



Kloster  Kappel

Tiere wie wir

August bis Oktober 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., Marc Battista, Yuri Casac, Dwight Cendorowski, Cowardlion, Diego Cervo, Dym Cherry, Ensuper, Nina Gamsachurdia, Gaudi Lab, Google Arts & Culture, Ground Pictures, Antonio Guillem, Heritage Image Partnership Ltd., Angelika Kamlage, Yousuf Karsh, Ket-TMN, Kitreel, Kolunov, Sergey Korolev, Oleg Kovalevich, Landart Fellingier, Light Field Studios, Maison Albert Schweitzer Gunsbach, Esteban Martinena Guerrero, Michelangeloop, Stefan Neubig, Nieriss, Farion O., Raldugina Oksana, Opolja, Olga Otto, Photollustrator, The Picture Art Collection, Pixelparticle, Vitaly Posteyev, Baba Roga, Shutterstock Inc., SpeedKingz Studio, Spooxy, David Pineda Svenske, Squidmanexe, Turner Contemporary Museum, Friederike Vesely, Wertinio, Wikimedia, Addison Wilson, V. Zhukovlad, ZVG

Editorial

Liebe mit dem Kloster Kappel Verbundene
Liebe Neugierige und Interessierte

«Tiere wie wir» lautet der Titel eines herausfordernden Buches der Harvard-Professorin Christine M. Korsgaard. Die Philosophin belegt darin mit starken Argumenten, warum wir Tiere als fühlende Wesen nicht länger einfach benutzen oder töten dürfen.

Das Thema «Tierethik» ist aus verschiedenen Gründen aktuell: Die einen treibt die Frage nach der richtigen Ernährung um, womöglich herausgefordert durch Verhaltensänderungen der eigenen Kinder. Andere staunen über neue naturwissenschaftliche Erkenntnisse, was die sozialen und emotionalen Fähigkeiten von Tieren anbelangt. Wieder andere treibt um, dass die Massentierhaltung nicht nur unethisch ist, sondern einen der grossen Faktoren für die Klimakrise und das Artensterben darstellt. So oder so wächst das Mitgefühl mit Tieren und der Impuls, unsere Sicht- und Lebensweise zu revidieren.

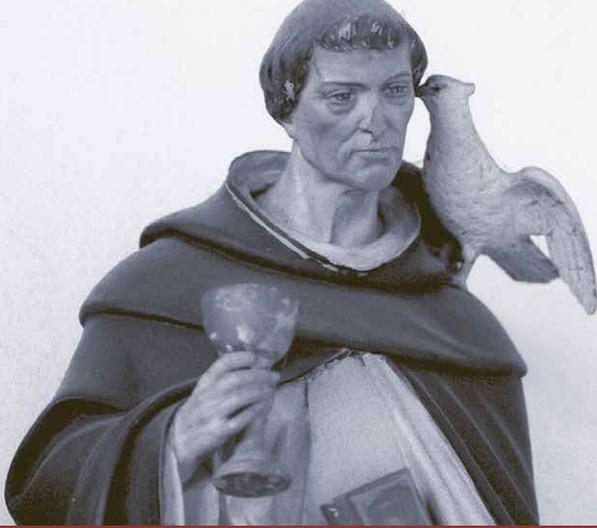
Bei einer Tagung mit dem Thema «Die Tiere, Gott und wir» am 14. September werden diese Themen aufgegriffen und der spezifische Beitrag der christlichen Theologie eingebracht. Auch dort ist einiges in Bewegung geraten, auf reformierter wie auf katholischer Seite: Es formt sich ein vertiefter Blick auf die Welt und die Mitgeschöpfe, verbunden mit Korrekturen beim Menschenbild und mit einem neuen Verständnis von Gott in der Schöpfung. Passend dazu porträtieren wir im Programmheft unseren neuen Klosterkater.

Ausserdem gibt es neue Kurse für unterschiedliche Lebenssituationen und Lebensalter zu entdecken. Willkommen im Kloster Kappel!

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

Inhalt

Klosterzeit	5
Kurse	19
Kultur	45
Angebotsübersicht	51
Vorschau	52
Informationen, Anmeldung	53
Ansprechpersonen	54
Anfahrtsplan, Anmeldekarte	55



Klosterzeit

kontemplativ

*Jeder Irrtum über die Geschöpfe
mündet in ein falsches Wissen
über den Schöpfer
und führt den Geist des Menschen
von Gott fort.*

Thomas von Aquin (1225–1274)

Tagung zum Eidgenössischen Dank-, Buss- und Bettag

Die Tiere, Gott und wir. Impulse für eine neue Spiritualität und Ethik der Mitgeschöpflichkeit

Was sehen wir heute im Tier und: Wie verstehen wir uns selbst angesichts der anderen Tiere? Was sagt es über unsere Lebensweise aus, dass jeden Tag unzählige Arten aussterben? Die französische Philosophin Corine Pelluchon konstatiert: «Die Miss-handlung von Tieren spiegelt wider, was im Laufe der Jahrhunderte aus uns geworden ist.»

Viele Menschen spüren und erkennen das und darum tut sich viel in Gesellschaft, Landwirtschaft und auch in der Kirche. Welche Impulse aus den Wissenschaften legen eine neue Sicht des Tieres nahe? Welche theologischen Ansätze für ein anderes Verständnis des Menschen, seiner Geschöpflichkeit und seines Orts im Schöpfungs-ganzen gibt es? Und welche Chancen und Möglichkeiten haben wir, um diesen elementaren Fragen rund um die Tiere und ihren stummen Schrei mehr Gehör zu verschaffen?

Die Tagung im Kloster Kappel möchte tiefer gehen: theologisch, biologisch und im Blick auf unser Bild vom Menschen. Sie möchte herausfordern und Verhaltensänderungen anregen. Mitveranstalter ist der *Arbeitskreis Kirche und Tier Schweiz (AKUT)*, der 2024 sein 20-jähriges Bestehen feiert. Die Tagung ist Bestandteil der diesjährigen SchöpfungsZeit von *oeku. Kirchen für die Umwelt* mit dem Slogan «Biodiversität - Heilige Vielfalt!»

Den Hauptvortrag zum Thema «Das Tier als Herausforderung für die christliche Anthropologie. Verhaltensbiologische und theologische Argumente für einen Perspektivenwechsel» hält PD Dr. Rainer Hagencord (Theologe, Biologe, Autor und Gründer des bahnbrechenden Institutes für Theologische Zoologie in Münster). Das zweite Hauptreferat mit dem Titel «Geliebtes Geschöpf. Wie der Gottesbezug der Tiere unsere Theologie verändert» kommt von Dr. Cynthia Helbling, die 2023 in Zürich eine Dissertation zum Thema *Das Tier in dogmatischer Perspektive. Neuere panentheistische Entwürfe im Diskurs* vorgelegt hat.

Wir freuen uns auf ein Grusswort der Zürcher Kirchenratspräsidentin Dr. Esther Straub.

Workshops:

1. Der Beitrag der Friedenskirchen für einen anderen Umgang mit Tieren (Dr. Dr. Stefan Mann, Autor von *Postletale Landwirtschaft*)
 2. Gelebte Utopie. Ein Lebenshof als Lernort für eine friedliche Koexistenz von Mensch und Tier (Hof Narr, Hinteregg)
 3. Tiere und unsere Ernährung: Müssen wir jetzt alle Veganer werden?
 4. Die Vielfalt des Kleinen: Biodiversität mit allen Sinnen erleben (oeku)
 5. Landwirtschaft ohne Nutztiere: Komplett unvorstellbar?
 6. Tierfreundliche Kirche. Impulse für Kirchgemeinden (AKUT)
 7. C. Pelluchon: Philosophische Impulse für eine Ethik der Mitgeschöpflichkeit
 8. Enzyklika Laudato si: Papst Franziskus über Tiere und Umwelt
 9. Das Tier im Religionsunterricht. Erfahrungsaustausch und Anregungen
- Ausführliche Vorstellung mit Namen aller Workshopleitenden auf unserer Website.

Die Tagung richtet sich insbesondere an Engagierte und Interessierte aus den Bereichen Kirche und Theologie, Bildung, Landwirtschaft, Tierschutz und Klimabewegung. Für Studierende gilt ein Sonderpreis.

**Samstag, 14. September 2024,
9–17 Uhr**

Kosten: Tagung, inkl. Verpflegung
(vegan)

CHF 160.– / CHF 80.– (Stud./Legi/IV)

Tickets auf eventfrog.ch/tagungtiere

Leitung und Moderation

Pfr. Volker Bleil

Theologischer Leiter

Pfr. Dr. Christoph Ammann

Präsident AKUT (Arbeitskreis Kirche und
Kloster Kappel Tiere)



Angetroffen im Kloster Kappel

Karli, der Klosterkater

Text: Volker Bleil Foto: Franziska Schmitt

Seit dem letzten Sommer ist er der unbestrittene Star im Haus: Unser neuer Klosterkater Karli. In der warmen Jahreszeit streicht er charmant den Gästen auf der Westterrasse um die Beine. In der kalten Jahreszeit flätzt er stundenlang auf seinem Katzenkissen im Klosterkeller und lässt sich genüsslich kraulen, bis es ihm irgendwann zu viel wird.

Manche werden sich an Karlis Vorgänger erinnern: Moritz füllte die Rolle als Klosterkater jahrelang vorbildlich aus. Er gehörte zum Team und wurde von Mitarbeitenden und Gästen heiss geliebt, bis er starb. Doch: Wie wird man zum Klosterkater? Und: Was sind seine Aufgaben?

Karlis Berufung

Klosterkater wird man nicht einfach so, sondern – wie sollte es anders sein – aus Berufung! Bei Karli lief das so: Zunächst hatte er eine normale, weltliche Existenz als Haustier bei einer Familie, die im «Pöschtl» wohnte (das schöne Riegelhaus zur Rechten, wenn man das Klosterareal betritt; früher Gaststätte). Doch einige Jahre später zog die Familie weg nach Ebertswil, drei Kilometer entfernt. Karli kam selbstverständlich mit.

Doch bald verspürte er dort ein inneres, animalisches Ziehen (anima = lat. Seele). Es war ihm selbst nicht geheuer und er mochte seine Familie, doch es zog ihn mit Macht zurück ins Kloster. Karli fand den Weg zurück über die Felder, überquerte die Landstrasse und setzte sich vors Pöschtl. Die neuen Bewohner informierten die Familie, die Karli umgehend zurückholte. Doch dieses seelische Ziehen war so übermächtig, dass Karli zigmal zurücklief und buchstäblich zigmal abgeholt werden musste, bis es die Familie irgendwann leid war.

So blieb Karli im Kloster. Im Pöschtl konnte man sich nicht um ihn kümmern und so landete er – mit mächtig Kohldampf und herzerreissendem Maunzen – auf der hinteren Klosterterrasse. Und in einem Kloster kümmert man sich, wenn Hungrige anklopfen. Porta patet, cor magis – Die Tür steht offen, das Herz noch viel mehr, diesem Motto der Zisterzienserinnen sind wir unverändert verpflichtet.

Der Rest ist Geschichte: Karlis Berufungsgeschichte. Besonders die Mitarbeiterinnen im Service haben ihn adoptiert. Die Küche selbst ist tabu für Karli. Ebenso ungeistliches Anbetteln von Gästen. Beides respektiert er (fast immer).

Tiere wie wir

Wer jetzt meint, die vordringliche Aufgabe eines Klosterkaters sei die Mäusejagd, liegt daneben. Katzen sind vielmehr Meister in der Kunst des Loslassens, ja, der Kontemplation. Karli lebt auf seine Weise vor, worum es im Kloster Kappel geht: Heraustreten aus dem Hamsterrad und den Sorgen des Lebens, einfach da sein. Um wieder einmal das Wesentliche zu entdecken: Das Wunder des eigenen Daseins als Geschenk, verbunden mit allem Lebendigen, umgeben von Schönheit.

Man könnte mit Schmunzeln sagen: Karli ist ein tierischer Spiritual. Er kümmert sich um menschliche Mitgeschöpfe, die gelegentlich in der Gefahr stehen, ihre Lebensfreude, ihre Mitte und ihren Schöpfer zu verlieren. Um Tiere wie uns, die vergessen haben, dass Gottes Lebensatem in ihnen pulsiert, wie in allen anderen Tieren. Ja, in allem, was lebt.



Wer bin ich?

Lebe, was Du bist, frei von allen Erzählungen und Konzepten

Wir Menschen können nicht anders: mit Hilfe von Worten, Bildern, Musik und vielfältigen Kommunikationsweisen haben wir uns entwickelt; wir erzählen, was uns glücklich und unglücklich macht, was gelingt und scheitert, wo wir meinen herzukommen und glauben hinzugehen.

An diesen Geschichten halten wir fest. Sie geben uns Sicherheit, Orientierung, Identität. Manchmal sind es nur Gedankenketten, manchmal bestimmte Glaubenssätze, manchmal Jahrhunderte alte Mythen.

Häufig lenken die Erzählungen die Wahrnehmung und verengen sie auf lange eingeübte Routinen. So können sie zu einem inneren Gefängnis werden: Der frische Blick und die lebendige, unmittelbare Begegnung gehen verloren. Die wahre Geschichte unseres Da-Seins geht häufig vergessen.

Wer bin ich, wenn all das, mit dem ich mich identifiziere, wenn all die Geschichten, die ich mir über mich erzähle, wegfallen? Was bleibt dann?

Das Kurswochenende bietet offene Räume und eine Atmosphäre der Zuwendung, um in eigener Erfahrung der Frage «Wer bin ich?» experimentierend und neugierig nachzugehen: Mit lockeren Körper- und Atemübungen, mit Tanz und Meditation in der Kirche, in Einzelgesprächen oder auch bei Spaziergängen in der Natur.

Willkommen sind alle, bei denen diese Worte Resonanz auslösen.

Kurs Nr. 36b

16. – 18. August 2024

FR 17.00 Uhr – SO 16.30 Uhr

Kosten inkl. Verpflegung
und Übernachtung

EZ CHF 420.– | DZ CHF 360.–

Anmeldung & Informationen S. 53 ff.

Leitung

Dr. Ilona Monz, Pfarrerin

Theologin, Ökonomin,

Yogalehrerin





Klosternacht

Ein geheimnisvoller Schleier lässt Grenzen verschwimmen

Die bei Nacht von Kerzen erleuchtete Klosterkirche ist ein mystischer Ort, in dem Raum und Zeit verschwimmen und uns das Heilige in besonderer Weise berühren kann. Die geheimnisvollen Übergänge werden in diesem Jahr durch eine Bildskulptur im Chorraum der Klosterkirche besonders ins Zentrum der Aufmerksamkeit gerückt.

Die bekannte Ikonenkünstlerin Nina Gamsachurdia hat ihrem Kunstwerk den schillernden lateinischen Namen VELUM gegeben mit den Bedeutungen Hülle/Tuch/Schleier/Vorhang/Segel. Die zweieinhalb Meter hohe Bildskulptur wird frei im Raum stehen: ein Tuch, mit Marmor und Alabaster grundiert, mit Blattgold, Weissgold, Platin ergänzt, aus kostbaren Materialien geschaffen. Wie ein Schleier verbirgt es etwas Geheimnisvolles und macht gerade dadurch neugierig. Das Spiel zwischen Sehen-Wollen und doch nur Ahnen-Können, zwischen äusserem Schein und innerem Sein, zwischen Grenze und Übergang regt die Fantasie an und konzentriert den Geist.

Wo verlaufen unsere Grenzen? Wie starr oder beweglich empfinden wir die Kontaktstellen zu uns selbst, den Mitmenschen, zu Gott, dem «ganz Anderen» in unserem Leben?

In der Klosternacht treten wir aus unserem Alltag heraus und nehmen uns Zeit: mit allen Sinnen, offen für das Geheimnisvolle und doch immer wieder Sich-Offenbarende. Im bergenden Raum der 800 Jahre alten Klosterkirche und später um ein Feuer versammelt sind wir beieinander. Durch die Nacht begleiten uns Jasmine Vollmer (Orgel und Harfe) & Friends.

Der Detailflyer erscheint Ende Juni.

30. – 31. August 2024

FR 20.00 Uhr – SA 01.00 Uhr

Eintritt frei / Kollekte

Es besteht die Möglichkeit, ein Zimmer zum Vorzugspreis zu buchen.

Leitung

Pfr. Volker Bleil

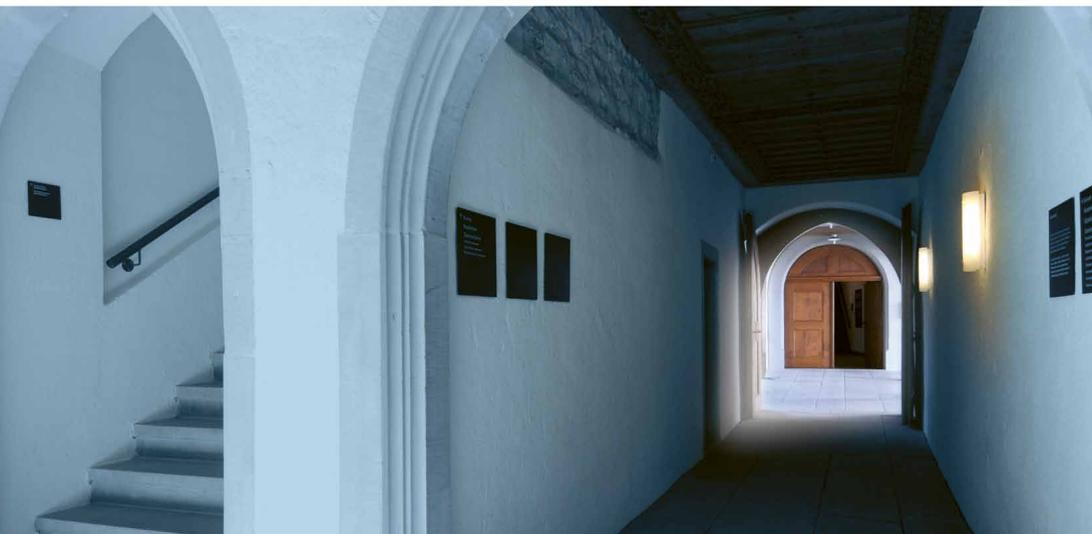
Theol. Leiter, Kloster Kappel

Anja Buckenberger

Theol. Mitarbeiterin, Kloster Kappel

Pfr. Ilona Monz

Theol. Mitarbeiterin, Kloster Kappel



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 Halbtag. Detaillierte Informationen inkl. Kosten und Terminen auf Anfrage bei Pfrn. Ilona Monz.



Pfrn. Ilona Monz

Theologin, Ökonomin

Meditationslehrerin

Kloster Kappel

Persönliche Einkehrtage und Auszeiten

Zur Quelle finden – aus der Quelle schöpfen

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

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 Wegzehrung 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, 26. Oktober 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 Tag- und Nachtgleiche im Herbst

Die Tag- und Nachtgleiche ist ein Wendepunkt im Jahr, die Tage werden nun wieder kürzer und die Nächte länger.

Noch erfüllen uns die Wärme des Sommers, der Geschmack, die Farbe und Fülle der Ernte, doch schon kündigen sich die kargeren, kälteren Zeiten, der Rückzug in die Innenräume an. Im Pilgern, Schweigen, Singen, in der Mediation und einem Ritual in der Klosterkirche Kappel bewegen wir uns auf wechselnden Pfaden zwischen Schatten und Licht.

Montag, 23. September 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 Kappel a. A.

Tel. 044 764 12 59

Franziska Bark-Hagen

Pilgerpfarrerin St. Jakob

Tel. 044 242 89 15

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

2. August / 6. September / 4. Oktober

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.

21. / 28. August 2024

4. / 11. / 25. September 2024

02. / 30. Oktober 2024

jeweils Mi 20.00 – 21.00 Uhr

Eintritt frei (Kollekte)



Leitung

Pfrn. Ilona Monz

Theologische Mitarbeiterin

Kloster Kappel

Erlesenes zum Thema

Text: Theo Haupt

Gott und die Tiere

Ein Perspektivenwechsel

Rainer Hagencord, *topos*, München 2018

Das neuzeitliche Denken ist geprägt von einer «unvernünftigen Rationalität», die den Menschen zum interplanetarischen Eroberer hat werden lassen, der seine Herkunft vergessen hat. Und diese Vergessenheit beinhaltet die absolute Reduzierung allen übrigen Lebens auf diesem Planeten zu Objekten menschlicher Verfügbarkeit. Nur eine Rückbesinnung auf den Ursprung und eine neu zu gewinnende Beheimatung im «Mit-Sein mit Anderen und Anderem» kann zu Auswegen aus der globalen ökologischen Krise führen. Mit vielen Erkenntnissen aus der Verhaltensbiologie sucht R. Hagencord die Verbundenheit zur Schöpfung und den Geschöpfen bewusst zu machen.

Mit Tieren verbunden

Die geheimnisvolle Beziehung zwischen Mensch und Tier

Susanne Fischer Rizzi, *N. Baumgartl*, AT Verlag, München 2016

Tiere können uns wahre Begleiter, Verbündete und Seelengefährten sein. Sie vermögen unsere innersten Gefühle anzusprechen und eine Verbindung zu tiefer liegenden, archaischen Schichten des Bewusstseins zu schaffen. In diesem Buch mit vielen Fotos nimmt uns S. Fischer-Rizzi mit auf eine Reise durch die Tierwelt und die Geschichte der Menschheit, von prähistorischen Zeiten bis heute.

Tiere wie wir

Warum wir moralische Pflichten gegenüber Tieren haben

Christine M. Korsgaard, *C.H. Beck*, München 2021

Christine Korsgaard setzt bei der Grundfrage an, was der Wert eines Lebens ist. Sie gelangt zu den Schlussfolgerungen: Menschen sind nicht wichtiger als Tiere, und unsere moralische Natur macht uns Tieren auch nicht überlegen. Stattdessen ist es unsere Empathie, die uns erkennen lässt, dass Tiere als bewusste Wesen ebenso wie Menschen ein «Zweck an sich selbst» sind. Menschen haben nicht nur gegenüber Mitmenschen, sondern auch gegenüber Tieren moralische Pflichten. Anhand praktischer ethischer Fragen veranschaulicht die Philosophin, warum das Erniedrigen oder Töten von Tieren in keinem Fall moralisch gerechtfertigt ist.



Kurse spirituell

*Mit allem, was lebt, sind wir
durch Wesensverwandtschaft
und Schicksalsgemeinschaft
verbunden.*

Albert Schweitzer (1875–1965)

Gruppe Atem Klang – Herbst

Insel der Ruhe, wo Ankommen und Wandlung möglich wird

Die angeleiteten Atem- und Empfindungsübungen laden ein, sich selbst mehr und mehr in der Tiefe zu begegnen, 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. 36a

23. / 30. August

06. / 13. / 20. September

04. / 25. Oktober 2024

2 Gruppen: jeweils FR-Vormittag (7x)

09.00 Uhr – 10.20 Uhr

10.30 Uhr – 11.50 Uhr

Kurskosten: CHF 245.–

Anmeldung & Informationen S. 53ff.

Kursleitung

Verena Barbara Gohl

Atem- & Körpertherapeutin

OdAKT

Praxis in Zürich und Rifferswil

www.atem-korper-klang.ch



Johanna Studer

Atemtherapeutin ATLPS®

Praxis in Winterthur

Ausbildungskurse in Wildhaus



Grenzüberschreitung – Transgressio

Gregorianischer Choral experimentell

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

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

Im Vorfeld wird der Kursleiter mit Ihnen Kontakt aufnehmen und die Möglichkeiten ausleuchten, wie die individuellen Interessen eingebracht werden können. Im Kurs werden wir teils neue, teils aus vorherigen Kursen bekannte Stücke durch Vorsingen und gemeinsames Wiederholen erarbeiten und dann in eigenen Formen improvisierend aufnehmen und weiterführen. Hilfreich sind Grundkenntnisse im Notenlesen oder gutes Singen nach Gehör.

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

Kurs Nr. 37

23. – 25. August 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

Christof Nikolaus Schröder

Theologe

Kirchenmusiker

Botaniker

www.canto-gregoriano.de

Kappeler Klostertage des Stadtklosters Zürich

Meinem Glauben Ausdruck geben

Glaube ist persönlich. Wenn uns der Glaube wichtig ist, müssen wir seinen ganz individuellen Ausdruck auch gut pflegen. Dadurch, dass wir in Worte fassen, was uns wichtig ist, oder unsere Beziehung zu Gott in anderen Formen ausdrücken, kann der Glaube sich weiterentwickeln und vertiefen. Der Austausch darüber und das gemeinsame Erleben können und werden uns bereichern.

Neben diesem spezifischen Thema kann jede:r sich auch mit eigenen Inhalten befassen in kontemplativer oder freier Form.

An den Klostertagen gibt es folgende Ateliers zur Wahl:

Atelier A. Mein Glaube in Sätzen und anderen Ausdrucksformen

Wir lesen, wählen und schreiben Texte, vielleicht Liedstrophen, und drücken aus, was uns wichtig ist am Glauben, auch durch Malen und in anderen kreativen Formen.

Atelier B. Meinen Glauben meditieren und Kontemplation üben

Wir üben das Sitzen in Stille - mit Achtsamkeit, Impulsen und dem Thema entsprechenden Reflexionen.

Atelier C. Freiraum

Jede:r gestaltet ein selbstgewähltes Thema, wie beispielsweise ausgewählte Lektüre, Gänge in die Natur, kreatives Gestalten usw. (Material muss mitgebracht werden).

Engeladen sind alle, die ihr geistliches Leben in einer Gemeinschaft pflegen möchten.

Kurs Nr. 38

23. – 25. August 2024

FR 14.00 Uhr – SO 17.00 Uhr

Kurskosten CHF 150.–*

*Mitglieder des Vereins Stadtkloster
Zürich bezahlen keine Kurskosten

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 314.– / DZ CHF 260.–

Anmeldung & Informationen S. 53 ff.

Kursleitung

Werner Stahel

Karin Reinmüller

Kathrin Rehmat

Janique Behman

Magdalena Klapper

Klosterheilkunde nach Hildegard von Bingen

Heilwissen aus dem Klostergarten

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

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

Kurs Nr. 39

31. August – 01. September 2024

SA 09.30 Uhr – SO 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 240.–

plus Materialkosten: CHF 20.–

plus 1 Übernachtung Vollpension

EZ CHF 192.00 | DZ CHF 165.00

Anmeldung & Informationen S. 53 ff.



Kursleitung

Katrin Hänkli

Naturheilpraktikerin

www.katrinhaensli.ch

Meditatives Bogenschiessen

Auf dem Weg des Bogens die eigene Mitte finden

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

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

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

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

Kurs Nr. 40

31. August 2024

SA 09.30 – 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 160.-

plus 1 Mittagessen

im Klosterkeller à CHF 35.-

Anmeldung & Informationen S. 53 ff.

Kursleitung

Christian Vogt

Pfarrer

www.bogengilde.ch



Indianische Flöte

Spiel das Lied deines Herzens

Die nordamerikanische Indianerflöte ist ein spirituelles Instrument. Es wird intuitiv ohne Noten und Vorgaben gespielt. Durch seinen warmen, sehnsuchtsvollen Klang und durch seine sehr einfache, von allen erlernbaren 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. 40a

01. September 2024

SO 09.30 – 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 180.–

plus 1 Mittagessen

im Klosterkeller à CHF 35. –

Anmeldung & Informationen S. 53 ff.

Kursleitung

Samuel Staffelbach

Musiker

Dozent

Dipl. Klang- und Farbtherapeut

www.samuel-staffelbach.ch



Wenn Grossväter laufen lernen

... und beginnen, ihren Weg zu gehen

Das Leben hat Ihnen schon so manches abverlangt, hat Spuren hinterlassen und Sie im Glück und Leid geprägt. Die Dynamik früherer Jahre hat Sie beansprucht und persönliche Grenzen aufgezeigt. So verändert die aktuelle Lebenssituation Ihre Blickrichtung und Sie spüren zunehmend das Bedürfnis, innehalten zu wollen, um Kräfte zu bündeln für das, was noch kommen will.

Auch wenn Sie keine Enkelkinder haben, können Sie in diesen spätsommerlichen Kurs eintauchen und Schätze Ihres Lebensweges bergen, die vielleicht lange nicht gelebt wurden. Dabei steht der «Grossvater» als Bild für den in die Jahre kommenden Mann.

Was macht Sie aus, wohin führt Ihr Weg und was möchten Sie gerne weitergeben?

Der Kurs bietet Raum, um diesen Fragen auf den Grund zu gehen. Augenzwinkernd blickt Ihnen vielleicht ein kleines Kind entgegen, während Sie Ihren Weg beschreiten und wahrnehmen, wie Ihr persönlicher «SpurSinn» Sie leitet. Sie begreifen das Wechselspiel zwischen den Generationen und verspüren die Herausforderung, Ihre Rolle anzunehmen. Um Künftiges kraftvoll tragen zu können, sollen auch Selbstsorge und der Umgang mit den eigenen Ressourcen eine bewusste Stärkung erfahren.

Inhalt:

- Standortbestimmung
- Impulse aus Themenfeldern der Männerarbeit
- Austausch in Kleingruppen
- Stille erfahren – achtsam sein
- Entwicklungspotenziale im Austausch der Generationen

Kurs Nr. 42

06. – 07. Sept. 2024

FR 18.00 Uhr – SA 17.00 Uhr

Kurskosten CHF 230.–

plus 1 Übernachtung Vollpension

EZ CHF 157.– | DZ CHF 130.–

Anmeldung & Informationen S. 53 ff.



Kursleitung

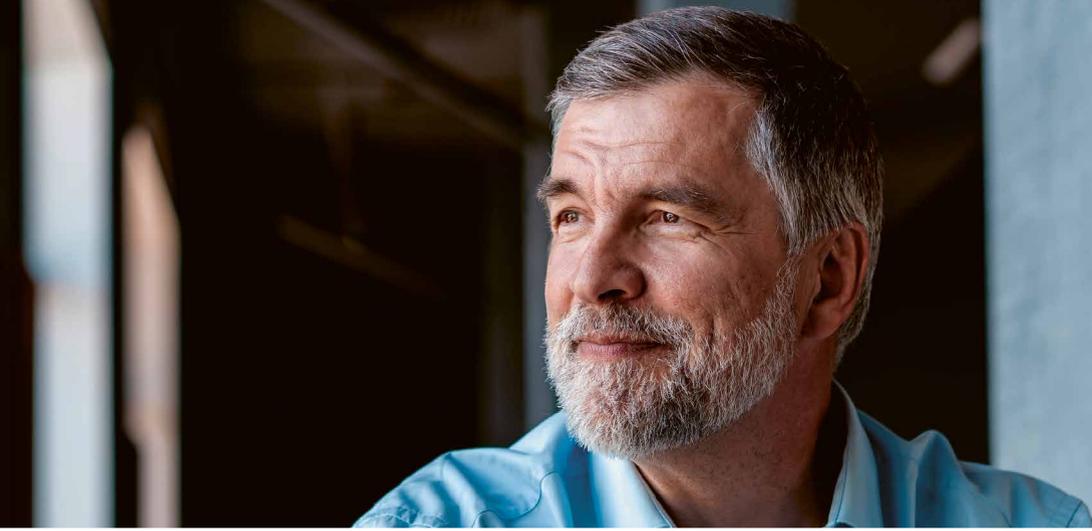
Roland Lorenz

Business Coach

Prozessberater

freier Architekt

selbst Großvater



Das Herzensgebet vertiefen mit Jörg Zink

Gotteswahrnehmung und die nächsten Schritte

Jörg Zink (1922-2016) hat sich zeitlebens für eine Wiederentdeckung der Mystik auf evangelischer Seite eingesetzt. Mystik ist für ihn ein Weg zu Wahrnehmung Gottes. Neben seinen zahlreichen Büchern hat er immer auch andere Wege erprobt, wie er die Menschen erreichen kann. Vielen ist er als Sprecher von «Wort zum Sonntag» bekannt geworden. Oder als Autor von kleinen Büchlein, die Pfarrer:innen bei Geburtstagsbesuchen verteilt haben. Oder durch eine eigenständige Bibelübertragung in unsere Sprache.

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

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

Kurs Nr. 41

06. – 08. September 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

Lars Syring

Reformierter Pfarrer

MAS in Spiritualität

Trainer in

Liturgischer Präsenz

Meditieren im Fluss des Atems

Atembilder - Atemimpulse

Die Aufmerksamkeit für das Atemgeschehen gehört zu den grundlegenden methodischen Schritten des Meditierens. Diese methodische Hilfe kann sich im Meditieren weiter entfalten und einen grösseren Horizont bekommen. Diesem grösseren Horizont widmet sich das Meditationsseminar, und zwar in zweierlei Hinsicht.

Zum einen: Das entspannte, vertiefte Atemgeschehen, das sich in der Meditation einstellt, wirkt sich auf die Immunabwehr positiv aus. Zum andern: Die Mystiker:innen erlebten im Atemgeschehen ein Abbild des inneren Herzensdialogs mit Gott; der Atem wurde für sie zur Einladung, sich auf diesen Herzensdialog einzulassen. Beide Aspekte werden in den Informationen besprochen und in der Meditationspraxis eingeübt.

Ein Seminar für Personen, die ihr Meditieren bewusst vertiefen möchten.

Kurs Nr. 43

13. – 15. September 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

Peter Wild

Theologe, Germanist

Religionswissenschaftler

Autor, Kursleiter von

Meditations- und

Heilseminaren

Von begeisterten Kindern zu motivierten Jugendlichen

Was Eltern und Erziehungspersonen dafür tun können und wie sie selbst Kraft tanken können

Die Begleitung von Kindern und Jugendlichen kann in der heutigen Zeit besonders herausfordernd sein. Überall gibt es unterschiedlichste, z. T. widersprüchliche Erziehungstipps und Anregungen zur Entwicklung der eigenen Lebenszufriedenheit. Dieser Kurs möchte aktuell über die entwicklungsbedingten Vorgänge bei Kindern und Jugendlichen informieren und dadurch Erziehenden Sicherheit in der Begleitung vermitteln. Anhand konkreter Übungen und intensiver Gespräche werden die Inhalte vertieft. Ausserdem geht es auch darum, sich mit der eigenen psychischen Gesundheit auseinanderzusetzen und an diesem speziellen Kraftort des Klosters Kappel aufzutanken.

Wir setzen uns mit folgenden Themen auseinander:

- Mit welchem Erziehungsverhalten werden die altersentsprechenden Entwicklungsaufgaben unterstützt?
- Welche Bedeutung hat die Gehirnentwicklung für das Verhalten und die Gefühle von Kindern und Jugendlichen?
- Welche Einflüsse wirken auf das Verhalten, die Motivation und die psychische Gesundheit?
- Wie kann die psychische Gesundheit (die Resilienz) optimal gestärkt werden?

Kurs Nr. 44

14. – 15. September 2024

SA 09.30 Uhr – SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 230.–

plus 1 Übernachtung Vollpension

EZ CHF 192.– | DZ CHF 165.–

Anmeldung & Informationen S. 53 ff.



Kursleitung

Ruth Knüsel Kron

Fachlehrerin für Psychologie
und Pädagogik

Psychologin

Coaching und Beratung

www.ruthknueselkron.com



HAGIOS – Gesungenes Gebet

Seminar mit Gesang und Kontemplation

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

Sir Yehudi Menuhin

Diese Tage bieten die Möglichkeit, die eigene Stimme als Ausdrucksmöglichkeit der Seele und des Glaubens zu erleben. Gesang kann in einen Raum führen, den wir Menschen als heilig und heilend empfinden. Wir betreten dann den Raum unserer tiefsten Zugehörigkeit mit allem Lebendigen, mit der Schöpfung.

Vor jedem Klang steht jedoch die Stille, und so sind Zeiten der Kontemplation ein weiteres Element dieses Seminars, bevor wir aus dem Lauschen heraus wieder eintauchen in die Fülle der Töne.

Gesungen werden schnell zu erlernende geistliche Kanons und Gesänge aus dem erweiterten HAGIOS-Zyklus I und II von Helge Burggrabe. Dazu gehören viele neue Liedkompositionen von der im Frühjahr 2018 veröffentlichten CD Hagios II.

Musikalische Vorkenntnisse sind nicht nötig, jede und jeder ist herzlich willkommen und eingeladen, sich selbst als Instrument zu erfahren und neue Impulse für Gebetsformen im Alltag zu bekommen.

Als ein Höhepunkt des Kurses findet der 9. HAGIOS-Liederabend am Samstagabend, 21. September, um 20.00 Uhr in der Klosterkirche statt: mit Helge Burggrabe (Leitung, Gesang, Flöten).

Nähere Informationen dazu siehe Seite 49.

Kurs Nr. 45

20. – 22. September 2024

FR 18.00 Uhr – SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 300.-

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 314.- | DZ CHF 260.-

Anmeldung & Informationen S. 53 ff.



Kursleitung

Helge Burggrabe

Komponist

Flötist

Seminarleiter

www.burggrabe.de

Herbstkranz – Kranzmagie

Inspirieren lassen, gestalten, geniessen

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

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

Bitte bringen Sie eine Gartenschere mit.

Kurs Nr. 45a

21. September 2024

SA 09.30 – 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 160.–

plus 1 Mittagessen

im Klosterkeller à CHF 35.–

Anmeldung & Informationen S. 53 ff.



Kursleitung

Brigitte Feurer

Freischaffende

Blumengestalterin

(Hochzeiten, Feste, Kurse)

«Blumenfrau» Lassalle-Haus

Instagram: fleuriert

Indoor & Outdoor – natürlich spirituell

Impulse für die eigene Spiritualität in der Natur und anderswo

Wie komme ich zu einer spirituellen Praxis in meinem Alltag? Diese Frage beschäftigt viele. Und doch gelingt es oft nicht, Raum und Zeit für die eigene Spiritualität zu finden.

Der Kurs erschliesst alltagsnahe Zugänge zur Spiritualität in der Natur und in anderen Räumen. Übungen zu Körpergebet, Atem, Achtsamkeit, Schriftmeditation sowie achtsames Fotografieren und Schreiben erweitern das Feld der eigenen spirituellen Praxis. Gemeinschaftsformen wie Dialog (nach Bohm) und Reflexionsräume ergänzen und vertiefen das individuelle Erleben.

Auf diese Weise lernen die Teilnehmenden das Feld spiritueller Praxis kennen und können erste Schritte zu einer eigenen alltagsnahen Spiritualität gehen oder diese durch neue Elemente erweitern. Dabei wird sich zeigen, dass Rituale für die eigene Spiritualität, aber auch für gemeinschaftliche Formen eine wichtige Rolle spielen. Im Ausprobieren und Erproben werden so Rituale eingeübt und für die eigene Praxis angepasst. Die Teilnahme am Kurs setzt keine Vorkenntnisse voraus. Mitzubringen sind lediglich Neugier und Experimentierfreude.

Bitte wetterangepasste Kleidung und Schuhwerk für die Kurszeiten in der Natur mitbringen und ein Handy fürs Fotografieren.

Uwe Habenicht (2022). Draussen abtauchen. Freestyle Religion in der Natur. Würzburg: Echter Verlag.

Kurs Nr. 46

27. – 29. September 2024

FR 18.00 Uhr – SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 240.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 314.– | DZ CHF 260.–

Informationen und Anmeldung S. 53 ff.



Kursleitung

Uwe Habenicht

Reformierter Pfarrer

Outdoor-Guide, Autor

Gründer der St. Galler

Waldkirche



Bibel getanzt

Das Glasfenster von Max Hunziker: gehalten, geliebt, erlöst

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

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

Jedes Thema ist in drei Einheiten aufgeteilt: Tänze erlernen, thematische Vertiefung, meditatives Tanzen. Während den Einheiten bleiben wir im Schweigen.

Eingeladen sind alle, die sich gerne bewegen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Kurs Nr. 47

27. – 28. September 2024

FR 18.00 Uhr – SA 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 230.–

plus 1 Übernachtung Vollpension

EZ CHF 157. – | DZ CHF 130. –

Anmeldung & Informationen S.53 ff.



Kursleitung

Silvia Gurtner

Kursleiterin «Bibel getanzt»

Pflegefachfrau

www.bibelgetanzt.org

www.huus-am-brunne.ch

Hochsensibilität

Herausforderung und Gabe

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

Fühlen Sie sich oft von Stress, Lärm, grellem Licht und anderen Reizen überfahren? Möchten Sie ausgeglichener sein und sich selbst liebevoller und mitfühlender begegnen? Gemeinsam werden wir den Herausforderungen, aber auch den Gaben der Hochsensibilität begegnen und für uns Strategien ableiten, wie wir besser damit umgehen können.

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

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

Ein Grundwissen über Hochsensibilität wird erwartet. Empfehlenswert als Vorbereitung: Susan Marletta Hart (2009): Leben mit Hochsensibilität. Herausforderung und Gabe. Bielefeld: Aurumverlag.

Kurs Nr. 48

28. – 29. September 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. 53 ff.

Kursleitung

Susan Marletta Hart

Buchautorin

International anerkannte

HSP-Expertin

www.natuurlijkhspl.nl



Besuch im Seelengarten

Psychologische und spirituelle Wege zum eigenen Wachstum

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

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

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

Kurs Nr. 49

04. – 06. Oktober 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. 53 ff.

Kursleitung

Ernst Meier



MSc + MA Fachpsychologe
für Psychotherapie FSP

Ignatianischer Exerzitienleiter

Martina Jonitz



Fachärztin Psychiatrie und
Psychotherapie

Meditationsleiterin

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 Yogapraktiken, in welche Aspekte wie Hingabe, Achtsamkeit und Geduld mit einfließen, begleiten uns durch das Wochenende.

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

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

Alle Interessierten sind herzlich willkommen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Kurs Nr. 49a

04. – 06. Oktober 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. 53 ff.

Kursleitung

Natalie Romancuk

Komplementärtherapeutin

Yoga-Therapie & Kinesiologie

Klangtherapeutin

Eidg. dipl. Beraterin psychosozialer Bereich



Machen Sie schon, was Sie wollen?

Cleveres Selbstmanagement, das Spass macht, nach dem «Herzstück» des ZRM® (Zürcher Ressourcen Modell)

Nehmen Sie wahr, dass etwas für Sie nicht mehr stimmig ist, wissen aber nicht, worum es wirklich geht? Möchten Sie sich manchmal anders verhalten, es gelingt Ihnen aber noch nicht?

Das ZRM® wurde von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause an der Universität Zürich entwickelt. Es will Menschen zur Selbstklärung und Selbststärkung anleiten, damit sie Ihre Wünsche und Bedürfnisse erfolgreich in die Handlung führen können.

In diesem ZRM®-Training erhalten Sie Einblick in die aktuellen psychologischen und neurowissenschaftlichen Erkenntnisse und finden spielerisch heraus, was Ihnen am Herzen liegt. Sie lernen, wie Sie genau dies ohne grossen Aufwand verwirklichen können. In einer Standortbestimmung klären Sie, was Ihnen in Ihrer aktuellen Lebenslage besonders wichtig ist und entscheiden, wohin Sie Ihre Aufmerksamkeit und Energie lenken wollen.

- Sie formulieren ein Ziel und entwickeln eine Strategie, wie Sie dieses auch erreichen.
- Sie werden angeleitet, Ihre eigenen Stärken und Möglichkeiten zu erkennen, diese wertzuschätzen und systematisch zu nutzen.
- Sie erweitern Ihr persönliches Handlungsrepertoire. Dadurch stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein – auch für schwierige Situationen.

In jeder Arbeitsphase arbeiten wir mit «Ideenkörben», einer Brainstorming Technik, die durch Impulse aus der Gruppe zur eigenen Horizonterweiterung führt.

Kurs Nr. 50

04. – 06. Oktober 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

Elisabeth Gasser

ZRM®-Trainerin ISMZ

Supervisorin/Coach BSO,

Kunst-/Ausdruckstherapeutin

PRB-Coach IPSIS®

Verbundene Selbstwirksamkeit

Das Vertrauen in die innere Kraft und Lebendigkeit stärken

In einer Welt, in der sich so schnell so viel verändert, wo manches in Frage gestellt wird und die lähmenden Themen Angst und Ohnmacht um sich greifen, gibt das Vertrauen in die innere Kraft Boden für ein sinnvolles und tatkräftiges Leben.

In diesen Tagen stärken wir die tiefere Verbindung zum eigenen Kern für eine konstruktive Selbstwirksamkeit und ganzheitliche Gesundheit. Wir setzen uns mit persönlichen destruktiven Glaubenssätzen und ausgewählten hindernden Beispielen patriarchalischer Prägungen im Christentum auseinander. Wir entdecken aber auch inspirierende Frauenfiguren, deren faszinierende Geschichten und Entwicklungswege uns vielfältige Perspektiven eröffnen.

Mit Kurzreferaten, Körperübungen, Tanz, Meditation und Austausch erweitern wir unsere Wahrnehmung, werden freier von überholten Prägungen und stärken unsere Selbstwirksamkeit mit der transformierenden Kraft der Liebe und des Vertrauens. Im Verständnis, dass wir Teil von etwas Grösserem sind, prüfen wir vertiefte Wege zum Sein voller Kraft und Lebendigkeit.

Kurs Nr. 50a

05. – 06. Oktober 2024

SA 9.30 Uhr – SO 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 240.–

plus 1 Übernachtung Vollpension

EZ CHF 192.– | DZ CHF 165.–

Anmeldung & Informationen S. 53 ff.

Kursleitung

Béatrice Inhelder

Ausbilderin FA

Life Coach IBP

Religionslehrerin



Spiritualität und Älterwerden

Wege zu einem tieferen Verständnis des eigenen Lebens

Die längste Reise ist die Reise nach innen.

Dag Hammarskjöld

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

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

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

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

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

Kurs Nr. 51

18. – 20. Oktober 2024

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

Doris Held

Psychologin lic. phil.

Alterstherapeutin

Meditationslehrerin

www.doris-held.ch



Literarischer Adventskalender

24 Überraschungen in geschriebener Form

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

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

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

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

Kurs Nr. 52

18. – 20. Oktober 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



Endlichkeit braucht einen Blickrichtungswechsel

*Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage zu geben,
sondern den Tagen mehr Leben.*

Cicely Saunders

Unser Leben ist endlich. Dies wird in unserer Gesellschaft meist verdrängt. Auf dem Weg zur Endlichkeit heisst es oft, dass das Leben weniger werde, aber nicht, dass einem Flügel wachsen könnten.

Herzlich willkommen beim Kennenlernen des Blickrichtungswechsels!

Der Blickrichtungswechsel bedeutet das Einüben ganzheitlicher Selbstliebe in allen Lebensphasen und -situationen. Selbstreflexion und Eigenverantwortung sind Schwerpunkte. Das defizitäre Altersbild, die bestehenden Hierarchien sowie Wertungen verblassen. Das Sowohl-als-auch und die Grautöne erhalten Raum.

Das Vorgehen ist ein Miteinander auf Augenhöhe im Geben und Nehmen. Gemeinsam entdecken wir unsere je eigenen spirituellen Kraftquellen. Praktische Erfahrungen werden spielerisch und humorvoll vermittelt, um Ängste und Zweifel verblassen zu lassen.

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

Kurs Nr. 53

19. – 20. Oktober 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. 53 ff.



Kursleitung

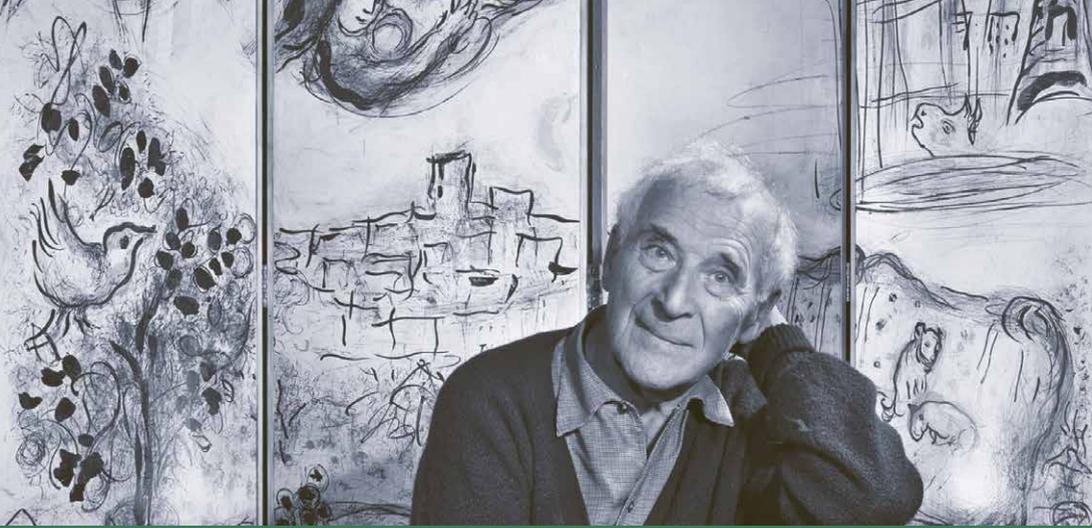
Brigitta Schröder

Diakonisse

Autorin, Supervisorin DGSv

Lebens- und Trauerbegleiterin

www.blickrichtungswechsel-bs.com



Kultur schöpferisch

*In der Kunst wie im Leben
ist alles möglich,
wenn es auf Liebe basiert.*

Marc Chagall (1887–1985)

VELUM: Schleier – Vorhang – Segel

Bildskulptur von Nina Gamsachurdia

VELUM: Tuch, mit Marmor und Alabaster grundiert, mit Blattgold, Weissgold, Platin ergänzt, als grosse Bildskulptur freistehend im Chorraum der Klosterkirche.

Velum ist ein Tuch. Ein Schleier aus Stoff – kostbar, denn er birgt in seinen Falten etwas Geheimnisvolles. Die Falten fallen frei und ohne konkrete Formen und Rahmen, sie sind völlig frei. Es wohnt etwas inne, es lebt etwas hinter der Materie, es darf nicht gesehen werden. Denn es ist heilig. Ein Vorhang zwischen Innerem und Äusserem, Profanem und Heiligtum? Abgrenzung und Einswerdung gleichzeitig. Die Verhüllung der Leere, die eigentlich die Fülle ist.

Die dreieckige Silhouette erinnert an die Gnadenbildmadonna: Ein Mantel, wie eine grosse Decke, wie eine übergreifende Welle, unter der alles zusammenzuleben vermag. - Im Chorraum der Klosterkirche kommt es zu einem spannenden Dialog mit dem verblassten mittelalterlichen Marienfresko, auf dem ebenfalls ein mystischer Vorhang zu sehen ist. Bei der liturgischen Klosternacht am 30. August von 20.00 bis 01.00 Uhr wird VELUM im Fokus stehen.

VELUM ist eines von schweizweit mehr als 30 Kunstprojekten im Rahmen von «100 Jahre gegenwärtig – Jubiläum Schweizerische Lukasgesellschaft für Kunst und Kirche 2024».

www.lukasgesellschaft.ch/jubilaeum

www.nina-gamsachurdia.ch

Vernissage

Samstag, 6. Juli 2024, 15 Uhr, Klosterkirche Kappel a. Albis

Musikalische Gestaltung: Jasmine Vollmer, Harfe

Dauer der Ausstellung

Täglich 8 – 21 Uhr, bis Sonntag, 15. September 2024



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!

Orgel & Akkordeon: Paris: Vom Chanson über die Musette bis zum Tango Nuevo

Paris inspiriert, Paris zieht in seinen Bann! Musikalisch demonstrieren werden das der Zürcher Kirchenmusiker Martin Kuttruff an der Orgel sowie der Akkordeonist und Komponist Sven Angelo Mindeci am Akkordeon – mit Stücken von Edith Piaf bis Astor Piazzolla. Lesungen: Pfr. Volker Bleil

Sonntag, 25. August 2024, 17.15 Uhr, Klosterkirche

Saxophonquartett Nonsequence: Von Bach bis Bluesbrothers

Vier Saxophone auf einmal? Keine Angst: Eintönig wird es mit Nonsequence bestimmt nicht. Das Quartett aus Zürich – Clemens Gisler, Florian Haupt, Christoph Lienhard, Stefan Jenni – überschreitet vermeintliche Stilgrenzen mit eleganter Konsequenz und verblüfft immer wieder aufs Neue. Etwa wenn das Quartett nach klassischen Klängen plötzlich als stilsichere Blues-Brothers-Coverband auftrumpft. Lesungen: Pfr. Volker Bleil

Bettag, Sonntag, 15. September 2024, 17.15 Uhr, Klosterkirche

A cappella Chor: Alte und neue Motetten

Das rund 20-köpfige a cappella-Ensemble präsentiert unter der Leitung von Amir Tiroshi ein poetisches und atmosphärisches Programm. Werke vom spanischen Komponisten Tomas Luis de Victoria (1548 – 1611) aus der Sammlung Motecta Festorum bilden das Herz des Programms und werden neueren Kompositionen von Maurice Duruflé, Knut Nystedt und Arvo Pärt gegenübergestellt. Lesungen: Pfrn. Ilona Monz

Sonntag, 29. September 2024, 17.15 Uhr, Klosterkirche

Partial Oberton Chor: «Luegid!»

«Luegid vo Berg und Tal» wurde im Hinblick auf die Echos und den Widerhall in den Bergen arrangiert. Im Kontrast dazu wird im Stück «Luegid vo Stadt und Land» alles an eine urbane Lebensrealität angepasst und erklingt in ganz anderer Stimmung. Dazu werden spezielle Vertonungen von Gedichten des Mundartschriftstellers Ernst Eggimann präsentiert. Unter der Leitung von Marcello Wick lässt der Partial Oberton Chor klingende Findlinge und vergessene Rufe zwischen Tradition und Experiment schwingen. Lesungen: Pfr. Volker Bleil

Sonntag, 27. Oktober 2024, 17.15 Uhr, Klosterkirche

HAGIOS – Liederabend

Konzertprojekt zum Innehalten, Lauschen und Mitsingen

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

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

21. September 2024

SA 20.00 – 22.00 Uhr

in der Klosterkirche

Eintritt frei / Kollekte



Leitung

Helge Burggrabe

Komponist, Flötist

Seminarleiter

www.burggrabe.de

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

Öffentliche Spezialführung: Die Klostersgärten

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

Dienstag, 20. August / 17. September 2024, jeweils 13.30 – 14.30 Uhr

ohne Anmeldung / kostenlos

Private Führungen für Gruppen

Nach Absprache bieten wir für Gruppen folgende Führungen an:

- Allgemeine Führung durch die Klosteranlage
- Spezialführung: Die Klostersgärten (von Mai bis September)
- Spezialführung: Kloster Kappel und die Reformation

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

Reservation und weitere Auskünfte: Tel. 044 764 88 10, info@klosterkappel.ch

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. 54)

Angebotsübersicht August – Oktober 2024

Datum	Kurs Nr.	Titel	Leitung	Seite
August 2024				
16.08 – 18.08.	36b	NEU: Wer bin ich? Lebe, was du bist	I. Monz	10
23.08.	36a	Start: Atem Klang – Herbst (7x)	V.-B. Gohl / J. Studer	20
23.08. – 25.08.	37	Gregorianischer Choral «Transgressio»	C. N. Schröder	21
23.08. – 25.08.	38	Kappeler Klostertage 2024	Stadtkloster Zürich	22
25.08.		Musik und Wort: Orgel und Akkordeon	V. Bleil	48
31.08. – 01.09.	39	Klosterheilkunde nach Hildegard von Bingen	K. Hänkli	23
30.08.		Klosternacht	Bleil / Buckenberger / Monz	12
31.08.	40	Meditatives Bogenschiessen	C. Vogt	24
September 2024				
01.09.	40a	Indianische Flöte	S. Staffelbach	25
06.09. – 08.09.	41	Das Herzensgebet vertiefen mit Jörg Zink	L. Syring	28
06.09. – 07.09.	42	NEU: Wenn Grossväter laufen lernen	R. Lorenz	26
13.09. – 15.09.	43	Meditieren im Fluss des Atems	P. Wild	29
14.09.		Tagung: Die Tiere, Gott und wir	V. Bleil / C. Ammann	6
15.09.		Musik und Wort: Nonsequence – Saxophonquartett	V. Bleil	48
14.09. – 15.09.	44	NEU: Kinder und Jugendliche verstehen	R. Knüsel Kron	30
20.09. – 22.09.	45	HAGIOS – Gesungenes Gebet	H. Burggrave	32
21.09.		HAGIOS – Liederabend: Mitsingkonzert	H. Burggrave	49
21.09.	45a	Herbstkranz	B. Feurer	33
27.09. – 29.09.	46	NEU: Indoor & Outdoor – natürlich spirituell	U. Habenicht	34
27.09. – 28.09.	47	Bibel getanzt: Das Glasfenster von Max Hunziker	S. Gurtner	36
28.09. – 29.09.	48	Hochsensibilität: Herausforderung und Gabe	S. Marletta Hart	37
29.09.		Musik und Wort: A cappella Chor Zürich	I. Monz	48
Oktober 2024				
04.10. – 06.10.	49a	Yoga und Meditation	N. Romancuk	39
04.10. – 06.10.	49	Besuch im Seelengarten	E. Meier / M. Jonitz	38
04.10. – 06.10.	50	NEU: Machen Sie schon, was Sie wollen?	E. Gasser	40
05.10. – 06.10.	50a	Verbundene Selbstwirksamkeit	B. Inhelder	41
18.10. – 20.10.	51	Spiritualität & Älterwerden	D. Held	42
18.10. – 20.10.	52	Schreibwerkstatt: Literarischer Adventskalender	R. Tanner	43
19.10. – 20.10.	53	Endlichkeit braucht einen Blickrichtungswechsel	B. Schröder	44
27.10.		Musik und Wort: Partial Chor Obertongesang	V. Bleil	48

Vorschau November 2024 – Januar 2025

Datum	Kurs Nr.	Titel	Leitung
November 2024			
01.11.	53a	Start: Atem Klang – Winter (10 x)	V.-B. Gohl / J. Studer
02.11. – 03.11.	54	Antike Spiritualität im Christentum	A. Berner-Hürbin
03.11.		Reformationsvortrag: Prof. T. Jammerthal, Zürich	V. Bleil
03.11.		Musik und Wort: Bach Collegium Zürich	V. Bleil
09.11. – 10.11.	54a	Tai Chi Chuan: Ruhe in der Bewegung	A. Niederhauser / M. Bieler
16.11. – 17.11.	55	Wie das Dunkle heller wird	G. Chresta
17.11. – 18.11.		Klostertag Theologie: Gottesdämmerung	Th. Dietz / V. Bleil
22.11. – 24.11.	56	Zen: Einführung und Vertiefung	H.-P. Dür
23.11.	58	Adventsgestecke	J. Zollinger
24.11.		Musik & Wort: Duo Raatz + Fleszar (Violine+Piano)	V. Bleil
29.11. – 01.12.	59	Hört Gott mich, wenn ich bete?	C. Reibenschuh
29.11. – 01.12.	60	Meditation: Auf die Stille hören – Teresa von Avila	P. Wild
30.11.		Taizé: Nacht der Lichter	R. Eschle
Dezember 2024			
06.12. – 08.12.	61	Um ein hörendes Herz bitte ich: Stille im Advent	R. M. Michel
06.12. – 08.12.	62	Timeout Advent	C. Walser / R. Lorenz
13.12. – 15.12.	63	Ikonenmalen zu Weihnachten	N. Gamsachurdia
13.12. – 15.12.	64	Gregorianischer Choral «Freut euch - Gaudete»	C. N. Schröder
13.12. – 15.12.	65	Shibashi Qi Gong – Meditation in Bewegung	B. Lehner
13.12. – 15.12.	66	Schweigeretraite im Advent	A. Fischer / J. Wurm
15.12.	67	Tanztag zum 3. Advent	T. Leonhardt
25.12.		Musik & Wort: Cappella Nova, Unterwalden	A. Buckenberger
Januar 2025			
10.01. – 12.01.	01	Autobiografisches Schreiben	R. Tanner
10.01. – 12.01.	02	Was will ich – was ist wichtig?	L. Niederberger
11.01. – 12.01.	03	Sexualität und Liebe	C. Pfister / S. Mamié
17.01. – 19.01.	04	Yoga & Singen	A. Croce / L. Barmettler
25.01. – 26.01.	05	Hochsensibilität: Herausforderung und Gabe	S. Marletta Hart
26.01.		Musik & Wort: Toni Costa (Piano)	V. Bleil
26.01. – 31.01.	06	Hebräischwoche 2025	B. Rotach / B. Frei Guélat

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 Einker 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 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



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 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