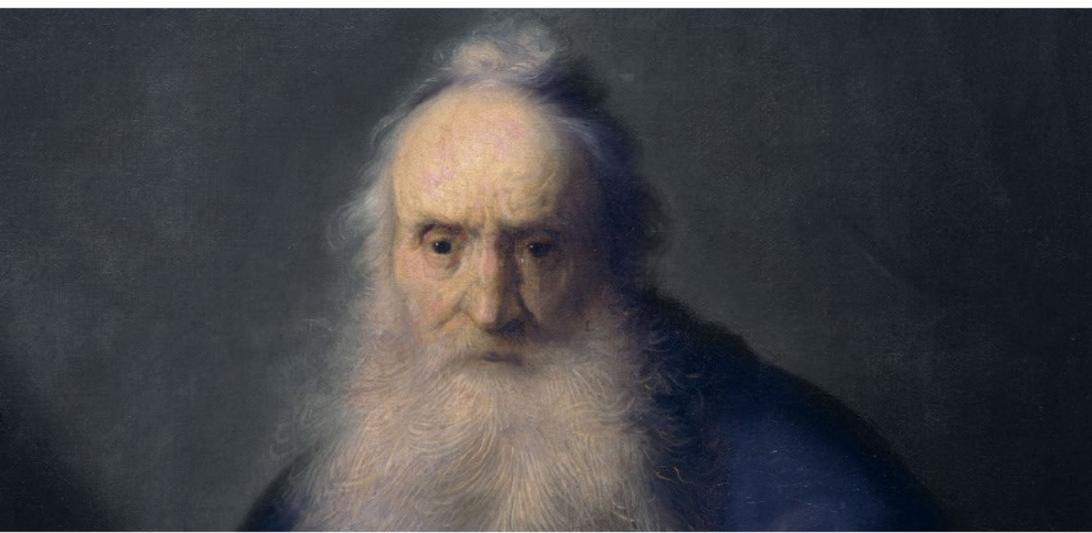
Leitung

**Pfr. Volker Bleil**

Theologischer Leiter  
Kloster Kappel

---





## Klangschalen-Massage

### Ich bin Klang – Der uralte Weg der Entspannung aus dem Himalaya

Klang ist mehr als blosser Schönheit und Unterhaltung! Klang war in allen grossen, alten Hochkulturen Medizin und Therapeutikum. Dieses uralte Wissen feiert momentan Auf-er-stehung und boomt im Wellness-Bereich und darüber hinaus; sei es im persönlichen Erleben zuhause, in der Zahnarztpraxis, in psychiatrischen Kliniken, im Operationssaal oder in der spezifischen Klangtherapie, prophylaktisch oder therapeutisch.

An diesem Lern- und Erlebniswochenende lernen Sie das Phänomen Klang in praktisch-erlebnisorientierter Art und Weise kennen. Sie erlernen eine einfache, praktische und fachlich fundierte Methode der Klangschalen-Massage mit tibetischen Klangschalen, die Sie für sich selbst, im persönlichen Familien- und Bekanntenkreis und darüber hinaus in Ihrem angestammten Berufsfeld anwenden können.

Zusätzlich bietet diese einfach zu erlernende, aber sehr berührende Arbeit mit den tibetischen Klangschalen eine wunderbar bereichernde und vertiefende Unterstützung unserer eigenen christlichen Spiritualität und bietet eine aussergewöhnliche Möglichkeit, wertvolle körperlich-seelisch-geistige Impulse aus einer anderen religiösen Tradition spielend leicht und gewinnbringend in unsere christlich-abendländische Denk-, Fühl- und Erlebniswelt zu integrieren.

---

Kurs Nr. 21

**05.–07. Mai 2023**

FR 18.00 Uhr–SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 260.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 314.–|DZ CHF 260.–

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.

---




---

Kursleitung

**Samuel Staffelbach**

Musiker, Dozent

Dipl. Klang- und

Farbtherapeut

[www.samuel-staffelbach.ch](http://www.samuel-staffelbach.ch)

---

# Baummeditation

## Beziehungen pflegen

Mehrere Elemente der Meditationspraxis helfen uns, mit Bäumen in Beziehung zu treten: die sinnlichen Wahrnehmungen – wie klingt der Baum, welcher Geruch geht von ihm aus, wie entfaltet sich seine Gestalt, wie kommt er meinen Händen entgegen? –, das Verweilen in der Wahrnehmung, die wortlose Präsenz mit dem Baum. Meditieren ist wie das Erlernen einer neuen Sprache, zum Beispiel der Sprache der Bäume.

Das Seminar führt in die «gegenständliche» Meditation ein. Wie es aber für das Meditieren typisch ist, bleibt der Baum nicht ein Gegenstand; was uns mit dem Baum verbindet, die Herzensverwandtschaft, tritt in den Vordergrund.

Bäume zu meditieren bereichert uns, es vergrössert unser Beziehungsnetz. Zugleich ist es eine Form der Meditation, die sich auf eine heute sehr wichtige Verantwortung einlässt: auf die Verantwortung gegenüber der Schöpfung. Bäume zu meditieren bedeutet, einem ganz anderen Geschöpf in einem liebevollen Respekt zu begegnen.

---

Kurs Nr. 23

**05.–07. Mai 2023**

FR 18.00 Uhr–SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 240.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 314.–|DZ CHF 260.–

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.

---




---

Kursleitung

**Peter Wild**

Theologe, Germanist

Religionswissenschaftler

Autor, Kursleiter von Meditations- und Heilseminaren

---

# Hochsensibilität in Liebesbeziehungen

## Verbindung und Abgrenzung

Hochsensible Menschen haben oft ein intensives Gefühlsleben, regelmässig das Bedürfnis allein zu sein und werden leicht von der Ausstrahlung anderer beeinflusst.

Wie führe ich als hochsensible Person (HSP) eine harmonische Beziehung mit einem hochsensiblen Menschen oder einem nicht-hochsensiblen Menschen? Was brauche ich als hochsensibler Mensch in einer Liebesbeziehung? Wie kann ich mir selbst liebevoll(er) und mitfühlend(er) begegnen? Wie kann ich mich besser abgrenzen? Wie gehe ich mit dem Thema Bindungsängste und -verluste um? Wie lassen sich Stress-Situationen vermeiden? Gemeinsam werden wir diese und andere Fragen beantworten.

Zusammen werden wir Facetten der Hochsensibilität in Liebesbeziehungen entdecken. Nach einer Einführung in die jeweilige Thematik stehen der Austausch innerhalb der Gruppe sowie Reflexion, Stille und Achtsamkeit im Mittelpunkt. Das Gefühl, mit gleichgesinnten Menschen zusammen zu sein, dabei begleitet von einer erfahrenen Therapeutin, wird Ihnen einen sicheren, geborgenen Rahmen bieten. Gemeinsam werden wir unsere Ressourcen stärken, um kraftvoll, dankbar und freudig zurück in den Alltag zu schreiten.

Ein Grundwissen über Hochsensibilität wird erwartet. Empfehlenswert als Vorbereitung: Marletta Hart, *Leben mit Hochsensibilität; Herausforderung und Gabe*.

---

Kurs Nr. 22

**06.–07. Mai 2023**

SA 09.30 Uhr–SO 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 240.–

plus 1 Übernachtung Vollpension

EZ CHF 192.–|DZ CHF 165.–

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.

---




---

Kursleitung

**Susan Marletta Hart**

Buchautorin

International anerkannte

HSP-Expertin

[www.susanmarlettahart.com/de](http://www.susanmarlettahart.com/de)

---

## Gregorianischer Choral zur Osterzeit

«Jubelt und singt! – Jubilate et cantate!»

Mitten zwischen Ostern und Pfingsten, wenn die Natur in sattem Grün nur so von Leben überfließt, wenn allmorgendlich die Vögel ihren Gesang erklingen lassen, wenn bunte Blumen die Landschaft zieren, feiert die Kirche von alters her die Sonntage *Jubilate und Cantate*. Dann frohlockt das Volk Gottes mit der belebten und unbelebten Natur über Gottes österliches Wirken: *Jubilate Deo omnis terra – Jauchzet dem Herrn alle Welt!* So singen die Psalmen, so jubelt der Gregorianische Choral und so jauchzen zahlreiche Kirchenlieder aus alter und neuer Zeit. In diesen Jubel wollen wir in der wunderbaren Landschaft am Albis und in der Kappeler Klosterkirche mit ihrer beeindruckenden Akustik im einstimmigen lateinischen Gesang einstimmen und mit einigen Kirchenliedern, teils im mehrstimmigen Satz, einen Bogen über die Jahrhunderte spannen.

Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer, die nicht unbedingt über Gregorianikkenntnisse verfügen müssen. Etwas Singerfahrung ist aber sinnvoll, um die lateinischen Gesänge durch Vor- und Nachsingen zu erlernen. Zielsetzung des Kurses ist ein singendes Beten anhand ausgewählter Beispiele der 1000-jährigen St. Galler Tradition, nach altem Brauch teils auswendig, teils nach gregorianischen Quadratnoten. Wir fügen uns in die liturgische Gestaltung des Tages im Kloster Kappel ein. Höhepunkt des Kurses ist ein gesungenes lateinisches Nachtgebet am Samstag in der Klosterkirche, den Abschluss bildet eine eigene Liturgie am Sonntagmorgen.

Kurs Nr. 25

**12.–14. Mai 2023**

FR 18.00 Uhr–SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 240.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 314.–|DZ CHF 260.–

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.



Kursleitung

**Christof Nikolaus Schröder**

Theologe, Kirchenmusiker

Botaniker

[www.canto-gregoriano.de](http://www.canto-gregoriano.de)

## Die befreiende Kraft des Schreibens

### Deine spannende Geschichte will gelesen werden

Haben Sie schon immer davon geträumt, ein Buch, die eigenen Erinnerungen, Memoiren, Kurzgeschichten oder Gedichte zu schreiben? Spüren Sie Ihren inneren Schreibdrang, doch wissen nicht, wie Sie ihn aufs Papier bringen können? Leiden Sie gar an einer Schreibblockade?

Viele Menschen würden sich freuen, Ihre wertvollen Erinnerungen, Erfahrungen und Erlebnisse lesen zu dürfen. Denn sie werden sie nicht nur spannend und erhellend, sondern auch hilfreich finden. Unsere persönliche Geschichte kann unserer Familie, unseren Kindern oder anderen Menschen helfen, Inspiration und Unterstützung zu finden. Sie können sogar ihr Leben verändern!

Schreiben hilft uns auch selbst, denn es bringt uns in direkten Kontakt mit unserer kreativen, spirituellen und künstlerischen Kraft, was befreiend und erleichternd wirkt. Viele bekommen beim Schreiben wertvolle Einsichten und gesunde Impulse.

---

Kurs Nr. 26

**13.–14. Mai 2023**

SA 09.30 Uhr–SO 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 240.–

plus 1 Übernachtung Vollpension

EZ CHF 192.–|DZ CHF 165.–

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.

---




---

Kursleitung

**Angela Croce**

lic. phil. I. Lehrerin für

Italienische Literatur,

Sprache, Schreiben und Yoga

---

# Zeit für Dich

## Neue Wege – neue Kraft

Möchten Sie im Alltag besser für sich sorgen, Ihre Herzenswünsche, Bedürfnisse und Grenzen mehr berücksichtigen? Sehnen Sie sich nach Zeit und Raum, um sich in Ruhe mit Ihrer aktuellen Lebenssituation zu befassen?

In diesem Frühlings-Seminar begeben Sie sich auf Spurensuche und auf einen inneren und äusseren Weg zu sich selbst. Es unterstützt Sie dabei wahrzunehmen, was in Ihnen erblühen möchte. Es geht auch darum, die Spur des eigenen Weges wieder zu finden und dafür einen Sinn zu entwickeln, den persönlichen «SpurSinn».

Sie erhalten Raum und Anregungen, um sich mit Ihren Anliegen auseinanderzusetzen, Ressourcen zu erkennen und neue Perspektiven und Lösungsansätze zu entwickeln. Das Seminar vermittelt Ihnen Werkzeuge der Selbstsorge und des Kräftemanagements. Diese helfen, im Trott des Alltags und in herausfordernden Zeiten liebevoll und stärkend mit sich selbst und den Herausforderungen des Lebens umzugehen.

### Inhalt

Persönliche Standortbestimmung/Impulse aus Forschung und Beratungspraxis/ Erfahrungsaustausch/Techniken zur Entspannung, Zentrierung und Stärkung/Momente der Stille, Besinnung und Achtsamkeit/Erkundung eigener Ressourcen und Energiepotenziale/Entwicklung konkreter Ansätze für den Alltag

---

Kurs Nr. 28

**19.–21. Mai 2023**

FR 18.00 Uhr–SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 260.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 314.–|DZ CHF 260.–

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.

---




---

Kursleitung

**Shanti Wendel Diener**

Psychologin lic. phil.

Psych. Beratungen &

Seminare

[www.timeout-statt-burnout.ch](http://www.timeout-statt-burnout.ch)

---




---

**Roland Lorenz**

Business Coach, Prozess-

berater, freier Architekt

[www.timeout-statt-burnout.ch](http://www.timeout-statt-burnout.ch)

---

## Chortage über Auffahrt

### «Lobe den Herren...»

Lobe den Herren! Was denn sonst können wir Angemessenes tun angesichts der weltweit um sich greifenden Verzweiflung? Ja – sing! Das wussten auch die Psalm-dichter, deren Gebetstexte noch heute zu uns sprechen und uns inspirieren.

Singen, das wollen wir gemeinsam tun in den Tagen nach Auffahrt und unsere Lieder und Motetten am Sonntag zur Kirche in den Gottesdienst tragen: Am Sonntag, 21. Mai 2023 werden wir den Gottesdienst um 10.00 Uhr in der Klosterkirche mit den erarbei-teten Chorwerken mitgestalten. Als Vokalensemble unterstützen und umrahmen wir auch den Gesang der Gemeinde. Begleitet werden wir – wie dereinst zu Davids Zeiten – von den Klängen einer Harfe.

Eingeladen sind alle Singbegeisterten, die freudvoll anspruchsvolle Chormusik singen möchten. Sängerbische Vorkenntnisse und Chorerfahrung werden erwartet. Die Noten erhalten Sie auf Wunsch zwei Wochen vor Beginn der Chortage.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Stimmlage an.

---

Kurs Nr. 27

**18.–21. Mai 2023**

DO 16.00 Uhr–SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 290.–

plus 3 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 471.– | DZ CHF 390.–

(nur als Ganzes buchbar)

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.

---




---

Kursleitung

**Ruedi Keller**

Schulmusiker, Chorleiter  
von Kirchenchören und  
Chorprojekten

---

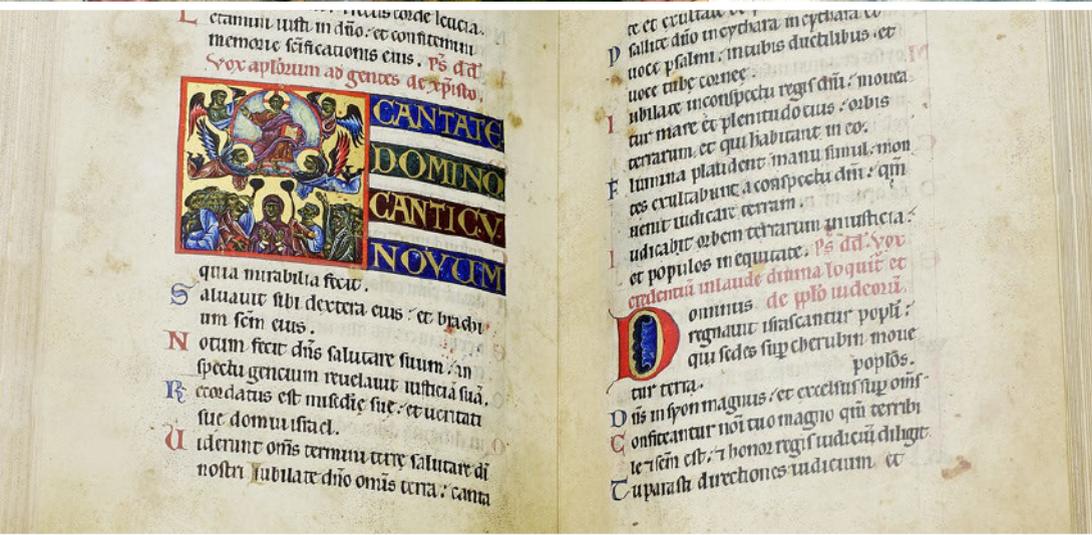



---

**Pfrn. Regula Eschle Wyler**

Theologische Mitarbeiterin  
Kloster Kappel

---



**Auffahrt**  
**Tag u. Nacht**  
**freihalten**

# Ikonenmalen zu Pfingsten

## 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 Malkunst.

Durch diese praktischen Erfahrungen mit der Umsetzung des theologischen Denkens in handwerkliche Malvorgänge, durch den Umgang mit selbst hergestellten Farben und 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. 29

**26.–28. Mai 2023**

FR 18.00 Uhr–SO 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 280.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 314.– | DZ CHF 260.–

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.

---




---

Kursleitung

**Nina Gamsachurdia**

Kursleiterin

Kunsthistorikerin

Ikonenrestauratorin

[www.nina-gamsachurdia.ch](http://www.nina-gamsachurdia.ch)

---

## Gruppe Atem Klang – Sommer

### Insel der Ruhe, wo Ankommen und Wandlung möglich wird

Die angeleiteten Atem- und Empfindungsübungen laden ein, sich selbst mehr und mehr in der Tiefe zu begegnen und zu erkennen. Wir arbeiten dabei vorwiegend mit Atem- und Empfindungsübungen nach Margrith Schneider (ATLPS®), ergänzt durch Klang und Stimme.

Die alles durchwirkende 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 es mehr und mehr möglich, der innenwohnenden Weisheit und dem Fluss des Lebens zu vertrauen.

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

---

Kurs Nr. 20

---

**02. / 09. / 16. / 23. / 30. Juni**

---

**07. / 14. Juli 2023**

---

2 Gruppen: jeweils FR-Vormittag (7 x)

---

09.00 – 10.20 Uhr oder 10.30 – 11.50 Uhr

---

Kurskosten CHF 245.–

---

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.

---

---

Kursleitung

---

**Verena-Barbara Gohl**

---

Atem- & Körpertherapeutin

---

Praxis in Zürich und Rifferswil

---

[www.atem-körper-klang.ch](http://www.atem-körper-klang.ch)

---



## HAGIOS-Lieder tanzen

### Tanzend den spirituellen Liedern von Helge Burggrave nachspüren

*Oh du mein Gott,  
gib mir Licht,  
stärke mein Licht,  
mache mich zu Licht*  
Aus dem Lied «Lichtgebet»

Leichten Fusses, den göttlichen Geist einladend, tanzen wir im Kreis zu den gesungenen Gebeten aus dem HAGIOS-Liederzyklus von Helge Burggrave. Es werden Tänze aus beiden CDs miteinbezogen.

Durch die HAGIOS-Tänze sind wir eingeladen, uns bewegend bewegt der Quelle der Liebe, des Lichts zu öffnen und uns mit der Quelle des Lebens zu verbinden. Die HAGIOS-Melodien und -Texte unterstützen uns darin durch ihre Einfachheit, Klarheit und die sich wiederholenden Sequenzen. Dies widerspiegelt sich in den Tänzen.

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

---

Kurs Nr. 30

---

**02.–03. Juni 2023**

---

FR 18.00 Uhr–SA 16.30 Uhr

---

Kurskosten CHF 180.–

---

plus 1 Übernachtung Vollpension

---

EZ CHF 157.–|DZ CHF 130.–

---

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.

---

---

Kursleitung

---

**Esther Nabholz**

---

Kreis- und Gruppentanzleiterin

---

Meditativer Tanz, Welttanz

---



# Sufismus – Wege zur Ganzheit

## Annäherungen in Tanz, Gesang und Gespräch

Als Menschen erleben wir immer wieder: Es gehört zu unserer Realität, dass wir begrenzt sind. Wir machen uns auf den Weg und entdecken in uns eine Realität, die darüber hinaus geht.

Sufische Mystik kennt verschiedene Übungen, die einen Raum eröffnen, in denen der Mensch sich als Teil einer Ganzheit erfahren kann. Wir praktizieren im Kurs Aspekte des Ritualgebetes, heilige Tänze und Gesang. Wir arbeiten mit traditionellen und modernen Ansätzen aus dem Sufismus. Dazu gehören Humor, Körpertraining, Meditation und Gespräche zwischen Seminarleitung und Teilnehmenden.

Die sufische Mystik ist älter als der Islam. Sufismus ist ein Weg, der Teilnehmenden jeder religiösen, spirituellen und philosophischen Herkunft Impulse geben kann. Die interreligiöse Dimension der sufischen Tradition wird im Gespräch in den Mittelpunkt gerückt; es öffnen sich auch Fenster zu christlicher Tradition und Spiritualität, wie sie heute gelebt werden kann.

Der Kurs richtet sich an alle, die das Thema anspricht oder neugierig macht. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

---

Kurs Nr. 31

**09. – 11. Juni 2023**

FR 18.00 Uhr – SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 260.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 314.– | DZ CHF 260.–

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.

---




---

Kursleitung

**Ingo Taleb Rashid**

Theaterwissenschaftler, M.A.

Sufi-Sheikh

[www.elhaddawi.de](http://www.elhaddawi.de)

---




---

**Lea Anna Meier**

Pfarrerin

[www.ref-kirche-ote.ch](http://www.ref-kirche-ote.ch)

---

## Das Herzensgebet einüben

### Still werden und auf Gott hören

Beim Herzensgebet hören wir Gott mit dem Ohr des Herzens zu. Diesen Weg gehen Suchende seit den Anfängen des Christentums. Wir stellen uns in diese Tradition und üben diese alte Gebets-/Meditationsform praktisch und konkret ein. Sie hilft uns, die eigenen Gedanken zu klären und in dem Gewirr der Stimmen dem Wort auf die Spur zu kommen, das uns unmittelbar trifft.

An dem Wochenende lernen Sie drei Übungen kennen: Eine für Ihr Denken, eine für Ihr Fühlen und eine für Ihren Willen. Konkret: Sie durchbrechen Ihre Gedankenschleifen und gehen fokussiert und offen durch den Alltag. Sie lernen Ihre Gefühle durch innere Bilder zu steuern und beeinflussen so Ihr emotionales Wohlbefinden – auch, indem Sie sich von anderen abgrenzen. Und Sie stärken Ihren Willen, tun endlich das, was Sie wollen und nicht immer nur das, was andere von Ihnen wollen.

Den Kurs runden Impulse aus der mystischen Tradition ab. Dazu lernen Sie ein Körpergebet kennen. Die meiste Zeit werden wir in der Stille sitzen. Das wird wunderbar!

---

Kurs Nr. 32

**09. – 11. Juni 2023**

FR 18.00 Uhr – SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 240.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 314.– | DZ CHF 260.–

Informationen & Anmeldung S. 49 ff.

---




---

Kursleitung

**Lars Syring**

Reformierter Pfarrer

Spiritual MAS

Trainer in

Liturgischer Präsenz

---

## Yoga und Meditation

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

Im Yoga werden Körper, Atem und Geist als harmonisierende Einheit betrachtet. Sanfte, vitalisierende sowie kräftigende Körperübungen werden auf natürliche Weise mit dem Atem verbunden. Die Yogapraxen, in welche Aspekte wie Hingabe, Achtsamkeit und Geduld mit 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. Zudem führt die Kursleiterin in die Yogaphilosophie ein, welche unabhängig von der eigenen spirituellen Ausrichtung ein wertvoller Impuls sein kann.

Beim Üben von Yoga verschmelzen Entspannung und Anspannung zu einem harmonischen Zustand. Diese beiden Qualitäten, Leichtigkeit und Stabilität, können durch den reichen Schatz des Yogas und der Meditation erfahren werden.

Alle interessierten Frauen und Männer sind herzlich willkommen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

---

Kurs Nr. 33

**16. – 18. Juni 2023**

FR 18.00 Uhr – SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 240.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 314.– | DZ CHF 260.–

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.

---




---

Kursleitung

**Natalie Romancuk**

Dipl. Yogatherapeutin

Yogalehrerin, IK Kinesiologin

Klangtherapeutin

Eidg. dipl. Beraterin psycho-

sozialer Bereich

---

## Sommerkranz

### Kreativ sein im Sommer

Lassen wir uns von den sommerlichen Trockenblumen und Farben inspirieren: mit Ähren, Zweigen und verschiedensten Trockenblumen stimmen wir uns auf den Sommer ein!

Mit natürlichen getrockneten Materialien sowie Zweigen gestalten wir Kränze, Gestecke und Kreationen, die uns bis in den Spätsommer begleiten werden.

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

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

Im Kursgeld inbegriffen ist ein gesteckter Kranz mit verschiedenen ausgesuchten Trockenblumen und Zweigen. 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. 34

**17. Juni 2023**

SA 09.30 Uhr – 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 160.–

plus 1 Mittagessen

im Klosterkeller à CHF 35.–

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.

---




---

Kursleitung

**Jovanna Zollinger**

Geschäftsführerin

«Blumeninspiration»

florale Gestaltung

Blumen- und Adventskurse

[www.blumeninspiration.ch](http://www.blumeninspiration.ch)

---

# Blickrichtungswechsel

## Menschen mit und ohne Demenz ermutigen

*Lass mich das Leben lieben, lass mich die Liebe leben.*

Stefanie Krenn

Herzlich willkommen beim Kennenlernen des Blickrichtungswechsels! Alle, die zukunftsweisende Wege suchen, werden in diesem Kurs Impulse erhalten, die jeder und jede individuell umsetzen kann.

Voraussetzungen erübrigen sich, ausser WOW: Wahrnehmen – Offenheit – Wertschätzung.

Der Blickrichtungswechsel bedeutet das Einüben einer lebensbejahenden Haltung mit ganzheitlicher Selbstliebe. Wir lernen Sonnen- und Schattenseiten bejahend anzunehmen, um gegenseitige Wertschätzung zu leben. Selbstreflexion und Eigenverantwortung sind Schwerpunkte. Das defizitäre Altersbild, die bestehenden Hierarchien sowie Wertungen verblassen. Das Sowohl-als-auch und die Grautöne erhalten Raum.

Gemeinsam entdecken wir unsere je eigenen spirituellen Kraftquellen. Verschiedene Rituale unterstützen uns dabei, unser eigenes Leben reicher, vielfältiger, offener werden zu lassen. Das Vorgehen ist ein Miteinander auf Augenhöhe im Geben und Nehmen und wird praxisnah, spielerisch und humorvoll vermittelt.

Sind Sie neugierig geworden? Schön, wenn Sie dabei sind!

---

Kurs Nr. 34a

**17.–18. Juni 2023**

SA 09.30 Uhr–SO 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 230.–

plus 1 Übernachtung Vollpension

EZ CHF 192.–|DZ CHF 165.–

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.

---




---

Kursleitung

**Brigitta Schröder**

Diakonisse

Autorin, Supervisorin DGSv

Lebens- und Trauerbegleiterin

[www.blickrichtungswechsel-bs.com](http://www.blickrichtungswechsel-bs.com)

---

## Der eigenen Spiritualität auf der Spur

### Natürlich – achtsam – experimentell

Eine eigene und eigensinnige Spiritualität zu entwickeln, ist Teil unserer individuellen Lebensaufgabe. Was braucht es dafür? Und welche Schätze verbergen sich in Ihrer Biografie? Welche haben Sie bereits entdeckt und wissen sie zu nutzen, welche warten noch darauf, gehoben zu werden?

Mit Achtsamkeitsübungen in der Natur, experimentell-leibbezogenen Zugängen und kreativen Methoden (meditatives Fotografieren und Schreiben, Land Art) nähern wir uns den Konturen einer individuell gelebten Spiritualität. Ausgangspunkt dafür bietet das Modell der *Freestyle Religion*, in der unterschiedliche Elemente individuell in Balance gebracht werden.

Wir arbeiten – draussen und drinnen – in offenen Formen, in denen viel Raum ist, den angebotenen Impulsen auf eigene Weise nachzugehen. Erfahrungsaustausch und Gruppengespräch vertiefen die gemachten Erfahrungen und Einsichten. Es besteht die Möglichkeit zu Einzelgesprächen.

Der Kurs richtet sich an alle, die nach konkreten Impulsen und Methoden für die eigene Spiritualitätspraxis suchen. Zweifelnde und Suchende, die in ihrem Alltag sonst wenig Zeit haben, solchen Fragen nachzugehen, sind besonders willkommen.

---

Kurs Nr. 35

**23.–25. Juni 2023**

FR 18.00 Uhr – SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 240.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 314.– | DZ CHF 260.–

Informationen und Anmeldung S. 49 ff.

---




---

Kursleitung

**Uwe Habenicht**

Reformierter Pfarrer

Outdoor-Guide, Autor

[www.minimalistisch-](http://www.minimalistisch-)

[unterwegs.jimdo.free.com](http://unterwegs.jimdo.free.com)

---



## Besuch im Seelengarten

### Psychologische und spirituelle Wege zum eigenen Wachstum

Die Seele als Garten ist eine uralte Metapher und hat vielen Menschen durch die Jahrhunderte in Wachstum, Heilung und innerer Balance unterstützt. Nebst der Seelengartenbetrachtung liegt ein wichtiger Fokus auf den Seelenanteilen mit unterschiedlichen Rollen, Stimmen und Bedürfnissen, und der Frage, wie dieses *Innere Team* biographisch geworden ist.

Ganz unterschiedliche Formen, wie Teile-, Traum- und Körperarbeit, aber auch Elemente aus den Neurowissenschaften und den ignatianischen Exerzitien – einem christlich-meditativen Weg – helfen und unterstützen die Verarbeitung und Gestaltung von seelischen Erfahrungen.

Das Seminar ist gedacht für Menschen, die offen sind für ein integrativ-christliches Modell aus psychologischen und spirituellen Zugängen, um an ihrem seelischen Wachstum zu arbeiten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

---

Kurs Nr. 35a

**23.–25. Juni 2023**

FR 18.00 Uhr–SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 260.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 314.–|DZ CHF 260.–

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.

---




---

Kursleitung

**Ernst Meier**

Psychologe MSc + MA

Psychotherapeut FSP

Exerzitienleiter

---




---

**Martina Jonitz**

Ärztin

Psychotherapeutin

---



## Heil- und Duftkräuter im Alltag

### Eine kleine Zeitreise vom Altertum bis in die Gegenwart

Kräuter und Duftstoffe begegnen uns täglich. Sie spielten bereits im Altertum eine wichtige Rolle. Schon die alten Ägypter stimmten die Götter mit Rauchopfern versöhnlich und die Ägypterinnen verwendeten wohlriechende Salben zur Gesichts- und Körperpflege. Duftstoffe galten als Luxusgut und wurden erst im 20. Jahrhundert für die Bevölkerung erschwinglich. In den Klöstern wurden Heilpflanzen angebaut und für die Behandlung Kranker eingesetzt.

Dieses Wissen ist dank Büchern erhalten geblieben, und es wurde ständig weiterentwickelt. Heute werden die Inhaltsstoffe der Heilpflanzen mit den neusten Technologien verarbeitet und sie finden in der modernen Medizin Verwendung.

Viele bekannte und weniger bekannte Heilkräuter werden im Kloster Kappel angebaut und erfreuen Besucherinnen und Besucher. Es sind auch duftende Pflanzen dabei, die Verwendung bei der Herstellung von Parfums finden.

An diesem Wochenende steht der Kräutergarten des Klosters Kappel im Zentrum. Wir befassen uns mit der Geschichte der Duft- und Heilpflanzen und lernen einige von ihnen näher kennen.

---

Kurs Nr. 36

**01.–02. Juli 2023**

SA 09.30 Uhr–SO 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 240.–

plus 1 Übernachtung Vollpension

EZ CHF 192.–|DZ CHF 165.–

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.

---




---

Kursleitung

**Edith Bächle**

Drogistin HF

Erwachsenenbildnerin

---

## Schreibwerkstatt: Grünes Glück

### Geschichten aus dem Garten

Haben Sie Freude am Schreiben? Möchten Sie diese Freude mit anderen Menschen in einer inspirierenden Umgebung teilen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

Der Garten ist ein Sehnsuchtsort, er ist üppig und bunt, verwunschen und verwildert. Wir widmen uns diesem inspirierenden Thema, tauchen in Erinnerungen ein, erfinden Geschichten und kreieren Gedichte.

Aufmerksam wandeln wir durch den Klostergarten und die schöne Umgebung. Vielleicht finden wir ja bei schönem Wetter ein lauschiges Schreibplätzchen?

Zum Prozess des Schreibens gehören auch das Vorlesen und das Zuhören. Und so werden wir mit einer Fülle von entstandenen Texten beschenkt.

Es erwartet Sie ein Wochenende voller bezaubernder, erheiternder, poetischer und tiefgründiger Geschichten.

---

Kurs Nr. 37

**07.–09. Juli 2023**

FR 18.00 Uhr–SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 240.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 314.– | DZ CHF 260.–

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.

---



---

Kursleitung

**Regula Tanner**

Journalistin, Autorin

Buchhändlerin

Schreibpädagogin

[www.das-leseglueck.ch](http://www.das-leseglueck.ch)

---

## Kappeler Singtage 2023

### Everying along

Das Thema *Unterwegs in der Schöpfung* begleitet uns durch die Singtage im Sommer. Die Melodien und Texte der Lieder führen uns quer durch ganz verschiedene Epochen. Sie besingen die Sehnsucht nach Freiheit, wie im Spiritual «Deep River» oder im Popsong «How many roads» – Lieder voller Hoffnung und Zuversicht.

Viele Songs von John Rutter stehen auf dem Programm: zum einen besingen sie die Schönheit der Schöpfung wie «Look at the world» oder «All things bright and beautiful», zum anderen singen wir wunderschöne Segenslieder wie «The lord bless you and keep you», «A clare benediction» und «The peace of God». Auch irische Segenslieder wie «May the road rise to meet you, may the wind be always on your back» und Gesänge aus Taizé wie das «Magnificat» oder «Meine Hoffnung und meine Freude» werden ertönen.

Neben dem gemeinsamen Singen und Mitfeiern der Tagzeitengebete im schönen Kirchenraum bleibt Zeit zum Ausspannen und Erholen im und ums Kloster sowie für Gespräche und Spaziergänge.

In einer **Matinée am Sonntagmorgen, 23. Juli, 11.00Uhr** erklingen die erarbeiteten Lieder in der wunderbaren Akustik der Klosterkirche.

Eingeladen sind alle, die gerne gemeinsam singen und darin bereits etwas Erfahrung haben. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Stimmlage an.

---

Kurs Nr. 38

**19.–23. Juli 2023**

MI 15.00Uhr – SO 13.30Uhr

Kurskosten CHF 350.–

plus 4 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 628.– | DZ CHF 520.–

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.




---

Kursleitung

**Jasmine Vollmer**

Kantorin, Chorleiterin

Kirchenmusikerin

Harfenistin

Organistin

[www.jasminevollmer.ch](http://www.jasminevollmer.ch)



## Erlesenes zum Thema

### **Gesungene Gebete, geflüsterte Worte.** Meditieren mit Psalmen

*Arndt Büssing, Matthias Grünewald Verlag, Mainz 2010*

Der Autor interpretiert die biblischen Psalmen einfühlsam und zeitgemäß. Seine Psalmen und eigens komponierten Lieder (mit Noten und Akkorden) eröffnen einen Weg in die Tradition des jüdischen und christlichen Betens. Das Buch enthält Anregungen für das persönliche Gebet und für die Arbeit in Gruppen und Gemeinden.

### **Wie klingt reformiert?** Arbeiten zu Liturgie und Musik

*Andreas Marti, (Hrsg. K. Kusmierz, D. Plüss & K. Jäger), Theologischer Verlag Zürich 2014*

Die reformierte Kirche gilt weithin als kunst- und musikfeindlich, obschon sie eine reiche musikalische Geschichte und Gegenwart hat. Das von der Gemeinde gesungene Kirchenlied hat eine herausragende Rolle. Dieser Band vereinigt Aufsätze und Referate des Kirchenmusikers Andreas Marti aus den letzten zwanzig Jahren: unterschiedliche Perspektiven bezieht er in eigenständiger und erhellender Weise aufeinander.

### **Die Philosophie des Singens**

*Bettina Hesse (Hrsg.), Mairisch Verlag, Hamburg 2019*

Die Stimme ist unser ureigenstes Instrument, und wir haben sie jederzeit bei uns. Sie steht im Zentrum, wenn wir uns fragen: Was ist Singen überhaupt? 20 erfahrene Autoren und Autorinnen schreiben über philosophische, poetische und praktische Aspekte einer Kulturtechnik, die immer auch Teil unseres natürlichen Ausdrucks ist.

### **Jeder kann singen!** Wie Singen im Alltag glücklich macht. (Mit Übungs-CD zum Mitsingen)

*Michael Betzner-Brandt, Bärenreiter-Verlag, Augsburg 2014*

«Du kannst nicht singen.» Viele Menschen haben diesen Satz irgendwann gehört. Der Autor zeigt, dass Singen Freude bereitet, Ausgeglichenheit fördert und im Alltag ohne Notenkenntnisse möglich ist. Das Buch enthält viele Tipps, einfache Atem- und Resonanzübungen für eine entspannende Wirkung des Singens in Stresssituationen.

### **Chanten – Die Heilkraft des Singens.**

*Eintauchen in die Welt des heilsamen Singens (mit Audio-CD)*

*Wolfgang Friedrich Bossinger, Irisiana 2013*

Singen hat ganz konkrete Auswirkungen auf den Körper: Glückshormone und körpereigene Abwehrstoffe werden ausgeschüttet. Der Praxisteil enthält Übungen und Liedtexte aus aller Welt. Die CD bietet mit vielen Beispielen den idealen Einstieg.



# Klosterzeit kontemplativ

*Der Geist gibt uns den Atem.  
Wir sind das Instrument.  
Christus ist das Lied.*

*Gerhard Engelsberger (geb. 1948)*

## Angetroffen im Kloster Kappel

### Helge Burggrave

Helge Burggrave ist Komponist, Flötist und Seminarleiter und lebt in Fischerhude bei Bremen. Inspiriert durch das altgriechische Wort HAGIOS für das «Heilige» entwickelt er seit 2015 einen Liederfundus, der die alte Gesangstradition der Klöster oder Gemeinschaften wie Taizé in neuer Weise fortführt. Entstanden sind zwei Zyklen mit ein- bis vierstimmigen Gesängen, die das Heilige umkreisen wie «gesungene Gebete»; lebendig und kraftvoll oder in die Meditation und Stille führend.

Die Resonanz ist gross: Viele Chöre und Singgruppen greifen die HAGIOS-Gesänge auf. Die Mitsing-Seminare im Kloster Kappel sind regelmässig ausgebucht; unterm Jahr bieten wir ein monatliches HAGIOS-Singen, sowie spezielle HAGIOS-Tanztage.

Darüber hinaus realisierte Helge Burggrave viele innovative Kulturprojekte mit Solisten, Chören und Orchestern, unter anderem 2017 die «Stella Maris»-Aufführungen im Zürcher Fraumünster, 2021 das Menschenrechtsprojekt HUMAN in Brüssel und 2022 das Dreikönigsoratorium im Kölner Dom.



### **Kann jeder Mensch singen oder hast Du auch schon hoffnungslose Fälle erlebt?**

Meiner Meinung nach kann grundsätzlich jeder Mensch singen! Nur in solchen Gesangsbereichen, bei denen es um das Treffen von bestimmten Tonhöhen geht, beginnt eine Selektion. Doch sobald jemand über das Singen ins Gebet kommen möchte, sollte es kein «richtig oder falsch» mehr geben. Das ist für viele Menschen befreiend.

### **Ist Singen an sich spirituell?**

Spiritualität, also die Erfahrbarkeit der «göttlichen Wirklichkeit» im Augenblick, ist letztlich in jeder Tätigkeit möglich. Doch das Singen und die Stille sind für mich die unmittelbarsten Zugänge.

### **Wie wichtig ist der Faktor des gemeinsamen Singens?**

Gemeinschaft über die Musik zu erleben ist beglückend und kostbar. Singen mit anderen Menschen kann uns die tiefe Erfahrung schenken, mit unserer eigenen Lebensmelodie Teil einer grösseren Symphonie des Lebens zu sein.

### **Welche Rolle spielen für Dich Kirchenräume, ihr Alter, ihr Gepräge?**

Mich faszinieren alte Kirchenräume mit ihrer besonderen Atmosphäre und Akustik. Für meine geistliche Musik, ob ein Oratorien-Konzert oder die HAGIOS Gebetsgesänge, gibt es keine stimmigeren Orte.

### **Erinnerst Du Dich an Deinen ersten Eindruck von der Klosterkirche in Kappel?**

Mein erster Eindruck vor etwa 15 Jahren war das Gefühl «Ich komme nach Hause». Es war ein stilles Staunen und Ergriffensein von der Klarheit des Raumes. Der Rhythmus der Bauformen wirkte auf mich wie gebaute Musik.

### **Deine HAGIOS-Lieder sind verwandt mit den Gesängen aus Taizé. Aus welchen anderen christlichen Traditionen und Quellen schöpfst Du?**

Weitere Quellen sind das einstimmige Psalmodieren ebenso wie die frühe Mehrstimmigkeit des 13./14. Jahrhunderts. Und besonders inspiriert mich die orthodoxe

Tradition, aus der auch das «Hagios ho Theos» stammt, das meinem Liederzyklus den Namen gegeben hat.

### **Wie siehst Du die Verbindung zum Chanten oder Mantrasingen in der buddhistisch-hinduistischen Tradition? Gibt es Unterschiede?**

Unterschiede sind in den Worten und verwendeten Metaphern zu finden. Doch bei allen Religionen ist es wohl die gleiche Sehnsucht, über Musik und besonders über das Repetieren von kurzen Gesängen in eine Öffnung hin zur geistigen Welt zu kommen.

### **Welche besonderen Erlebnisse verbindest Du mit Kappel?**

Im Laufe der Jahre gab es viele besondere Momente und Begegnungen mit Menschen in den Gesangs-Seminaren, bei Konzerten und Liedernächten. Eine besondere Erinnerung bleibt für mich die Zusammenarbeit mit Schauspieler Bruno Ganz beim «Konzert der Stille» 2011 in der Klosterkirche. Und im letzten Sommer erlebte ich Kappel wieder einmal als Inspirationsort, als ich dort einige Tage an den letzten Noten des Dreikönigsatoriums arbeitete.

## Kloster Kappel einst und heute

### Gregorianik bei den Zisterziensern

Im altherwürdigen, eichernen Chorgestühl der 800-jährigen Klosterkirche trafen sich die Zisterzienser zu täglich sieben Stundengebeten und zur Messe. Die Mönche folgten der Benediktsregel aus dem 6. Jh., in der steht: *«Lesen oder vorsingen sollen die Brüder übrigens nicht der Reihe nach, sondern nur die, die die Hörer erbauen (...). Und stehen wir beim Singen der Psalmen so, dass unser Denken und unser Herz im Einklang mit unserer Stimme sind.»* Vorsänger konnte also nicht jeder werden, denn der Wohlklang war beim Gotteslob wichtig. Besonders schön klingt in der wunderbaren Akustik der Klosterkirche der Gregorianische Choral, jener einstimmige liturgische Gesang, den eine einzelne ebenso gut singen kann wie ein ganzer Konvent von Mönchen oder Nonnen.

### Reformatorischer Kirchengesang

350 Jahre nach der Gründung beschreibt der junge Klosterlehrer Heinrich Bullinger 1526 das Zisterzienserkloster und seine *«führnehme Kirche»*. Deren Akustik hat ihn schon damals überwältigt: *«Erstaunlich ist es, wie deutlich es [das Gewölbe] den empfangenen Schall zurückzutragen weiss, so dass man schwören mochte, die Echo des Ovid sei selber in der Wölbung des Scheitels verborgen.»* Doch wenige Zeit später verklangen die gesungenen Gebete und damit die gregorianischen Gesänge mit der Übergabe des Klosters an die Stadt Zürich. Das von der Kanzel verkündete Wort läutete den neuen reformierten Gottesdienst ein, denn Bullinger und Zwingli waren überzeugt, dass man Gott im bisherigen klösterlichen Betrieb weitgehend vergeblich geehrt hat *«mit Singen, Lesen, Mess halten»*.

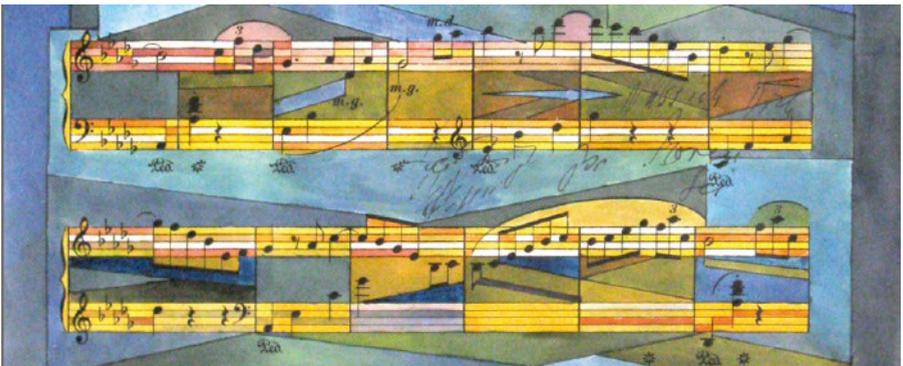


Ob Zwingli die frühen Liedpsalmen der Strassburger Reformatoren kannte? Immerhin hat er Lieder hinterlassen, die später Eingang ins reformierte Gesangbuch gefunden haben: Sein Pestlied «Hilf, Herr Gott, hilf in dieser Not» (RG 713) und das Kappeler Lied «Herr, nun selbst den Wagen halt!» (RG 792). Letztlich fanden die reformatorischen Gedanken ihre weite Verbreitung vor allem durch den Genfer Psalter, Lieder und Choräle: denken wir etwa an Paul Gerhardt und J.S. Bach.

### Nun singen sie wieder

Zu allen Zeiten haben Menschen zu Gott gesungen: David in den Psalmen und Maria bei ihrem Besuch bei Elisabeth (Magnificat). Und bis in die heutige Zeit entstehen un-  
aufhörlich neue Lieder, Kantaten und Oratorien. So erklang in der Klosterkirche im vergangenen November zum 100-Jahr-Jubiläum von Josua Boesch erstmalig der zu acht seiner Metallikonen komponierte «Auferstehungsweg».

Das Kloster Kappel bietet heute eine Vielfalt und Fülle an Gesangsmöglichkeiten, die jede Stimme zum Klingen bringen kann: Sing! Und es klingt! Für die regelmässig am Freitagabend angebotenen Offenen Singen in der Klosterkirche sind weder Notenkenntnisse noch Gesangserfahrung vorausgesetzt: Beim Taizésingen und HAGIOS-Singen (vgl. S. 44, Interview S. 38 f.) gibt es keine falschen Töne. Sie dürfen einfach als gesungenes Gebet aus dem Herzen klingen. Unser musikalisches Kursangebot reicht von Atem-Klang (S. 19), über Gregorianik (S. 13), die Chortage Auffahrt (S. 16) bis zu den Kappeler Singtagen im Juli (S. 32).



## Zur Quelle finden – Aus der Quelle schöpfen

### Persönliche Einkehrtage und Auszeiten

Das Kloster Kappel bietet sich hervorragend zur persönlichen Einkehr an: für eine konzentrierte Arbeit, eine bewusste geistliche Auszeit, bei persönlichem Klärungsbedarf oder in einer Lebenskrise. Einzelgäste kommen häufig, 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 und die prachtvolle Natur in der Umgebung wirken sich positiv auf Seele und Geist aus. Die Gemeinschaft in der Klosterkirche und bei Tisch stärken auf ihre Weise.

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



Seelsorge und Begleitung

**Pfrn. Regula Eschle Wyler**

Theologische Mitarbeiterin

Kloster Kappel

Kontakt: S. 50



Seelsorge und Begleitung

**Pfr. Volker Bleil**

Theologischer Leiter

Kloster Kappel

Kontakt: S. 50

### 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 bei Kräften zu bleiben?

Eine Auszeit vom Alltag ist eine gute Gelegenheit, um Ihre aktuelle Lebenssituation in Ruhe anzuschauen und neue Perspektiven zu entwickeln. Wir schöpfen aus über zwanzig Jahren Erfahrung und unterstützen Sie mit bewährten Methoden zur Life-Balance, Burnout-Prävention und Erholungskompetenz.

Detaillierte Informationen inkl. Kosten und Terminen auf Anfrage bei Regula Eschle Wyler.



Coaching und Beratung

**Christoph Walser**

Coach ZiS, Theologe MA

[www.timeout-statt-burnout.ch](http://www.timeout-statt-burnout.ch)



Coaching und Beratung

**Shanti Wendel Diener**

Psychologin lic. phil.

[www.timeout-statt-burnout.ch](http://www.timeout-statt-burnout.ch)



## Offene Singen

In der wunderbaren Akustik der Klosterkirche lernen und singen wir Lieder aus Taizé oder die HAGIOS-Lieder von Helge Burggrave. Meditatives Singen stärkt die Seele und macht bereit, auf Gott zu hören. Gesangserfahrung und Notenkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Der Eintritt ist frei, die Kollekte kommt sozialen Projekten zugute. Sie sind herzlich willkommen ohne Anmeldung. Detailflyer erhältlich.

### TAIZÉ-SINGEN

**26. Mai / 16. Juni / 21. Juli 2023**

jeweils FR 19.30–20.30 Uhr



Leitung

**Pfrn. Regula Eschle Wyler**

Theologische Mitarbeiterin  
Kloster Kappel

### HAGIOS-SINGEN

**05. Mai / 09. Juni / 14. Juli 2023**

jeweils FR 19.30–20.30 Uhr



Leitung

**Christine Boeck**

Primarlehrerin  
Musiklehrerin

## Kontemplation

Kontemplation ist eine alte christliche Form der Meditation, die wir im Kloster Kappel neu einüben. Nach einem kurzen Impuls sitzen wir zweimal 20–25 Minuten in der Stille, unterbrochen von einer Gehmeditation. Das offene Angebot richtet sich an Menschen, die sich gerne auf einen Weg der Veränderung einlassen. Meditationsmatten und Kissen sind vorhanden. Eintritt frei (Kollekte). Detailflyer erhältlich.

### Zum Wochenbeginn

**14. / 21. / 28. Mai**

**04. / 25. Juni**

**2. / 9. / 16. / 23. Juli 2023**

jeweils SO 19.00–20.00 Uhr



Leitung

**Pfrn. Ilona Monz**

Gemeindepfarrerin Kappel a.A.  
Theologische Mitarbeiterin  
Kloster Kappel

A photograph of a woman with grey hair tied up, wearing a vibrant green jacket and a long necklace of wooden beads. She is captured in a moment of joyful expression, with her mouth open as if singing or shouting. The background is a blurred outdoor festival setting with other people and colorful banners.

Kiew, September 2022

# Kultur schöpferisch

*In der Seele ist eine Kraft,  
die von mir selbst unberührt ist.  
Sie fließt aus dem Geist Gottes.  
In dieser Kraft grünt und blüht  
Gott ganz und gar  
und ist so herrlich,  
wie er in sich selbst ist.*

*Meister Eckhart (um 1260 – 1328)*

## Musik und Wort

Den Sonntag besinnlich ausklingen lassen mit Musik und theologisch-literarischen Texten. Sich vom Miteinander von Musik und Wort überraschen und inspirieren lassen.

### Collegium Vocale und Collegium Musicum

Johann Sebastian Bach (1685-1750): Kantate «Der Herr ist mein getreuer Hirt» BWV 112 und «Messe F-Dur» BWV 233.

Es singen und musizieren Vokalsolisten, Collegium Vocale und Collegium Musicum Grossmünster. Leitung: Kantor Daniel Schmid.

Lesungen: Pfrn. Regula Eschle Wyler

Pfingstsonntag, 28. Mai 2023, 17.15 Uhr, Klosterkirche

### Baba Roga: Musikalisches Sommermenü à la Balkanaise

Die Band Baba Roga – Faruk Muslijevic (Akk.), Roko Jurcevic (Git.), Arthur Furrer (Bass) und Christoph Müller (Perc.) – serviert eine exquisite Balkanmischung, gewürzt mit Jazz und garniert mit einer Prise Blues. Die Stücke aus Eigenkomposition sowie aus dem traditionellen Songgut des Balkans reichen von Polka über Walzer bis Volksmusik. Jazzig arrangiert bringen ihre Interpretationen die Spannung zwischen der energiegeladenen Lebensfreude und der süßen Melancholie des Balkans zum Ausdruck.

Lesungen: Pfr. Volker Bleil

Sonntag, 25. Juni 2023, 17.15 Uhr, Klosterkirche

#### VORSCHAU:

#### JAZZ IM KLOSTER: «Veni creator spiritus», 17.–20. August 2023

Und wieder begegnen sich Jazz und Spiritualität bei der zweiten Auflage unseres kleinen, aber feinen Festivals! In der Klosterkirche und im Kreuzgang freuen wir uns auf Vera Kappeler mit Peter Conrad Zumthor, Christof Stiefel und Lisette Spinnler, Daniel Schnyder mit Quartett, auf Experimentelles mit Jürg Zimmermann und einen Jazzgottesdienst mit Elisabeth Berner und Reto Suhner. – Festivalflyer und Kartenbuchung ab April.



## 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

### Öffentliche Spezialführung: Die neuen Klostersgärten

Gärten waren für Klöster schon immer von besonderer Bedeutung. Gemüse- und Obstgärten dienten der Selbstversorgung, im Kräutergarten wurden Heilkräuter angepflanzt, der Kreuzgarten war ein Ort der Kontemplation. In Kappel ist diese klösterliche Kultur in besonderer Weise erlebbar durch die nach historischem Vorbild neugestalteten Klostersgärten. Im Medizinalgarten kann man eine Vielzahl von Heil- und Duftpflanzen entdecken, während im Nutzgarten alte, vom Aussterben bedrohte Kulturpflanzen wachsen (ProSpecieRara).

am Dienstag, 23. Mai/ 13. Juni/ 11. Juli 2023, jeweils 13.30 – 14.30 Uhr

Plus: Besondere Abendführung am längsten Tag – Mittwoch, 21. Juni, 19.30 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 Klostersgärten (von Mai bis September)
- Spezialführung: Kloster Kappel und die Reformation

Kosten für private Führungen: CHF 130.– (bis 20 Personen)

Reservation und weitere Auskünfte: Tel. 044 764 88 10, [info@klosterkappel.ch](mailto:info@klosterkappel.ch)

### Führungen für Schulen und Konfirmandengruppen

Für Führungen im Rahmen des Religions- oder Konfirmandenunterrichts nehmen Sie bitte mit Pfrn. Regula Eschle Wyler Kontakt auf.

## Angebotsübersicht Mai–Juli 2023

Datum	Nr.	Titel	Leitung	Seite
<b>Mai 2023</b>				
05.05.–07.05.	21	Klangschalen-Massage	S. Staffelbach	10
05.05.–07.05.	23	Baummeditation: Beziehungen pflegen	P. Wild	11
06.05.–07.05.	22	Hochsensibilität in Liebesbeziehungen	S. Marletta Hart	12
12.05.–14.05.	25	Gregorianischer Choral zur Osterzeit	C. N. Schröder	13
13.05.–14.05.	26	Die befreiende Kraft des Schreibens	A. Croce	14
18.05.–21.05.	27	Chortage Auffahrt	R. Keller	16
19.05.–21.05.	28	Zeit für Dich: Neue Wege – neue Kraft	R. Lorenz / S. Wendel Diener	15
21.05.–22.05.	28a	Klostertag Theologie: Mystik	M. Bangert / V. Bleil	06
26.05.–28.05.	29	Ikonenmalen zu Pfingsten	N. Gamsachurdia	18
28.05.		Musik und Wort: Collegium Vocale Grossmünster	R. Eschle Wylar	44
<b>Juni 2023</b>				
02.06.	20	Start: Atem Klang – Sommer (7 x)	V.-B. Gohl	19
02.06.–03.06.	30	Tanzen zu HAGIOS-Liedern	E. Nabholz	20
09.06.–11.06.	31	Sufismus – Wege zur Ganzheit	I. Rashid / L. Meier	21
09.06.–11.06.	32	Das Herzensgebet einüben «Einführungskurs»	L. Syring	22
16.06.–18.06.	33	Yoga & Meditation	N. Romancuk	23
17.06.	34	Sommerkranz	J. Zollinger	24
17.06.–18.06.	34a	Blickrichtungswechsel	B. Schröder	25
23.06.–25.06.	35	NEU: Der eigenen Spiritualität auf der Spur	U. Habenicht	26
23.06.–25.06.	35a	NEU: Besuch im Seelengarten	E. Meier / M. Jonitz	28
25.06.		Musik und Wort: Balkanklänge Baba Roga	V. Bleil	44
<b>Juli 2023</b>				
01.07.–02.07.	36	Heil- und Duftkräuter im Alltag	E. Bächle	30
07.07.–09.07.	37	Schreibwerkstatt: Grünes Glück	R. Tanner	31
09.07.–10.07.	37a	Klostertag Theologie: Sexualität bei Paulus	S. Krauter / V. Bleil	08
19.07.–23.07.	38	NEU: Kappeler Singtage 2023	J. Vollmer	32

## Vorschau August – Oktober 2023

Datum	Nr.	Kurs	Leitung
<b>August 2023</b>			
11.08. – 13.08.	40	HAGIOS – Gesungenes Gebet	H. Burggrave
12.08.		HAGIOS – Liederabend: Mitsingkonzert	H. Burggrave / D. Plüss
17.08. – 20.08.		Festival «JAZZ IM KLOSTER»	V. Bleil
25.08. – 27.08.	41	Gregorianischer Choral «Grenzüberschreitung»	C. N. Schröder
25.08.	42	Start: Atem Klang – Herbst (9 x)	V.-B. Gohl
25.08. – 27.08.	42a	Yoga als Weg in der christlichen Spiritualität	V. Hofer
26.08. – 27.08.	43	Klosterheilkunde nach Hildegard von Bingen	C. Ganz
<b>September 2023</b>			
01.09. – 03.09.	44	Das Herzensgebet einüben	L. Syring
02.09. – 03.09.	45	Paarkurs: Ein Herz und zwei Seelen	S. Bardill / C. Arn
02.09.	46	Meditatives Bogenschiessen	C. Vogt
08.09. – 09.09.	47	Zeit für Dich	C. Walser / S. Wendel Diener
08.09. – 10.09.	48	Perspektiven für Suizidbetroffene	J. Weisshaupt
09.09.	49	Indianische Flöte	S. Staffelbach
15.09. – 17.09.	50	Bäume in der Gegenwartsliteratur	P. Wild
16.09.		Taizégebet in der Schöpfungszeit	R. Eschle Wyler
17.09.		Musikal. Theaterstück: Bonhoeffer – Der mit dem Lied	V. Bleil
22.09. – 23.09.	51	Meditative Kreistänze: Tanzen als Gebet	S. Gurtner
23.09. – 24.09.	52	Freies Mandala-Malen	I. Kappeler
24.09.		Musik und Wort: A Cappella Chor Zürich	V. Bleil
30.09.	52a	Herbstkranz – Kranzzauber	B. Feurer
30.09. – 01.10.	53	Weibliches Blühen aus der Lebensquelle	B. Inhelder
<b>Oktober 2023</b>			
06.10. – 07.10.	54	Buchbinden mit Holzdeckeln	C. Flade
08.10. – 09.10.	55	Klostertag Theologie: Karl Barths Relevanz heute	C. Tietz / V. Bleil
13.10. – 15.10.	55a	Das kalligrafische Experiment auf Stoff	H. Beer
13.10. – 15.10.	56	Spiritualität & Älterwerden	D. Held
20.10. – 22.10.	57	Schreibwerkstatt: Literarischer Adventskalender	R. Tanner
21.10. – 22.10.	58	Hochsensibilität: Herausforderung und Gabe	S. Marletta Hart
29.10.		Musik und Wort: Celtic treasures	V. Bleil

## Informationen

### Anmeldung

- über [www.klosterkappel.ch](http://www.klosterkappel.ch) mit dem Online-Anmeldeformular beim entsprechenden Kurs/bei der entsprechenden Veranstaltung
- per Post mit der Anmeldekarte am Heftende
- per Telefon +41 (0)44 764 88 30

### Anmeldefrist

Wir bitten um Anmeldung bis spätestens drei Wochen vor Kursbeginn.

### Zahlung

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

### Rücktritt

- Abmeldung nach erfolgter Bestätigung: CHF 50.– (Bearbeitungsgebühr)
- 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 bei Nichterscheinen ohne Abmeldung: volle Kosten

Abmeldungen müssen schriftlich erfolgen (E-Mail, Brief/Karte).

### 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. Pfarrer/in 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

### Kursgutscheine

können gegen Rechnung beim Sekretariat Kurse bestellt werden (044 764 88 30).

### 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.

## 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



**N.N.**  
Sekretariat Theologie und Kultur  
044 764 87 84  
sekretariat.theologie@klosterkappel.ch



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



**Marianne Moll**  
Verantwortliche Kommunikation,  
Marketing, Nachhaltigkeit  
044 764 87 84  
marketing.theologie@klosterkappel.ch

## Hotellerie und Gastronomie

- **Klimaneutrales Kloster Kappel:** Wir beteiligen uns an der Initiative «Cause We Care» der Stiftung **myclimate**. Mit Ihrem Aufenthalt tragen unsere Gäste zur lokalen und globalen CO<sub>2</sub>-Reduktion bei.
- Das **Klostercafé** mit Terrasse ist täglich geöffnet von 07.30 bis 22.00 Uhr, sonntags von 07.30 bis 21.00 Uhr.
- Unser **Restaurant Klosterkeller** bietet mittags und abends ein 3-Gang-Menü (Fleisch, Vegetarisch, Fisch); Anmeldung bis 09.30 Uhr.
- Das Kloster Kappel eignet sich für **Bankette** und **private Feierlichkeiten** bis 140 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 07.30 Uhr bis 22.00 Uhr, sonntags bis 21.30 Uhr unter Tel. 044 764 88 10 oder per E-Mail an [info@klosterkappel.ch](mailto: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](mailto: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

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](http://www.klosterkappel.ch)**

Bitte  
frankieren

Kloster Kappel  
Seminarhotel und Bildungshaus  
Kappelerhof 5  
8926 Kappel am Albis