



Kloster  Kappel

verbunden

Mai bis Juli 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

Folgen Sie uns auf



Impressum

Herausgabe	Kloster Kappel
Theologische Leitung	Volker Bleil
Verantwortliche Kurse	Anja Buckenberger
Satz und Druck	Druckerei Studer AG, Horgen
Illustration	Daniel Lienhard
Fotos	Alamy Ltd., Attila Barsan, Chorprojekt St. Gallen, Denisik 11, Ensemble Opera Amata, Jakob Fischer, Fiskes, Google Arts & Culture, Anna Furmann, Grossmünster Zürich, Heritage Image Partnership Ltd., Hoffman Fontana Architekten, IMG Stock Studio, Kloster Kappel, Ivan Kluciar, Krailath, Daniel Lienhard, Ibraheem Abu Mustafa, Telke Nieter, Dmytro Ohorodnyk, The Picture Art Collection, Reuters, Schweizer Luftwaffe / Luftbild der Schweiz, Chiharu Shiota, Shutterstock Inc., Wikimedia, Yrabota, Dima Zel, ZVG

Editorial

Liebe mit dem Kloster Kappel Verbundene
Liebe Neugierige und Interessierte

Einige von Ihnen suchen das Kloster Kappel schon seit vielen Jahren auf und sind verbunden mit diesem besonderen Ort. Hier kommen Menschen zur Ruhe, werden frei von Alltagsstress oder Sorgen und gewinnen einen neuen Blick auf die Dinge.

Überraschende Begegnungen sind möglich: mit sich selbst und Menschen, mit denen man trotz Unterschieden ein gemeinsames Interesse am Schreiben, Literatur, Meditation oder theologischen und philosophischen Themen teilt. Auch Experimentierfreude und neu entdeckte Kreativität, z.B. beim gemeinsamen Ikonen- oder Mandalamalen, beim Erlernen eines neuen Instrumentes oder Singen, schaffen Verbundenheit – Verbundenheit mit sich selbst und anderen.

Einzigste Voraussetzung, um in Resonanz zu gehen, ist das Loslassen und Offensein, für das, was geschieht. Für einmal nichts leisten zu müssen und sich und anderen nichts beweisen zu müssen, einfach sich entfalten zu dürfen, kann Freude und Leichtigkeit auslösen!

Fast könnte man sagen, dass im Kloster Kappel – nicht nur zu Pfingsten – eine besondere Kraft wirkt, die Menschen verbindet und gemeinsam klingen oder bei Konzerten mitschwingen lässt.

Und wie sähe eine Welt aus, in der sich die Menschen nicht auf das Trennende, sondern auf das, was sie verbindet, konzentrierten? Auch wenn sich das wie eine schöne Utopie anhört: Eine Welt, in der Menschen sich nicht entfremden, sondern Heimat finden, nimmt ihren Anfang im Kleinen – nämlich an Orten, an denen Verbundenheit erfahren wird.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und neue Inspirationen für den Alltag in den Kursen, an den Klostertagen oder Konzerten sowie beim gemeinsamen Essen und Feiern!

Anja Buckenberger, Kursverantwortliche
Volker Bleil, Pfr., Theologischer Leiter

Inhalt

Kurse	5
Klosterzeit	31
Kultur	41
Angebotsübersicht	47
Vorschau	48
Informationen Anmeldung	49
Ansprechpersonen	50
Anfahrtsplan, Anmeldekarte	51



Kurse spirituell

*Was vergangen ist, ist vergangen,
und du weisst nicht, was die Zukunft
dir bringen mag.
Aber das Hier und Jetzt,
das gehört dir.*

Antoine de Saint-Exupéry

Verbunden

Unterwegs zu einer Gesellschaft, Ethik und Beziehungen der Verbundenheit

Wir leben in einer spannungsgeladenen Zeit des Umbruchs, die geprägt ist durch zunehmende Beschleunigung und eine nahezu alle Lebensbereiche umfassende Digitalität.

Wie erhalten wir uns die Fähigkeit, in Resonanz zu gehen mit uns selbst, anderen Menschen und der Natur? Das Kloster Kappel und seine wunderschöne Umgebung bieten Raum für einen lebendigen Austausch über kurze Ausschnitte aus Klassikern, aktueller Literatur und populären Filmen zum Thema Verbundenheit (Erich Fromm, Iris Murdoch, bell hooks und Hartmut Rosa, vgl. Erlesenes, S. 29–30).

Wie würde sich unsere Gesellschaft verändern, wenn unser Denken und Handeln anstatt auf dem Konkurrenzprinzip auf dem Verbundenheitsprinzip beruhte?

Wie können wir Beziehungen am Arbeitsplatz, in der Familie und zwischen den Generationen – trotz oder gerade wegen der Unterschiede und Brüche – positiv gestalten?

Zu diesem Pfingstwochenende sind alle eingeladen, die Freude am Austausch von verschiedenen Perspektiven und Gesellschaftsvisionen haben. Wir unternehmen auch Spaziergänge in der Natur und diskutieren am See und Lagerfeuer.

Kurs Nr. 23a

19. – 20. Mai 2024

SO 10.00 Uhr – MO 16.30 Uhr

Kosten für Tagung, Verpflegung
und Übernachtung

EZ CHF 250.– | DZ CHF 220.–

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.

Kursleitung

Anja Buckenberger

lic. phil. I

Lehrerin für Deutsch,
Philosophie und Religion

Kursverantwortliche

Kloster Kappel



Thomas Binotto

Autor

Filmhistoriker

Filmleser





Klostertag Theologie: In der Fremde

Postkoloniale und feministische Impulse für die christliche Theologie

«Ich war fremd, und ihr habt mich aufgenommen.» (Matthäus 25,35)

Ein Bibelzitat kann das eigene Gottesbild hinterfragen und weiten. Mit einem Bibelwort kann man ans Gewissen appellieren und zum solidarischen Handeln aufrufen. Bibelzitate können aber auch Abwehr auslösen, Langeweile, Zynismus. Besonders wenn es um Flucht und Migration geht, ist die Rolle der Bibel umstritten. Neue Ansätze in den Bibel- und Literaturwissenschaften öffnen kreative Wege, mit dieser Spannung umzugehen. Zusammen lassen wir uns von postkolonialen und feministischen Ansätzen inspirieren und denken darüber nach, wie unsere eigenen (inneren oder äusseren) Migrationserfahrungen unser Bibellesen beeinflussen.

PD Dr. Tania Oldenhage forscht und lehrt an der Universität Basel zur Wirkungsgeschichte des Neuen Testaments. Ihr Schwerpunkt liegt im Bereich Flucht und Migration aus neutestamentlicher Perspektive. Buchpublikation: *Neutestamentliche Passionsgeschichten nach der Shoah. Exegese als Teil der Erinnerungskultur.*

Kurs-Nr. 26

26. – 27. Mai 2024

SO 15.00 Uhr – MO 13.30 Uhr

Kosten für Tagung, Verpflegung
und Übernachtung

EZ CHF 220.– | DZ CHF 190.–

(nur als Ganzes buchbar)

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.



Referentin

Tania Oldenhage

Privatdozentin

für Neues Testament

an der Universität Basel

Pfarrerin, Johanneskirche

Zürich



Leitung

Pfr. Volker Bleil

Theologischer Leiter

Kloster Kappel



Autobiografisches Schreiben

Die eigene Lebensgeschichte erzählen

Möchten Sie schon lange Ihre Erinnerungen aufschreiben? Zögern Sie, weil Sie nicht wissen, wie und wo beginnen? Dieser Kurs bietet Ihnen Einstiegshilfe.

Mit 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. Sie erhalten auch Ideen, wie Sie Ihre Lebensgeschichte strukturieren können.

Vielleicht ist es an diesem Wochenende schon warm, und wir finden ein lauschiges Schreibplätzchen im Garten?

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. 20a

03. – 05. Mai 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. 49 ff.

Kursleitung

Regula Tanner

Journalistin, Autorin

Buchhändlerin

Schreibpädagogin

www.das-leseglueck.ch



Blickrichtungswechsel

Wege zur Selbstliebe und zu einem wertschätzenden Miteinander

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

Stefanie Krenn

Herzlich willkommen beim Kennenlernen des «Blickrichtungswechsels»!

Alle, die zukunftsweisende Wege suchen, werden in diesem Kurs Impulse erhalten, die sie individuell umsetzen können.

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

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

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

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

Kurs Nr. 21

04. – 05. Mai 2024

SA 09.30 Uhr – SO 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 230.–

plus 1 Übernachtung Vollpension

EZ CHF 192.– | DZ CHF 165.–

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.

Kursleitung

Brigitta Schröder

Diakonisse

Autorin, Supervisorin DGSv

Lebens- und Trauerbegleiterin

www.blickrichtungswechsel-bs.com



Chortage über Auffahrt

A cappella Gesänge aus der Weite des Nordens

Rund um die meditativen Klänge von *Da pacem Domine*, eine tiefe innere Ruhe verströmende Psalmvertonung von Arvo Pärt, singen wir weitere Werke aus dem 20. Jahrhundert von Per Nörgard, Jan Sandström, Jean Sibelius. Es sind Lieder der Hoffnung, der Sehnsucht und der Träume.

In den archaischen Chorklängen reflektieren wir auch die Weite des Auffahrtsfestes und des Frühlings, die wunderbare Fernsicht über die lieblich sanfte Natur rund ums Kloster Kappel hin zu den schroffen Wipfeln der Alpen. Geprüft wird zum Teil getrennt in den Stimmregistern, so können grössere Wartezeiten beim Einstudieren der Werke vermieden werden.

Am Sonntag, 12. Mai um 11.15 Uhr möchten wir zum Abschluss das Erarbeitete im Rahmen einer kleinen Matinee im Chorraum der Kappeler Klosterkirche präsentieren.

Eingeladen sind Singbegeisterte, die freudvoll anspruchsvolle Chormusik singen möchten. Sängerbische Vorkenntnisse oder Chorserfahrung werden erwartet. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Stimmlage an. Die Noten erhalten Sie auf Wunsch zwei Wochen vor Beginn der Chortage.

Kurs Nr. 22

09. – 12. Mai 2024

DO 16.00 Uhr – SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 320.–

plus 3 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 471.– | DZ CHF 390.–

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.

Kursleitung

Ruedi Keller

Schulmusiker, Chorleiter von
Kirchen- und Projektchören



Annina Martens-Künzi

Sängerin, Gesangslehrerin
Schulmusikerin



Gruppe Atem Klang – Sommer

Insel der Ruhe, wo Ankommen und Wandlung möglich wird

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

Die alles durchwirkende Kraft, die Leben erschafft und in allem wirkt, wird empfangen im Einatmen. Im Ausatmen lassen wir diese ins Innere fließen, in der Atempause ruhen wir und lassen Odem im Innern wirken. In der tiefen Ruhe dieser Arbeit wird Verarbeitung und Wandlung auf einer tiefen Ebene angesprochen.

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

Die Kurseinheiten werden jeweils von einer der beiden Kursleiterinnen durchgeführt.

Kurs Nr. 20

17. / 24. / 31. Mai

07. / 14. / 21. / 28. Juni

05. / 12. Juli 2024

2 Gruppen: jeweils FR-Vormittag (9x)

09.00 Uhr – 10.20 Uhr

10.30 Uhr – 11.50 Uhr

Kurskosten: CHF 315.–

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.

Kursleitung

Verena Barbara Gohl

Atem- & Körpertherapeutin

Praxis in Zürich und Rifferswil

www.atem-körper-klang.ch



Johanna Studer

Atemtherapeutin ATLPS®

Praxis in Winterthur

Ausbildungskurse

in Wildhaus



Ikonenmalen zu Pfingsten

Meditatives Malen mit Edelsteinpigmenten und Gold

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

Durch diese praktischen Erfahrungen mit der Umsetzung des theologischen Denkens in handwerkliche Malvorgänge, durch den Umgang mit selbst hergestellten Farben und Blattgold verschafft man sich einen neuartigen Blick in das altchristliche Kulturvermögen 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. 23

17. – 19. Mai 2024

FR 18.00 Uhr – SO 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 280.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 314.– | DZ CHF 260.–

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.



Kursleitung

Nina Gamsachurdia

Kursleiterin

Kunsthistorikerin

Ikonenrestauratorin

www.nina-gamsachurdia.ch

Vom Licht berührt

Textmeditation mit Gedichten von Cyrus Atabay

Meditation war immer auch Textmeditation: Die Meditation diente dazu, sich den heiligen Texten zu nähern, diese aufzunehmen und in ihnen zu leben.

Heute widmet sich die Meditation gerne poetischen Texten. Die Gedichte in ihrer knappen, verdichteten und bildhaften Sprache bekommen in der Stille der Meditation den geeigneten Lebensraum und beginnen sich zu entfalten.

Cyrus Atabay (1929 – 1996) war ein iranischer Dichter, der auf Deutsch schrieb. In seinen Gedichten gelang es ihm, persische Märchenweisheiten und Einsichten der persischen Sufi-Mystik für uns zeitgemäss zu gestalten, etwa in der Beschreibung der inneren Gewissheit, die Geschenk bleibt:

*Als die Sternschnuppe
an meine Schulter rührte
erwachte ich
das Schauen wurde Gewährung
das Hören ein Gebet.*

Kurs Nr. 25

24. – 26. Mai 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. 49 ff.

Kursleitung

Peter Wild

Theologe, Germanist

Religionswissenschaftler

Autor, Kursleiter von Meditations- und Heilseminaren



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*

Shibashi verbindet Körper und Seele und stärkt die Ruhe und Kraft in uns. Verwurzelt und verbunden mit der Erde stehen wir da. Gehalten von der Weite des Himmels und zentriert in unserer Körpermitte erleben wir Bewegung in Stille. So finden wir ins Hier und Jetzt – in jene letzte Gegenwart, die alles durchatmet im Sein.

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. 24

24. – 26. Mai 2024

FR 18.00 Uhr – SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 280.-

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 314.- | DZ CHF 260.-

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.



Kursleitung

Barbara Lehner

Freischaffende Theologin

Gründerin / Ausbilderin

Shibashi Qi Gong

Trauer- und Ritualfachfrau

www.shibashi.ch



Tage der Stille

Kontemplation Via Integralis und Meditation in Bewegung

*Geh in deinen eigenen Grund!
Inwendig, im Innersten der Seele:
Da ist dein Leben,
und da allein lebst du.*
Meister Eckehart

Im Alltag dominieren oft Hektik und Reizüberflutung. Das Leben wird unübersichtlich, schnelllebig und flach. Kriege in der Welt, die Energiekrise, offene Fragen rund um KI und einiges mehr verunsichern uns. So 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 die wunderschöne Umgebung für die Meditation in Bewegung miteinbeziehen.

Kurs Nr. 27

31. Mai – 02. Juni 2024

FR 18.00 Uhr – SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 260.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 314.– | DZ CHF 260.–

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.



Kursleitung

Christian Frei

Meditationslehrer

Via Integralis

Theologe, Seelsorger

Supervisor



Monika Helbling

Lehrerin Shibashi – Qi Gong

Bewegungspädagogin der

Franklin-Methode®

Indianische Flöte

Spiel das Lied deines Herzens

Die nordamerikanische Indianerflöte ist ein spirituelles Instrument. Es wird intuitiv ohne Noten und Vorgaben gespielt. Durch seinen warmen, sehnsuchtsvollen Klang und durch seine sehr einfache, leicht erlernbare Spielweise stösst dieses wunderbare Instrument auch in unserem Kulturkreis auf immer mehr Interesse und Begeisterung.

Am Kurstag lernen Sie die indianische Flöte erspielend kennen und vielleicht sogar lieben.

Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse für diesen in sich abgeschlossenen Tageskurs erforderlich.

Instrumente stehen in jeder Grösse zum Spielen und Experimentieren zur Verfügung.

Alle können dieses Instrument in Kürze mit Freude spielen.

Kurs Nr. 28

01. Juni 2024

SA 09.30 – 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 180.–

plus 1 Mittagessen

im Klosterkeller à CHF 35.–

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.

Kursleitung

Samuel Staffelbach

Musiker

Dozent

Dipl. Klang- und Farbtherapeut

www.samuel-staffelbach.ch



Hochsensibilität am Arbeitsplatz

Herausforderung und Gabe

Entdecken Sie Ihre einzigartige Stärke als hochsensible Person am Arbeitsplatz! Unser neuer Kurs zur Stressbewältigung bietet massgeschneiderte Strategien, um Ihre Sensibilität als Ressource zu nutzen und ein ausgewogenes Arbeitsumfeld zu schaffen. Möchten Sie ausgeglichener am Arbeitsplatz sein und sich selber liebevoller und mitfühlender begegnen? Gemeinsam werden wir den Herausforderungen am Arbeitsplatz, aber auch den Gaben der Hochsensibilität begegnen und für uns Strategien ableiten, wie wir besser damit umgehen können.

Nach einer Einführung in die Hochsensibilität und der Sensibilisierung für Schwierigkeiten, aber auch der Identifizierung von Stärken, werden wir Strategien zur Stressbewältigung und zur Vermeidung von Überstimulation ausarbeiten. Die Förderung eines offenen Dialogs zwischen hochsensiblen Mitarbeitenden und ihren Kolleg:innen steht im Vordergrund und wir schliessen mit Tipps für eine positive Kommunikation und Zusammenarbeit.

Das Seminar bietet eine kraftvolle Kombination aus Übungen, Bewusstseinsentwicklung und persönlicher Transformation. Dieses interaktive Programm ist darauf ausgerichtet, die Teilnehmenden nicht nur mit praktischen Fähigkeiten, sondern auch mit einem tiefgreifenden Verständnis für ihre eigene Persönlichkeitsentwicklung auszustatten.

Das Gefühl, mit gleichgesinnten Menschen zusammen zu sein, begleitet von einer erfahrenen Therapeutin, bietet einen sicheren, geborgenen Rahmen. Gemeinsam werden wir unsere Ressourcen stärken, um kraftvoll und freudig zurück in den Alltag zu gehen.

Kurs Nr. 29

01. – 02. Juni 2024

SA 09.30 Uhr – SO 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 250.–

plus 1 Übernachtung Vollpension

EZ CHF 192.– | DZ CHF 165.–

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.



Kursleitung

Susan Marletta Hart

Buchautorin

International anerkannte

HSP-Expertin

www.natuurlijkhspl.nl



Bitte melde dich
in unserem Netzwerk an.

Benutzername

hochsensibel_001

Passwort

••••••••

LOGIN

Sommerkranz

Floral kreativ sein im Sommer

Lassen wir uns von den wunderbaren Farben und Formen der Sommerblumen und Düften der Sommerkräuter inspirieren!

Aus einer Fülle von sommerlicher Flora erarbeiten wir unseren Tisch- und Türkranz. Hierbei lernen wir die Technik des Steckens und Bindens kennen, welche auch einfach zu Hause umgesetzt werden kann.

Diese Kränze werden Sie durch einen langen Sommer mit viel Freude begleiten!

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

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

Im Kursgeld inbegriffen ist ein gesteckter Kranz mit verschiedenen ausgesuchten Trockenblumen und Zweigen. Es besteht die Möglichkeit zu weiteren Arbeiten an Arbeitstischen; diese Kosten kommen je nach Materialverbrauch dazu und werden direkt an die Kursleiterin bezahlt. Vorkenntnisse sind keine nötig. Bitte bringen Sie eine Gartenschere (und evtl. eine Schürze) mit.

Kurs Nr. 30

01. Juni 2024

SA 09.30 Uhr –16.30 Uhr

Kurskosten CHF 160.–

plus 1 Mittagessen

im Klosterkeller à CHF 35.–

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.



Kursleitung

Brigitte Feurer

Freischaffende

Blumengestalterin

(Hochzeiten, Feste, Kurse)

«Blumenfrau» Lassalle-Haus

Instagram: fleuriert

«Zum Haus des Herrn wollen wir pilgern»

Pilgern und Wallfahrt im Gregorianischen Choral

Beim Stichwort «Pilgern» denken viele an den Jakobsweg, der seit Jahren einen regelrechten Boom erlebt. Diese Pilgerreise hat allerdings ein altes biblisches Vorbild: die Wallfahrt nach Jerusalem, auf den Berg Zion, zum Tempel. So enthält der Psalter mit den Psalmen 120–134 ein eigenes Pilgerliederbuch. Aus diesem Buch und anderen biblischen Quellen fanden einige Texte Einzug in das Repertoire des Gregorianischen Chorals der über tausendjährigen St. Galler Tradition: «In domum Domini ibimus! – Zum Haus des Herrn wollen wir pilgern!»

Gehen – Schweigen – Beten, das sind die Grundelemente des Pilgerns. Diese wollen wir im Rahmen des Kurses einüben, indem wir lateinische gregorianische Gesänge zum Pilgern sowie Wallfahrtspsalmen erlernen und in Form eines Pilgerweges auf dem Klosterareal erleben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Erfahrung mit der eigenen Stimme ist aber von Vorteil. Die Stücke werden nach Noten vorgesungen und durch wiederholtes Nachsingen eingeübt. Wir fügen uns in die liturgische Gestaltung des Tages im Kloster Kappel ein. Höhepunkt des Kurses ist ein Pilgerweg am Samstagabend mit abschliessendem Abendgebet in der Klosterkirche.

Kurs Nr. 31

07. – 09. Juni 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. 49 ff.

Kursleitung

Christof Nikolaus Schröder

Theologe, Kirchenmusiker

Botaniker

www.canto-gregoriano.de



Das Herzensgebet einüben

Still werden und auf Gott hören

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

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

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

Kurs Nr. 32

14. – 16. Juni 2024

FR 18.00 Uhr – SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 240.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 314.– | DZ CHF 260.–

Informationen & Anmeldung S. 49 ff.



Kursleitung

Lars Syring

Reformierter Pfarrer

Spiritual MAS

Trainer in Liturgischer

Präsenz

Mandalas malen und gestalten

Eine formenreiche und farbenfrohe Innenschau

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

Der Kurs beginnt mit einem kurzen Einblick in die Geschichte des Mandalas. Nach einer Einführung in die Technik des Freien-Mandala-Malens, einer von mir kreierten und eigenständigen Form, malen Sie frei individuelle Mandalas. In einem wert- und urteilsfreien Rahmen tauchen Sie in Ihre eigene Form- und Farbenwelt ein und erfahren Ihre vielfältige Kreativität. Wir arbeiten ausschliesslich mit Farbstift und ohne Hilfsmittel (wie Zirkel). Wir lassen die Bilder aus der Mitte heraus wachsen.

Wir gehen aber auch ins Freie und gestalten einzeln oder in Kleingruppen Mandalas mit selbst gesammelten Naturmaterialien.

Nicht nur die Mandalas, auch das persönliche Erleben beim Entstehen steht im Fokus. In regelmässigen Schaffenspausen besteht die Möglichkeit, Erkenntnisse und Einsichten zu besprechen und zu teilen.

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

Kurs Nr. 33

15. – 16. Juni 2024

SA 09.30 Uhr – SO 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 240.–

plus 1 Übernachtung Vollpension

EZ CHF 192.– | DZ CHF 165.–

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.



Kursleitung

Isabella Kappeler

Künstlerin

Kunsttherapeutin

www.mandala-design.ch

Sufismus – Leben und Tod: Zwei Seiten einer Tür

Annäherungen in Tanz, Gesang und Gespräch

Leben und Tod bedingen einander. Eines ist ohne das andere nicht möglich. Als Menschen wissen wir, dass wir alle sterben müssen – und doch gibt diese Gewissheit dem Leben einen ganz besonderen Wert. Aus sufischer und christlicher Perspektive nähern wir uns dem Unbegreiflichen an – dem Leben und Sterben.

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

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

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

Kurs Nr. 34

05. – 07. Juli 2024

FR 17.00 Uhr – SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 260.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 314.– | DZ CHF 260.–

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.



Kursleitung

Ingo Taleb Rashid

Theaterwissenschaftler, M.A.

Sufi-Sheikh

www.elhaddawi.de



Lea Anna Meier

Pfarrerin

www.ref-kirche-ote.ch

Schreibwerkstatt: Im Garten der Poesie

Schreiben in der Natur

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

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

Aufmerksam wandeln wir durch den Klostergarten, suchen uns – wenn es das Wetter zulässt – schöne Schreibplätze und fassen unsere Beobachtungen in Worte.

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

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

Kurs Nr. 35

05. – 07. Juli 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. 49 ff.

Kursleitung

Regula Tanner

Journalistin, Autorin

Buchhändlerin

Schreibpädagogin

www.das-lesegluck.ch



Kappeler Singtage 2024

EverySing along

Das Thema *verbunden* begleitet uns durch die Singtage im Sommer.

Die Melodien und Texte der Lieder führen uns quer durch ganz verschiedene Epochen. Sie besingen die Sehnsucht nach Freiheit und Frieden wie im Spiritual *Deep River*, im weltberühmten chilenischen Freiheits-Lied *El condor pasas* oder im *Dona nobis* von Mary Lynn Lightfoot. Lieder voller Hoffnung und Zuversicht.

Eine ganze Reihe von Songs von John Rutter, wie *A clare benediction* oder *A gaelic blessing*, stehen auf dem Programm und irische Segenslieder wie *May the road rise to meet you* in der Version von Bob Chilcott. Ausserdem werden das *Laudate dominum* und das *Halleluja* von Mozart in schönen, gut singbaren Chorversionen und Gesänge aus Taizé ertönen.

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

In einer Matinée am Sonntagmorgen, 21. Juli, 11.15 Uhr erklingen die erarbeiteten Lieder in der wunderbaren Akustik der Klosterkirche.

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

Kurs Nr. 36

17. – 21. Juli 2024

MI 15.00 Uhr – SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 350.–

plus 4 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 628.– | DZ CHF 520.–

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.



Kursleitung

Jasmine Vollmer

Kantorin, Chorleiterin

Kirchenmusikerin

Harfenistin

Organistin

www.jasminevollmer.ch

Erlesenes zum Thema

Text: Theo Haupt



Kein Mensch lebt nur für sich allein

Anselm Grün, Herder, Freiburg 2023

Einsamkeit und Isolation, exzessiver Individualismus und Interessenegoismus nehmen zu. Wie kann persönliche Zerrissenheit heilen? Was tun angesichts der Gleichgültigkeit gegenüber dem Gemeinwohl?

Anselm Grüns Antwort: Es geht darum, Verbundenheit zu schaffen oder zu vertiefen. Um gefährdete Beziehungen zu erkennen und zu heilen, braucht es eine neue Form des Wir-Gefühls und eine tiefere Qualität des Miteinander – auch in Familie und Arbeitsbeziehungen, in Gesellschaft und Kirche. Und es

braucht gemeinsame Werte: Gerechtigkeit, Kooperation, Solidarität, Toleranz, Mitgefühl und Respekt. Wichtig sind Gemeinschaften, die Glauben und Hoffnung leben und erfahrbar machen. Es braucht das Wissen um Verbundenheit und Lebensgestaltung in Verbundenheit.



Zusammen leben. Das Fit-Prinzip für Gemeinschaft, Gesellschaft und Natur

Remo H. Largo, S. Fischer Verlagen, Frankfurt a.M. 2020

Ein eindringliches Plädoyer für ein neues Menschenbild: R. Largo, der Arzt und Autor des Bestsellers *Babyjahre*, entwickelt eine Vision für ein besseres Leben, eine Gesellschaft, in der sich alle Menschen frei entfalten und glücklich sein können. Er zeigt, dass dafür ein neues Denken und Handeln nötig, aber auch möglich ist.

Jeder Mensch strebt danach, mit seinen individuellen Grundbedürfnissen, Begabungen und Vorstellungen in Übereinstimmung mit der Umwelt zu leben. Wie müssen Gesellschaft und Wirtschaft gestaltet sein, damit möglichst alle Menschen und auch Lebewesen so leben können?

Nur Utopie? Nein. R. Largo präsentiert konkrete Vorschläge, von neuen Formen des Zusammenlebens über die Weiterentwicklung der Demokratie bis hin zu einem achtsamen Umgang mit der Natur.



Gemeinsames Leben

Dietrich Bonhoeffer, Brunnen Verlag, Giessen 2023

Dietrich Bonhoeffer gründete die erste evangelische Kommunität mit gemeinsamem Leben im 20. Jahrhundert – das Bruderhaus des Predigerseminars der Bekennenden Kirche. In *Gemeinsames Leben* schreibt er über den Wert gemeinsamer geistlicher Übungen. Dabei zeigt er sich als Pionier der Bibel-Meditation. *Gemeinsames Leben* ist ein geistliches, spirituelles Übungsbuch für das Zusammenleben mit anderen – sei es in einer Kommunität, Wohngemeinschaft, in der Gemeinde, in

einem Hauskreis oder in der Familie.

In seiner Einführung erzählt Peter Zimmerling vom Leben im Bruderhaus, erklärt die Hintergründe und theologischen Besonderheiten und die Bedeutung für unser geistliches Leben heute.



Lieben lernen. *Alles über Verbundenheit*

bell hooks, Harper Collins, Hamburg 2022

Gut 20 Jahre nach dem Original liegt bell hooks (1952 – 2021) *community. The Female Search for Love* nun in deutscher Sprache vor. Die US-amerikanische Feministin beschreibt darin die transformative Kraft der Liebe. Verschiedene angesprochene Themen haben sich in der Zwischenzeit entwickelt und verändert. Und dennoch: Unsere Sehnsucht und Suche nach Liebe hören nie auf, egal, wie alt wir sind. Warum fällt es uns dennoch so schwer, den wahren Stellenwert der Liebe gesellschaftlich anzuerkennen? Weshalb ver-

harren so viele Menschen in Beziehungen, die schon lange nicht mehr liebevoll sind? Wo kollidieren Geschlechterrollen mit Erwartungen? Wie hat die feministische Bewegung unsere Vorstellung von Liebe beeinflusst und verändert? Und inwiefern stecken wir alle (noch) in patriarchalen Denkmustern und Machtstrukturen fest?

Mit souveräner Offenheit begegnet die renommierte Literaturwissenschaftlerin bell hooks diesen Fragen. Jenseits aller Dogmen und Schuldzuweisungen entwirft sie eine neue Kunst des Liebens – basierend auf Freiheit, Selbstliebe und echter Verbundenheit.



Klosterzeit

kontemplativ

*Wenn einer allein träumt,
bleibt es ein Traum.
Träumen wir aber alle gemeinsam,
wird es Wirklichkeit.*

Dom Hélder Câmara

Jubiläum

Jürgen Barth leitet seit 20 Jahren erfolgreich das Seminarhotel

Interview: Anja Buckenberger Foto: Telke Nieter

Seit 20 Jahren wirkst Du als Hotelier im Kloster Kappel. Warum hat Dich dieser Ort nie losgelassen?

Es ist ein grosses Privileg, diesen Ort mitgestalten zu dürfen. Das Kloster Kappel ist aufgrund seiner historischen Bedeutung, seiner beeindruckenden Architektur und seiner wunderbaren Atmosphäre ein unvergleichbarer Ort. Ein Teil der über 800-jährigen Geschichte dieses einzigartigen Ortes sein zu dürfen und zum Erhalt der Domäne für eine «kurze Zeit» beitragen zu dürfen, ist schon etwas ganz Spezielles.

Was ist für Dich der schönste «Flecken» im Kloster Kappel?

Das ganze Areal ist von wunderbarer Schönheit im Detail geprägt. Im Aussenbereich ist es für mich persönlich wohl der Bereich um den Nussbaum herum, die Terrassen und Gärten mit Panoramaausblick sowie die wunderschöne, im Frühjahr blühende Magnolie. Im Innenbereich ist es die Riegelhalle im Amtshaus, die imposante gotische Klosterkirche mit ihrem eindrucksvollen Holz-Dachstock und – als Gastronom – natürlich unser Weinkeller, gleich neben dem Abtkeller.

Was waren rückblickend die grössten Herausforderungen und Meilensteine?

Zu Beginn meiner Tätigkeit war der Auftrag, das Kloster Kappel, das sich damals noch «Haus der Stille und Besinnung» nannte, konzeptionell auf eine gesunde, solide betriebswirtschaftliche Basis zu führen. Der Bekanntheits- und Auslastungsgrad sollte erhöht und das Dienstleistungsangebot verbessert werden. Zahlreiche Investitionen durch die Landeskirche zum Wohl unserer Gäste trugen zum Erfolg bei. Das seit 1983 grösste Umbauprojekt «Spiritualität und Gastlichkeit» in den Jahren 2007/2008 war ein wichtiger Meilenstein. Es ist so viel möglich geworden, was ich zunächst für unmöglich gehalten hatte. Engagierte Kirchenrätinnen und die damalige theologische Leiterin haben sich mit viel Herzblut für die Weiterentwicklung des Klosters Kappel eingesetzt. Und auch die Mitarbeitenden, die ich im Laufe der letzten 20 Jahren kennenlernen durfte, haben das alles mitgetragen und positiv geprägt. Es sind ja immer viele Faktoren und Menschen, die zum Erfolg beitragen.

Was wünschst Du Dir für die Zukunft?

Bauliche Veränderungen und Investitionen sind in einem denkmalgeschützten Haus auch heute noch eine sehr grosse Herausforderung, die viel Geduld, Umsicht, Organisation und finanzielle Mittel erfordern. Ich wünsche mir, dass die aktuellen Projekte zu einem guten Abschluss kommen. Herausforderungen sind momentan auch die stark steigenden Betriebskosten auf allen Ebenen sowie die sehr angespannte Lage auf dem Arbeitsmarkt, gerade in der Hotellerie- und Gastronomiebranche.

Für die Zukunft wünsche ich mir, dass das Kloster Kappel noch bekannter wird und sich als Visitenkarte, als Haus der Zürcher Landeskirche weiter etablieren kann. Ich denke, angesichts der gesellschaftlichen Entwicklungen braucht es je länger je mehr solche Orte des Austausches, der Bildung und Spiritualität. Kirche kann hier in einer anderen Form wahrgenommen werden. Die Schönheit und beeindruckende Geschichte des Klosters Kappel begeistern auch Kirchendistanzierte. Es ist ein Ort, wo man ankommen und durchschnaufen kann – wie es in unserem Credo heisst: Atem holen, arbeiten und feiern!



Rückblickend auf 20 Jahre Tätigkeit bei der reformierten Landeskirche des Kantons Zürich möchte ich mich bei allen Personen aus dem beruflichen wie familiären und privaten Umfeld herzlichst bedanken (die namentliche Liste würde den Umfang an dieser Stelle sprengen): Danke für Ihre grosse Unterstützung, Ihr Vertrauen, Ihre Wertschätzung und manchmal auch Ihre Geduld.

Besonders möchte ich auch der reformierten Landeskirche danken, sie war und ist eine wunderbare und wertschätzende Arbeitgeberin.

Kloster Kappel einst und heute

Verbunden mit der zisterziensischen Familie: Hautrive und Frauenthal

Text: Volker Bleil

Das Zisterzienserkloster HAUTRIVE liegt malerisch in einer Schlaufe des Flusses Saane nahe Freiburg. Wer das Foto studiert, erkennt unschwer, warum die Mönche ihr Kloster vor fast 900 Jahren «Hohes Ufer» nannten. Heute leben dort etwa 20 Zisterziensermönche ihr einfaches, kontemplatives Leben, seit 2010 angeführt von Abt Marc de Pothuau.

Spirituell Interessierte, die sich für mindestens drei Tage auf den Rhythmus der gesungenen Gebete und den Geist des Ortes einlassen, sind im Gästehaus herzlich willkommen, was ich aus eigener Erfahrung nur wärmstens empfehlen kann.

Hautrive ist das Mutterkloster von Kappel: Im Jahre 1185 machten sich von dort nach dem Vorbild Jesu und seiner Jünger zwölf Mönche plus Wilhelm, designierter Abt, auf den 140 km langen Weg in ihr neues Zuhause. Bis zur Reformation wurde Kappel jährlich von Hautrive visitiert und unterstützt. Dann schlossen sich 1527 die hiesigen Zisterzienser mit Abt Wolfgang Joner aus freien Stücken dem neuen, reformierten Glaubensverständnis an, wobei auch Hautrive aus demselben Grund damals fast aufgelöst wurde.



Unsere ökumenische Verbindung lebt jedoch bis heute durch gegenseitige Einladungen zu wichtigen Anlässen, Briefe und Besuche. Darüber hinaus schenken wir in Kappel qualitätsvolle Weine aus den Lagen des Klosters Hautrive aus, wobei die Etiketten von unserer alten Verbindung erzählen. Ein bewegendes Ereignis trat ein, als die reformierte Kirche vor 40 Jahren um Beiträge für das *Haus der Stille und Besinnung* bat: Die erste grössere Spende kam von den Brüdern in Hautrive! Sie freuten sich ohne Ansehen der Konfession, dass ihre «verlorene Tochter» wieder zu geistlichem Leben erwacht.

Knapp 10 km sind es von Kappel zum Kloster FRAUENTHAL, das auf Zuger Gebiet verträumt an der Lorze liegt. Seit 1245 existiert das Zisterzienserinnenkloster, quasi als Schwesterkloster, und wie Kappel ist es eine Stiftung der Freiherren von Schnabelburg. Drei Jahrhunderte lang war die Verbindung eng: Ein Priestermönch aus Kappel leitete die Messe und war für die Seelsorge verantwortlich, der Prior unterstützte die Nonnen in wirtschaftlichen Fragen und der Abt von Kappel trug die letzte Verantwortung für die Geschicke der Schwesterabtei. Wenig bekannt ist, dass sich im Gefolge der Kappeler Mönche auch fast alle Nonnen von Frauenthal aus innerer Überzeugung der Reformation anschlossen, was 1530 zur vorläufigen Auflösung des Klosters führte – bis es nach gut 20 Jahren mühsam katholisch wiederbesiedelt wurde.

Heute leben in Frauenthal noch sechs hochbetagte Nonnen und nach menschlichem Ermessen wird der ehrwürdige Konvent bald Geschichte sein. Vielleicht kommt Rettung vom 1957 gegründeten Tochterkloster *Valley of Our Lady* in Wisconsin (USA), dessen Konvent sich über Berufungen freut und immer wieder jüngere Schwestern auf Zeit nach Frauenthal entsendet.



Ankommen & Loslassen

Ein Modul für Seminargruppen im Kloster Kappel

Das Kloster Kappel ist ein Ort, an dem Menschen seit Hunderten von Jahren ihrer Ahnung von Gott, dem «ganz Anderen», nachgehen. Die unterschiedlichsten Gäste kommen nach Kappel, um sich von und in dieser besonderen Umgebung inspirieren zu lassen.

Teams und Arbeitsgruppen aus Unternehmen, Bildungseinrichtungen und Kirchen ziehen sich mit einem bestimmten Projekt in das Kloster Kappel zurück, um hier konzentriert zu arbeiten und sich von der Atmosphäre anstecken zu lassen.

Wir bieten Ihnen ein auf Ihre Bedürfnisse massgeschneidertes Angebot, um sich tiefer von diesem Ort berühren und bewegen zu lassen. Beispielsweise können inhaltliche Impulse, leichte Atemübungen und Meditation das Ankommen und Eintauchen unterstützen.

Eine Einheit dauert je nach Vereinbarung zwischen einer Stunde und bis zu einem Halbtage. Detaillierte Informationen inkl. Kosten und Terminen auf Anfrage bei Pfrn. Ilona Monz.



Pfrn. Ilona Monz

Theologin, Ökonomin,
Meditationslehrerin
Kloster Kappel



Zur Quelle finden – aus der Quelle schöpfen

Persönliche Einkehrtage und Auszeiten

Das Kloster Kappel bietet sich hervorragend zur persönlichen Einkehr an: für eine konzentrierte Arbeit, eine bewusste geistliche Auszeit, bei persönlichem Klärungsbedarf oder in einer Lebenskrise. Einzelgäste kommen häufig, um an Seele und Leib aufzutanken, den Ort, seine Schönheit und spirituelle Ausstrahlung zu genießen.

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

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



Seelsorge und Begleitung

Pfr. Volker Bleil

Theologischer Leiter

Kloster Kappel

Kontakt: Seite 50



Seelsorge und Begleitung

Pfrn. Ilona Monz

Theologische Mitarbeiterin

Kloster Kappel

Kontakt: Seite 50

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

17. Mai / 14. Juni / 05. Juli

jeweils FR 19.30 – 20.30 Uhr



Leitung

Christine Boeck

Musiklehrerin

Primarlehrerin

Meditation in der Wochenmitte

Meditation als Übung im gegenstands- und absichtslosen Da-Sein hat eine lange christliche Tradition. Nach einem kurzen Impuls sitzen wir zweimal 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.

08. / 15. / 22. Mai 2024

12. / 19. / 26. Juni 2024

03. / 10. Juli 2024

jeweils Mi 20.00 – 21.00 Uhr

Eintritt frei (Kollekte)



Leitung

Pfrn. Ilona Monz

Theologische Mitarbeiterin

Kloster Kappel

Laufmerksamkeit – ein Pilgerweg

Ein Tag gemeinsam unterwegs im Schweigen

Dieser Pilgerweg wird im bewussten Schweigen gegangen. Er startet von der Citykirche Offener St. Jakob in Zürich und führt bei einer Marschzeit von 6 bis 6 ½ Stunden ins Kloster Kappel: Natur und Spiritualität, Bewegung und Besinnung. Das Pilgern findet bei jeder Witterung statt. Bitte tragen Sie gutes Schuhwerk und nehmen Sie Wegzeehrung mit.

Im Kloster Kappel besteht die Möglichkeit, am Abendessen (18.15 Uhr) teilzunehmen und zu übernachten. Anmeldung unter Tel. 044 764 88 10 (bis 09.15 Uhr).

Samstag, 06. Juli 2024

Treffpunkt: 09.00 Uhr

Offene Kirche St. Jakob, Zürich

keine Anmeldung / kostenlos

Pilgerbegleiterinnen

Esther Hossli-Lussy

Iris Rothweiler

Tel. 079 787 78 66

Rituale im Jahreskreis

Feier zur Sommersonnenwende

In der Natur erleben wir den Kreislauf von Geborenwerden, sich Vermehren und Sterben im Leben jedes Menschen und jedes Jahr im Werden und Vergehen der Natur. Diese Übergänge haben sich im Laufe der Zeiten in Ritualen verdichtet, die seit Urzeiten die Rückbindung des Menschen an den Urgrund allen Seins ermöglichen.

Ein kurzer Pilgerweg führt uns zur Kirche, wo wir im Kirchenraum und beim Feuer auf dem Kirchenvorplatz feiern. Bitte bringen Sie für den Eigenbedarf etwas zum Bräteln mit.

Donnerstag, 20. Juni 2024

Treffen um 18.15 Uhr

Treffpunkt: Uerzlikon

Haltestelle «Kappelerstrasse»

Alternativ: 19.00 Uhr Kirche Kappel a.A.

keine Anmeldung / kostenlos

Leitung

Ilona Monz, Pfarrerin

Pfarrerin Kappel a. A.

Tel. 044 764 12 59

Franziska Bark-Hagen

Pilgerpfarrerin St. Jakob

Tel. 044 242 89 15



Kultur schöpferisch

*Jedes Geschöpf
ist mit einem anderen verbunden,
und jedes Wesen
wird durch ein anderes gehalten.*

Hildegard von Bingen

Konzert: **MISSA GAIA – von Peter Roth**

Ein grosser Gesang für Mutter Erde

Im Bewusstsein vieler Menschen ist die Erde ein Klumpen Materie und wir Menschen existieren und handeln entsprechend als isolierte Individuen, die den ganzen «Rest» als Umwelt erleben!

Diese Sicht- und Lebensweise, die uns spätestens seit der Industrialisierung prägt und leitet, hat uns in eine beinahe aussichtslose Situation geführt, in der nicht nur das ökologische Gleichgewicht, sondern auch das Finanzsystem, das Gesundheitswesen sowie unsere gegenwärtige religiöse Praxis offensichtlich zusammenzubrechen drohen. Noch reagieren wir mit Kampf und Kontrolle und dem grotesken Anspruch auf Verfügbarkeit jeglicher natürlicher Ressourcen. Doch täglich, ja stündlich wird uns klar vor Augen geführt: Diese gewohnte Strategie, ja diese letztlich rein rational gesteuerte, patriarchale Haltung hat ausgedient und führt uns ins unabwendbare Verderben.

Die *Missa Gaia* vermittelt in Texten und Musik ein anderes Erleben, eine andere Sicht: Die Erde ist ein vernetztes System, ein intelligenter Organismus, ja ein fühlendes Wesen. Alles ist mit allem verbunden. Und wir Geschöpfe sind in unserem eigenen Interesse zu Achtsamkeit und Kooperation mit dieser kreativen und Leben spendenden Mitwelt aufgerufen!

Ausführende: Rahel Pailer und Kathrin Signer (Sopran), Sarina Weber (Mezzosopran), Margrit Hess (Alt), Geschwister Küng (Appenzeller Streichmusik), Tony Majdalani (Darabuca, Djembe, Hang und Berembao), Einspielung von Wal- und Delphingesängen (Zack Studio) und dem Chorprojekt St. Gallen. Komposition und Leitung: Peter Roth.

Zur Vorbereitung: **Einführung in die MISSA GAIA – Ein Abend mit Peter Roth**
Dienstag, 7. Mai, 19 Uhr, Kloster Kappel. Leitung: Pfr. Volker Bleil. Eintritt frei.

Sonntag, 9. Juni 2024

SO 17.00 Uhr, Klosterkirche Kappel a. A.

Eintritt: Kat. I CHF 40.–

Kat. II CHF 30.– / bzw. CHF 20.–

(Schül./Stud./IV)

Tickets unter www.eventfrog.ch



Musik und Wort

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

Collegium Vocale und Collegium Musicum Grossmünster

Johann Sebastian Bach (1685-1750): Pfingst-Kantate «Also hat Gott die Welt geliebt», BWV 68 und «Messe A-Dur», BWV 234. Es singen und musizieren Vokalsolisten, Collegium Vocale und Collegium Musicum Grossmünster. Leitung: Kantor Daniel Schmid. Lesungen: Pfr. Volker Bleil

Pfingstsonntag, 19. Mai 2024, 17.15 Uhr, Klosterkirche

Ensemble *opera amata*: AMOR

«Man sagt, es sey kein Ort, da Amor nicht zu finden» (Sybilla Schwarz).

Ein berührendes Konzertprogramm auf historischen Instrumenten mit Werken von Komponistinnen und Komponisten des venezianischen Frühbarocks zum Thema Liebe – ergänzt durch zeitgenössische Gedichte von zu Unrecht wenig bekannten Dichterinnen wie Sybilla Schwarz (1621-1638) und Christina Dorothea Strungk (1672-1716). Ensemble *opera amata*: Liv Lange Rohrer, Sopran; Keiko Yamaguchi, Violine; Dieter Lange, Violone; Rosario Conte, Laute und Erwin Schnider, Cembalo.

Sonntag, 30. Juni 2024, 17.15 Uhr, Klosterkirche



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

Führungen für Schulen und Konfirmandengruppen

Für Führungen im Rahmen des Religions- oder Konfirmandenunterrichts nehmen Sie bitte mit der Theologischen Mitarbeiterin Anja Buckenberger Kontakt auf (vgl. S. 50).



Angebotsübersicht Mai – Juli 2024

Datum	Kurs Nr.	Titel	Leitung	Seite
Mai 2024				
03.05. – 05.05.	20a	Autobiografisches Schreiben	R. Tanner	10
04.05. – 05.05.	21	Blickrichtungswechsel	B. Schröder	11
09.05. – 12.05.	22	Chortage Auffahrt	R. Keller / A. Martens-Künzi	12
17.05.	20	Start: Atem Klang – Sommer (9x)	V. Gohl / J. Studer	13
17.05. – 19.05.	23	Ikonenmalen zu Pfingsten	N. Gamsachurdia	14
19.05.		Musik und Wort: Collegium Vocale Grossmünster	V. Bleil	44
19.05. – 20.05.	23a	NEU an Pfingsten: Verbunden	A. Buckenberger / T. Binotto	06
24.05. – 26.05.	25	Textmeditation mit Gedichten von Cyrus Atabay	P. Wild	15
24.05. – 26.05.	24	Einführungskurs Shibashi Qi Gong	B. Lehner	16
26.05. – 27.05.	26	Klostertag Theologie: In der Fremde	T. Oldenhage / V. Bleil	08
31.05. – 02.06.	27	Tage der Stille	C. Frei / M. Helbling	18
Juni 2024				
01.06.	28	Indianische Flöte	S. Staffelbach	19
01.06. – 02.06.	29	NEU: Hochsensibilität am Arbeitsplatz	S. Marletta Hart	20
01.06.	30	Sommerkranz	B. Feurer	22
07.06. – 09.06.	31	Pilgern und Wallfahrt im Gregorianischen Choral	N. Schröder	23
09.06.		Konzert: MISSA GAIA – von Peter Roth		42
14.06. – 16.06.	32	Das Herzensgebet einüben	L. Syring	24
15.06. – 16.06.	33	Freies Mandala malen und gestalten	I. Kappeler	25
30.06.		Musik und Wort: Ensemble opera amata: AMOR'	V. Bleil	44
Juli 2024				
05.07. – 07.07.	34	Sufismus – Wege zur Ganzheit	I. Rashid / L. Meier	26
05.07. – 07.07.	35	Schreibwerkstatt: Im Garten der Poesie	R. Tanner	27
06.07.		Vernissage zum Kunstwerk VELUM	N. Gamsachurdia / V. Bleil	
17.07. – 21.07.	36	Kappeler Singtage 2024	J. Vollmer	28

Vorschau August – Oktober 2024

Datum	Kurs Nr.	Titel	Leitung
August 2024			
16.08. – 18.08.	36b	NEU: Zeit zum Entfalten	I. Monz
23.08.	36a	Start: Atem Klang – Herbst (7x)	V.-B. Gohl / J. Studer
23.08. – 25.08.	37	Gregorianischer Choral «experimentell»	C. N. Schröder
23.08. – 25.08.	38	Yoga und christliche Spiritualität	V. Hofer
23.08. – 25.08.	38a	Kappeler Klostertage 2024	Stadtkloster Zürich
25.08.		Musik und Wort: M. Kuttruff / S.A. Mindeci	V. Bleil
31.08. – 01.09.	39	Klosterheilkunde nach Hildegard von Bingen	K. Hänslı
30.08.		Grosse Klosternacht	
31.08.	40	Meditatives Bogenschiessen	C. Vogt
September 2024			
06.09. – 08.09.	41	Das Herzensgebet vertiefen mit Jörg Zink	L. Syring
06.09. – 07.09.	41a	NEU: Wenn Grossväter laufen lernen	R. Lorenz
13.09. – 15.09.	43	Meditation	P. Wild
14.09.		Tagung: Die Tiere, Gott und wir	V. Bleil / C. Ammann
15.09.		Musik und Wort: Nonsequence – Saxofonquartett	V. Bleil
14.09. – 15.09.	43a	NEU: Kinder und Jugendliche verstehen	R. Knüsel Kron
20.09. – 22.09.	44	Lehre uns beten	C. Reibenschuh
20.09. – 22.09.	45	HAGIOS – Gesungenes Gebet	H. Burggrave
21.09.		HAGIOS – Liederabend: Mitsingkonzert	H. Burggrave
21.09.	45a	Herbstkranz	B. Feurer
27.09. – 29.09.	46	NEU: Indoor & Outdoor-Spiritualität	U. Habenicht
27.09. – 28.09.	47	Bibel getanzt / Die Seligpreisungen	S. Gurtner
28.09. – 29.09.	48	Hochsensibilität: Herausforderung und Gabe	S. Marletta Hart
29.09.		Musik und Wort: A capella Chor Zürich	V. Bleil
Oktober 2024			
04.10. – 06.10.	49	Besuch im Seelengarten	E. Meier / M. Joniz
04.10. – 06.10.	49a	Yoga und Meditation	N. Romancuk
18.10. – 20.10.	51	Spiritualität & Älterwerden	D. Held
18.10. – 20.10.	52	Schreibwerkstatt: Literarischer Adventskalender	R. Tanner
19.10. – 20.10.	53	Endlichkeit braucht einen Blickrichtungswechsel	B. Schröder
27.10.		Musik und Wort: Partial Chor Obertongesang	V. Bleil

Informationen

Anmeldung

- über www.klosterkappel.ch mit dem Online-Anmeldeformular beim entsprechenden Kurs / bei der entsprechenden Veranstaltung
- per Post mit der Anmeldekarte am Hefende
- per Telefon + 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). Zur Übernahme der Kosten im Falle von Krankheit etc. empfehlen wir eine Annullationsversicherung.

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. Die Kursverantwortliche Anja Buckenberger wird mit Ihnen Kontakt aufnehmen und den finanziellen Bedarf abprechen. 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



Anja Buckenberger
Theologische Mitarbeiterin
Kursverantwortliche
044 764 88 48
anja.buckenberger@klosterkappel.ch



Brigitte von Allmen
Sekretariat Theologie und Kultur,
Nachhaltigkeit
044 764 87 84
sekretariat.theologie@klosterkappel.ch



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



Marianne Kalbermatter-Moll
Marketing, Kommunikation
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 CO₂-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.

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



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

Bitte
frankieren

Kloster Kappel
Seminarhotel und Bildungshaus
Kappelerhof 5
8926 Kappel am Albis