



Kloster  Kappel

# ora et labora

August bis Oktober 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., Günther Albers, Bernulius, Brudy Graphics, Google Arts & Culture, Joris Haas, Tim Hergersberg, Heritage Image Partnership Ltd., Kloster Kappel, Marcel Kaufmann, Richard Lanier, Daniel Lienhard, Nevodka, Tyler Olson, The Picture Art Collection, Douglas Rome, Patrick Santos, Karl Schnörrer, Adrian Sheratt, Shutterstock Inc., Ljupco Smokovski, Martin Strohal, Eak Temwanich, Wikimedia, ZVG

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier «Blauer Engel»

## Editorial

Liebe Freundinnen und Freunde des Klosters Kappel  
Liebe Leserinnen und Leser

Das Titelbild – eine Bildmontage unseres feinsinnigen Illustrators Daniel Lienhard – bringt einen zum Schmunzeln: treffen doch das Heilige und das scheinbar Profane unmittelbar aufeinander. Jedoch muss auch ein Sakralraum wie die Kappeler Klosterkirche von Zeit zu Zeit gereinigt werden. Und kann Arbeit nicht auch etwas Geheiligt sein? Und umgekehrt Beten vielleicht manchmal schrecklich unheilig?

Das signalisiert zumindest die alte benediktinische Ordensregel «*Ora et labora – bete und arbeite*», die sich interessanterweise bis heute in der Umgangssprache erhalten hat. Denn dabei geht es um die rechte Balance zwischen dem aktiven Leben und dem kontemplativen, empfangenden Leben und darum, dass sich beide komplementär ergänzen. Damit sind wir gar nicht weit entfernt von unserer Suche nach einer guten Work-Life-Balance, die sich oft schwierig gestaltet.

Jedenfalls gibt es dazu einiges zu lernen auf einer Traditionslinie von Benedikt (S. 5) über die Zisterzienser (S. 34 f.), die Reformatoren (S. 39), Dietrich Bonhoeffer (S. 33 und S. 40) bis hin zum heutigen Nachdenken über den veränderten Stellenwert von Arbeit und Spiritualität (Literaturtipps S. 32).

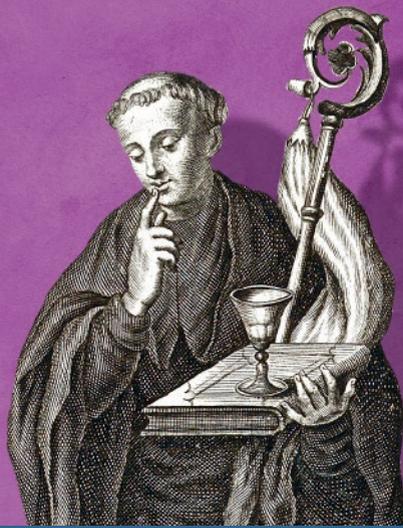
«*Ora et labora – bete und arbeite*» in diesem spannungsvollen, ergänzenden Sinn ist bis heute ein Kernthema des Klosters Kappel mit seinen beiden Flügeln Seminarhotel und Bildungshaus. Denn sowohl in den Kursen, spirituellen und kulturellen Angeboten als auch in den externen Seminaren von Firmen, Universitäten, kirchlichen und anderen Einrichtungen geht es darum, für eine gewisse Zeit Abstand zu nehmen vom normalen Arbeitsalltag, um ihn am Ende besser zu leben und zu gestalten.

Viel Freude beim Durchblättern und Lesen unseres neuen Programmheftes wünschen

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

# Inhalt

<b>Kurse</b> .....	5
<b>Klosterzeit</b> .....	33
<b>Kultur</b> .....	39
Angebotsübersicht .....	47
Vorschau .....	48
Informationen Anmeldung .....	49
Ansprechpersonen .....	50
Anfahrtsplan, Anmeldekarte .....	51



# Kurse spirituell

*Nunc lege, nunc ora,  
nunc cum fervore labora.  
Nunc contemplare,  
nunc scripturas meditare.  
Nunc etiam pausa,  
ne mortis sit tibi causa!*

*Bald lies, bald bete,  
bald arbeite mit Eifer.  
Bald betrachte,  
bald meditiere die Schrift.  
Bald mach mal Pause,  
damit du dir nicht den Tod holst!*

*Benediktinische Ordensregel  
(poetisch gefasst, Ende 14. Jh.)*

# Klostertag Theologie: Karl Barth für heute

## Zur Aktualität seines theologischen Denkens

*Ein grauenerregendes Schauspiel für alle nicht Schwindelfreien.* So beschrieb Karl Barth (1886-1968), einer der bedeutendsten Theologen des 20. Jahrhunderts, sein Denken. Er positionierte sich damit gegen den theologischen Mainstream und gegen den Nationalsozialismus. Barth bezeichnete sich selbst als *Gottes fröhlicher Partisan*, wurde als Prophet und genialer Geist verehrt und als Kritiker gefürchtet. Wie kein Zweiter hat er die Theologie eines ganzen Jahrhunderts geprägt. Wichtig war ihm, dass vom Menschen aus kein Weg zu Gott führt, weil Gott der ganz Andere ist, und dass sich gleichzeitig dieser ganz andere Gott in Jesus Christus allen Menschen bedingungslos zugewandt hat.

Nachdem es einige Jahrzehnte etwas ruhiger um Barths Theologie war – viele meinten, sie sei in der damaligen historischen Situation verständlich, aber heute veraltet –, kam es in den letzten Jahren zu einer gewissen Barth-Renaissance. Der Klostertag macht sich auf seine Spuren und versucht nachzuvollziehen, welche Impulse Barths Theologie für heute geben kann.

Christiane Tietz ist Professorin für Systematische Theologie an der Universität Zürich. Sie ist Mitglied der Jury des Karl Barth-Preises der Union Evangelischer Kirchen in der EKD (UEK) und im Beirat der Karl Barth-Stiftung Basel. 2018 hat sie eine vielbeachtete Karl Barth-Biographie vorgelegt – die erste seit 40 Jahren: *Christiane Tietz, Karl Barth. Ein Leben im Widerspruch*, C.H. Beck, 2. Auflage, München 2019.

---

Kurs Nr. 55

**08.–09. Oktober 2023**

SO 15.00 Uhr – MO 13.30 Uhr

Kosten für Tagung, Verpflegung  
und Übernachtung

EZ CHF 220.– | DZ CHF 190.–

(nur als Ganzes buchbar)

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.

---




---

Referentin

**Christiane Tietz**

Professorin für

Systematische Theologie  
an der Universität Zürich

---




---

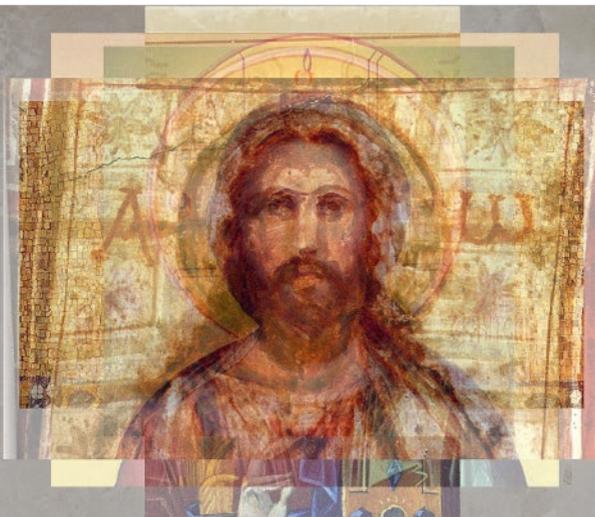
Leitung

**Pfr. Volker Bleil**

Theologischer Leiter

Kloster Kappel

---



## HAGIOS – Gesungenes Gebet (Zusatzkurs)

### Seminar mit Gesang und Kontemplation

*Wenn alle aus ihrer Seele singen und eins sind in der Musik,  
heilen sie zugleich auch die äussere Welt.*

Sir Yehudi Menuhin

An diesen Kurstagen erleben wir die eigene Stimme als Ausdrucksmöglichkeit der Seele und des Glaubens. Gesang kann in einen Raum führen, den wir Menschen als heilig und heilend empfinden. Es ist der Raum unserer tiefsten Zugehörigkeit mit allem Lebendigen, mit der Schöpfung, den wir betreten. Vor jedem Klang steht jedoch die Stille, und so sind Zeiten der Kontemplation ein weiteres Element dieses Seminars, bevor wir aus dem Lauschen heraus wieder eintauchen in die Fülle der Töne.

Gesungen werden schnell zu erlernende geistliche Kanons und Gesänge aus den HAGIOS-Zyklen von Helge Burggrabe. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht nötig, jede und jeder ist herzlich willkommen und eingeladen, sich selbst als Instrument zu erfahren und neue Impulse für Gebetsformen im Alltag zu bekommen.

Diesen zusätzlichen Kurs bieten wir an, weil Kurs Nr.40 vom 11.–13.August 2023 ausgebucht ist.

Der HAGIOS-Liederabend als Mitsingkonzert mit Helge Burggrabe findet am Samstag, 12. August 2023, 20.00 Uhr in der Klosterkirche statt.

Nähere Informationen siehe Seite 44.

---

Kurs Nr. 39

**09.–11. August 2023**

MI 18.00 Uhr–FR 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 260.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 314.–|DZ CHF 260.–

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.

---




---

Kursleitung

**Helge Burggrabe**

Komponist

Flötist

Seminarleiter

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

## «Grenzüberschreitung – Transgressio»

### Gregorianischer Choral experimentell

Experimentieren Sie gerne mit Ihrer Stimme und haben Freude am Improvisieren? Können Sie jutzen und haben Lust, dies mit archaischen Melodien der St.Galler Gregorianik-Tradition zu verbinden? Haben Sie Freude an Bewegung und lassen sich zum freien Tanzen inspirieren? Hören oder singen Sie gerne Gregorianischen Choral und verspüren den Reiz, dies im Zusammenklang mit anderen musikalischen Ausdrucksformen auszuprobieren?

Dann kommen Sie zu diesem Kurs und lassen uns gemeinsam Grenzen überschreiten, durch die Zeit reisen und mit Worten, Stimme und Klang experimentieren. Die über tausendjährigen gregorianischen Melodien sind eine wahre Fundgrube für musikalische Stile unserer Zeit, und ihre Texte sprechen mitten aus dem Leben, damals wie heute. In der überwältigenden Akustik der Kappeler Klosterkirche wird das zu einem einmaligen Raum-Klangerlebnis.

Im Vorfeld wird der Kursleiter mit Ihnen Kontakt aufnehmen und die Möglichkeiten ausleuchten, wie die individuellen Interessen eingebracht werden können. Im Kurs werden wir einfache, aber prägnante Stücke, die in eigenen Formen aufgenommen und weitergeführt werden können, durch Vorsingen und gemeinsames Wiederholen erarbeiten. Hilfreich sind Grundkenntnisse im Notenlesen oder gutes Singen nach Gehör.

Wir werden uns in den Rhythmus der Tagzeitengebete im Kloster Kappel einfügen und auch mehrfach für uns in der Klosterkirche singen. Was sich schliesslich ergibt, lässt sich nicht vorhersagen – es wird eben ein Experiment.

---

Kurs Nr. 41

**25.–27. August 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)

---

## Yoga und christliche Spiritualität

### Mit Yoga leibhaftig beten

Mit sorgfältig angeleiteten Körper- und Atemübungen aus dem Hatha-Yoga sowie einfachen Kraft- und Gleichgewichtsübungen bewegen wir unseren Körper langsam und achtsam, stets geführt vom eigenen Atem. Mit der Vertiefung der Atmung beruhigt sich unser Geist und wird bereit für die Stille. In der Meditation kehren wir bei uns selber ein und werden offen für Innerstes, das uns bewegt und zu uns gehört. Wir spüren unserer Verbundenheit mit allem Lebendigen und Heiligem nach – im Sinne von Angelus Silesius: *Halt an, wo läufst du hin? Der Himmel ist in dir. Suchst du Gott anderswo, du fehlst ihn für und für.*

Hintergrund bildet eine erfahrungsbezogene Beziehungstheologie. Daraus werden zu ausgewählten Körperhaltungen (Asanas) einzelne Verse und Gedanken aus der biblisch-christlichen Tradition wie Schätze gehoben. Resonanzen darauf können mit der Gruppe geteilt werden.

Für Yoga-Anfängerinnen und -Anfänger, für Fortgeschrittene sowie für alle, die auf neuen Wegen nach einer Spiritualität suchen, die sie allein und in Gemeinschaft praktizieren können.

---

Kurs Nr. 42a

**25.–27. August 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

**Verena Hofer**

Theologin

Spitalseelsorgerin

Dipl. Yogalehrerin YS/EYU

---



## Gruppe Atem Klang – Herbst

### 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 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 es 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. 42

**25. August**

**01. / 08. / 15. / 22. September**

**06. / 13. / 27. Oktober 2023**

2 Gruppen: jeweils FR-Vormittag (8x)

09.00–10.20 oder 10.30–11.50 Uhr

Kurskosten CHF 280.–

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)

---

# Klosterheilkunde nach Hildegard von Bingen

## Heilwissen aus dem Klostergarten

Eine herausragende Persönlichkeit in der Heiltradition Europas – insbesondere in der Klosterheilkunde – ist die Äbtissin Hildegard von Bingen. Die im Norden Deutschlands wohnhafte Frau verband volksmedizinische Kenntnisse aus den keltisch-germanischen Kulturen mit der Medizin aus dem griechisch-arabischen Raum und hinterliess bedeutende Schriften über Gesundheit und Krankheit. Die Heilkräfte der Natur beschrieb sie entsprechend der Reihenfolge des Schöpfungsberichtes der Bibel. Ihr Werk, das allgemein als *Physica* bekannt ist, begann sie mit den Pflanzen und Mineralien. Sie verfasste über 200 Beschreibungen von Pflanzen und deren medizinischen Eigenschaften.

Aufbauend auf diesen Schriften werden wir den Kräutergarten des Klosters Kappel genauer betrachten. Aus frischen Kräutern werden wir Präparate nach den Rezepten von Hildegard von Bingen herstellen. Dabei erfahren wir mehr über das damalige Verständnis von Gesundheit und Krankheit und lassen uns von der Tiefe dieses alten Wissens inspirieren. Denn auch heute werden die Errungenschaften aus dieser Zeit geschätzt und erfolgreich eingesetzt.

---

Kurs Nr. 43

**26.–27. August 2023**

SA 09.30 Uhr – SO 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 240.–

plus Materialkosten an Leitung: CHF 20.–

plus 1 Übernachtung Vollpension

EZ CHF 192.00 | DZ CHF 165.00

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.

---




---

Kursleitung

**Chrishta Ganz**

Naturheilpraktikerin

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

---

# Das Herzensgebet vertiefen mit Dorothee Sölle

## Mystik und Widerstand und die nächsten Schritte

Dorothee Sölle (1929–2003) hat sich zeitlebens für eine Wiederentdeckung der Mystik auf evangelischer Seite eingesetzt. Mystik ist für sie ein basisdemokratischer und antiautoritärer Weg zur Erfahrung Gottes. Neben ihren theologischen Büchern hat sie immer auch in Gedichten eine neue Sprache gefunden. Die streitbare Theologin zeigt Wege, die in die Freiheit führen und benennt die Faktoren, die das verhindern.

Sie gehen an diesem Wochenende auf Spurensuche und lassen Dorothee Sölles Impulse auf sich wirken. Sie helfen Ihnen, Ihre eigenen Gedanken zu klären und in dem Gewirr der Stimmen dem Wort auf die Spur zu kommen, das Sie unmittelbar trifft.

Da Sie schon erste Schritte auf dem Weg des Herzensgebetes hinter sich haben, vertiefen Sie diesen Weg. Sie verbringen die meiste Zeit in der Stille im Gebet. Dazu lernen Sie ein Körpergebet kennen und beziehen das Herzensgebet in die intensive Körperwahrnehmung ein. Ich freue mich auf Sie!

---

Kurs Nr. 44

**01.–03. September 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

**Lars Syring**

Reformierter Pfarrer

MAS in Spiritualität

Trainer in

Liturgischer Präsenz

---



## Ein Herz und zwei Seelen

### Zeit zu Zweit – Impulse – neue Erfahrungen

Liebe und Verbundenheit halten Paare zusammen. Die Liebe überwindet Grenzen und will manchmal verschmelzen. Doch was ist mit den Unterschieden? Der Umgang damit will oft gemeinsam neu gefunden werden. Denn das Verschiedensein ist für die Paarbeziehung wichtig und hilft weiterzukommen.

Unter «Liebe» stellen sich die Menschen sehr Unterschiedliches vor. Wir versuchen im Kurs, der eigenen Individualität auf die Spur zu kommen: Was bedeutet «Liebe» für mich? Das Erkennen des Eigenen und der Austausch darüber mit der Partnerin bzw. dem Partner ermöglichen eine Neuentdeckung von sich und der/dem anderen.

Im Seminar wechseln sich Kurzinputs und Diskussion ab mit Arbeitsphasen als Einzelne und als Paar. Neue Arten der Kommunikation werden ausprobiert. Unterschiede zeigen ihren Wert. Brachliegendes Liebespotenzial kann fruchtbar werden. Neue Möglichkeiten für konkrete Schritte tun sich auf.

Wir freuen uns aufs Arbeiten mit verschiedenen Paaren, mit langjährigen und frischverliebten, harmonischen und krisenerprobten, unkonventionellen und traditionellen.

---

Kurs Nr. 45

**02.–03. September 2023**

SA 10.00 Uhr–SO 15.00 Uhr

Kurskosten CHF 560.– pro Paar

plus 1 Übernachtung Vollpension

DZ CHF 165.– pro Person

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.

---




---

Kursleitung

**Sina Bardill**

Dr. phil. I, Psychologin FSP

Supervisorin & Coach BSO

[www.gestaltungs-raum.ch](http://www.gestaltungs-raum.ch)

---




---

**Christof Arn**

Dr. theol., Dr. phil., Ethiker

Bildungsexperte

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

---

# Meditatives Bogenschiessen

## Auf dem Weg des Bogens die eigene Mitte finden

Mit Bogenschiessen und christlichen Impulsen kann das Gefühl der inneren Mitte erlebt werden. Vor dem meditativen Bogenschiessen erlernen wir die Grundlagen des intuitiven Bogenschiessens.

Das Bogenschiessen fördert geistige, körperliche, emotionale und spirituelle Fähigkeiten. Es geht um Spannung und Entspannung, Festhalten und Loslassen, Abbau von Leistungsdruck, um Körperwahrnehmung sowie um gesundheitliche Aspekte und hilft Ziele, wie auch innere Konflikte zu erkennen.

Meditatives Bogenschiessen hat in erster Linie Selbsterfahrung, persönliche Entwicklung und nicht (sportliche) Höchstleistungen zum Ziel. Es führt zur Ruhe und schafft Raum für spirituelle Erfahrungen. Grundlage bildet die christlich-abend-ländische Tradition.

Die komplette Ausrüstung (Moderner Take-Down- oder traditioneller Langbogen ohne Stabilisatoren oder Zieleinrichtung) wird zur Verfügung gestellt. Bitte der Witterung angepasste Kleidung tragen. Wir sind viel im Freien. Weniger zu empfehlen ist die Teilnahme bei Beeinträchtigungen des Schultergürtels und Ellbogens.

---

Kurs Nr. 46

**02. September 2023**

SA 09.30 – 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 160.–

plus 1 Mittagessen

im Klosterkeller à CHF 35.–

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.

---



---

Kursleitung

**Christian Vogt**

Pfarrer

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

---

## Zeit für Dich

### Vom ständigen Zuviel zur stärkenden Fülle

Unser vielseitiger Alltag kann uns Quelle der Freude und Kraft sein – aber plötzlich kann es kippen und das ständige Zuviel wird zur Quelle der Übersättigung und Überforderung. Wie finden wir aus dem täglichen Zuviel heraus, und wie können wir uns immer wieder neu von der Fülle des Lebens beschenken lassen?

In diesem Herbst-Seminar lernen Sie, mit dem tagtäglich so Vielen konstruktiv umzugehen. Mit unseren bewährten Methoden aus der Burnout-Prävention können Sie sich einerseits besser abgrenzen von äusserem und innerem Druck. Andererseits werden Sie darin bestärkt, das, was Sie schon können und haben und das, was Ihnen das Leben schenkt, mehr wertzuschätzen. Denn für den eigenen Kräftehaushalt sind folgende Fragen entscheidend: Was nährt mich und stärkt mich in meinem Alltag? Wo bin ich gut gefordert und was überfordert mich? Wie kann ich die Kraftfresser in meinem Alltag reduzieren und die Kraftspender geniessen und verstärken?

Kursinhalte: Persönliche Standortbestimmung/Impulse aus Forschung und Beratungspraxis/Erfahrungsaustausch/Techniken zur Entspannung, Zentrierung und Achtsamkeit/Momente der Stille und Besinnung.

Die beiden Kursleitenden bieten auch Coaching und Beratung bei Einzelaufenthalten im Kloster Kappel an (siehe S. 38).

---

Kurs Nr. 47

**08.–09. September 2023**

FR 18.00 Uhr – SA 17.00 Uhr

Kurskosten CHF 190.–

plus 1 Übernachtung Vollpension

EZ CHF 157.– | DZ CHF 130.–

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.

---




---

Kursleitung

**Christoph Walser**

Theologe MA, Coach ZiS

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




---

**Shanti Wendel Diener**

Psychologin lic. phil.

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

# Umgang mit Suizid: Prävention und Nachsorge

## Sicherheit gewinnen im Umgang mit Menschen in suizidalen Krisen

Alle kennen Menschen, die unter psychischen Belastungen leiden. Diese können zu schweren Krisen und Suizidalität führen. Dabei tauchen Fragen, Unsicherheiten und Ängste auf. Wer eine geliebte Person durch Suizid verliert, wird mit einem komplexen Trauerprozess konfrontiert, weil ein gemeinsames Abschiednehmen nicht möglich war.

Der Kurs richtet sich an Suizidbetroffene: Angehörige und Hinterbliebene sowie Menschen, die beruflich mit Suizidalität konfrontiert sind. Eingeladen sind Einzelpersonen und Paare, die sich ein Basiswissen über Suizidalität aneignen wollen, sei es aus präventivem Interesse oder weil sie dem Thema im privaten oder beruflichen Umfeld begegnen.

Der Kurs vermittelt wichtiges Wissen und Handlungssicherheit im Umgang mit Suizidalität und zeigt Hilfestellungen für Hinterbliebene und Fachpersonen auf. Durch Impulsreferate, Interviews mit Angehörigen und den Dialog unter den Kursteilnehmenden werden konkrete Schritte entwickelt, welche die eigene Sicherheit stärken und zu eigenem professionellen Handeln führen. Der Kurs ist auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden zugeschnitten.

Kursinhalte: Suizidalität und Suizidgefährdung erkennen und angemessen reagieren/ Unterstützungsangebote/ Umgang mit Suiziddrohungen/ Suizidprävention: Was wirkt?/ Mythen und Fakten/ Erfahrungsaustausch.

Falls gewünscht/vorhanden, können die Teilnehmenden eine verschriftlichte Fallgeschichte mitbringen, die im Kurs besprochen wird.

---

Kurs Nr. 48

**09. – 10. September 2023**

SA 09.30 Uhr – SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 210.–

plus 1 Übernachtung Vollpension

EZ CHF 192.00 | DZ CHF 165.00

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.




---

Kursleitung

**Jörg Weisshaupt**

Projektleiter

Suizidprävention Kanton ZH

Vorstand IPSILON

Geschäftsführer Trauernetz

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

## Indianische Flöte

### Spiel das Lied deines Herzens

Die nordamerikanische Indianerflöte ist ein spirituelles Instrument. Es wird intuitiv ohne Noten und Vorgaben gespielt. Durch seinen warmen, sehnsuchtsvollen Klang und durch seine sehr einfache, von jedem und jeder erlernbaren Spielweise findet dieses wunderbare Instrument auch in unserem Kulturkreis immer mehr Freunde und Freundinnen.

Am Kurstag lernen Sie die indianische Flöte kennen und vielleicht sogar lieben. Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse für diesen in sich abgeschlossenen Tageskurs erforderlich. Instrumente stehen in jeder Grösse zum Spielen und Experimentieren zur Verfügung. Jeder und jede kann dieses Instrument in Kürze mit Freude spielen.

---

Kurs Nr. 49

**09. September 2023**

SA 09.30 – 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 170.–

plus 1 Mittagessen

im Klosterkeller à CHF 35.–

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.

---




---

Kursleitung

**Samuel Staffelbach**

Musiker, Dozent

Dipl. Klang- und

Farbtherapeut

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

---

# Feigenbäume, Steineichen, Lichtpappeln

## Die Bäume in zeitgenössischen Romanen

Bäume sind für uns Menschen lebenswichtig, so tauchen sie selbstverständlich auch in literarischen Werken auf. Auffällig ist dabei, dass Bäume an Bedeutung gewinnen, dass Romane vermehrt um die Bäume selber kreisen.

Anhand von drei Romanen soll die wachsende Bedeutung der Bäume deutlich werden: *Der Baron auf den Bäumen* von Italo Calvino (1923–1985), *In der Fremde sprechen die Bäume arabisch* von Usama Al Shahmani (\*1971) und *Das Flüstern der Feigenbäume* von Elif Shafak (\*1971). Alle drei Romane erzählen die Verflochtenheit des menschlichen Lebens mit den Bäumen.

Im Mittelpunkt des Seminars steht die Beschäftigung mit den drei Romanen – es ist von Vorteil, wenn der eine oder andere der Romane schon vertraut ist. Anhand von ausgewählten Kapiteln wird erarbeitet, wie in den Werken die Bedeutung der Bäume im Lebensgefüge der Menschen hervorgehoben wird: sei es als der von Freiheit und Kontaktfreude bestimmte Lebensraum (I. Calvino), sei es als Partner auf dem Weg zu einem bewussten Leben (U. Al Shahmani), sei es als der Ort, an dem sich die politischen, persönlichen und mythischen Welten begegnen (E. Shafak).

Ein Seminar für Menschen, die Bäume und das Erzählen mögen.

---

Kurs Nr. 50

**15.–17. September 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

---



## Meditative Kreistänze: Tanzen als Gebet

### Das Glasfenster von Max Hunziker – gehalten, geliebt, erlöst

*Das Wort Gottes tragen wir nicht in einem Köfferchen bis ans Ende der Welt. Wir tragen es in uns, wir lassen es bis auf den Grund unserer Selbst sinken und wir nehmen es in uns mit auf den Weg.*

Madeleine Delbrêl

Das Kirchenfenster von Max Hunziker in der Klosterkirche erschliesst uns eine heilsame Botschaft aus der biblischen Offenbarung. König David, Menschwerdung Christi, Maria, Abendmahl, Auferstehung und Gotteslamm. Entlang dieser Stationen tanzen wir und lassen die Texte auf uns wirken. Im Zentrum des Fensters steht der Mensch in all seiner Bedürftigkeit, umarmt von Christus. Gott beugt sich in Christus tief zu uns, wird ganz Mensch wie wir und begegnet unserer tiefsten Sehnsucht, von IHM gehalten, geliebt und erlöst zu werden.

Bibel getanzt: Wir tanzen Kreistänze aus verschiedenen Traditionen. Die Freude an der Bewegung trägt die Gruppe, bringt uns ins Gespräch mit Gott und führt zu einer tieferen Wahrnehmung von uns selber.

Jedes Thema ist in drei Einheiten aufgeteilt: Tänze erlernen, thematische Vertiefung, meditatives Tanzen. Während den Einheiten bleiben wir im Schweigen. Es besteht die Möglichkeit zur Teilnahme an den Tagzeitengebeten.

Eingeladen sind Männer und Frauen, die sich gerne bewegen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

---

Kurs Nr. 51

**22.–23. September 2023**

FR 18.00 Uhr–SA 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 230.–

plus 1 Übernachtung Vollpension

EZ CHF 157.–|DZ CHF 130.–

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.

---




---

Kursleitung

**Silvia Gurtner**

Kursleiterin «Bibel getanzt»

Pflegefachfrau

[www.bibelgetanzt.org](http://www.bibelgetanzt.org)

[www.huus-am-brunne.ch](http://www.huus-am-brunne.ch)

---

## Freies Mandala-Malen

### Eine formenreiche und farbenfrohe Innenschau

Mandalas dienen zu allen Zeiten und in vielen Kulturen und Religionen als Meditationshilfe. Ebenso boten sie den Menschen künstlerisch-kreative Ausdrucksmöglichkeiten. Auch heute wird das Mandala als wertvolles Hilfsmittel zur Entspannung und Kontemplation und für kreativen Ausdruck geschätzt.

Der Kurs beginnt mit einem kurzen Einblick in die Geschichte des Mandalas. Nach einer Einführung in die Technik des Freien Mandala-Malens, einer von mir kreierten und eigenständigen Form, malen Sie frei individuelle Mandalas. In einem wert- und urteilsfreien Rahmen tauchen Sie in Ihre eigene Form- und Farbenwelt ein und erfahren Ihre vielfältige Kreativität.

Nicht nur die Bilder, auch das persönliche Erleben steht im Fokus. In regelmässigen Malpausen besteht die Möglichkeit, Erkenntnisse und Einsichten zu besprechen und zu teilen.

Wir arbeiten ausschliesslich mit Farbstift und ohne Hilfsmittel (wie Zirkel). Zusätzlich gestalten wir Mandalas mit Naturmaterialien. Dafür gehen wir auch ins Freie.

Zu diesem Kurs sind Frauen und Männer eingeladen, die das Mandala-Malen als ein Werkzeug zur Entspannung und Kontemplation nutzen und/oder ihre schöpferische Kreativität neu erfahren oder vertiefen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das benötigte Material wird frei zur Verfügung gestellt.

---

Kurs Nr. 52

**23.–24. September 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

**Isabella Kappeler**

Künstlerin

Kunsttherapeutin

[www.mandala-design.ch](http://www.mandala-design.ch)

---

## Herbstkranz – Kranzmagie

### Inspirieren lassen, gestalten, geniessen

Wenn es Herbst wird, beginnt der Mangel an Licht auf die Seele zu drücken. Ein gutes Rezept dagegen ist ein selbst gebundener Herbstkranz, der Freude und Farbe verbreitet bis in die dunklen Wintertage hinein. Aus einer Fülle von Herbstblumen, Kräutern und kleinen Früchten erarbeiten wir unseren eigenen Tisch- und Türkranz. Hierbei lernen wir die Technik des Steckens und Bindens kennen, welches auch Zuhause umgesetzt werden kann.

Vorkenntnisse sind keine nötig: Lassen wir uns von Blumen, Formen, Farben und Ideen inspirieren!

Bitte nehmen Sie eine Gartenschere an den Kurs mit.

---

Kurs Nr. 52a

**30. September 2023**

SA 09.30 – 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 150.–

plus 1 Mittagessen

im Klosterkeller à CHF 35.–

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.

---




---

Kursleitung

**Brigitte Feurer**

Freischaffende

Blumengestalterin

(Hochzeiten, Feste, Kurse)

«Blumenfrau» Lassalle-Haus

Instagram: fleuriert

---

## Weibliches Blühen aus der Lebensquelle

### Das eigene Vertrauen in die innere Kraft und Lebendigkeit stärken

In einer Welt, in der sich so schnell so viel verändert, wo Manches in Frage gestellt wird und das Thema Angst um sich greift, gibt das Vertrauen in die innere Kraft Boden für ein sinnvolles Leben. Jede Frau trägt in sich das Potential der inneren Führung des Herzens, des Körpers und des weiblichen geistigen Prinzips.

In diesen zwei Tagen stärken wir unsere Selbstwahrnehmung und öffnen uns tieferen Zusammenhängen von christlichen und persönlichen Prägungen als Frau. Mit dieser neuen Bewusstheit und Freude, die sich in einem Grösseren verankert weiss, können wir weitere konstruktive Schritte zu persönlichen Perspektiven und weiblichem Blühen konkret angehen.

Mit Kurzreferaten, Körperübungen, Tanz, Meditation und Austausch verfeinern wir unsere persönliche Wahrnehmung; wir entdecken (wieder) eigene wichtige Bedürfnisse, um auf einer tieferen Ebene des Seins Kraft, Lebenslust und Weiblichkeit erfüllt zu leben.

Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die ihr Vertrauen in die innere Kraft, in ihre Bewusstheit, Integrität und Lebenslust (weiter) entdecken und stärken möchten.

---

Kurs Nr. 53

**30. September–01. Oktober 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

**Béatrice Inhelder**

Ausbilderin FA

Religionslehrerin

Life Coach IBP

Diverse Weiterbildungen

---

## Buchbinden – Ledernotizbuch

### Das Buch – Alle kennen es, doch selber eines herstellen?

Jede und jeder von uns hatte schon ein Buch in der Hand und hat darin geblättert. Doch wie wird ein Buch gemacht? Was hält es zusammen und wie kommt es, dass manche Bücher Jahrhunderte alt sind?

In diesem Kurs begeben wir uns auf die Spuren des Buches. Denn in Klöstern gab es schon Bücher, als die meisten Menschen noch gar nicht lesen und schreiben konnten. Innerhalb der Klostermauern fertigen wir unser eigenes Notizbuch. Angefangen mit dem Falzen des Papiers. Dann werden die Papierbogen mit Faden geheftet, der Lederumschlag angefertigt und zum Schluss mit Prägestempeln und Buchstaben verziert. So, wie es die Mönche und Buchbinder seit Jahrhunderten gemacht haben. Und ganz nebenbei erzähle ich ein paar Geschichten über Bucheinbände und ihre Besonderheiten.

Dieser Kurs ist für alle, bei denen Bücher noch zum Alltag gehören. Menschen, die gerne ihren Gedanken freien Lauf lassen und diese auch einmal aufschreiben. Wir kommen zur Ruhe und beschäftigen uns nur mit dem *Werk unserer Hände*.

---

Kurs Nr. 54

**06.–07. Oktober 2023**

FR 18.00 Uhr–SA 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 220.–

plus Materialkosten (an Leitung): CHF 20.–

plus 1 Übernachtung Vollpension

EZ CHF 157.– | DZ CHF 130.–

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.

---




---

Kursleitung

**Claudia Flade**

Buchbindemeisterin

Buchrestauratorin

Papiergestalterin

[www.claudiaflade.com](http://www.claudiaflade.com)

---



# Das kalligrafische Experiment auf Stoff

## Auf transparentes, leichtes Baumwollgewebe schreiben

In diesem Kalligrafiekurs geht es darum, das Schriftlernen und das Schreiben auf Stoff zu verbinden.

Durchsichtiges, beschreibbares Gewebe ist speziell für kalligrafische Experimente attraktiv. Sowohl bei der Gestaltung profaner als auch sakraler Räume können mit entsprechenden *Schriftstücken* stimmungsvolle Ergebnisse erzielt werden.

Wir üben zuerst eine Variante der dekorativen Frakturschriften. Anschliessend gestalten wir für ca. 1 m<sup>2</sup> Baumwolle einen Text oder experimentieren einfach mit den schönen Fraktur-Buchstaben auf Papier. Das entstandene Schriftbild übertragen wir dann mittels einer zuverlässigen Pinseltechnik auf Baumwolle.

Wenn Sie gerne für Räume oder Bekleidung kalligrafieren, ist dies ein guter Start in die reizvolle Welt der Kalligrafie.

---

Kurs Nr. 55a

**13. – 15. Oktober 2023**

FR 18.00 Uhr – SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 240.–

Verbrauchsmaterial an Leitung: CHF 25.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 314.– | DZ CHF 260.–

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.

---




---

Kursleitung

**Hansulrich Beer**

Bildhauer und Kalligraf

Fachlehrer, Dozent

Kalligrafiewerkstatt Hittnau

Scuola di Scultura di Peccia

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

---

# Spiritualität und Älterwerden

## Wege zu einem tieferen Verständnis des eigenen Lebens

*Die längste Reise ist die Reise nach innen.*

Dag Hammarskjöld

Spiritualität führt uns in unsere ureigenen inneren Räume, in denen die Verbindung zum Göttlichen, zu dem, was uns übersteigt und zugleich trägt, erfahrbar wird.

Im dritten Lebensalter kann spirituelle Vertiefung zu Versöhnung mit Erlebtem, zu neuen Einsichten und persönlichen Antworten auf die ewig grossen Sinnfragen führen:

- Wer bin ich in meinem ureigenen Wesen?
- Was ist der Sinn meines nächsten Lebensabschnittes?
- Wozu sind Leiden und Krisen gut?
- Wie kann ich zu innerem Frieden finden – trotz Einschränkungen des Älterwerdens?
- Welche Formen und spirituellen Inhalte sprechen mich an?

Ruhe- und Einkehrphasen, Impulse zum Thema sowie praktische Übungen werden uns durch das Wochenende führen. Gezielte Hinweise und Meditationen zeigen, was wir in den Alltag zurücknehmen möchten.

Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer, die im Prozess des Älterwerdens ihre eigene Spiritualität vertiefen oder (neu) entdecken möchten.

---

Kurs Nr. 56

**13.–15. Oktober 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

**Doris Held**

Psychologin lic. phil.

Alterstherapeutin

Meditationslehrerin

[www.doris-held.ch](http://www.doris-held.ch)

---

# Literarischer Adventskalender

## 24 Überraschungen in geschriebener Form

Schreiben Sie gerne? Möchten Sie einen ganz persönlichen Adventskalender gestalten? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

Wir befassen uns mit Besinnlichem und Heiterem rund um die Weihnachtszeit. Spielerisch probieren wir verschiedene Schreibformen aus und kreieren unter anderem Beobachtungen, Gedichte, Briefe und Kurzgeschichten. Ob es um die Erinnerung an ein Weihnachtsfest geht, den Zauber einer Winternacht oder die Gedanken eines kleinen Engels – wir lassen unserer Phantasie freien Lauf, nehmen mit allen Sinnen wahr und setzen das Erfahrene schreibend um.

Aus den entstandenen Texten beginnen wir ein Heft zu gestalten, das wir im Advent jeden Tag hervorheben und mit unseren Lieben teilen oder es jemandem schenken können.

Zum Prozess des Schreibens gehören auch das Vorlesen und das Zuhören. Und so werden wir an diesem Wochenende mit einer Fülle von bezaubernden, erheiternden, poetischen und tiefgründigen Texten beschenkt.

---

Kurs Nr. 57

**20.–22. Oktober 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-lesegluck.ch](http://www.das-lesegluck.ch)

---

# Hochsensibilität

## Herausforderung und Gabe

Hochsensible Menschen haben oft ein intensives Gefühlsleben. Sie spüren regelmässig das Bedürfnis allein zu sein und werden leicht von der Stimmung anderer beeinflusst. Fühlen Sie sich oft von Stress, Lärm, grellem Licht und anderen Reizen überfahren? Möchten Sie ausgeglichener sein und sich selber liebevoller und mitfühlender begegnen? Gemeinsam werden wir den Herausforderungen, aber auch den Gaben der Hochsensibilität begegnen und für uns Strategien ableiten, wie wir besser damit umgehen können.

Hochsensible Menschen absorbieren viel mehr Informationen als andere und verarbeiten diese auf einer tieferen Ebene. In diesem Kurs lernen Sie, sich selbst zu lieben so wie Sie sind, sich aber mehr zu schützen, Nein zu sagen und vieles mehr. Nach einer Einführung in die jeweilige Thematik stehen der Austausch innerhalb der Gruppe, Reflexion, Stille und Achtsamkeit im Vordergrund. In diesem Kurs hilft die HSP-Expertin Susan Marletta Hart, die eigene Hochsensibilität besser zu verstehen und mehr Ausgeglichenheit zu finden.

Das Gefühl, mit gleichgesinnten Menschen zusammen zu sein, begleitet von einer erfahrenen Therapeutin, bietet einen sicheren, geborgenen Rahmen. Gemeinsam werden wir unsere Ressourcen stärken, um kraftvoll und freudig zurück in den Alltag zu gehen. Ein Grundwissen über Hochsensibilität wird erwartet. Empfehlenswert als Vorbereitung: Susan Marletta Hart, *Leben mit Hochsensibilität; Herausforderung und Gabe*.

---

Kurs Nr. 58

**21.–22. Oktober 2023**

SA 09.30 Uhr–SO 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 250.–

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)

## Erlesenes zum Thema

### **Die Welt geht unter, und ich muss trotzdem arbeiten?**

*Sara Weber, Verlag Kiepenheuer & Witsch, Köln 2023*

Pandemie, Naturkatastrophen, Inflation, Krieg – unsere Welt steht in Flammen. Warum tun wir uns das an? Wie kann Arbeit heute und morgen funktionieren ohne den Fokus auf Gerechtigkeit, Zukunftsfähigkeit und den Menschen zu vergessen? Im März 2020 änderte sich alles: Homeoffice wird die neue Norm. Digitalisierung, ob man will oder nicht. Die Arbeit drängt weiter ins restliche Leben, zur Erwerbsarbeit kam noch mehr Carearbeit. Die Autorin ist Journalistin und Expertin der Arbeitswelt der Zukunft. Sie geht diesen Fragen nach und zeigt Lösungen auf.

### **Beten als verleblichtes Verstehen.**

*Neue Zugänge zu einer Hermeneutik des Gebets*

*Ingolf U. Dalferth und Simon Peng-Keller (Hrsg.), Herder Verlag, Freiburg i. Br. 2016*

Aus unterschiedlichen konfessionellen Perspektiven skizzieren die Beiträge Zugänge zum Gebet als einem Ort, an dem sich religiöses Verstehen vollzieht. Dabei kommt nicht nur die Multimedialität des Betens in den Blick, sondern auch die Spannung von Intimität und Öffentlichkeit, von eigen- und zwischenleiblichem Verstehen. Beiträge u.a. von Eva Maria Faber, Ralph Kunz, Joachim Negel, Christiane Tietz, Peter Zimmerling und den Herausgebern.

### **Gott, warte auf mich. Eine Gebetsschule für Einzelne und Gruppen**

*Christine Reibenschuh, Bilder von Anita Sieber Hagenbuch, TVZ, Zürich 2022*

Beten ist mehr als Bitte, Dank und Klage. Beten heisst in Dialog kommen mit Gott: Reden und hören. Stille suchen. Warten. Leere und Gottesferne aushalten. Vertrauen. Sich öffnen. Und immer wieder Gottes überraschende Anrede erfahren. Die Autorin entfaltet verschiedene Zugänge zum Gebet und führt in Methoden ein, die ein ganzheitliches Beten mit allen Sinnen ermöglichen. Einfache Übungen fördern die spirituelle Praxis und Sprachfähigkeit.

### **Praxis des Herzensgebets. Einen alten Meditationsweg neu entdecken**

*Andreas Ebert und Peter Musto, Claudius Verlag, München 2019*

Das Herzensgebet ist eine uralte, christliche Meditationsform. Dieses Praxisbuch leitet einfach und mit anschaulichen Zeichnungen an. Ratschläge zu typischen Schwierigkeiten, hilfreiche Tipps, wie sich das Herzensgebet im Alltag integrieren lässt und geführte Meditationen und Anleitungen zu Körperübungen auf CD ergänzen das Buch.



# Klosterzeit kontemplativ

*Unser Christsein wird heute  
nur in zweierlei bestehen:  
im Beten und im Tun des Gerechten  
unter den Menschen.*

*Alles Denken, Reden und Organisieren  
in den Dingen des Christentums  
muss neu geboren werden  
aus diesem Beten und diesem Tun.*

*Dietrich Bonhoeffer (1906 – 1945)*

## Kloster Kappel einst und heute

### Ora et labora – oder: Von der rechten Lebensbalance

Das Kloster Kappel verdankt seine Existenz wie alle Zisterzienserklöster der Tatsache, dass das Gleichgewicht von *ora et labora – bete und arbeite* bei den Benediktinern aus den Fugen geraten war. Traditionell beteten Mönche und Nonnen im Rahmen der Stundengebete einmal pro Woche jeden der 150 biblischen Psalmen. Im Kloster Cluny, das an der Wende zum 12. Jh. als wichtigstes spirituelles Zentrum des Abendlandes galt und von Pracht, Gold und Reichtum nur so strotzte, wurden über 200 Psalmen gebetet – und zwar *pro Tag!* Bevorzugt gegen Bezahlung und von bis zu 400 Mönchen, die ansonsten selbstverständlich nichts anderes tun konnten, ausser reichlich und gut zu speisen. Dies alles auf den Schultern von abhängigen Kleinbauern und Leibeigenen.

Um diese und andere Masslosigkeiten abzustellen, gründete sich aus den Benediktinern der Reformorden der Zisterzienser. *Ora et labora – bete und arbeite* nahmen sie wörtlich. Die Zisterziensermönche kürzten radikal die Tagzeitengebete und nahmen stattdessen die Säge, die Hacke, den Pflug und die Sichel selbst in die Hand, was im Hochmittelalter für Adlige unerhört war. Hier in Kappel rodeten sie wie bei vielen anderen Gründungen den dichten Wald und verwandelten Sümpfe in fruchtbares Land.

Die Feldarbeit und das Gebet fassten diese Mönche als Einheit auf und beides als Gottesdienst. Das war neu. Damit adelten die Zisterzienser die angeblich niedrige Handarbeit. Der Wald, der Gemüsegarten, das Getreidefeld und der Weinberg gehörten ebenso zu ihrer Spiritualität wie der Kreuzgang und ihre wunderbar schlicht gebauten Kirchen. In Kappel lässt sich dieser Naturbezug an den Motiven des Chorgestühls ablesen. Beten und Arbeiten, die Verwandlung der inneren und der äusseren Welt, war ihr Programm.

Damit nahmen die Zisterzienser eine Einsicht der Reformation vorweg, die uns womöglich abhanden gekommen ist und die es wiederzugewinnen gilt: Christsein bedeutet einerseits aktive, praktische Weltgestaltung durch den Glauben und andererseits eine bewusste Passivität, in der wir Gott an unserem inneren Menschen arbeiten lassen, in Gebet und Meditation des Wortes Gottes.

Bemerkenswert ist in diesem Zusammenhang das seit 2008 gültige Leitbild des Klosters Kappel. Es knüpft in moderner Form bei den Zisterziensern und beim

Arbeitsethos der Reformatoren an und soll an dieser Stelle mit einigen Abschnitten zitiert sein:

*Das Kloster Kappel ist ein Ort der Schönheit. Wir entsprechen der Schönheit der alten Gebäude und ihrer Umgebung durch klare Formen, einfache Einrichtung und ansprechende Gestaltung der Angebote. Bescheidenheit und Lebensfreude, ernsthafte Arbeit und fröhliches Lachen schliessen einander nicht aus.*

*Das Kloster Kappel ist ein Ort der Achtsamkeit. Wir achten die Schöpfung, bewahren und pflegen den Garten und die Gebäude, gehen sorgsam mit Lebensmitteln um, verwenden naturnahe Materialien.*

*Das Kloster Kappel ist ein Ort der Tatkraft. Wir packen anfallende Aufgaben gerne an und arbeiten engagiert. Die unterschiedlichen Arbeitsbereiche fügen sich zu einem lebendigen Ganzen zusammen. Unternehmerisches Denken und Handeln sind uns selbstverständlich. Dem Alltagsstress begegnen wir mit Entschleunigung, dem Alltagslärm mit Stille. Verpflichtet sind wir dem benediktinisch-zisterziensischen «Ora et labora – bete und arbeite».*

Das komplette Leitbild finden Sie hier: [www.klosterkappel.ch/de/ueber\\_uns/leitbild/](http://www.klosterkappel.ch/de/ueber_uns/leitbild/)



## Taizégebet in der Schöpfungszeit

«Für das Klima hoffen, heisst handeln»

Der diesjährige Slogan der Schöpfungszeit, der von der *oeku Kirchen für die Umwelt* verantwortet wird, lautet: *Für das Klima hoffen, heisst handeln.*

Die Hoffnung ist für viele Menschen in der Krise. Klimaangst macht sich breit: Hoffnung muss man sich erarbeiten und verdienen. Was können die Kirchen beitragen, damit unsere Gesellschaft die Hoffnung nicht verliert und sich an der Gestaltung einer lebenswerten Zukunft beteiligt? Eine spezifische Möglichkeit ist, sich klimapolitisch zu engagieren und gleichzeitig dafür zu beten.

Die Communauté von Taizé schreibt: *Auf der ganzen Welt kommen Christen zwischen dem 1. September und 4. Oktober zu gemeinsamen Gebeten, zum Austausch und konkreten Aktionen zusammen, um über die Bewahrung der Schöpfung nachzudenken.* Für diese alljährliche Schöpfungszeit hat Taizé ein Abendgebet entwickelt, das an vielen Orten verwendet wird.

Das gemeinsame Beten mit Singen, kurzen Bibeltexten, Schweigen und Hören stärkt unsere Hoffungskräfte. Die kurzen, mehrmals wiederholten Taizélieder schaffen eine Atmosphäre, in der man zur Ruhe kommen und Kraft schöpfen kann. Meditatives Singen macht bereit, auf Gott zu hören. Eine zehnmündige Stille hilft offen zu werden für seine Gegenwart, die uns in der Tiefe berühren und verändern will.

---

### Samstag, 09. September 2023

---

18.30 Uhr: Einsingen der Lieder

---

19.30 Uhr: Taizégebet

---

Jeweils in der Klosterkirche

---

Ohne Anmeldung/Eintritt frei/Kollekte

---



---

Leitung

---

**Pfrn. Regula Eschle Wyler**

---

Theologische Mitarbeiterin

---

Kloster Kappel

---

## 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

**20. Oktober 2023**

FR 19.30–20.30 Uhr



Leitung

**Regula Eschle Wyler**

Theologische Mitarbeiterin  
Kloster Kappel

### HAGIOS-SINGEN

**04. August**

**01. September**

**06. Oktober 2023**

jeweils FR 19.30–20.30 Uhr



Leitung

**Christine Boeck**

Primarlehrerin  
Musiklehrerin

## Kontemplation in der Wochenmitte

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

**23. / 30. August**

**06. / 13. / 20. / 27. September**

**04. / 25. Oktober 2023**

jeweils MI 20.00–21.00 Uhr



Leitung

**Pfrn. Ilona Monz**

Gemeindepfarrerin Kappel a. A.  
Theologische Mitarbeiterin  
Kloster Kappel

## 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: Seite 50



Seelsorge und Begleitung

**Pfr. Volker Bleil**

Theologischer Leiter

Kloster Kappel

Kontakt: Seite 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)



# Kultur schöpferisch

*Man muss beten,  
als ob alles Arbeiten nichts nützt  
und arbeiten,  
als ob alles Beten nichts nützt.*

*Martin Luther (1483 – 1546)*

## Bonhoeffer – Der mit dem Lied

### Ein musikalisches Theaterstück

*Bonhoeffer – Der mit dem Lied* beleuchtet das Leben und Werk des berühmten Widerstandskämpfers und Theologen Dietrich Bonhoeffer (1906 – 1945). Der Nachsatz ist eine Anspielung auf sein Lied *Von guten Mächten wunderbar geborgen*, das viele lieben.

Früher als die meisten erkannte Bonhoeffer die Gefahren des aufstrebenden Nationalsozialismus und stellt sich ihm entgegen. Woher kommt dieser klare Blick? Wir schauen zurück auf seine Kindheit, Jugend und seinen theologischen Werdegang. Das Theaterstück beschreibt Bonhoeffers Auseinandersetzung mit der lutherischen Zwei-Reiche-Lehre, dem Wandel seines Christseins vom Pazifisten zum politischen Widerstand bis zur Beteiligung an Plänen für den Tyrannenmord. Sein Leben wird zur Blaupause, bis an das eigene Ende sich selbst und Gott treu zu bleiben.

Die musikalische Theaterproduktion ist der mal unterhaltsame, mal bedrückende Versuch, die unheilvollen Verbindungslinien zwischen Kirche und Nationalsozialismus entlang der Stationen von Bonhoeffers Leben nachzuzeichnen. Die politische Entwicklung der letzten Jahre zeigt überdeutlich, dass dies nicht nur historisch interessant ist, sondern bedauerlicherweise brandaktuell. Ist Bonhoeffer heute noch als Fixpunkt geeignet, auf der Suche nach einer ethisch-politischen Haltung? Sein Vermächtnis ist Treibstoff – die Inhalte sind eine Tiefenbohrung für jedermann und jedefrau.

Passend zum Bettag ein mitreissendes Theaterstück ohne einfache Antworten, aber mit viel Stoff zum Diskutieren und Nachdenken. Es agieren mit Leidenschaft die preisgekrönten Schauspieler, Musiker und Stückeschreiber Lukas Ullrich & Till Florian Beyerbach. [www.dermittedemlied.de](http://www.dermittedemlied.de)  
Detailflyer ab Juli erhältlich.

---

#### Bettag, 17. September 2023

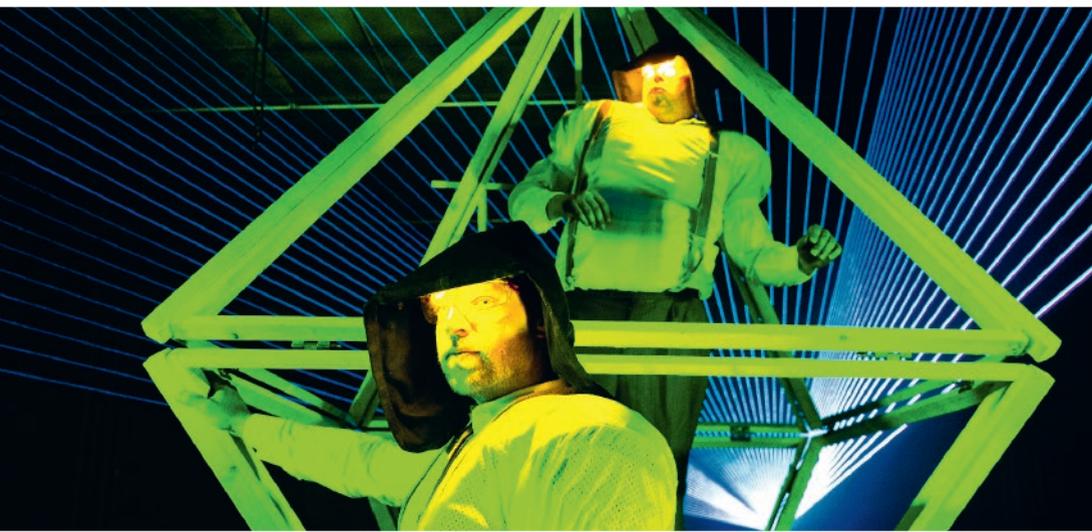
SO 17.15 Uhr, Klosterkirche Kappel a. A.

Eintritt: CHF 28.–/CHF 18.– (Schül./Stud./IV)

Freie Platzwahl

Tickets unter [www.eventfrog.ch/dermittedemlied](http://www.eventfrog.ch/dermittedemlied)

---



## Neophyten im Garten Eden

### Skulpturen von Tim Hergersberg im Kreuzgang

Ab dem 27. August bevölkern filigrane, phantasievolle, provozierende Skulpturen – sozusagen «Neophyten» (wörtlich: frisch Gepflanzte) – den Kreuzgang des Klosters Kappel. Wer sie betrachtet, assoziiert die Buntheit, Artenvielfalt, vielleicht auch Heiligkeit des Lebens und wird zugleich erinnert an dessen Zerbrechlichkeit.

Für die Mönche war der Kreuzgarten mit dem Brunnen und den davon ausgehenden vier Wegen (vgl. die Paradiesströme in Gen 2,10) ein Symbol für den verlorenen Garten Eden, den sie mit ihrer demütigen Lebensweise und ihrer agrarischen Handarbeit ein Stück weit wiederzugewinnen suchten. Frisch in den Orden eingetretene Menschen wurden zu manchen Zeiten ebenfalls «Neophyten» genannt.

Der Zürcher Künstler Tim Hergersberg (\*1988; Absolvent ZHdK) verortet seine künstlerische Praxis an der Schnittstelle von Bildhauerei und Ritual. Der kontemplative Entstehungsprozess seiner Plastiken erstreckt sich oft über mehrere Jahre. Die gewählte, organische Formensprache forscht verspielt und lebensbejahend nach dem Verhältnis von Sinnlichkeit und Übersinnlichkeit. In den bunten Glasgebilden verschmilzt phantastisch Anmutendes aus vielschichtigen Referenzsystemen wie selbstverständlich zu einem mehrdeutigen Ganzen. Die modellhaft dargestellten Möglichkeiten von Körpern und Architekturen wirbeln Assoziationsketten auf, stecken imaginäre Feuerwerke an und hinterfragen die Identifikation mit Form grundsätzlich.

---

#### Vernissage

Sonntag, 27. August 2023, 15.30 Uhr

mit Performance in der Klosterkirche / im Kreuzgarten

---

#### Dauer der Ausstellung

bis Samstag, 21. Oktober 2023

---



## HAGIOS – Liederabend

### Konzertprojekt zum Innehalten, Lauschen und Mitsingen

Aufgrund der grossen Resonanz in den vergangenen Jahren findet in der Klosterkirche das Mitsing-Konzertprojekt HAGIOS unter Leitung von Helge Burggrave bereits zum achten Mal statt. Dieser Abend reicht von kontemplativer Stille, phantasievoller Instrumentalmusik bis zu kraftvollem, vielstimmigem Gesang. Es braucht dazu nur die eigene Stimme und die Vorfreude auf das Erlebnis, gemeinsam mit vielen anderen Menschen die Kirche in einen grossen Klangraum zu verwandeln. Gesungen werden schnell zu erlernende geistliche Kanons und Gesänge aus den HAGIOS-Zyklen von Helge Burggrave.

Helge Burggrave realisierte viele innovative Kulturprojekte in grossen Sakralräumen, unter anderem 2017 die *Stella Maris*-Aufführungen im Zürcher Fraumünster und 2021 das Menschenrechtsprojekt HUMAN in Brüssel. Mit dem Projekt *HAGIOS – Gesungenes Gebet* verfolgt er jedoch die Idee, dass jeder Mensch singen kann: *Das Singen ist die eigentliche Muttersprache aller Menschen* (Yehudi Menuhin). In diesem Sinne steht nicht die Perfektion, sondern die Freude am gemeinsamen Gesang im Mittelpunkt: Jede und jeder ist herzlich willkommen, es gibt an diesem Abend keine falschen Töne.

---

**12. August 2023**

---

SA 20.00 – 22.00 Uhr

---

in der Klosterkirche

---

Eintritt frei/Kollekte

---




---

Leitung

---

**Helge Burggrave**

---

Komponist, Flötist

---

Seminarleiter

---

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

---

## 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.

### **A cappella Chor: Dieu d'amour**

Das rund 20-köpfige a cappella-Ensemble präsentiert unter Leitung von Amir Tiroshi ein wunderschönes Programm mit französischen geistlichen und weltlichen Gesängen vom 16. bis 20. Jahrhundert, darunter Werken von Josquin Desprez, Clement Janequin, Claudin de Sermisy, Claude Debussy und Francis Poulenc. Lesungen: Pfrn. Ilona Monz

**Sonntag, 24. September 2023, 17.15 Uhr, Klosterkirche**

---

### **Celtic treasures: A Rún – My heart's beloved**

Die Schatztruhe von Celtic Treasures ist reichlich gefüllt mit irischer, schottischer und keltischer Musik. Tunes von Feen, grünen Tälern, hohen Klippen und geheimnisvollen Wäldern manifestieren sich in Klängen der Harfe (Stefanie Haller), Whistle (Roman Haller), Gitarre (Nutan Manuela Bloch) und Bodhran (Silke Sada Dyk). Manchmal melancholisch, wehmütig, zart – dann wieder lustig und mitreissend, überraschend und kraftvoll berühren die Lieder und Melodien die Herzen und Seelen der Zuhörenden.

Lesungen: Pfr. Volker Bleil

**Sonntag, 29. Oktober 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.

Infos unter: [www.jazzimkloster.ch](http://www.jazzimkloster.ch)

Tickets: [www.eventfrog.ch/jazzimkloster](http://www.eventfrog.ch/jazzimkloster)

## 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 Klostergärten

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 Klostergärten. Im Medizinalgarten kann man eine Vielzahl von Heil- und Duftpflanzen entdecken, während im Nutzgarten alte, vom Aussterben bedrohte Kulturpflanzen wachsen (ProSpecieRara).

An den Dienstagen, 08. August / 12. September 2023, jeweils 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 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 Pfarrerin Regula Eschle Wyler Kontakt auf.

## Angebotsübersicht August – Oktober 2023

Datum	Nr.	Titel	Leitung	Seite
<b>August 2023</b>				
09.08. – 11.08.	39	HAGIOS – Gesungenes Gebet (Zusatzkurs)	H. Burggrave	08
11.08. – 13.08.	40	HAGIOS – Gesungenes Gebet (ausgebucht)	H. Burggrave	
	12.08.	HAGIOS – Liederabend: Mitsingkonzert	H. Burggrave	44
17.08. – 20.08.		Festival «JAZZ IM KLOSTER»	V. Bleil	45
25.08. – 27.08.	41	Gregorianischer Choral «Grenzüberschreitung»	C. N. Schröder	09
	25.08.	Start: Atem Klang – Herbst (8 x)	V.-B. Gohl	12
25.08. – 27.08.	42a	NEU: Yoga als Weg in der christlichen Spiritualität	V. Hofer	10
26.08. – 27.08.	43	Klosterheilkunde nach Hildegard von Bingen	C. Ganz	13
	27.08.	Vernissage: Neophyten im Garten Eden	T. Hergersberg / V. Bleil	42
<b>September 2023</b>				
01.09. – 03.09.	44	Das Herzensgebet einüben mit Dorothee Sölle	L. Syring	14
02.09. – 03.09.	45	Paarkurs: Ein Herz und zwei Seelen	S. Bardill / C. Arn	16
	02.09.	Meditatives Bogenschiessen	C. Vogt	17
08.09. – 09.09.	47	Zeit für Dich	C. Walser / S. Wendel Diener	18
09.09. – 10.09.	48	Suizidprävention und -nachsorge	J. Weisshaupt	19
	09.09.	Indianische Flöte	S. Staffelbach	20
	09.09.	Taizégebet in der Schöpfungszeit	R. Eschle Wyler	36
15.09. – 17.09.	50	Bäume in der Gegenwartsliteratur	P. Wild	21
	17.09.	Musikalisches Theaterstück: Bonhoeffer – Der mit dem Lied	V. Bleil	40
22.09. – 23.09.	51	Meditative Kreistänze: Tanzen als Gebet	S. Gurtner	22
23.09. – 24.09.	52	Freies Mandala-Malen	I. Kappeler	23
	30.09.	Herbstkranz – Kranzzauber	B. Feurer	24
30.09. – 01.10.	53	Weibliches Blühen aus der Lebensquelle	B. Inhelder	25
<b>Oktober 2023</b>				
06.10. – 07.10.	54	Buchbinden – Ledernotizbuch	C. Flade	26
08.10. – 09.10.	55	Klostertag Theologie: Karl Barths Relevanz heute	C. Tietz / V. Bleil	06
13.10. – 15.10.	55a	Das kalligrafische Experiment auf Stoff	H. Beer	28
13.10. – 15.10.	56	Spiritualität & Älterwerden	D. Held	29
20.10. – 22.10.	57	Schreibwerkstatt: Literarischer Adventskalender	R. Tanner	30
21.10. – 22.10.	58	Hochsensibilität: Herausforderung und Gabe	S. Marletta Hart	31

## Vorschau November 2023 – Januar 2024

Datum	Nr.	Titel	Leitung
<b>November 2023</b>			
29.10. – 29.11.		Resonanzraum Klosterkirche: Alles vergänglich?	I. Monz
03.11.	60	Start: Atem Klang – Winter (11x)	V.-B. Gohl
04.11. – 05.11.	61	Paarkurs	H. P. Dür / M. Vogt
05.11.		Reformationstagung: Bullingers Schule in Kappel	V. Bleil
05.11.		Musik & Wort: Bachcollegium	V. Bleil
11.11. – 12.11.	62	Antike spirituelle Wurzeln des alten Christentums	A. Berner-Hürbin
10.11. – 12.11.	63	Yoga & Meditation	N. Romancuk
17.11. – 19.11.	63a	NEU: Lebenskunst des Alterns	H. Rüegger / A.-K. Rüegg
18.11. – 19.11.	64	Wie das Dunkle heller wird	G. Chresta
24.11. – 26.11.	65	Mehr Zeit mit Zen	H. P. Dür
24.11. – 26.11.	66	Heilendes Berühren	A. Eglin
24.11. – 26.11.	67	HAGIOS-Lieder tanzen und singen	E. Nabholz / C. Boeck
25.11.	68	Weihnachtsgestecke	J. Zollinger
<b>Dezember 2023</b>			
01.12. – 03.12.	68a	NEU: Lehre uns beten! Eine kleine Gebetsschule	C. Reibenschuh
01.12. – 03.12.	69	Stille im Advent	R. M. Michel
02.12.		Taizé: Nacht der Lichter	R. Eschle Wyler
03.12.		Kontemplation: Nachmittag für Neueinsteigende	I. Monz
03.12. – 04.12.	69a	Klostertag Theologie: Ökologievergessene Theologie	R. Kunz / V. Bleil
08.12. – 10.12.	70	Timeout Advent: 20-jähriges Jubiläum	C. Walser / R. Lorenz
08.12. – 10.12.	71	Ikonenmalen zu Weihnachten	N. Gamsachurdia
08.12. – 10.12.	72	Gregorianik: Tod und Leben – Mors et vita	C. N. Schröder
15.12. – 17.12.	73	Shibashi Qi Gong: Bewegt stille werden	B. Lehner
15.12. – 17.12.	74	Adventsretraite	A. Fischer / J. Wurm
15.12. – 17.12.	75	Die Kraft des spirituellen Stammbaums	P. Wild
17.12.	76	Tanztag zum 4. Adventssonntag	T. Leonhardt
24.12. – 26.12.		Klostertage zu Weihnachten	V. Bleil / R. Eschle Wyler
<b>Januar 2024</b>			
12.01. – 14.01.	01	Was will ich – was ist wichtig?	L. Niederberger
12.01. – 14.01.	02	Biografisches Schreiben	R. Tanner
13.01. – 14.01.	03	Yoga & Singen	A. Croce / L. Barmettler
21.01. – 26.01.		Hebräischwoche: Elija, der Prophet (Lassalle-Haus)	

## 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. 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

### 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



**Brigitte von Allmen**  
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