



Kloster  Kappel

**Stille**

November 2023 bis Januar 2024

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., Bakusova, Simone Fior, Godong Pictures, Google Arts & Culture, Heritage Image Partnership Ltd., Kloster Kappel, Daniel Lienhard, Marcin Michalczyk, The Picture Art Collection, SevenPic, Shutterstock Inc., Olga Vysh, Wikimedia, Zoran Zeremsky, ZVG

## Editorial

Liebe Freundinnen und Freunde des Klosters Kappel  
Liebe Leserinnen und Leser

Stille ist nicht gleich Stille. Manchmal schweigen wir, aber die Gedanken und Stimmen in uns wühlen und diskutieren endlos weiter. Stille kann bedrückend sein, wenn sie eine Folge von Einsamkeit ist und zu lange andauert. Die Stille vor dem Sturm macht Angst; erst recht Totenstille.

Jenseits dieser Erfahrungen gibt es die köstliche Erfahrung von Stille als Weg in die Gegenwart Gottes und zu innerem Frieden: *Ich liess meine Seele still und ruhig werden; wie ein kleines Kind bei seiner Mutter, wie ein kleines Kind, so ist meine Seele in mir* (Ps 131,2). Oder wir hören im Evangelium von der Sturmstillung durch Jesus: *Da trat eine grosse Stille ein* (Mk 4,39).

Gerade die dunklen Monate und speziell die Adventszeit sind jedes Jahr eine Einladung, diese Stille neu zu suchen und einzuüben. Das Programm des Bildungshauses bietet dazu vielfältige Möglichkeiten und Hilfestellungen, auch für Ungeübte.

Wussten Sie, dass die Zisterziensermönche die Stille ganz besonders hochschätzten? Um das Schweigen im Klausurbereich durchzuhalten, entwickelten sie sogar eine eigene zisterziensische Gebärdensprache. Etwas von der Ernsthaftigkeit dieser Stille und dieser Spiritualität steckt bis heute in den Mauern des Klosters Kappel und hilft uns.

Schliesslich noch eine Erinnerung: Vor 40 Jahren, am Auffahrtstag 1983, öffnete das «Haus der Stille und Besinnung» seine Pforten. Schon damals war die Einladung zur Stille Programm. Zürich, die grosse Stadt, war lärmig und gärgig und anstrengend. Gleichzeitig gab es damals gerade ein einziges schweizerisches Fernsehprogramm. Das WorldWideWeb, Social media, Smartphones und Tablets mit ihrem Stress- und Überflutungspotential waren unvorstellbar. – Doch der Wert der Stille bleibt. Vermutlich ist er seitdem sogar gewachsen.

Viel Freude mit dem neuen Programmheft, das auch um viele andere Themen kreist. Und gerne heissen wir Sie demnächst willkommen im Kloster Kappel.

Volker Bleil, Pfr., Theologischer Leiter

Regula Eschle Wylter, Pfrn., Theologische Mitarbeiterin (bis 30.09.2023)

# Inhalt

<b>Kurse</b> .....	5
<b>Klosterzeit</b> .....	37
<b>Kultur</b> .....	47
Angebotsübersicht .....	51
Vorschau .....	52
Informationen Anmeldung .....	53
Ansprechpersonen .....	54
Anfahrtsplan, Anmeldekarte .....	55



# Kurse spirituell

*Die ausgetretenen Wortwege  
verlasse ich,  
um einzutreten  
in den Raum des Schweigens.  
Warten will ich,  
bis die Stille  
das Laute überwächst,  
und ich ganz Ohr werde  
für deine Gegenwart.*

*Antje Sabine Naegeli*

## Klostertag Theologie: Ökologievergessene Theologie?

### Wie wir Hoffnung für die Welt schöpfen können

Was bedeutet Ökologie? Dass wir für das Haus (griech. Oikos), in dem wir leben, Sorge tragen. Was hat Ökologie mit Theologie zu tun? Offensichtlich zu wenig. Sonst stünden wir nicht da, wo wir heute stehen: vor dem Abgrund oder schon im Untergang begriffen. So sehen es zumindest einige weltbekannte ökologische Aktivistinnen und Aktivisten. Ist das – bei allem notwendigen Realismus – auch die Sicht der Theologie? Hoffentlich nicht! Wir denken nach über biblische Untergangsgeschichten und aktuelle Ängste, lassen uns inspirieren von alter und neuer Schöpfungsspiritualität und diskutieren über Dringlichkeiten und die kühne These, dass es trotzdem nie zu spät ist.

Der Klostertag Theologie möchte trotz seiner Kompaktheit ein Stück gemeinsamen Lebens möglich machen, um geistlich, sinnlich und intellektuell aufzutanken. Dazu gehören die Tagzeitengebete und nicht zuletzt ausreichend Zeit für die Begegnung. Er richtet sich gleichermaßen an Laien und Pfarrpersonen.

Ralph Kunz ist Professor für Praktische Theologie an der Universität Zürich. Vgl. seinen Aufsatz: *Ökologievergessene Theologie. Eine Kritik*, in: Gott in der Klimakrise. Herausforderungen für Theologie und Kirche, Zürich 2021, 105 – 117.

---

Kurs Nr. 69a

**03. – 04. Dezember 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. 53 ff.

---




---

Referent

**Ralph Kunz**

Professor für

Praktische Theologie

an der Universität Zürich

---




---

Leitung

**Pfr. Volker Bleil**

Theologischer Leiter

Kloster Kappel

---



Vnne dinkely gewaret lan  
Das dem menschen wuchs dar ab  
Spers vñ gefür vñ gute hab

Vns daz der wasser wart so  
Das sy in der sellen tag zil  
Auf all der erdberg vnd tal  
Mit chraft ledächten vber al



17

Und so in der arch gie

Und entrachten mit ir chraft



## 47. Hebräischwoche: Elija – der Prophet

### Intensives Sprachstudium mit vielfältigem Rahmenprogramm

Die traditionelle Hebräischwoche findet 2024 im Lassalle-Haus statt, im Folgejahr im Kloster Kappel – als gemeinsames Angebot von Lassalle-Haus, Kloster Kappel und Zürcher Institut für Interreligiösen Dialog ZIID. Thema ist Elija. Nur wenige Kapitel im ersten Buch der Könige sind Elija gewidmet. Und doch ist dieser Prophet in der jüdischen Liturgie zentral. War er gar der Vorläufer des Messias? Oder aufgrund seines gewalttätigen Kampfs für den richtigen Glauben eher ein religiöser Fanatiker? Die Woche lädt zum gemeinsamen Lernen der hebräischen Sprache ein. Grundlage bilden die biblischen Texte der Elijaerzählung. Die Vorkenntnisse der Teilnehmenden werden berücksichtigt. Neben dem Erlernen der Sprache bieten Vorträge und Workshops vielfältige Möglichkeiten, sich mit einer der schillerndsten Gestalten der Bibel auseinanderzusetzen und mit anderen darüber ins Gespräch zu kommen.

#### Referierende

Michel Bollag, Noemi Gradwohl, Eva Keller, Daniel Matt, Simone Rosenkranz, Konrad Schmid, Stefan Schreiner, Peter Schwagmeier, Afi Sika Kuzeawu, u.a.

#### Vorbereitungsteam

Dr. Brigitta Rotach, Projektleitung ZIID; Dr. Wilfried Dettling SJ, Bildungsleitung Lassalle-Haus; Beatrice Frei Guélat, Geschäftsleiterin ZIID; Pfrn. Regula Eschle Wyler, Kloster Kappel.

#### Kursort und Anmeldung

Lassalle-Haus, Bad Schönbrunn, 6313 Edlibach, [www.lassalle-haus.org](http://www.lassalle-haus.org)  
E-Mail [info@lassalle-haus.org](mailto:info@lassalle-haus.org) oder telefonisch 041 757 14 14.  
Detailflyer erhältlich. Anmeldeschluss: 01. Dezember 2023.

#### 21. – 26. Januar 2024

SO 18.30 Uhr – FR 13.30 Uhr  
Kurskosten CHF 620.–/Stud. CHF 450.–  
Pensionskosten mit Vollpension pro Person  
EZ CHF 550.– bis CHF 750.–  
DZ CHF 525.– bis CHF 625.–



Projektleitung

**Dr. Brigitta Rotach**

Projektleiterin Hebräischwoche

Theologin

Religionswissenschaftlerin

Kulturjournalistin



## Gruppe Atem Klang – Winter

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

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. 60

**03. / 10. / 17. November 2023**

**01. / 08. / 15. / 22. Dezember 2023**

**12. / 19. / 26. Januar 2024**

2 Gruppen: jeweils FR-Vormittag (10 x)

09.00 Uhr – 10.20 Uhr oder

10.30 Uhr – 11.50 Uhr

Kurskosten CHF 350.–

Anmeldung & Informationen S. 53 ff.

---




---

Kursleitung

**Verena-Barbara Gohl**

Atem- & Körpertherapeutin

Praxis in Zürich und

Rifferswil

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

---

# Paare zwischen Nähe, Distanz und Liebe

## Einladung zum Dialog

Paare lieben sich. Sie erleben Momente der Nähe, möchten sich verstehen und verstanden werden. Emotionale Nähe kann auch umschlagen in Distanzierung und Unverständnis. Die Erwartungen an einen klärenden Paardialog wachsen und stossen zugleich an Grenzen des Verstehens. Wenn diese zwei Gegenbewegungen aufeinandertreffen, wird es spannend. Grosse Nähe und Verbundenheit braucht die Dynamik des Widerspruchs, die Abgrenzung und das konstruktive Nein. Das Paargespräch erweist sich oft als der Königsweg zu einer glücklichen Paarbeziehung, in der sich beide getragen fühlen.

Alltagsnah schauen wir im Kurs hin und benennen die verschiedenen Formen negativer und positiver Kommunikation. Wir üben das aktive Zuhören und suchen im Gespräch nach dem, was eine Beziehung lebendig erhält. Wir geben Inputs zu einzelnen Themen und unterstützen die Paare bei verschiedenen Kommunikationsübungen.

Als Teilnehmende sind jüngere und ältere Paare angesprochen, die an ihrem konstruktiven Dialog über ihre Paarbeziehung reifen und ihre Lebendigkeit erhalten wollen.

Haben Sie Fragen, so erreichen Sie die Kursleitung unter Tel. 079 603 61 69.

---

Kurs Nr. 61

**04. – 05. November 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. 53 ff.

---



---

Leitung

**Hans-Peter Dür**

Dr. theol., Paartherapeut

Paarkurse «2x1 der Liebe»

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

---




---

**Marlène Vogt**

Dipl. psych. SBAP

Paarberaterin

Dozentin ZHAW

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

---



# Die vorchristlichen Weisheitslehren

## Jüdische und griechische Wiederentdeckungen

Das Christentum wurde stark geprägt durch die vorbestehenden Hochkulturen (jüdische Weisheitslehre und Platonismus), in denen es gewachsen ist. Dies offenbaren die frühchristlichen Texte, Bilder und Symbole bis in die Architektur. Damals wussten die Menschen noch um die geheimnisvollen Aspekte einer Welt hinter der sichtbaren Welt, in der alles mit allem verbunden und in Resonanz ist: *Wie in den Himmeln, so auf Erden.*

Einen Zugang zu diesen Wurzeln ermöglicht uns die Psyche/Seele: sie ist die Lebensstruktur, die es in Kultur und religiöser Tradition neu zu entdecken gilt. Wir erahnen sie gerade heute in unseren Sehnsüchten nach Frieden/Schalom und Geborgenheit. Sie kann unsere Ressourcen stärken.

Über bekannte Texte wie die Seligpreisungen, das Hohelied der Liebe und mit Bildern wie dem Lebensbaum, ferner über sakrale Melodien und Yoga-Übungen vertiefen wir uns in diese reiche Welt mit ihrem Kraftpotential.

Der Kurs richtet sich an Menschen, die nach Spiritualität suchen oder sie neu verwurzeln möchten, sowie an solche, denen der Zugang zu religiösen Formen aus verschiedenen Gründen verbaut wurde. Empfehlenswerte Lektüre: Annie Berner-Hürbin, *Der Mensch ist Psyche. Antike Grundlagen der Psychologie und Psychotherapie.*

---

Kurs Nr. 62

**11. – 12. November 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. 53 ff.

---




---

Kursleitung

**Annie Berner-Hürbin**

Dr. phil.

Sprachwissenschaftlerin

Psychotherapeutin

Buchautorin

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

---

## Yoga und Meditation

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

Im Yoga werden Körper, Atem und Geist als harmonisierende Einheit betrachtet. Sanfte, vitalisierende sowie kräftigende Körperübungen werden auf natürliche Weise mit dem Atem verbunden. Die Yogapraxen, in welche Aspekte wie Hingabe, Achtsamkeit und Geduld mit einfließen, begleiten uns durch das Wochenende.

Atemübungen, Entspannungs- und Meditationsübungen sowie die Klänge der Klangschalen wirken unterstützend, um die eigene Mitte und Stille zu erfahren. Zudem führt die Kursleiterin in die Yogaphilosophie ein, welche unabhängig von der eigenen spirituellen Ausrichtung ein wertvoller Impuls sein kann.

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

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

---

Kurs Nr. 63

**10. – 12. November 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. 53 ff.

---




---

Kursleitung

**Natalie Romancuk**

Dipl. Yogatherapeutin

Yogalehrerin, IK Kinesiologin

Klangtherapeutin

Eidg. dipl. Beraterin

psychosozialer Bereich

---

# Lebenskunst des Alterns

## Impulse zu einem gelingenden Alter

Wir alle werden älter – ein Leben lang. Doch spätestens ab 30 möchten die meisten lieber jünger sein, als sie es sind. Alt werden und alt sein gilt nicht als attraktiv. Ein weltweiter Mega-Trend des Anti-Aging verheisst Unterstützung im Kampf gegen das Alter(n) unter dem Motto: forever young – ewig jung bleiben! Aber kann Leben so gelingen?

Dieser Kurs setzt einen entgegengesetzten Akzent: Altern ist ein nie abgeschlossener Entwicklungsprozess und das Alter eine Lebensphase mit eigenen Chancen, Grenzen und Herausforderungen, die es selbstbewusst zu bejahen und zu gestalten gilt. Wie wir diesen Prozess erleben, hängt wesentlich davon ab, wie wir uns darauf einstellen, wie wir entsprechende Möglichkeiten wahrnehmen und sich einstellende Schwierigkeiten bewältigen. Gefragt ist so etwas wie eine Lebenskunst des Alterns, die auf Einsichten der Philosophie, der Theologie und Psychologie sowie Erkenntnissen moderner Gerontologie aufbaut.

Der Kurs will zur Auseinandersetzung mit Vorstellungen und Erfahrungen des eigenen Alterns anregen und Impulse vermitteln, sich realistisch und lebensdienlich auf den Prozess des Alterns einzulassen. Denn wer das Altern zulässt, hat mehr vom Leben.

---

Kurs Nr. 63a

**17. – 19. November 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. 53 ff.

---




---

Kursleitung

**Heinz Rüeegg**

Freischaffender Theologe

Ethiker und Gerontologe

---



# Wie das Dunkle heller wird

## Heilsamer Umgang mit Negativem

Spiritualität bewährt sich im Alltag: zum Beispiel, wenn wir mit Negativem in irgendeiner Form konfrontiert sind. Was können wir sinnvollerweise tun angesichts des Dunklen, welches, woher es auch kommt, sich in uns, in unserer Psyche auswirkt?

Im Kurs besprechen und üben wir einfache und wirksame Vorgehensweisen, wie wir bewusst handeln können. Wir lernen, wie wir beispielsweise mit negativen Gefühlen umgehen, der inneren Weisheit Raum lassen sowie uns vom Dunklen abgrenzen und mit dem Lichtvollen gehen können. Zudem werden die Prinzipien, welche dem lichtvollen Vorgehen zu Grunde liegen, erforscht und geklärt.

Wir erkennen, dass Lebensqualität nicht nur von äusseren Umständen abhängt, sondern auch davon, wie wir mit unseren inneren Energien umgehen. Die Kunst besteht darin, sie in Fluss zu halten und zugleich in eine positive Richtung zu lenken.

---

Kurs Nr. 64

**18. – 19. November 2023**

SA 09.30 Uhr – SO 16.00 Uhr

Kurskosten CHF 240.–

plus 1 Übernachtung Vollpension

EZ CHF 192.– | DZ CHF 165.–

Anmeldung & Informationen S. 53 ff.

---




---

Kursleitung

**Gion Chresta**

Naturwissenschaftler

Erwachsenenbildner

Supervisor

Qi Gong-Lehrer, Autor

[www.gion-chresta.ch](http://www.gion-chresta.ch)

---

## Mehr Zeit mit Zen

### Auf dem Zen-Weg

Sitzen, atmen und schweigen, um diese drei Pfeiler des Zen geht es: üben, wiederholen, sich selber erfahren. Mit dieser Aufgabe beginnen alle Zen-Übenden und vertiefen die eigene Meditationspraxis. Dabei erfahren sie viel über sich selber und sind doch verbunden mit den andern. Wir sitzen, wir schweigen, wir beobachten den Atem und legen Wert auf die richtige Haltung beim Meditieren. Wir beruhigen unsere eigenen Gedanken und Emotionen. Der Blick richtet sich dabei ganz nach innen. Dabei löst sich das Gefühl des Eingeschlossenseins in mich selbst. Es öffnen sich Herz, Geist und Hände. Der Fokus führt weg von mir, hin zu dir und zurück zu mir, hin zu dem, was mich als Individuum mit allen und allem verbindet, sinnbildlich erfahrbar wird im Kreis der Meditierenden.

Jahrhunderte bevor Zen im Westen Verbreitung fand, schrieb der christliche Mystiker Meister Eckhart: *Ich will sitzen und schweigen und hören, was Gott in mir rede.*

Zwischen Sitzen (Za-Zen) und meditativem Gehen (Kin-hin) bietet der Kurs Gelegenheit zu Gesprächen über die verschiedenen Formen heutiger Meditation, mit kleinen Ausflügen zur meditativen Praxis in den verschiedenen Weltreligionen und deren Spuren in unseren säkularisierten Gesellschaften.

Der Kurs ist geeignet sowohl als Einstieg in einen eigenen spirituellen Weg als auch zur Festigung der persönlichen Meditationspraxis.

---

Kurs Nr. 65

**24. – 26. November 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. 53 ff.

---




---

Kursleitung

**Hans-Peter Dür**

Dr. theol.; Pfarrer

seit 1990 Leiter Zen-Wochen  
auf dem Rügel und im Kloster  
Kappel

---

## Heilsames Berühren

### Handauflegen – ein spirituelles Heilritual

Berührt zu werden, ist ein elementares menschliches Bedürfnis. Es tut uns wohl und hält uns körperlich wie seelisch gesund. Dass darüber hinaus auch heilende Kraft durch unsere Hände fliesst, wissen Menschen seit Jahrtausenden. Bereits in vorchristlicher Zeit haben Menschen Heilung durch Handauflegen erfahren. Woher diese Kraft kommt, wird unterschiedlich aufgefasst. Im christlichen Verständnis ist es die Segenskraft Gottes, die heilend wirkt. Unzählige Menschen hat sie gestärkt, getröstet und innerlich befriedet.

Beim behutsamen Handauflegen öffnen wir uns vertrauensvoll für diese heilende Kraft. Oft können sich Menschen dabei ganz tief entspannen, sich innerlich aufgehoben fühlen und zur Ruhe kommen. Das kann einen Einfluss auf Schmerzen haben, das Wohlbefinden stärken und die eigenen Selbstheilungskräfte aktivieren.

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

Der Kurs richtet sich an Menschen, welche dafür offen sind, das achtsame Handauflegen an sich und anderen auszuprobieren und seine wohltuende Wirkung zu erfahren. Die Teilnehmenden lernen das achtsame Handauflegen kennen und üben es an sich und anderen.

---

Kurs Nr. 66

**24. – 26. November 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. 53 ff.

---




---

Kursleitung

**Anemone Eglin**

Theologin

Handauflegen Open Hands

Kontemplationslehrerin

Integrative Therapeutin FPI

[www.anemone-eglin.ch](http://www.anemone-eglin.ch)

---

## HAGIOS-Lieder singen und tanzen

«Es ist ein Klang, der dich durchdringt, ...»

Gemeinsam lernen, singen und tanzen wir Lieder des HAGIOS-Zyklus von Helge Burggrabe. Wir wecken unser Instrument: unsere Stimme, unseren Körper.

Durch die sich wiederholenden Texte und Melodien der Gesänge und durch die immer wiederkehrenden Schrittfolgen der Tänze lassen wir uns im Inneren berühren. Mögen die spirituellen, meditativen und auch fröhlichen, kraftvollen Tänze und Gesänge uns beleben, Körper und Seele erfreuen und uns in die Stille führen.

Öffnen wir unser Tor für die Verbindung mit dem Heiligen – HAGIOS!

Der Kurs ist offen für Menschen, die gerne singen und/oder sich gerne zu Musik bewegen und Spiritualität in Gemeinschaft erleben möchten. Es ist möglich, nur zu singen, nur zu tanzen oder beides zu tun. Weder Notenkenntnisse noch Tanzerfahrung sind erforderlich.

---

Kurs Nr. 67

**24. – 26. November 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. 53 ff.

---




---

Kursleitung

**Esther Nabholz**

Kreis- und Gruppentanzleiterin

Kurse bei Nanni Kloke

---




---

**Christine Boeck**

Musiklehrerin

Primarlehrerin

---

# Adventsgestecke

## Schmücken für die Adventszeit

Lassen wir das Jahr ausklingen und kommen wir im Advent an! Immergrüne Zweige, Tannzapfen und Äste bringen eine sinnliche Stimmung in unser Haus. Mit natürlichen getrockneten Materialien sowie immergrünen Ästen gestalten wir Kränze, Gestecke und Kreationen, die uns in der Advents- und Weihnachtszeit begleiten werden.

Sie verarbeiten gerne Naturmaterialien und wollen sich Zeit nehmen, um kreativ zu sein? Dann wird dieser Kurs Sie ansprechen: Unter Anleitung der bewährten Kursleiterin stecken Sie einen Adventskranz, gestalten Advents-Gebinde und weitere kunstvolle Arrangements, die Sie anschliessend nach Hause nehmen können, um sich an ihnen zu erfreuen. Im Kursgeld inbegriffen ist ein gesteckter Adventskranz mit vier Kerzen.

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

---

Kurs Nr. 68

**25. November 2023**

SA 09.30 – 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 160.–

plus 1 Mittagessen

im Klosterkeller à CHF 35.–

Anmeldung & Informationen S. 53 ff.

---




---

Kursleitung

**Jovanna Zollinger**

Geschäftsführerin

«Blumeninspiration»

florale Gestaltung

Blumen- und Adventskurse

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

---

## «Die Sehnsucht sitzt tief»

### Stilles Wochenende im Advent

*Weit ist der Weg der Suchenden durch Sand und Zweifel, aber die Sehnsucht sitzt tief und Seine Ankunft ist nah. Wird es um uns und in uns ruhig, können uns Worte begegnen, die unser Herz bewegen, die uns begleiten, in Frage stellen oder auch bestätigen, gewinnen wir Einblicke, Durchblicke, Ausblicke. – Das Wort ist Fleisch geworden und hat unter uns gewohnt; voll Gnade und Wahrheit. Diese Worte von Peter Klevers und aus Johannes 1,14 leiten uns inhaltlich.*

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

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

Es wird keine Meditationserfahrung vorausgesetzt, jedoch die Bereitschaft, den ganzen Samstag und den Sonntagmorgen, ausser beim Singen und in der Anhörrunde, im Schweigen zu verbringen – auch während der Mahlzeiten.

---

Kurs Nr. 69

**01. – 03. Dezember 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. 53 ff.

---



---

Kursleitung

**Ruth Maria Michel**

Theologin, Exerzitenleiterin

Leiterin Ressort

Spiritualität und geistliche

Begleitung der VBG

(Vereinigte Bibelgruppen)

---



## Lehre uns beten!

### Eine kleine Gebetsschule

*Gott, du wartest auf mich, bis ich geöffnet bin für dich.*

*Ich warte auf dein Wort, das mich aufschliesst.*

*Stimm mich ab auf deine Stimme. Stimm mich ab auf deine Stille.*

Huub Oosterhuis

Was das Gebet ist, scheint einfach und klar. Und natürlich ist beten nicht schwer oder kompliziert. Und doch fühlen sich viele Menschen unsicher, wie sie nun «richtig» oder «gewinnbringend» beten können. Anderen ist ihre Vorstellung von Gott fremd geworden, Gott ihnen gleichsam davongeeilt und damit das Gebet verstummt oder scheinbar zu einem leeren Rufen in die Wüste geworden.

Wir suchen nach unseren persönlichen – vielleicht neuen – Wegen, um Gottes Stimme zu hören, uns ihm anzuvertrauen, unsere Geschichte in die vielen kleinen und grossen Geschichten der Menschen, die mit mir und vor mir Gott suchten, einzuweben. Im Austausch bereichern und beschenken wir uns mit den je eigenen Erfahrungen und erweitern und vertiefen so unser Verständnis unseres Betens und Gottesbildes.

Was verstehe ich unter Beten? Welche Erfahrungen mit dem Beten trage ich in mir? Welche Bilder von Gott, zu dem ich bete, prägen mich? Welche dieser Bilder möchte ich verändern oder könnte ich als bereichernd dazugewinnen? Solche Fragen werden wir vertiefen, darüber ins Gespräch kommen und voneinander lernen. Impulse, Einzelübungen und Gruppengespräche wechseln sich ab.

---

Kurs Nr. 69b

**01. – 03. Dezember 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. 53 ff.

---



---

Kursleitung

**Christine Reibenschuh**

Gemeindepfarrerin

Dr. theol.

Buchautorin

---





## Timeout Advent: «20-jähriges Jubiläum»

### Atempause im Männerkreis

Advent ist eine Zeit der Besinnung und Erwartung, eine Chance zum Innehalten. In diesem Fortsetzungskurs geht es um die nachhaltige Verankerung eines bewusst gewählten Lebensstils für Dich in Deinem persönlichen Umfeld. Während im ersten Kurs die praktische Bewältigung des Alltags im Vordergrund stand, geht es in diesen Tagen um den grösseren Horizont des Lebens, um die Sinnfrage und eine erneute Standortbestimmung innerhalb Deiner aktuellen Lebenssituation.

Auswahl der Themen:

- Lebensphase und Sinnfrage
- Umgang mit Körpersignalen
- Männerfreundschaften aktiv gestalten
- Perspektiven und Prioritäten im eigenen Leben
- Spiritualität als Kraftquelle
- Perspektiven unserer Kursarbeit

Für Männer, die an einem Kurs *Timeout statt Burnout* bzw. *Zeit für Dich* im Kloster Kappel oder anderswo teilgenommen haben und sich weitere Vertiefung durch Begegnung und Austausch mit anderen Männern wünschen.

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

---

Kurs Nr. 70

**08. – 10. Dezember 2023**

FR 18.00 Uhr – SO 14.30 Uhr

Kurskosten CHF 290.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 314.– | DZ CHF 260.–

Anmeldung & Informationen S. 53 ff.

---



---

Kursleitung

**Christoph Walser**

Theologe MA, Coach ZiS

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

---




---

**Roland Lorenz**

Prozessbegleitung, Coach

Freier Architekt AKH

---



## Ikonenmalen zu Weihnachten

### Meditatives Malen mit Edelsteinpigmenten und Gold

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

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

Es sind keine Voraussetzungen erforderlich. Jeder Mensch kann eine Ikone malen – jedenfalls nach einer Vorlage und unter Anleitung!

---

Kurs Nr. 71

**08. – 10. Dezember 2023**

FR 18.00 Uhr – SO 16.00 Uhr

Kurskosten CHF 280.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 314.– | DZ CHF 260.–

Anmeldung & Informationen S. 53 ff.

---




---

Kursleitung

**Nina Gamsachurdia**

Kursleiterin

Kunsthistorikerin

Ikonenrestauratorin

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

---

## «Du, Volk Zion – Populus Sion»

### Gregorianischer Choral zum Zweiten Adventssonntag

Advent: dunkelste und stillste Zeit des Jahres!? Heute lässt es das geschäftige Treiben anders erscheinen – aber für uns Christinnen und Christen bleibt der Advent eine Zeit der Stille und Einkehr. Wir bereiten uns auf das grosse Fest der Menschwerdung Gottes vor, machen uns auf den Weg zur Krippe. Auch Gott bricht auf und kommt auf uns zu, um sich unser zu erbarmen. Der Prophet Jesaja ruft uns zu: *Du, Volk Zion, siehe, der Herr kommt, hören lässt er seine Stimme in Herrlichkeit!* In den Gesängen des Gregorianischen Chorals wollen wir still werden, unsere Ohren und Seele öffnen, damit wir Gottes Stimme hören können, auf dass unsere Herzen froh werden.

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

---

Kurs Nr. 72

**08. – 10. Dezember 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. 53 ff.

---



---

Kursleitung

**Christof Nikolaus Schröder**

Theologe, Kirchenmusiker

Botaniker

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

---



## Bewegt stille werden

### Shibashi Qi Gong als Einstimmung auf Weihnachten

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

*Erst*

*das Schweigen tut das Ohr auf  
für den inneren Ton in allen*

*Dingen*

Romano Guardini

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

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

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

---

Kurs Nr. 73

**15. – 17. Dezember 2023**

FR 18.00 Uhr – SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 280.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 314.– | DZ CHF 260.–

Anmeldung & Informationen S. 53 ff.

---




---

Kursleitung

**Barbara Lehner**

Freischaffende Theologin

Gründerin / Ausbilderin

Shibashi Qi Gong

Trauer- und Ritualfachfrau

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

---

## «Bereitet den Weg!»

### Schweigeretraite im Advent

Am Anfang des Evangeliums erhebt sich die Stimme des Rufers in der Wüste: *Bereitet den Weg des Herrn, macht gerade seine Strassen!* Der Rufer ist Johannes der Täufer, der adventliche Mensch par excellence. Er ruft die Menschen hinaus in die Wüste. Dort erwartet er den, der da kommen soll. Seinem Ruf gilt es zu folgen, jetzt im Advent. Leer zu werden, offen und weit. Bereit, den nahenden Gott zu empfangen.

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

Im Rhythmus der Tagzeitengebete und Abendmahlsfeiern sowie mit Impulsen, Meditationen, mantrischen Gesängen und Tänzen gehen wir in die adventliche Stille hinein. Durchgehendes Schweigen.

---

Kurs Nr. 74

**15. – 17. Dezember 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. 53 ff.

---



---

Kursleitung

**Andreas Fischer**

Pfarrer

---




---

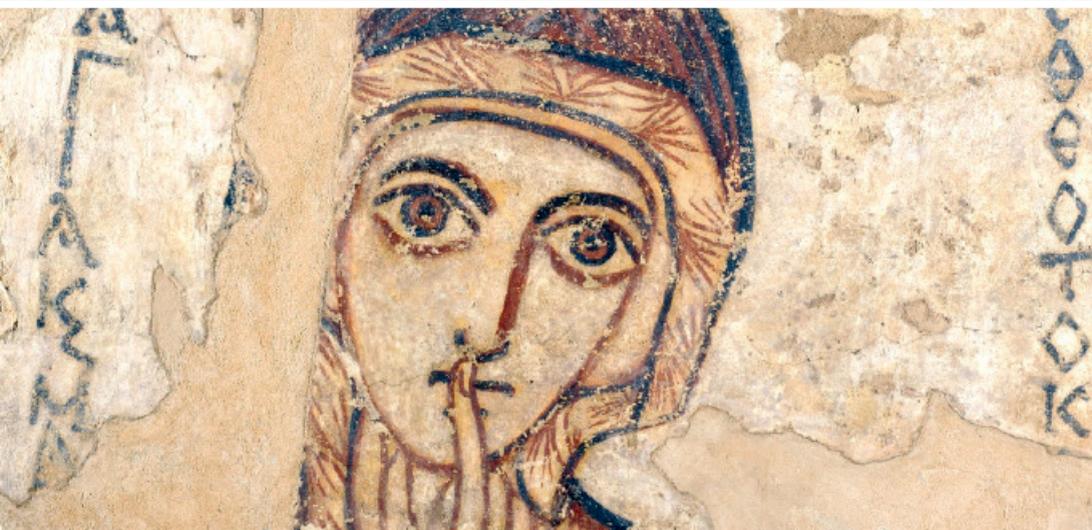
**Jutta Wurm**

Dipl. Psychologin

Zertifizierte Leiterin Dances  
of Universal Peace

---





## Die Kraft des spirituellen Stammbaums

### Wem verdanke ich mein Meditieren?

Im Normalfall verdanken wir unsere Meditationspraxis, unseren spirituellen Weg nicht uns selber. Personen, die diesen Weg schon gehen, ermutigen und inspirieren uns. Es gibt sogar spirituelle Traditionen, die sich vorstellen, dass die Bindung an einen Lehrer oder eine Lehrerin die für den inneren Weg entscheidende Energie vermittelt.

Das Seminar berührt diese Thematik mit ganz persönlichen Fragen: Wer steht als Begleitung am Anfang und an den entscheidenden Stellen meines Meditationsweges? Wie weit sind mir diese Personen bereits als Energiequellen aufgegangen? Pflege ich diese Abhängigkeit, diese Verbundenheit? Diese persönlichen Fragen bekommen ihren Horizont durch den Blick auf andere, bekannte Persönlichkeiten und ihren spirituellen Stammbaum.

Zum Seminar gehört auch die regelmässige Meditationspraxis; denn die Meditation dient als innerer Raum, in dem wir die Verbundenheit mit anderen Personen vertiefen und verdanken können.

---

Kurs Nr. 75

**15. – 17. Dezember 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. 53 ff.

---




---

Kursleitung

**Peter Wild**

Theologe, Germanist

Religionswissenschaftler

Autor, Kursleiter von

Meditations- und

Heilseminaren

---

## Tanztag zum 3. Advent

### Sich einstimmen auf das weihnachtliche Licht

*Das Licht der Herrlichkeit  
scheint mitten in der Nacht.*

*Wer kann es sehn? –*

*Ein Herz, das Augen hat und wacht.*

Angelus Silesius

Kreistänze zu verschiedensten Melodien und Liedern begleiten uns an diesem adventlichen Wintertag und laden ein, uns auf das Fest des Lichts und der Liebe einzustimmen: Tanzend in Abwechslung mit Momenten der Stille und persönlicher Einkehr.

Der Tanztag ist offen für alle Menschen, die sich gerne zu Musik bewegen und Spiritualität in der Gemeinschaft und für sich persönlich erleben möchten und/oder eventuell auch die Sehnsucht haben, diese gerade in Kombination mit Bewegung wiederzuentdecken.

Mitbringen:

- Lockere Kleidung kann uns im Tanz unterstützen, schwingt in der Bewegung wunderbar mit. Sie darf zu diesem Anlass auch gerne festlich sein.
- Schuhe, in welchen Sie sich bewegend wohlfühlen, evt. auch ein 2. Paar, um den Füßen Abwechslung zu gönnen.

---

Kurs Nr. 76

**17. Dezember 2023**

SO 09.30 – 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 100.–

plus 1 Mittagessen

im Klosterkeller à CHF 35.–

Anmeldung & Informationen S. 53 ff.

---

---

Kursleitung

**Esther Nabholz**

Kreis- und Gruppentanzleiterin

Meditativer Tanz, Welttanz

---



## Was will ich – was ist wichtig?

### Seminar zur integralen Standortbestimmung

In der zweiten Lebenshälfte wollen wir uns weniger von aussen bestimmen lassen und mehr Sinn und Freude erleben. Das setzt voraus, dass wir hin und wieder unsere vier Wände verlassen, Erlebtes bewusst ordnen und den inneren Kompass neu ausrichten.

Im Kurs schauen wir zurück und würdigen Vergangenes. Wir nehmen aktuelle oder bevorstehende Übergänge wahr und geben dem inneren Brachland Raum. Und wir setzen uns mit Blick auf das Kommende mit unseren Zielen und Werten auseinander. Der Kurs bietet hilfreiche Werkzeuge, um künftig den eigenen Standort besser bestimmen zu können.

Elemente des Kurses:

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

---

Kurs Nr. 01

---

**12. – 14. Januar 2024**

---

FR 18.00 Uhr – SO 13.30 Uhr

---

Kurskosten CHF 240.–

---

plus 2 Übernachtungen Vollpension

---

EZ CHF 314.– | DZ CHF 260.–

---

Anmeldung & Informationen S. 53 ff.

---




---

Kursleitung

---

**Lukas Niederberger**

---

Theologe und Autor

---

Ritualbegleiter

---

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

---

# Autobiografisches Schreiben

## Die eigene Lebensgeschichte erzählen

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

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

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

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

---

Kurs Nr. 02

**12. – 14. Januar 2024**

FR 18.00 Uhr – SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 240.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 314.– | DZ CHF 260.–

Anmeldung & Informationen S. 53 ff.

---




---

Kursleitung

**Regula Tanner**

Journalistin, Autorin

Buchhändlerin

Schreibpädagogin

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

---

## Yoga & Singen: eine wundervolle Verbindung

### Wahre Freude durch Yoga und Singen!

Yoga und Singen: Eine magische Kombination! Yoga stimmt den Körper ein, Singen befreit die Seele. Beim Singen ist unser Körper das Instrument. Mit gezielten Yoga-Übungen – Atmung, Yogastellungen, Meditation – werden wir uns auf körperlicher, mentaler und energetischer Ebene so einstimmen, dass sich unser innerer Klang entfalten kann. Ziel ist es, Körper, Geist und Seele empfänglich zu machen, um Yoga und Singen in Freude zu erleben.

Wir werden neben Gesangsübungen Lieder aus verschiedenen Traditionen singen, begleitet mit Harmonium, Gitarre oder Charango, einem Instrument aus den Anden. Die Lieder sind so ausgewählt, dass die Kursteilnehmenden eine musikalische Reise durch Weltkulturen und zu sich selber erfahren. Viel Freude und innere Befreiung gilt es für sich selbst zu entdecken.

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

---

Kurs Nr. 03

**13. – 14. Januar 2024**

SA 09.30 Uhr – SO 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 260.–

plus 1 Übernachtung Vollpension

EZ CHF 192.– | DZ CHF 165.–

Anmeldung & Informationen S. 53 ff.

---



---

Kursleitung

**Angela Croce**

Lic. phil. I

Advanced Yoga Lehrerin

Musiklehrerin Primarschule

---




---

**Lisa Barmettler**

Musikerin: Gitarre,

Charango, Djane

Studentin an der ZHAW

---



## Erlesenes und Erhörtes zum Thema

### **Auf dem Weg der Stille.** Das Heilige im Alltag leben

*David Steindl-Rast, Herder Verlag, Freiburg i. Br. 2023*

Stille ist ein Geschenk Gottes, sagt der Benediktiner und Weisheitslehrer David Steindl-Rast. In diesem Buch beschreibt er einen Weg der Stille, der uns lehrt, mit unserem Leben und mit uns selbst achtsamer umzugehen. So lernen wir wieder die leisen Schönheiten des Alltags zu entdecken und zu schätzen. Ein im besten Sinne des Wortes leises Buch, das uns im Lärm und der Hektik des Lebens Ruheoasen schenkt.

### **Stille Wege im Advent**

*Anselm Grün, Vier-Türme-Verlag, Münsterschwarzach 2020*

Weihnachtszeit und Stille? Für viele Menschen in Zeiten von Konsum und modernen Medien unvorstellbar. Anselm Grün bringt uns wieder in Kontakt mit der ursprünglichen Bedeutung des Advents. Wer sich darauf einlässt, kann ihn als heilende Zeit erleben und im Stillwerden und Nachdenken mit echter Vorfriede Weihnachten entgegengehen.

### **Palast der Stille**

*Hansjörg Schertenleib, Kampa Verlag AG, Zürich 2020*

Ein kleines Cottage auf einer Insel vor der Ostküste Amerikas, mitten im Winter, in der Stille. Ein Mann schaufelt Schnee, redet mit seiner Katze, beobachtet Vögel, genießt die Langeweile und zieht Bilanz über sein bisheriges Leben und Schaffen. Später macht er sich auf den Weg durch den tief verschneiten Wald zu der Kiefer, in deren Krone er einen Ausguck hat: die Welt zu schauen, die Natur, sich selbst. «Mit wem reden wir, wenn wir allein sind? Mit uns selbst, wenn wir es können.» Der Autor erzählt von den Segnungen der Stille, selbst gewählter Einsamkeit und von der Liebe, der Liebe zu den Tieren, zur Natur. Eindringlich, wahrhaftig und schwebend leicht.

### **Stille für Frauen.** Ein Wegweiser zu Kraft und innerer Ruhe

*Luitgard Jany, Elisabeth Sandmann Verlag, München 2019*

Stille scheint vielen Menschen heute ein grosser Luxus zu sein. Ständige Erreichbarkeit und Umgebungslärm, innere Unruhe, Rastlosigkeit und Überstimulation befördern die Sehnsucht nach Orten der Ruhe. Die Autorin geht den Fragen nach, wo wir Stille finden können und warum sie ein ambivalentes Vergnügen ist; warum Stille vor allem für Frauen kein Selbstzweck ist, sondern der Selbsterkenntnis dient, Angst reduziert und die Gesundheit stabilisiert. Ebenso befasst sie sich mit der Überforderung durch eine überhöhte Erwartung an Stille und ihre Verwandten wie Meditation und Achtsamkeit.

### **Finde die Stille.** Spiritualität im Alltag

*Peter Wild, Verlagsgemeinschaft Topos plus, Kvelaer 2014*

Stille ist seit jeher für viele Menschen eine Inspirations- und Kraftquelle und gerade heute ein wertvolles Gut. Peter Wild zeigt Möglichkeiten, dieses Gut zu finden oder zu bewahren. Kenntnisreich und mit vielen praktischen Anregungen begleitet der erfahrene Meditationslehrer seine Leserinnen und Leser dabei, Spiritualität in den Alltag zu integrieren und der Stille näher zu kommen. Peter Wild ist Theologe, Germanist und Religionswissenschaftler und langjähriger Leiter von Meditationskursen im Kloster Kappel.

### **Als hätte die Stille Türen**

*Urs Faes, Suhrkamp Verlag, Frankfurt am Main 2005*

Wie rasch sich doch alles ändern kann, wenn zwei Augen uns treffen, die Welt und was wir von ihr sehen, die Menschen, Worte und Töne. Alles ist plötzlich anders, und wir wissen nicht, wie wir darüber reden, und noch weniger, wie wir damit leben sollen. Urs Faes erzählt zwei Liebesgeschichten: die eine im Umfeld der «Zweiten Wiener Schule» Anfang 20. Jh., die andere in der Gegenwart, auf einer Reise von Zürich bis an die dalmatinische Küste. Auf kunstvolle Weise werden beide miteinander verknüpft, in Landschaften, Motiven, Bildern. Und sie finden zusammen in der Musik, in der Aufführung von Alban Bergs Violinkonzert. Ein Thema kommt, verdichtet sich, verschwindet, ein nächstes klingt an, dazwischen Pausen, Stille, die neue Türen öffnet: in der Musik, in der Liebe, im Leben.

### **Dreikönigsoratorium**

*Helge Burggrabe*

Das Oratorium des Komponisten Helge Burggrabe erzählt von der Wanderung der Drei Könige nach Bethlehem zur Geburt Jesu und der Rückkehr in ihre Heimat. Dafür verknüpfte Burggrabe Bibelstellen mit poetischen Texten von Karl Rahner, Marie Luise Kaschnitz, Nelly Sachs (u.a.) und vertonte sie zu einer bildreichen Musik für Soli, Chöre und Orchester. Dabei geht es um Grundthemen, die Lebens- und Glaubenswege von Menschen zu allen Zeiten geprägt haben und im Sinne eines «Weg des Herzens» hochaktuell sind: Vom Aufbruch des Herzens und der Sehnsucht nach Licht und Orientierung über Herausforderungen und Verirrungen bis zum Ankommen und Berührt-Werden durch Gottes Gegenwart. Das zur 700-Jahrfeier des Kölner Domes 2022 uraufgeführte Werk ist als Doppel-CD erhältlich. Das Booklet enthält alle Texte.



# Klosterzeit

## kontemplativ

*Lass deinen Mund stille sein,  
dann spricht dein Herz.  
Lass dein Herz stille sein,  
dann spricht Gott.*

*aus der Koptischen Tradition*

# Bullingers Ankunft 1523 – Zwischen Ankunft und Abfahrt heute

## Festgottesdienst und Tagung zum Reformationssonntag

### 10.00 Uhr Festgottesdienst der Bezirksgemeinden mit Abendmahl: «Zwischen Ankunft und Abfahrt»

Musikalische Gestaltung: Projektchor Säuliamt, Solisten.

Leitung: A. Bodenhöfer. Liturgie: Pfarrteam Bezirk Affoltern.

Im Anschluss: Brot und vegetarische Gerstensuppe im Amtshaus.

### 14.30 Uhr Festvortrag: «Das reformiert Kloster und Schul» Bullingers Ankunft. Und wie das Kloster Kappel zum ersten reformierten Predigerseminar wurde

Vor genau 500 Jahren kam der 18-jährige Priestersohn Heinrich Bullinger im Zisterzienserkloster Kappel an. Abt Wolfgang Joner vertraute ihm die neugegründete Klosterschule an, obwohl er um die reformatorische Gesinnung des jungen Mannes wusste. Was dann geschah, ist von hoher ökumenischer Relevanz und spannend wie ein Krimi. Am Ende der Entwicklung steht ein reformiertes Kloster, das die erste Internatsschule zur Ausbildung von reformierten Pfarrern beherbergt. Geleitet von einem verheirateten Abt, der sich als reformierter Zisterzienser versteht, mit anderen Kappeler Mönchen das Säuliamt reformiert und sein Leben an Zwinglis Seite verliert.

Der Theologische Leiter des Klosters Kappel, Pfarrer Volker Bleil, präsentiert ein weithin vergessenes Kapitel der Reformationsgeschichte.

Detaillflyer sind ab Mitte September erhältlich.

### 17.15 Uhr Musik und Wort: Bach Collegium Zürich – «Jesu, meine Freude» (vgl. S. 49)

---

**Reformationssonntag,  
05. November 2023**

---

SO 10.00 Uhr – 18.45 Uhr

---

Eintritt frei/Kollekte

---



---

Festvortrag:

---

**Pfr. Volker Bleil**

---

Theologischer Leiter

---

Kloster Kappel

---



VENI  
CREATOR SPIRITVS

# Klostertage zu Weihnachten

## Von der Weihnachtsstille

Gott kommt leise zur Welt. Die Weihnachtsgeschichten sind nicht laut oder spektakulär: sie strahlen vielmehr Schlichtheit aus und eine grosse Stille. Wir tun uns oft schwer damit, solche heilsame Stille zu finden im äusseren und inneren Lärm, der uns bedrängt und fordert. Gleichzeitig wächst die Sehnsucht danach.

*Als tiefes Schweigen das All umfing und die Nacht in ihrem Lauf bis zur Mitte gelangt war, da sprang Dein allmächtiges Wort vom Himmel (Weish 18,14).* Dieser Vers aus dem Buch der Weisheit Salomos inspirierte seit der frühen Christenheit immer wieder Menschen im Nachdenken über die Gottesgeburt. Er wirkte weiter bis in das wohl bekannteste Weihnachtslied *Stille Nacht, heilige Nacht*.

Auf vielfältige Weise spüren wir bei den Klostertagen der Weihnachtsstille und unseren eigenen Stille-Erfahrungen nach, auf dass Christus nicht nur vor 2000 Jahren in Bethlehem, sondern auch in uns neu geboren werde. Dabei versteht sich das Programm als Angebot, aus dem die Teilnehmenden wählen, was ihnen entspricht.

Detailflyer sind ab Ende Oktober 2023 erhältlich.

---

### 24. – 26. Dezember 2023

---

SO 12.00 Uhr – DI 14.00 Uhr

Übernachtung Vollpension und

Teilnahmegebühren:

im Einzelzimmer pauschal CHF 430.–

im Doppelzimmer pauschal CHF 385.–

(nur als Ganzes buchbar)

---



---

Leitung

**Pfr. Volker Bleil**

Theologischer Leiter

Kloster Kappel

---



---

**Pfrn. Ilona Monz**

Theologische Mitarbeiterin,

Gemeindepfarrerin Kappel a.A.

---



## Taizé – Nacht der Lichter

### Lichter-Feier mit Taizéliedern, Bibeltexten, Gebeten und Stille

In der dunklen, kalten Jahreszeit öffnet die Nacht der Lichter einen stimmungsvollen Raum von Licht und Wärme. Viele brennende Kerzen erleuchten die Klosterkirche. Die Gestaltung dieser Nacht der Lichter ist von der ökumenischen Gemeinschaft von Taizé im Burgund geprägt, die für Frieden, Einheit und Versöhnung unter den Menschen und Kirchen einsteht und betet. Im Kloster Kappel ist die Spiritualität von Taizé ein tragendes Element. Sie verbindet Christinnen und Christen aller Konfessionen und Länder.

Die schlichten Gesänge aus Taizé werden vielfach wiederholt und schaffen eine Atmosphäre, in der man zur Ruhe kommen und gesammelt beten kann. Zu diesen meditativen Liedern kommen kurze Bibeltexpte, Gebete und ein Segen. Die zehnmünütige Stille in der Mitte der Feier hilft offen zu werden für das, was uns aus der Tiefe berühren kann.

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

Die historische Klosterkirche ist ungeheizt, warme Kleidung wird empfohlen.

#### Samstag, 02. Dezember 2023

17.30 Uhr: Atelier «Taizé kennenlernen»

18.30 Uhr: Einsingen der Lieder

19.30 Uhr: Taizégebet (Klosterkirche)

20.30 Uhr: Tee, Suppe und Brot

Ohne Anmeldung/Eintritt frei/Kollekte



Leitung

**Pfrn. Regula Eschle Wyler**

Theologische Mitarbeiterin

Kloster Kappel



## Angetroffen im Kloster Kappel

**Heidi Stamm Schwab: Romanistin, pens. Musikschulleiterin aus Zürich**

### **Was hat Dich ins Kloster Kappel geführt?**

Die Sehnsucht nach Stille und Besinnung führt mich seit 30 Jahren immer wieder hierher.

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

Im Sommer 1993 lernte ich meinen Mann in einer Singwoche kennen. Kappel ist für mich ein Ort, um zu mir zu kommen, zu meditieren – allein oder bei den Klostertagen des Stadtklosters Zürich, bei dem ich Aktivmitglied bin. Mit dem neuen Heilkräutergarten ist ein weiteres Highlight dazugekommen.

### **Gibt es eine Besonderheit, die Du weitererzählen würdest?**

Der Besuch einer Fastenwoche im Schweigen mit meinem Mann bleibt mir unvergesslich: achtsam die Stille im Kreuzgang wahrnehmen, ganz bei sich sein und gleichzeitig die anderen wahrnehmen, Staunen über die Schönheit der Blumen und des nahen Waldes. Es waren fast mystische Momente, ich spürte eine tiefe Verbundenheit mit Gott und den Mitgeschöpfen.

### **Konntest Du die Möglichkeit unserer Tagzeitengebete nutzen?**

Ich empfinde sie bereichernd: der gemeinsame Lobgesang, Impulse, Gebet und Stille, der Blick aufs Hunzikerfenster im Chorraum. Es berührt mich, wenn ich in der alten Klosterkirche sitze, wo so viel gebetet, geseufzt, gesungen, geklagt und gelobt worden sowie Musik erklingen ist – bis heute.

### **Welchen Bezug zu Kirche und Religion hast Du?**

Mir ist wichtig, Religion nicht auf das Christentum zu reduzieren. Wir alle sind Teil der grossen Menschheitsfamilie und von Gott geliebt.

### **Welche Bedeutung hat Spiritualität in Deinem Leben?**

In meinem Alltag übe ich Achtsamkeit und Dankbarkeit. Im Herzensgebet erlebe ich die Verbundenheit zu meinem Schöpfergott. Aus Kursen im Kloster Kappel und Exerzitien im Lassalle-Haus schöpfe ich Kraft. In der Liebe zu Menschen, zur Schöpfung, zu Tanz und Musik spiegelt sich meine Sehnsucht nach Gott.

### Was bedeutet Dir Stille?

Mit zunehmendem Alter ist für mich die innere Stille wichtig geworden; wenn sich Aktivismus und Betriebsamkeit im Innern beruhigen, gelingt es besser, mein eigentliches Wesen zu erkennen und mich mit der Lebensquelle zu verbinden.

### Wann empfindest Du Glück?

Wenn mir bewusst wird, welch reich erfülltes Leben mir geschenkt wurde und noch immer wird. Wenn ich mich hineingenommen fühle in diese grenzenlose göttliche Liebe, die alles durchwaltet. Ich empfinde Glück im Zusammensein mit Menschen, im All-Eins sein, mit einer Blume, in der Natur.

### Hast Du einen Traum?

Wir leben auf dieser wunderbaren Erde miteinander in Freundschaft, Frieden und Gerechtigkeit. Wir anerkennen Tiere und Pflanzen als Mitgeschöpfe, die ein Recht auf ein würdevolles Leben haben. Wir tragen Sorge zu unserer Mutter Erde und ehren sie. Wir zeugen Respekt für andere Völker und ihre Kulturen und lernen von ihrem Wissen. Ich hoffe und bete, dass wir uns mit Gottes Hilfe wandeln zu dem, was in unserer Gottesebenbildlichkeit angelegt ist.



## Offenes HAGIOS-Singen

In der wunderbaren Akustik der Klosterkirche lernen und singen wir die Lieder aus dem Zyklus HAGIOS – Gesungenes Gebet von Helge Burggrave. Meditatives Singen stärkt die Seele und macht bereit, auf Gott zu hören. Gesangserfahrung und Notenkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Es gibt keine falschen Töne. Der Eintritt ist frei, die Kollekte kommt sozialen Projekten zugute. Sie sind herzlich willkommen ohne Anmeldung. Detailflyer erhältlich.

---

### HAGIOS-SINGEN

**03. November / 08. Dezember 2023**

jeweils FR 19.30 – 20.30 Uhr

---



---

Leitung

**Christine Boeck**

Musiklehrerin

Primarlehrerin

---

## 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 richtet sich an Menschen, die sich gerne auf einen Weg der Veränderung einlassen. Meditationsmatten und Kissen sind vorhanden. Eintritt frei (Kollekte). Detailflyer erhältlich.

---

**01. / 08. / 15. / 22. / 29. November**

**06. / 13. Dezember 2023**

**17. / 24. / 31. Januar 2024**

jeweils MI 20.00 – 21.00 Uhr

---



---

Leitung

**Pfrn. Ilona Monz**

Gemeindepfarrerin Kappel a. A.

Theologische Mitarbeiterin

Kloster Kappel

---

---

**Einführung für Neueinsteigende**

**03. Dezember 2023, SO 15.30 – 18.30 Uhr**

Anmeldung bis 29. November 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

**Pfr. Volker Bleil**

Theologischer Leiter

Kloster Kappel

Kontakt: Seite 54



Seelsorge und Begleitung

**Pfrn. Ilona Monz**

Theologische Mitarbeiterin

Kloster Kappel

Kontakt: Seite 54

### 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 Pfr. Volker Bleil.



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

*Wenn ihr umkehrt und still seid,  
werdet ihr gerettet.  
Wenn ihr Ruhe bewahrt  
und Vertrauen habt,  
seid ihr stark.*

*Jesaja 30,15*

## «Alles vergänglich?»

### Resonanzraum für Musik, Wort und Bild in der Klosterkirche

Die kürzer werdenden Tage und der Rückzug der Natur im Herbst machen die Vergänglichkeit des Lebens häufig schmerzhaft bewusst. Es ist nicht einfach und nicht selbstverständlich, dieser Endlichkeit zu begegnen: Sie macht Angst und häufig ist sie mit schmerzhaften Gefühlen besetzt, denen viele gerne ausweichen. Alle Gesellschaften haben deshalb Rituale zum konstruktiven Umgang mit der Vergänglichkeit allen irdischen Lebens entwickelt. Der jahreszeitlich düstere Monat November ist in der christlichen Tradition zur Besinnung auf Erlebnisse von Abschied und Trauer reserviert.

Wir laden Sie während des ganzen Monats in der Klosterkirche zur Besinnung und persönlichen Begegnung mit der Frage der Vergänglichkeit ein. Musik, Texte, Bilder und Stationen – verteilt über die vier Kapellen auf der Ostseite der Kirche – können einen inneren Widerhall, Resonanz, erzeugen. Das Bewusstwerden der eigenen Empfindungen und Gefühle angesichts von Vergänglichkeit steht im Zentrum. Gerahmt wird dieser Resonanzraum von

- einem **Eröffnungsgottesdienst**, Sonntag, 27. Oktober, um 10.00 Uhr, mitgestaltet vom Gospelchor Oerlikon
- **geleiteter Gesprächskreis** zum Thema Trauer: Dienstag, 31. Oktober und 21. November, jeweils von 18.30 – 19.30 Uhr, bitte Anmeldung bis am Vortag, 18.00 Uhr
- **Seelsorgeangebot**: auf Anfrage
- **Filmabend** mit anschließendem Austausch zum Film *Zum Tod meiner Mutter* der Regisseurin Jessica Krummacher am Dienstag, 14. November von 18.30 – 21.00 Uhr, bitte Anmeldung bis am Vortag, 18.00 Uhr (Kontakt S. 54).

#### 29. Oktober – 29. November 2023

Täglich geöffnet von 08.00 – 20.00 Uhr

Eintritt frei/Kollekte



Leitung

**Pfrn. Ilona Monz**

Theologische Mitarbeiterin

Kloster Kappel

Gemeindepfarrerin Kappel a.A.

## Musik und Wort

### **Bach Collegium Zürich: «Jesu, meine Freude»**

Zum Reformationsfest musizieren die Vokal- und Instrumentalsolisten des Bach Collegium die beiden Bachmotetten «Jesu, meine Freude» (BWV 227) und «Komm, Jesu, komm!» (BWV 229), sowie das «Miserere mei, Deus» von Gregorio Allegri, eine A-cappella-Vertonung von Psalm 51. Leitung: Prof. Bernhard Hunziker. Lesungen: Pfr. Volker Bleil.

---

**Reformationssonntag, 05. November 2023, 17.15 Uhr**

### **Trio Blue Velvet: «Das himmlische Leben»**

Das Trio verzaubert mit seiner einzigartigen Klangsprache und dem auserlesenen Programm «Das himmlische Leben». Liv Lange Rohrer (Sopran), Ina Callejas (Akkordeon) sowie Azra Ramic (Klarinette) verstehen es, ihr Musizieren ineinander fließen zu lassen und eins mit der Musik, dem Text und der Interpretation zu werden. Werke von G. Mahler, E. Grieg, H. Villa-Lobo, R. Strauss u.a. laden ein zum Träumen und Nachdenken. Lesungen: Pfr. Volker Bleil.

---

**Ewigkeitssonntag, 26. November 2023, 17.15 Uhr**

### **Ensemble Lamaraviglia: «Puer natus est nobis – Ein Kind ist uns geboren»**

Er gilt als grösster Schweizer Komponist der Renaissance: Ludwig Senfl (um 1490-1543), Hofkomponist von Kaiser Maximilian I. Das Ensemble Lamaraviglia lädt ein, eine selten aufgeführte Weihnachtsmesse Senfls zu entdecken. Stimmen, Zinken und Posaunen vereinen sich zu einem vollen und doch transparenten Klang und schaffen eine ebenso innige wie festliche Weihnachtsstimmung. Dazu liest Pfr. Volker Bleil weihnachtliche Texte.

---

**1. Weihnachtstag – Montag, 25. Dezember 2023, 17.15 Uhr**

### **Duo Yvonne Ritter & Thomas Götschel: Bach-Sonaten**

Aus der Feder des grossen Barockkomponisten Johann Sebastian Bach entstanden anfangs der 1740er-Jahre drei Sonaten für Viola da Gamba und obligates Cembalo. Schon damals gehörte die Viola da Gamba zu den eher seltenen Instrumenten. Umso glücklicher ist die Fügung, dass für besagte Besetzung diese wunderschönen Sonaten existieren, die jeweils für sich ihre eigene Ästhetik und hohe musikalische Qualität entfalten. Lesungen: Pfr. Volker Bleil.

---

**Sonntag, 28. Januar 2024, 17.15 Uhr**

## 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 (ausser an Feiertagen)

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: Reservation und weitere Auskünfte: Tel. 044 764 87 84, [sekretariat.theologie@klosterkappel.ch](mailto:sekretariat.theologie@klosterkappel.ch)



## Angebotsübersicht November 23 – Januar 24

Datum	Nr.	Titel	Leitung	Seite
<b>November 2023</b>				
29.10. – 29.11.		Resonanzraum Klosterkirche: Alles vergänglich?	I. Monz	48
03.11.	60	Start: Atem Klang – Winter (10 x)	V.-B. Gohl	10
04.11. – 05.11.	61	Paarkurs: Paare zwischen Nähe, Distanz und Liebe	H.-P. Dür / M. Vogt	11
05.11.		Reformationstagung: «Das reformiert Kloster und Schul»	V. Bleil	38
11.11. – 12.11.	62	Die vorchristlichen Weisheitslehren	A. Berner-Hürbin	12
10.11. – 12.11.	63	Yoga & Meditation	N. Romancuk	13
17.11. – 19.11.	63a	NEU: Lebenskunst des Alterns	H. Rüegger	14
18.11. – 19.11.	64	Wie das Dunkle heller wird	G. Chresta	16
24.11. – 26.11.	65	Mehr Zeit mit Zen	H.-P. Dür	17
24.11. – 26.11.	66	Heilsames Berühren	A. Eglin	18
24.11. – 26.11.	67	HAGIOS-Lieder singen und tanzen	E. Nabholz / C. Boeck	19
25.11.	68	Adventsgestecke	J. Zollinger	20
<b>Dezember 2023</b>				
01.12. – 03.12.	69	«Die Sehnsucht sitzt tief» – Stille im Advent	R. M. Michel	21
01.12. – 03.12.	69b	NEU: Lehre uns beten! Eine kleine Gebetsschule	C. Reibenschuh	22
02.12.		Taizé: Nacht der Lichter	R. Eschle Wyler	42
03.12. – 04.12.	69a	Klostertag Theologie: Ökologievergessene Theologie	R. Kunz / V. Bleil	06
08.12. – 10.12.	70	Timeout Advent: 20-jähriges Jubiläum	C. Walsler / R. Lorenz	24
08.12. – 10.12.	71	Ikonenmalen zu Weihnachten	N. Gamsachurdia	25
08.12. – 10.12.	72	Gregorianik: Du, Volk Zion! – Populus Sion	C. N. Schröder	26
15.12. – 17.12.	73	Shibashi Qi Gong: Bewegt stille werden	B. Lehner	27
15.12. – 17.12.	74	«Bereitet den Weg!» – Schweigetreite im Advent	A. Fischer / J. Wurm	28
15.12. – 17.12.	75	Die Kraft des spirituellen Stammbaums	P. Wild	30
17.12.	76	Tanztag zum 3. Adventssonntag	E. Nabholz	31
24.12. – 26.12.		Klostertage zu Weihnachten	V. Bleil / I. Monz	40
<b>BITTE BEACHTEN: Betriebsferien Kloster Kappel vom 27.12.23 bis einschliesslich 11.01.24</b>				
<b>Januar 2024</b>				
12.01. – 14.01.	01	Was will ich – was ist wichtig?	L. Niederberger	32
12.01. – 14.01.	02	Autobiografisches Schreiben	R. Tanner	33
13.01. – 14.01.	03	Yoga & Singen: eine wundervolle Verbindung	A. Croce / L. Barmettler	34
21.01. – 26.01.		47. Hebräischwoche: Elija, der Prophet (Lassalle-Haus)	B. Rotach und Team	08

## Vorschau Februar – Mai 2024

Datum	Nr.	Titel	Leitung
<b>Februar 2024</b>			
02.02.	04	Start: Atem Klang – Frühling (9 x)	V.-B. Gohl
16.02. – 18.02.	05	Kalligrafie: Proportion und Inspiration von der Natur	H. Beer
16.02. – 18.02.	06	NEU: Schreibkurs: Winterzauber in Haiku und Prosa	H. Stäheli
23.02. – 25.02.	07	Räume der Stille. Einführung in die Meditationspraxis	P. Wild
23.02. – 25.02.	08	Gregorianik: Gregorianischer Choral zur Passionszeit	C.N. Schröder
<b>März 2024</b>			
02.03. – 03.03.	09	NEU: Resilient mit Tai Chi Chuan	A. Niederhauser / M. Bieler
03.03.	10	Tanztag zu HAGIOS-Liedern	E. Nabholz
10.03. – 11.03.	11	Klostertag Theologie: Kreuzestod Jesu	P. Bühler / V. Bleil
23.03. – 24.03.	12	Zur Mitte finden	G. Chresta
28.03. – 31.03.		Klostertage zu Ostern	V. Bleil / N.N.
<b>April 2024</b>			
12.04. – 14.04.		Zen – sitzen, atmen und schweigen	H.-P. Dür
19.04. – 21.04.		Ganz ans Ende gehen – und wieder zurück	D. Held
20.04.		Meditatives Bogenschiessen	C. Vogt
20.04. – 21.04.		Freies Mandala malen	I. Kappeler
26.04. – 28.04.		Klangschalen-Massage	S. Staffelbach
27.04. – 28.04.		Der Weg der Seele zur Glückseligkeit	A. Berner-Hürbin
27.04. – 28.04.		Kräuterheilkunde aus dem Klostergarten	K. Hänslì
<b>Mai 2024</b>			
04.05. – 05.05.		Blickrichtungswechsel	B. Schröder
09.05. – 12.05.		Chortage über Auffahrt	R. Keller
17.05. – 19.05.		Ikonenmalen zu Pfingsten	N. Gamsachurdia
24.05. – 25.05.		Shibashi Qi Gong – Meditation in Bewegung	B. Lehner
24.05. – 26.05.		Text-Meditation mit Gedichten von Cyrus Atabay	P. Wild
26.05. – 27.05.		Klostertag Theologie: Feministische Theologie	T. Oldenhage / V. Bleil
31.05. – 02.06.		Tage der Stille – Kontemplation und Bewegung	C. Frey / M. Helbling

## 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 Hefteende
- per Telefon + 41 (0)44 764 88 30

### Anmeldefrist:

Wir bitten um Anmeldung bis spätestens drei Wochen vor Kursbeginn.

### Zahlung

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

### Rücktritt

- Abmeldung nach erfolgter Bestätigung: CHF 50.– (Bearbeitungsgebühr)
- 1 Monat bis 5 Tage vor Beginn: 20% der Gesamtkosten (mind. CHF 50.–)
- innerhalb von 4 bis 1 Tag(en) vor Beginn: 50% der Gesamtkosten
- Am Kurstag/Veranstaltungstag und bei Nichterscheinen ohne Abmeldung: volle Kosten

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

### Gästefonds:

#### *Alle sind willkommen ...*

Als Haus der Evangelisch-reformierten Landeskirche soll das Kloster Kappel allen Menschen offenstehen. Die finanzielle Situation darf kein Hinderungsgrund sein, an einem Kurs/Angebot teilzunehmen oder sich zur persönlichen Einkehr ein paar Tage als Individualgast zurückzuziehen. Für Menschen mit einem sehr beschränkten Budget haben wir den Gästefonds eingerichtet. Zögern Sie nicht, bei Bedarf «Ermässigung erwünscht» auf der Anmeldekarte anzukreuzen oder in Ihrer Mail anzumerken. Pfarrer Volker

Beil 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



**N.N.**  
Theologische Mitarbeit  
Kursverantwortung  
044 764 88 48



**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



## Kloster Kappel

### Seminarhotel und Bildungshaus

- inmitten ruhiger Natur und trotzdem zentral gelegen
- mit öffentlichen Verkehrsmitteln sehr gut erreichbar:  
ab Zürich in 40 Min.

#### **SBB IR 75**

Richtung Zug / Luzern  
bis Baar

#### **Postauto 280**

ab Baar  
Richtung Hausen a.A.  
bis Kappel a.A., Kloster

- 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