



Kloster  Kappel
Atem holen | arbeiten | feiern

Grün

Februar bis April 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

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, Jurate Buiviene, Furtseff Photo, Godong, Google Arts & Culture, GraphVision, Heritage Image Partnership Ltd., Hi-Story Archive, Kloster Kappel, Daniel Lienhard, LightField Studios, Natalija Litovchenko, MyClimate, Daniel Müller, Antje Müller, Shutterstock Inc., ZVG

Editorial

Liebe Freundinnen und Freunde des Klosters Kappel
Liebe Leserinnen und Leser

Grün ist die Farbe des Lebens und die Farbe der Hoffnung. Beides steht heute auf dem Spiel, wie vielleicht noch nie. Darum ist es Zeit, sich auf die «Grünkraft» (S. 29) des Schöpfergeistes und die Hoffungskräfte des Evangeliums zu besinnen. Um nicht erdrückt zu werden von den Problemen, sondern ins Handeln zu kommen und jenen langen Atem zu kultivieren, den Gott uns schenken will.

Im Kloster Kappel machen wir uns auf den Weg mit unseren Gästen. Darüber berichten die Sonderseiten. Äusserlich geht es darum, dass wir in absehbarer Zeit ein möglichst «Klimaneutrales Kloster» werden. Innerlich geht es um eine «metanoia» (Umkehr) des Herzens und des Denkens, die uns die Augen dafür öffnet, dass wir durch die anstehende Transformation viel Lebensqualität, Gerechtigkeit und Gottesnähe gewinnen können.

Wussten Sie, dass die Zisterzienser als «die Grünen des Mittelalters» bezeichnet werden? Viele Klöster der Benediktiner waren reich geworden, immer prunkvoller, aber zugleich geistlich träge. Vom mönchischen Ideal der Selbstversorgung und der Balance von «ora et labora – Bete und arbeite!» war wenig übrig. Faktisch lebten die adligen Mönche oft von der Ausbeutung ihrer Leibeigenen.

Damit machten die Zisterzienser Schluss. Selbstbewirtschaftung des Bodens durch eigener Hände Arbeit, Erschliessung un bebauter Landstriche, Einfachheit in Kleidung, Nahrung und Wohnung, dafür geistige Verinnerlichung auf den Spuren Jesu – so lautete ihr Programm. In der Schlichtheit legten sie aber Wert auf Qualität und Schönheit, etwa bei ihren Kirchen. Dies alles fand ein enormes Echo und krepelte innerhalb von drei Generationen halb Europa um. Hoffnungsvolle «Grünkraft» in Aktion!

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

Inhalt

Kloster Kappel klimaneutral	5
Kurse	9
Klosterzeit	29
Kultur	37
Angebotsübersicht	43
Vorschau	44
Informationen Anmeldung	45
Ansprechpersonen	46
Anfahrtsplan, Anmeldekarte	47

Kloster Kappel auf dem Weg zur Klimaneutralität

Gemeinsam für Klimaschutz mit myclimate «Cause we care»

«Die Vielfalt des Lebens auf unserem Planeten und die Überlebensfähigkeit der Menschheit und ihrer Mitwelt sind in Frage gestellt – es besteht höchste Dringlichkeit für Massnahmen gegen den Klimawandel» (Reformierte Landeskirche Zürich).

Wir nehmen unsere Verantwortung für die Bewahrung der Schöpfung und für ein lebenswertes Leben nachfolgender Generationen ernst. Deshalb richten wir unser Handeln nach Kriterien der Nachhaltigkeit aus und arbeiten an der Überwindung einer ökologievergessenen Theologie.

Das Kloster Kappel ist seit über 800 Jahren den Idealen der Selbstversorgung und Nachhaltigkeit verpflichtet. Als 1983 das «Haus der Stille und Besinnung» gegründet wurde, knüpfte man daran an. Jetzt intensivieren wir unser Engagement durch die Zusammenarbeit mit der Stiftung myclimate. Im Rahmen der Initiative «Cause We Care» von myclimate und Schweiz Tourismus unterstützen uns unsere Gäste durch ihren Aufenthalt direkt beim Schutz des Klimas. www.causewecare.ch

You care: Sie tagen, übernachten oder feiern im Kloster Kappel und leisten dadurch einen Beitrag für mehr Klimaschutz: CHF 1.– pro Zimmer und Nacht (integriert im Zimmerpreis), resp. 1% des Umsatzes bei Banketten.



Illustration: Daniel Müller

We care: Wir verdoppeln Ihren Beitrag und speisen die Mittel ein in unseren «myclimate Cause We Care»-Nachhaltigkeitsfonds.

Cause we care: Aus diesem Fonds werden fortlaufend lokale Massnahmen im Kloster Kappel zur CO₂-Vermeidung finanziert. Gleichzeitig fliesst ein Teil der Mittel in das von uns unterstützte globale Klimaschutzprojekt (S. 8). Dadurch werden die CO₂-Emissionen Ihres Aufenthalts kompensiert. Gemeinsam erzielen wir so doppelte Wirkung.

Klimaneutrales Kloster: Was wir lokal schon erreicht haben...

Unser Heizverbund minimiert den CO₂-Verbrauch

In der Tradition klösterlicher Selbstversorgung betreiben wir seit 2013 in enger Zusammenarbeit mit dem Verein Kloster Kappel, der politischen Gemeinde und der Kirchgemeinde Kappel am Albis einen lokalen Heizverbund mit ökologischer Holz-schnitzelheizung (aus eigenen Wäldern) und Biogasanlage. Damit sparen wir jedes Jahr ca. 65.000 Liter Heizöl. Durch Investitionen von über 1,5 Mio. Franken ist die Heizanlage des Klosters hervorragend aufgestellt, trotz der denkmalgeschützten Gebäude.

Unsere Klostergärten

2019 konnten wir die nach alten Plänen neugestalteten Klostergärten einweihen. Sie werden ausschliesslich biologisch bewirtschaftet. Durch zahlreiche Klostergartenführungen und Kursangebote arbeiten wir am ökologischen Bewusstsein und an einer neuen Spiritualität der Mitgeschöpflichkeit.

In Zusammenarbeit mit der Stiftung Pro Specie Rara haben wir dort, wo der Nutzgarten der Mönche lag, einen Garten für vom Aussterben bedrohte alte Gemüsearten eingerichtet. Diese Pflanzen werden nicht verzehrt, sondern dienen der Samengewinnung und der Anschauung. Damit trägt das Kloster Kappel zum Erhalt

der Artenvielfalt bei, die für das Überleben und die Ernährungssicherheit der Menschheit wesentlich ist.

Um unsere Gärten und Aussenanlagen kümmert sich mit viel Handarbeit und Herzblut die Stiftung zuwebe (Zuger Stiftung für Menschen mit Beeinträchtigung) mit ihren Klienten. Kürzlich haben wir benzinbetriebene Gartengeräte auf Modelle mit elektrischem Antrieb umgestellt. Dadurch sparen wir CO₂ und reduzieren schädlichen Lärm.

Unsere Gastronomie vermeidet Foodwaste und Abfall

Die Gäste im Kloster Kappel melden sich für das Mittag- und Abendessen an. Das bedeutet einen kleinen Aufwand, aber es ermöglicht unserem Küchenpersonal, die Mengen genau zu berechnen. So vermeiden wir Foodwaste. Zusätzlich fällt deutlich weniger Abfall an als üblich, weil wir keine vorgefertigten Convenience-Produkte verwenden, sondern alles frisch kochen.

Mit Ausnahme von Festen verzichten wir auf Tischtücher; dies spart in der haus-eigenen Wäscherei grosse Mengen an Energie, Wasser und Reinigungsmittel.

... und was wir vorhaben

Ökologisch eingerichtete Zimmer

In unseren Hotelzimmern finden Sie keine Minibar und keinen Fernseher. Damit lässt sich viel Strom sparen. Stattdessen investieren wir in langlebige Möbel und gut dichtende Holztüren (erneuert 2021) aus Schweizer Produktion.

Unser Recycling-Konzept

Was dennoch an Abfall anfällt, trennen wir. Bei der Entsorgung arbeiten wir mit der Firma Schneider Umweltservice zusammen, deren Wiederverwertungsquote bei 85% liegt. Unser Ziel ist es, diese Quote weiter zu steigern, noch mehr Abfall zu vermeiden und letztlich alles in den Wertstoffkreislauf zurückzuführen.

Wasser und Brot

Als Symbol klösterlicher Gastfreundschaft und Ökologie reichen wir im Restaurant Klosterkeller an jedem Tisch kostenlos Brot und frisches Quellwasser aus dem Krug. Wir verzichten dadurch bewusst auf beträchtliche Einnahmen durch den Getränkeverkauf. In den Seminarräumen haben wir Stand heute aus verschiedenen Gründen entschieden, bei PET-Flaschen zu bleiben, die wir möglichst zu 100% recyceln. Fakt ist, dass PET-Flaschen – anders, als man denkt – in der Ökobilanz häufig gegen Mehrweg-Glasflaschen gewinnen.



Klimaneutrales Kloster Kappel: Was wir vorhaben

2023/2024 möchten wir eine grosse PV-Anlage auf dem Stalldach unserer Landwirtschaft realisieren. Weitere werden folgen. Zurzeit stellen wir die letzten Lampen, Leuchten und Strahler auf LED um.

Um effektiv zu investieren, lassen wir uns im Frühjahr professionell durchleuchten. Mit myclimate erheben wir den CO₂-Fussabdruck des Klosters, um schwarz auf weiss zu wissen, wo wir stehen. Anschliessend wird von Energiesparprofis ein konkreter Reduzierungspfad erarbeitet.

Unser globales Klimaschutzprojekt: Biogasanlagen für 9000 Familien in Indien

Das Projekt sieht vor, im indischen Bundesstaat Karnataka Biogasanlagen in über 9000 ländlichen Haushalten zu bauen. In die Biogasanlagen werden Tierdung und Küchenabwasser gefüllt. Das Biogas, das durch die Vergärung entsteht, wird zum Kochen verwendet. Der hochwertige Bio-Dünger, der nach der Vergärung übrigbleibt, ersetzt chemische Düngemittel. Traditionellerweise wird in der Region mit Feuerholz und Kerosin in ineffizienten Feuerstellen mit einem thermalen Effizienzgrad von lediglich acht bis zehn Prozent gekocht. Die kleinen Einkommen verunmöglichen es den Familien jedoch, den traditionellen Brennstoff Holz zu ersetzen, was zu massiver Abholzung des Waldes im Distrikt Kolar geführt hat.

Neben der Verminderung der Abholzung und der Reduktion des Treibhausgasausstosses hat der Bau von Biogasanlagen zusätzlich nachhaltig positive Auswirkungen auf die Lebensumstände der Bevölkerung. Erstens verringert sich durch den Wegfall der Holzsammlung die Arbeitslast für Frauen und Kinder – Zeit, welche für andere Aktivitäten wie Hausaufgaben oder zusätzliche Einkommensquellen verwendet werden kann. Zweitens nimmt die gesundheitliche Belastung durch Rauchverschmutzung in den Häusern ab.



Nur Frauen sind befähigt, eine Biogasanlage zu kaufen und zu besitzen. Dies hilft, das Machtverhältnis in der Familie auszugleichen und die Stellung der Frauen zu stärken. – Mehr Infos zum Projekt: www.myclimate.org.



Kurse spirituell

*Du wirst mehr
in den Wäldern finden
als in den Büchern;
Bäume und Steine
werden Dich lehren,
was kein Lehrmeister
Dir zu hören gibt.*

Bernhard von Clairvaux (1090 – 1153)

«Gott, erhöre! – Exaudi Deus!»

Gregorianischer Choral zur Passionszeit

Passionszeit – Leidenszeit. Die letzten dunklen Nächte nach dem langen Winter, der letzte Frost setzt uns zu, und die Seele leidet an mancherlei Bedrängnis. Doch in den Psalmen leidet die Seele nicht passiv duldend, sondern sie schreit ihr Leid laut heraus und fordert Antwort: Exaudi Deus orationem meam! – Gott, erhöre mein Gebet!

Und Gott ist nicht taub! Wer seine Stimme zu Ihm erhebt, hat bereits einen Helfer gefunden. Wer seine Last auf den Herrn wirft und Ihm vertraut, wird nicht wanken. Im Psalm ist jedes Rufen untrennbar mit Erhöhung verknüpft, jede Klage wandelt sich in Dank, und am Ende bringt Gott die Feinde zum Schweigen.

Passionszeit – vorösterliche Zeit. Die Nächte werden kürzer, der Tag gewinnt die Oberhand, und am Horizont scheint das österliche Licht auf.

Ziel des Kurses ist ein singendes Beten anhand ausgewählter Beispiele des gregorianischen Repertoires der über tausendjährigen St. Galler Tradition. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Erfahrung mit der eigenen Stimme ist aber von Vorteil. Die Stücke werden vorgesungen und durch wiederholtes Nachsingen eingeübt. Wir fügen uns in die liturgische Gestaltung des Tages im Kloster Kappel ein und werden am Samstag als Höhepunkt des Kurses ein Abendgebet in der Klosterkirche singen.

Kurs-Nr. 09

24. – 26. März 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. 45 ff.



Kursleitung

Christof Nikolaus Schröder

Theologe, Kirchenmusiker

Botaniker

www.canto-gregoriano.de



Dominica Ad Hebraeos.

tua iudica me.

Deus exaudi orationem
meam ♦ auribus percipe ver
ba oris mei.



Der Duft der Erde steigt auf

Einführungskurs Shibashi Qi Gong – Meditation in Bewegung

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

*Gerufen vom Licht
wachsen im Frühling die Kräfte
dem Himmel entgegen
allen Widerständen und Dunkelheiten
zum Trotz
weil des Lebens Herzraum wachsen will
aus den Tiefen
in die Entfaltung
im Atemraum Jetzt.
Barbara Lehner*

Kurselemente: Kennenlernen/Vertiefen der 18 Bilder des Shibashi Qi Gong, Übungen der Achtsamkeit, Austausch, Kurzimpulse zur Körperspiritualität. Begleitende Texte und Hinweise zeigen innere Verbindungen zur Schöpfungsspiritualität auf.

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

Kurs Nr. 08

24. – 26. März 2023

FR 18.00 Uhr – SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 250.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 314.– | DZ CHF 260.–

Anmeldung & Informationen S. 45 ff.



Kursleitung

Barbara Lehner

Freischaffende Theologin

Gründerin / Ausbilderin

Shibashi Qi Gong

Trauer- und Ritualfachfrau

www.shibashi.ch

Paargeschichten

Einladung zum Dialog über die eigene Paarbeziehung

Hans-Peter Dür erzählt aus seiner Praxis, liest und erinnert sich an Paare, die lebendig geblieben sind: Begegnungen, Konflikte, Glück im Unglück und unzählige Varianten von Liebesbeziehungen. Er schaut hin, beantwortet Fragen, zeigt die wichtigsten Fehler in der Kommunikation und sucht im Gespräch mit den teilnehmenden Paaren, wie sich Paarbeziehungen festigen, pflegen und in lebendiger Entwicklung halten lassen.

Am Sonntag sind kleine Übungen der Paarkommunikation, der gemeinsamen Stressbewältigung und der Überwindung von Kommunikationsfehlern vorgesehen.

Marlène Vogt moderiert das Gespräch im Plenum und unterstützt die Paare bei den Kommunikationsübungen am Sonntag.

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

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

Kurs Nr. 10

25. – 26. März 2023

SA 18.00 Uhr – SO 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 490.– pro Paar

plus 1 Übernachtung Vollpension

DZ CHF 130.– pro Person

Anmeldung & Informationen S. 45 ff.



Leitung

Hans-Peter Dür

Dr. theol., Paartherapeut

www.praxisfuerpaare.ch



Marlène Vogt

dipl. psych., Paarberaterin

Zur Mitte finden

Ungleichgewicht erkennen – aktiv Ausgewogenheit anstreben

In unserem Alltag suchen wir – wie bei jedem Schritt – laufend unser Gleichgewicht. Und zugleich wird dieses Gleichgewicht auch immer wieder auf die Probe gestellt: Unvorhergesehene Ereignisse, überraschendes Verhalten anderer Menschen, doch ebenso eigene einschränkende Gewohnheiten und einseitige innere Einstellungen können unsere Balance beeinträchtigen.

Sinnvoll ist es daher, Störungen des Gleichgewichts körperlich und psychisch bewusst ausbalancieren zu lernen. Dann können wir – im Sinne des Ausgleichens – einer gehaltenen Bewegung Raum oder weniger Geschätztem Gewicht geben.

Im Kurs werden die Gesetzmässigkeiten von Gleichgewichtsprozessen erläutert, ihre spirituelle Dimension aufgezeigt und konkrete Beispiele besprochen. Zudem wird ein Instrument vermittelt, mit dem man in Alltagssituationen auf einfache Weise den Weg zur Mitte finden kann. Eine Qi Gong-Übung, welche das körperlich-energetische Gleichgewicht stärkt, begleitet den Kurs.

Kurs Nr. 11

25. – 26. März 2023

SA 09.30 Uhr – SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 230.–

plus 1 Übernachtung Vollpension

EZ CHF 192.– | DZ CHF 165.–

Anmeldung & Informationen S. 45 ff.



Kursleitung

Gion Chresta

Naturwissenschaftler

Erwachsenenbildner

Supervisor

Qi Gong-Lehrer, Autor

www.gion-chresta.ch

Frühlingskranz – Kranzzauber

«Frühling lässt sein blaues Band ...»

Mit Bändern, Blumen, Zweigen und evtl. ersten Frühlingsblüten erarbeiten wir unseren eigenen Tisch- und Türkranz. Hierbei erlernen wir die Technik des Steckens und Bindens, die auch zuhause umgesetzt werden kann. Die Kränze sind lange haltbar und verbreiten somit viel Freude.

Vorkenntnisse sind keine nötig. Lassen wir uns durch die zarten Frühlingsfarben, Blumen und Formen inspirieren und verzaubern!

Mitbringen: Gartenschere

Kurs Nr. 11a

01. April 2023

SA 09.30 – 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 150.–

plus 1 Mittagessen

im Klosterkeller à CHF 35.–

Anmeldung & Informationen S. 45 ff.



Kursleitung

Brigitte Feurer

Freischaffende

Blumengestalterin

(Hochzeiten, Feste, Kurse)

«Blumenfrau» Lassalle-Haus

Instagram: fleuriert

KlosterTag Theologie (nachgeholt)

Wie konnte er das wagen? – Die Kühnheit des Evangelisten Johannes

Das Johannesevangelium ist ein schwindelerregend kühner Text. Es beginnt in der Ewigkeit des Wortes und endet mit dem Bild einer Welt voll von Büchern. Es verbindet paradox eine hohe Christologie mit dem theologisch prägnanten Ausdruck der Fleischwerdung des Wortes. Es beansprucht, die letzte Wahrheit über Gott und die Welt zu präsentieren und geht doch mit der Geschichte erstaunlich frei um: Gegenüber der älteren Tradition wird die Abfolge der Handlung verändert, ältere Erzählungen werden dramatisiert, symbolische Erzählungen werden neu konstruiert, und nicht zuletzt werden Jesus lange Reden in den Mund gelegt.

Wie konnte der Evangelist es wagen, die Jesusgeschichte so zu erzählen und das Bild Jesu so anders zu zeichnen? Wie legitimiert er sein Vorgehen und wie können wir damit 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. Jörg Frey (Universität Zürich) arbeitet seit langem an einer Kommentierung des Johannesevangeliums unter Einbeziehung seiner Wirkungsgeschichte und gilt weltweit als führender Johannes-Spezialist.

Kurs Nr. 12

02. – 03. April 2023

SO 15.00 Uhr – MO 14.00 Uhr

Kosten für Tagung,

Verpflegung und Übernachtung

EZ CHF 210.– | DZ CHF 180.–

(nur als Ganzes buchbar)

Anmeldung & Informationen S. 45 ff.



Referent

Prof. Dr. Jörg Frey

Prof. für Neutestamentliche
Wissenschaft, Universität ZH



Leitung

Pfr. Volker Bleil

Theologischer Leiter
Kloster Kappel

Kräuterheilkunde im Klostergarten

Heilpflanzen kennen lernen und anwenden

Heilpflanzen begleiten den Menschen seit jeher. Sie wurden wild gesammelt oder in Gärten angebaut. Die Tradition der Klostergärten diente damals der Herstellung von Kräutermitteln. Mit ihrer Hilfe wurden kleinere und grössere Alltagsleiden behandelt und Lebensabschnitte positiv unterstützt und geschützt.

Begleiten Sie uns hinaus in die neugestalteten Klostergärten und lernen Sie die wertvollen Pflanzen kennen! Der neue Heilkräutergarten im Kloster Kappel inspiriert: Gegen (fast) jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen.

Wir erstellen eine erste Kräuterapotheke.

Das Handwerk der Kräuterheilkunde geht vom Kennenlernen der Pflanzen über das Wissen der Verarbeitung bis zur gezielten Anwendung. Lange bevor die Wirkkraft der einzelnen Pflanzen mit ihren Wirkstoffen und -mechanismen erklärt werden konnte, begegneten die Menschen den Pflanzen in ihrer Umgebung mit offenen Sinnen. Die moderne Wissenschaft bestätigt viele Anwendungsgebiete aus der Erfahrungsmedizin und zeigt weitere Einsatzmöglichkeiten auf. Heute fügen wir beide Betrachtungsweisen zusammen und erkennen dankbar die grosse Bedeutung und das enorme Potential der Heilpflanzen.

Kurs Nr. 13

15. – 16. April 2023

SA 09.30 Uhr – SO 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 250.–

plus Materialkosten (an Leitung): CHF 20.–

plus 1 Übernachtung Vollpension

EZ CHF 192.– | DZ CHF 165.–

Anmeldung & Informationen S. 45 ff.

Kursleitung

Katrin Hänkli

Naturheilpraktikerin

www.katrinhaensli.ch





Zen – sitzen, atmen und schweigen

Einführung in die Zen-Meditation

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

Jahrhunderte bevor Zen im Westen Verbreitung fand, schrieb man dem christlichen Mystiker Meister Eckhart Gedanken zu, die sich heute im Zen treffen:

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

Zwischen Sitzen und Gehen in der Stille ist Raum für Gespräche über Spiritualität und Meditation in den verschiedenen Religionen wie auch in unserer heutigen postreligiösen Gesellschaft.

Der Kurs ist sowohl als Gesprächsangebot auf einem eigenen spirituellen Weg angelegt als auch als Wegbegleitung bei eigener spiritueller Obdachlosigkeit.

Kurs Nr. 14

21. – 23. April 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. 45 ff.



Kursleitung

Hans-Peter Dür

Dr. theol., Pfarrer, Paarberater
Leiter Zen-Wochen auf dem
Rügel und im Kloster Kappel,
aus Zusammenarbeit mit Zen
Abt Taiun Matsunami († 2019)

Ganz ans Ende gehen – und wieder zurück

Die letzten Dinge beim Namen nennen

In ferner Vergangenheit gab es eine *Kunst des Sterbens*, die schon zu Lebzeiten eingeübt wurde, um dereinst ein *gutes* Sterben zu ermöglichen. Heute befassen wir uns kaum mehr im vollen Leben mit dem Tod, ausser wir sind plötzlich damit konfrontiert. Dabei umgibt uns Sterben und Tod jeden Abend in Krimis oder in vielen Kunst- und Medienprojekten – aber der eigene Tod ist noch einmal etwas anderes.

Nichts ist so schwierig, wie sich mit dem eigenen Tod zu beschäftigen. Mitten im Leben ans Ende gehen? Was bringt das? Die Erfahrung aus Jahrhunderten lehrt, dass die Beschäftigung mit dem eigenen Sterben und Tod befreiend und stärkend sein kann. Sterbende berichten immer wieder, ihnen sei erst am Ende des Lebens klargeworden, was zählt und was nicht. Wie wäre es, wenn wir diese Erkenntnis nach vorn verlagern, um noch davon zu profitieren?

Auf allen Seinsebenen – körperlich, seelisch, sozial und religiös/spirituell – nähern wir uns innerlich behutsam dem eigenen Ende und finden heraus, was uns ängstigt, was wir wollen und nicht wollen; und was es noch aufzuräumen gilt. Wir lernen neue oder alte Riten (wieder) kennen und prüfen, was davon für uns stimmig ist.

Nebst fachlichen Impulsen und praxisbezogenen Anleitungen haben Ruhe- und Reflexionsphasen ebenso sehr ihren Raum wie Austausch über das Erlebte.

Kurs Nr. 15

21. – 23. April 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. 45 ff.



Kursleitung

Doris Held

Psychologin lic. phil.

Alterstherapeutin

Meditationslehrerin

www.doris-held.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-abendländische 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. 16

22. April 2023

SA 09.30 – 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 160.–

plus 1 Mittagessen

im Klosterkeller à CHF 35.–

Anmeldung & Informationen S. 45 ff.



Kursleitung

Christian Vogt

Pfarrer

www.bogengilde.ch

Der Weg der Seele zur Glückseligkeit

Entwicklungsmöglichkeiten zu faszinierendem Menschsein

Viele Menschen spüren in unserer aktuellen Situation eine Sehnsucht nach mehr Sinn im Leben, mehr Orientierung und Geborgenheit. Konsumieren und Ablenkung machen nicht wirklich froh. Aber wo ist der Schlüssel zum glücklichen Leben und Erleben?

In diesem Seminar werden wir uns dem in unserer Seele/Psyche angelegten Weg zur Glückseligkeit zuwenden. Er findet sich in verschiedenen Ausprägungen in den früheren Hochkulturen, wie im hohen *Erosweg* bei Platon, wo Stufe um Stufe Freude sich zu Rührung und ekstatischem Erleben weitet. Zeugnisse dieses spirituellen Pfades finden sich, meist unerkannt, im christlichen Traditionsgut, z. B. in den *Seligpreisungen* oder im *Hohelied der Liebe*.

Dazu gehen wir auf Spurensuche, einerseits mit einschlägigen Texten und Diskussionsrunden, ferner mit eindrücklichen Bildern, Musik, mit Energieübungen zur Auflockerung und mit einem schlichten Ritualabschluss: alles Zugänge, um den tragenden Grund in uns zu spüren. *Und meine Seele spannte weit ihre Flügel aus ...*

Das Seminar richtet sich an alle, die in Psychologie oder Religion nach Antworten suchen oder die einfach neugierig darauf sind, mehr Tiefe im Leben zu spüren. Und dies am spirituellen Kraftort Kappel.

Kurs Nr. 17

22. – 23. April 2023

SA 09.30 Uhr – SO 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 240.–

plus 1 Übernachtung Vollpension

EZ CHF 192.– | DZ CHF 165.–

Informationen & Anmeldung S. 45 ff.



Kursleitung

Annie Berner-Hürbin

Dr. phil.

Sprachwissenschaftlerin

Psychologin

Psychotherapeutin

Buchautorin

www.anniebernerhuerbin.ch

Tage der Stille

Kontemplation Via Integralis und Meditation in Bewegung

Im Alltag dominieren oft Hektik und Reizüberflutung. Das Leben wird unübersichtlich, schnelllebig und flach. Die Corona-Pandemie, der Krieg in der Ukraine und die Energiekrise haben uns dünnhäutiger gemacht. Da sehnen sich viele nach einem echten, erfüllten Leben mit Tiefe, nach Vertrauen ins Leben.

Dieses Wochenende mit Impulsen aus dem christlichen Glauben sowie der Zen-Tradition möchte uns zur Mitte und zum Urgrund des Lebens führen.

Meditation im Sitzen nach der Tradition von *Via integralis* und Meditation in Bewegung mit *Shibashi – Qi Gong* strukturieren die gemeinsame Zeit.

Jeweils nach dem Nachtessen wird das Schweigen eingeläutet, das dann wieder bis zum kommenden Nachtessen gilt. Christian Frei gibt Impulse zum Thema mit. Wir nehmen an den Tagzeitengebeten teil und feiern am Sonntag einen Gottesdienst.

Bei schönem Wetter werden wir auch die wunderschöne Umgebung für die Meditation in Bewegung miteinbeziehen.

Kurs Nr. 18

28. – 30. April 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. 45 ff.



Kursleitung

Christian Frei

Meditationslehrer Via Integralis

Theologe, Seelsorger

Supervisor



Monika Helbling

Lehrerin Shibashi – Qi Gong

Bewegungspädagogin der

Franklin-Methode

Wenn seelischer Schmerz unerträglich wird

Leben mit Menschen in suizidalen Krisen

Wir alle leben oder arbeiten mit Menschen, die unter psychischen Belastungen leiden. Diese können zu schweren Krisen und Suizidalität führen. Dabei tauchen Fragen und Unsicherheiten auf.

Der Kurs richtet sich an Einzelpersonen und Paare, die sich ein Basiswissen über Suizidalität aneignen wollen, sei es aus präventivem Interesse oder weil sie bereits mit dem Thema im privaten oder beruflichen Umfeld konfrontiert werden. Der auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden zugeschnittene Kurs vermittelt wichtiges Wissen und Handlungssicherheit im Umgang mit Suizidalität und Suizidgefährdung.

Inhalt

- Suizidalität und Suizidgefährdung erkennen und adäquat reagieren
- Unterstützungsangebote
- Umgang mit Suiziddrohungen
- Suizidprävention: Was wirkt?
- Mythen und Fakten
- Durch Impulsreferate, Interviews (Angehörige) und den Dialog unter den Kursteilnehmenden werden konkrete Schritte entwickelt, die zu einem eigenen professionellen Handeln führen.
- Wenn gewünscht/vorhanden, bringen die Teilnehmenden eine Fallgeschichte mit, die im Kurs besprochen wird.
- Erfahrungsaustausch

Kurs Nr. 18a

28. – 30. April 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. 45 ff.



Kursleitung

Jörg Weisshaupt

Projektleiter

Suizidprävention Kanton ZH

Vorstand IPSILON

Geschäftsführer Trauernetz

www.weisshaupt.ch

Meditative Tänze: Bibel getanzt und erlebt

Sich tanzend Gott im brennenden Dornbusch nähern

Bibel getanzt ist eine Möglichkeit, die biblischen Texte ganzheitlich auf sich wirken zu lassen. Die Bibel in Wort und Mitte lädt dabei dazu ein, Gottes Wort in Raum und Bewegung zu erfahren und so für Gottes Gegenwart präsent zu werden.

Wir lassen uns mit Mose vom Dornbusch (Ex 3,1–15) ansprechen: *Ich bin der ICH BIN DA*, sagt Gott zu Mose, als dieser ihn nach seinem Namen fragt. Der Auftrag, den Mose von Gott bekommt und der Weg, den er zu gehen hat, wird ihn vielfach herausfordern. Aber in allem bleibt die Zusage bestehen: ICH BIN DA!

Wie beim Bibliolog/Bibliodrama steht das Wort der Bibel im Zentrum. Durch den Tanz wird Gottes Wort jenseits von Schwarz und Weiss der Buchstaben entdeckt und erlebt. Die meditativen Kreistänze führen aus der Geschäftigkeit des Alltags heraus in die Ruhe und die Stille. Gemeinsam im Tanz verbunden suchen wir immer wieder neu die Ausrichtung zur Mitte und auf Gottes Wort und damit zur Quelle unserer Kraft.

Die Tänze werden passend zur Bibelstelle ausgewählt und angeleitet, so dass alle Interessierten – auch ohne vorherige Tanzerfahrung – teilnehmen können.

Kurs Nr. 19

28. – 29. April 2023

FR 18.00 Uhr – SA 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 220.–

plus 1 Übernachtung Vollpension

EZ CHF 157.– | DZ CHF 130.–

Anmeldung & Informationen S. 45 ff.

Kursleitung

Beatrice Hächler-Hälg

Tanzleiterin «Bibel getanzt»

Tanz-Gebärde-Gebet



Ariane Albisser

Tanzleiterin «Bibel getanzt»

Theologin



Erlesenes zum Thema

Machste dreckig – Machste sauber.

Die Klimalösung

David Nelles und Christian Serrer, Verlag KlimaWandel, Friedrichshafen 2021

Was machen wir, wenn der Wind nicht weht und die Sonne nicht scheint? Dürfen wir in Zukunft gar kein Fleisch mehr essen? Ist Kernenergie wirklich so gefährlich? Ist es nicht ohnehin zu spät? Um Ordnung in diese Debatte zu bringen und mit Missverständnissen aufzuräumen, haben zwei Studenten mit Unterstützung von über 250 Wissenschaftlerinnen dieses Buch geschrieben. Sie zeigen verständlich und mit zahlreichen anschaulichen Grafiken die Vielzahl an konkreten Massnahmen auf, mit denen es möglich ist, die globale Erwärmung auf unter 2 °C zu begrenzen.

Warum Meerschweinchen das Klima retten.

Einfache Strategien für eine bessere CO₂-Bilanz

Christof Drexel, Gräfe und Unzer Verlag, München 2019

Der Klimaexperte macht ohne Dogmen und schlechtes Gewissen Mut, die eigene CO₂-Bilanz zu verkleinern, indem er alle relevanten privaten Lebensbereiche mit den jeweiligen Einsparpotenzialen aufführt und konkrete Handlungsmöglichkeiten aufzeigt. Besonders schön: Niemand wird gezwungen, in allen Bereichen seinen CO₂-Ausstoss auf ein Minimum zu reduzieren – wer beispielsweise gerne Fleisch isst, kann das dadurch verursachte CO₂ an anderer Stelle einsparen. So wird Resignation zu Motivation und Klimaschutz zu einem Ziel, das jeder und jede verfolgen kann.

Das Klimabuch

Greta Thunberg, S. Fischer Verlage, Frankfurt a.M. 2022

«Hört auf die Wissenschaft, bevor es zu spät ist!» Greta Thunberg hat die Welt aufgerüttelt und tief bewegt. Mit dem Klimabuch schafft sie ein unverzichtbares Werkzeug für alle, die sich für die Rettung unseres Planeten einsetzen wollen. Sie hat es in Zusammenarbeit mit über hundert Wissenschaftlerinnen zusammengestellt. Ausserdem erzählt sie von ihren eigenen Erfahrungen. In der heutigen Zeit zu leben, bedeutet, eine grosse Verantwortung zu tragen. Das Klimabuch zeigt, dass wir gemeinsam das scheinbar Unmögliche schaffen können. Aber wir müssen es tun – und zwar jetzt!

Drawdown – der Plan

Paul Hawken (Hrsg.), Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 2019

Klimaerwärmung heisst, dass wir auf eine Zivilisationskrise unvorstellbaren Ausmasses

zusteuern. Und wir haben keinen Plan, wie wir das verhindern können. Oder doch? Dieses Buch beschreibt 100 existierende Ansätze der Verringerung von klimaschädlichen Gasen, die das Klimaproblem lösen können, wenn man sie vernetzt. Verblüffendes wird dabei deutlich und eine gut begründete Hoffnung entsteht. Ein Buch über ideenreiche Menschen, clevere Technologien und die Möglichkeit, die Dinge endlich anzupacken. Ein Zukunftsbuch!

Die Unterwerfung.

Anfang und Ende der menschlichen Herrschaft über die Natur

Philipp Blom, Carl Hanser Verlag, München 2022

«Macht euch die Erde untertan»: Vor rund 3000 Jahren legte der Autor der Genesis seinem Schöpfer diesen Satz in den Mund. Der Idee und den Folgen dieser Idee, dass der Mensch eine Sonderstellung auf der Erde einnimmt und deren Ressourcen rücksichtslos ausbeuten darf, setzt Philipp Blom das entgegen, was die Zisterzienser auch im Kloster Kappel lebten: dass der Mensch ein Teil, ein winziger Teil der Natur ist. In seiner Universalgeschichte der Umwelt erzählt Philipp Blom die Geschichte der Unterwerfung der Natur, deren Konsequenzen die Menschheit heute an den Rand des Abgrunds führt. Nur wenn sie sich von dem Wahn befreit, über der Natur zu stehen, bleibt ihr die Chance, zu überleben.

Draußen abtauchen.

Freestyle Religion in der Natur

Uwe Habenicht, Echter Verlag, Würzburg 2022

Dem Pfarrer und leidenschaftlichen Wanderer geht es um einen neuen Zugang des Menschen zu Gott und zu sich selbst. Er schreibt: «Wenn wir Gottes Gegenwart erfahren wollen, wird blosses Nachdenken nicht ausreichen. Wir werden mit all unseren Sinnen und allem, was wir darüber hinaus noch spüren, abtauchen müssen ins Grün der Wiesen und ins Blätterrauschen der Birken.» Erst wenn wir die Natur als zweckfreien Zwischenraum neu entdecken, wird sich uns auch das Göttliche neu erschliessen. Praktische Anleitungen bahnen dorthin erste Schritte.

Gott in der Klimakrise

David Plüss und Sabine Scheuter (Hrsg.), TVZ Theologischer Verlag Zürich, Zürich 2021

Seit gut 50 Jahren werden Umweltfragen in Predigten, Konfirmationsstunden und kirchlichen Initiativen klug, engagiert und theologisch sorgfältig thematisiert. Aber wie weit trägt diese Auseinandersetzung? Das Thema Schöpfung ist nicht mehr zu trennen von den Herausforderungen, vor die uns die Klimakrise stellt. Sie hat nicht nur ethische Implikationen, sondern sie geht tiefer, erschüttert auch Glaubenswahrheiten und Gottesbilder.



Klosterzeit kontemplativ

*Es gibt viel Trauriges in der Welt
und viel Schönes.
Es gibt eine Kraft aus der Ewigkeit
und diese Kraft ist grün.
Aus lichtem Grün
sind Himmel und Erde geschaffen
und alle Schönheit der Welt.*

Hildegard von Bingen (1098 – 1179)

Taizégebet in der Passionszeit

Taizélieder – kurze Bibeltexte – Stille – Gebet – Segen

Die schlichte, meditative Feier am Vorabend des Palmsonntags orientiert sich an den Gebeten der ökumenischen Gemeinschaft von Taizé im Burgund, die für Frieden, Einheit und Versöhnung unter den Menschen einsteht und betet. Der christliche Glaube und die ökumenische Spiritualität von Taizé verbinden Christinnen und Christen aller Konfessionen und Länder. Im Kloster Kappel ist die Spiritualität von Taizé ein prägendes Element.

Die Gesänge und Liturgie von Taizé laden ein, etwas vom christlichen Glauben zu entdecken oder zu vertiefen. Mit Liedern beten ist eine Form der Suche nach Gott. Kurze, stets wiederholte Gesänge schaffen eine Atmosphäre, in der man zur Ruhe kommen und gesammelt beten kann. Meditatives Singen macht bereit, auf Gott zu hören.

Im Taizégebet sind alle zum Singen, Hören und Schweigen, zum persönlichen Gebet und Erspüren von Gottes Gegenwart eingeladen. Die zehninütige Stille in der Mitte des Gebets hilft uns offen zu werden für dasjenige, was uns aus der Tiefe berühren will. Gegen Ende des Gebets wird die Taizé-Kreuzikone auf den Boden gelegt. Wer möchte, kann dorthin kommen und im persönlichen Gebet verweilen.

Samstag, 01. April 2023

18.30 Uhr: Einsingen der Lieder
19.25 Uhr: Glocken läuten
19.30 Uhr: Taizégebet (Klosterkirche)
anschliessend: Tee und Fastenbrot
Ohne Anmeldung/Eintritt frei/Kollekte
Die historische Klosterkirche ist
ungeheizt, warme Kleidung empfohlen.



Leitung
Pfrn. Regula Eschle Wyler
Theologische Mitarbeiterin
Kloster Kappel



KlosterTage zu Ostern

Das Kreuz als Lebensbaum

Das Motiv vom paradiesischen *Baum des Lebens* erscheint am Anfang (Gen 2,9) und am Ende der Bibel (Offb 22,14). Dazwischen steht der Kreuzesstamm, das zentrale christliche Heilssymbol und Erkennungszeichen. Auf den ersten Blick ist das Kreuz eher ein Symbol für Sterben und Tod. Es fällt uns oft nicht leicht zu sagen, inwiefern darin Heil und Leben liegen.

Die christliche Bildsprache erweist sich als hilfreicher Zugang: Früh tauchen Darstellungen auf, in denen das Kreuz grünt, Zweige, Blüten, Blätter treibt oder sogar Früchte trägt. Diese Verschmelzung von Kreuz und Lebensbaum wird zu einem Hauptmotiv der christlichen Theologie, Dichtung und Kunst bis in die heutige Zeit (vgl. Jürgen Henkys, RG 451,6):

*Hart auf deiner Schulter lag das Kreuz, o Herr,
ward zum Baum des Lebens, ist von Früchten schwer.
Kyrie eleison, sieh, wohin wir gehn.
Ruf uns aus den Toten, lass uns auferstehn.*

Auf dem Weg von Gründonnerstag über Karfreitag hin zu Ostern beschäftigen wir uns mit diesen Symbolen und den tiefen Einsichten dahinter. Dabei kann auch unser eigener Lebensbaum eine Rolle spielen. – Die KlosterTage richten sich an Menschen, die die Feiertage an einem inspirierenden Ort in Gemeinschaft verbringen möchten. Sie bieten vielfältige Impulse, Gottesdienste und liturgische Feiern, ein Osterkonzert, zugleich Raum für Stille, Gespräche und Begegnung. Die Teilnehmenden wählen aus und haben auch Zeit für eigene Aktivitäten.

06. – 09. April 2023

DO 17.00 Uhr – SO 13.00 Uhr
Übernachtungen, Vollpension und
Teilnahmegebühren:
im Einzelzimmer pauschal CHF 495.–
im Doppelzimmer pauschal CHF 435.–
(nur als Ganzes buchbar)



Leitung
Pfr. Volker Bleil
Theologischer Leiter
Kloster Kappel



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

28. April 2023

FR 19.30 – 20.30 Uhr



Leitung

Pfrn. Regula Eschle Wyler

Theologische Mitarbeiterin
Kloster Kappel

HAGIOS-SINGEN

03. Februar / 14. April 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

05. Februar / 26. März /

02. – 30. April 2023

jeweils SO 19.00 – 20.00 Uhr



Leitung

Pfrn. Ilona Monz

Gemeindepfarrerin Kappel a.A.
Theologische Mitarbeiterin
Kloster Kappel

Einführung für Neueinsteigende

30. April 2023, SO 15.30 – 18.30 Uhr

Anmeldung bis 23. April 2023



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

Kontaktdaten S. 46



Seelsorge und Begleitung

Pfr. Volker Bleil

Theologischer Leiter

Kloster Kappel

Kontaktdaten S. 46

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



Coaching und Beratung

Shanti Wendel Diener

Psychologin lic. phil.

www.timeout-statt-burnout.ch



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.

Passion: Musik und Meditationen zu Kreuzwegstationen von Maria Hafner

Bekannt wurde die Zuger Künstlerin Maria Hafner (1923–2018) durch ausdrucksstarke Bilderzyklen, oft zu religiösen Themen. Anlässlich ihres 100. Geburtstages stellt das «Musik und Wort» fünf ihrer Bilder zu Kreuzwegstationen ins Zentrum, in Verbindung mit Texten von Silja Walter, Rainer Maria Rilke und anderen. Dazu musizieren Praxedis Hug-Rütti (Harfe) und Katharina Schwarze (Violoncello) Werke von Carl Rütti, Max Bruch und Ernest Bloch. Lesungen: Pfr. Volker Bleil

Sonntag, 26. März 2023, 17.15 Uhr, Klosterkeller

Ostern: Jazzduo Berner & Suhner

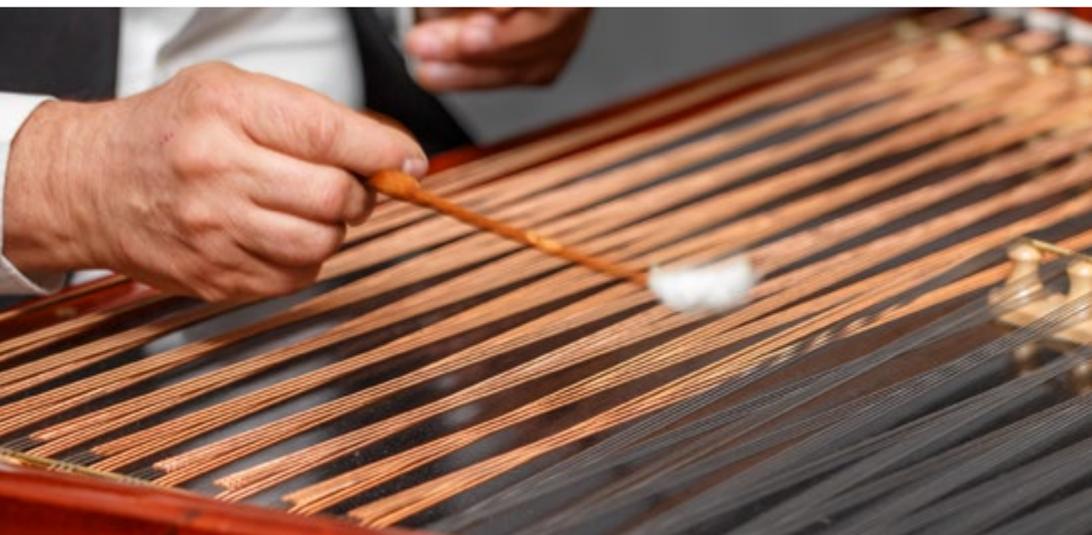
Reto Suhner (Saxophon) und Elisabeth Berner (Orgel) treten in einen improvisatorischen Dialog mit Chorälen und Texten zum Osterfest. Die Fusion von Jazz, Kirchenmusik und Poesie eröffnet Perspektiven auf das Ostergeschehen, das mit seiner Zukunftsmusik unsere begrenzten Hoffnungshorizonte weit übersteigt. Lesungen: Pfr. Volker Bleil

Ostersonntag, 09. April 2023, 17.15 Uhr, Klosterkirche

Appenzeller Streichmusik «Rond om de Säntis»

Klangzauber aus dem Toggenburg und Appenzell verspricht der Auftritt des Streichtrios von Maya Stieger, Werner Alder und Peter Looser. Begeistert pflegen sie die Kultur «Rond om de Säntis». Östliche Einflüsse sind unüberhörbar. Überraschende Tonartwechsel von Dur zu Moll verleihen der Musik einen ganz eigenen Charakter. Die Besetzung mit Streich- und Saiteninstrumenten plus Hackbrett baut auf eine lange Tradition. Liebhaber der Appenzeller Klänge dürfen sich auf löpfige Tänzli, Zäuerli mit Talerschwingen und einen Toggenburger Bet-Ruf freuen. Lesungen: Pfr. Volker Bleil

Sonntag, 30. April 2023, 17.15 Uhr, Klosterkirche



Das Kloster Kappel auf alten Stichen

Von versunkenen Welten und dem Blick unserer Vorfahren

In den Beständen des Klosters Kappel befinden sich – unter anderem durch Schenkungen – reizvolle Stiche aus dem 16.– 19. Jahrhundert, die das Kloster mit dem jeweils vorhandenen Gebäudebestand und der alten, bzw. ab 1700 der neuen Klostermauer zeigen. Wer genau hinschaut, kann untergegangene Gebäude entdecken: beispielsweise das Torhaus oder das Abtshaus mit dem Haus des Priors, die später beide im Amtshaus aufgegangen sind.

Auch die umgebende Landschaft wird sichtbar im Wandel der Zeiten.

Die Holzschnitte, Lithografien und Aquatintas zeigen das Kloster oft stilisiert, im 19. Jahrhundert gerne romantisierend. Trotz dieser kleinen Ungenauigkeiten in der Darstellung sind sie überaus reizvoll. Denn sie verraten viel über den Blick unserer Vorfahren auf Kappel und die unterschiedlichen Nutzungen des Ortes durch die Jahrhunderte, wie z. B. die vergessene Phase als reformiertes Seminar zur Ausbildung reformierter Pfarrer (1527 – 1547). Darüber hinaus gibt es Stiche, welche die Kappeler Kriege oder Zwinglis Tod darstellen und damit die historische Bedeutung von Kappel für den Kanton Zürich und die Schweiz herausstellen.

Für die Ausstellung wurden die teilweise seltenen Stücke gesichtet, gereinigt und neu gerahmt. Da die Kulturkonzeption des Klosters Kappel überarbeitet wird, finden in den nächsten Monaten keine Wechselausstellungen statt. Dafür ist die schöne historische Stichsammlung länger zu sehen. Drei, vier Bilder sind doppelt vorhanden und können käuflich erworben werden. Eine Vernissage findet nicht statt.



Ausstellung

Ab Montag, 20. März 2023

bis zu den Sommerferien

Ansprechpartner: Pfr. Volker Bleil

Buchvernissage

«Das Virus und der liebe Gott»

Die Corona-Pandemie ist nicht beendet. Und damit sind auch die Fragen, die dieses epochale Ereignis aufwirft, nicht vom Tisch. Von Anfang an fiel den Kirchen zu dieser Krise wenig ein. Aber auch die Einlassungen von Philosophie und Soziologie waren nur selten erhellend. Dabei bieten biblische, literarische, theologische und philosophische Traditionen eine Fülle von faszinierenden Denkanstössen, wie umzugehen wäre mit der Endlichkeit und Verletzlichkeit menschlichen Lebens.

Joachim Negel hebt einige dieser Schätze. Seine kürzlich erschienenen *Unzeitgemässen Betrachtungen* bieten eine geistlich-intellektuelle Hausapotheke für die Herausforderungen, die vor uns liegen.

Autor und Referent: Joachim Negel, Professor für Fundamentaltheologie an der Kath. Fakultät der Universität Fribourg

Einleitung: Ralph Kunz, Professor für Praktische Theologie an der Theologischen Fakultät der Universität Zürich

Leitung: Pfr. Volker Bleil

26. März 2023

SO 15.30 Uhr, Zwinglisaal

Eintritt frei



Führungen

Öffentliche Führung durch die Klosteranlage

Das Kloster Kappel ist ein äusserst vielschichtiger Ort! Bei der öffentlichen Führung lernen Sie die 800-jährige Geschichte sowie die verschiedenen Epochen des Hauses kennen. Sie erhalten einen Eindruck, wo und wie die Zisterzienser-Mönche lebten und auf welche Weise ihr Erbe von der Reformation bis heute erhalten und weitergeführt wird. Jeden Donnerstag, 13.30 – 14.30 Uhr, ohne Anmeldung / kostenlos

Private Führungen für Gruppen

Nach Absprache bieten wir für Gruppen folgende Führungen an:

- Allgemeine Führung durch die Klosteranlage
- Spezialführung: Die neuen Klostergärten (von Mai bis 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

Führungen für Schulen und Konfirmandengruppen

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

Pfrn. Regula Eschle Wyler

Kontaktdaten: S. 46



Angebotsübersicht März – April 2023

05.02. – 19.03.2023

Das Kloster Kappel ist infolge Umbauarbeiten geschlossen.

Datum	Nr.	Titel	Leitung	Seite
März 2023				
24.03. – 26.03.	09	Gregorianischer Choral in der Passionszeit	C. N. Schröder	10
24.03. – 26.03.	08	Shibashi Qi Qong: Meditation in Bewegung	B. Lehner	12
25.03. – 26.03.	10	Paarkurs: Paargeschichten	H.-P. Dür / M. Vogt	13
25.03. – 26.03.	11	Zur Mitte finden	G. Chresta	14
26.03.		Buchvernissage: Das Virus und der liebe Gott	J. Negel / R. Kunz / V. Bleil	41
26.03.		Musik und Wort: Bilder der Passion Maria Hafner	V. Bleil	38
April 2023				
01.04.	11a	Frühlingskranz – Kranzzauber	B. Feurer	15
01.04.		Taizégebet in der Passionszeit	R. Eschle Wyler	30
02.04. – 03.04.	12	KlosterTag Theologie: Johannes (nachgeholt)	J. Frey / V. Bleil	16
06.04. – 09.04.		KlosterTage zu Ostern: Das Kreuz als Lebensbaum	V. Bleil / R. Eschle Wyler	32
09.04.		Musik und Wort: Jazzduo Berner & Suhner	V. Bleil	38
15.04. – 16.04.	13	Kräuterheilkunde im Klostergarten	K. Hänslì	18
21.04. – 23.04.	14	Einführung in die Zen-Meditation	H.-P. Dür	20
21.04. – 23.04.	15	Ganz ans Ende gehen – und wieder zurück	D. Held	21
22.04.	16	Meditatives Bogenschiessen	C. Vogt	22
22.04. – 23.04.	17	Der Weg der Seele zur Glückseligkeit	A. Berner-Hürbin	23
28.04. – 30.04.	18	Tage der Stille – Kontemplation und Bewegung	C. Frei / M. Helbling	24
28.04. – 30.04.	18a	Leben mit Menschen in suizidalen Krisen	J. Weisshaupt	25
28.04. – 29.04.	19	Meditative Tänze: Bibel getanzt und erlebt	B. Hächler / A. Albisser	26
30.04.		Musik und Wort: Appenzeller Streichmusik	V. Bleil	38
30.04.		Kontemplation: Einführung für Neueinsteigende	I. Monz	34

Vorschau Mai – Juli 2023

Datum	Nr.	Kurs	Leitung
Mai 2023			
05.05.	20	Start: Atem Klang – Sommer (9 x)	V.-B. Gohl
05.05. – 07.05.	21	Klangschalen-Massage	S. Staffelbach
05.05. – 07.05.	23	Baummeditation: Beziehungen pflegen	P. Wild
06.05. – 07.05.	22	Hochsensibilität in Liebesbeziehungen	S. Marletta Hart
06.05. – 07.05.	24	Lebenslust und Weiblichkeit	B. Inhelder
12.05. – 14.05.	25	Gregorianischer Choral zur Osterzeit	C. N. Schröder
13.05. – 14.05.	26	Die befreiende Kraft des Schreibens	A. Croce
18.05. – 21.05.	27	Chortage Auffahrt	R. Keller
19.05. – 21.05.	28	Zeit für Dich: Neue Wege – neue Kraft	R. Lorenz / S. Wendel Diener
21.05. – 22.05.	28a	KlosterTag Theologie: Mystik	M. Bangert / V. Bleil
26.05. – 28.05.	29	Ikonenmalen zu Pfingsten	N. Gamsachurdia
Juni 2023			
02.06. – 03.06.	30	Tanzen zu HAGIOS-Liedern	E. Nabholz
09.06. – 11.06.	31	Sufismus – Wege zur Ganzheit	I. Rashid / L. Meier
09.06. – 11.06.	32	Das Herzensgebet einüben «Einführungskurs»	L. Syring
16.06. – 18.06.	33	Yoga & Meditation	N. Romancuk
17.06.	34	Sommerkranz – Kreativ im Sommer	J. Zollinger
17.06. – 18.06.	34a	Blickrichtungswechsel leben lernen	B. Schröder
23.06. – 25.06.	35	Meiner Spiritualität auf der Spur	U. Habenicht
23.06. – 25.06.	35a	Besuch im Seelengarten	E. Meier / M. Jonitz
Juli 2023			
01.07. – 02.07.	36	Biokräuter	E. Bächle
07.07. – 09.07.	37	Schreibwerkstatt: Grünes Glück	R. Tanner
09.07. – 10.07.	37a	KlosterTag Theologie: Sexualität bei Paulus	S. Krauter / V. Bleil
19.07. – 23.07.	38	Kappeler Singtage 2023	J. Vollmer

Informationen

Anmeldung

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

Anmeldefrist:

Für alle Kurse läuft die Anmeldefrist bis Mittwoch 10.00 Uhr vor dem entsprechenden Kurswochenende/-tag.

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



Simona Aeschi-Minghella
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
Marketing, Kommunikation, Nachhaltigkeit
044 764 87 84
marketing.theologie@klosterkappel.ch

Hotellerie und Gastronomie infolge Umbau geschlossen vom 05.02. bis 19.03.2023

- 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.

Während des Umbaus (05.02. bis 19.03.2023) ist die Réception telefonisch erreichbar: dienstags bis donnerstags, jeweils 08.00 bis 12.00 Uhr.

Klosterbuchhandlung

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

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



Kloster Kappel

Atem holen | arbeiten | feiern

Kloster Kappel

Seminarhotel und Bildungshaus

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

Anmeldung

Name

Vorname

Geburtsdatum

Strasse / Nr.

PLZ / Ort

Telefon

Mobile

E-Mail

Datum

Unterschrift

Kurs Nummer

Kurs Datum

Kurs Titel

Einzelzimmer

Doppelzimmer

1. Mahlzeit (nachher frei wählbar):

Fleisch Fisch Vegi

Preisermässigung erwünscht

Zusendung Programmheft erwünscht

Bemerkungen



Kloster Kappel

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

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

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

www.klosterkappel.ch

Bitte
frankieren

Kloster Kappel
Seminarhotel und Bildungshaus
Kappelerhof 5
8926 Kappel am Albis