



Kloster  Kappel

Schule des Friedens

August bis Oktober 2025

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

Chefredaktion

Anja Buckenberger

Satz und Druck

Druckerei Studer AG, Horgen

Illustration

Daniel Lienhard

Fotos

A Capella Chor Zürich, Alamy Limited, André Albrecht, Alis Photo, Bargais, Jurate Buiviene, Celtic Treasures, Common Sense Media, Flux KI Bildgenerator, Flux Seaart, Google Arts & Culture, Interfoto Personalities, KeyShot 3D, Kloster Kappel, Daniel Lienhard, Musi Pear Studio, Shutterstock Inc., Trio «rond om de Sântis», Wikimedia, Wikipedia, ZVG

Editorial

Liebe mit dem Kloster Kappel Verbundene
Liebe Neugierige und Interessierte

Die Sehnsucht nach Frieden hallt durch alle Jahrhunderte. Jede:r wünscht sich Frieden für sich, für seine Nächsten und für die Welt. Natürlich gehören Auseinandersetzungen, Meinungsverschiedenheiten oder manchmal sogar ein Streit zu gesunden Beziehungen dazu. Und doch bleibt das Bedürfnis nach Frieden eine menschliche Grunderfahrung.

Aktuell ist es schwierig, über Frieden zu sprechen. Die grossen Kriege in der Ukraine, in Gaza und im Sudan verunsichern sehr viele Menschen. Dabei gehen die gewalttätigen Konflikte in Syrien, Irak, Afghanistan, Äthiopien, Mexiko oder Myanmar fast vergessen. Gleichzeitig scheinen Kriegsgurgeln, Einheizer und autoritäre Machtmenschen gerade Oberhand zu haben. Fast ohne mit der Wimper zu zucken, werden überall Militärbudgets massiv erhöht und die Produktion von Waffen und Kriegsmaterial rasant angekurbelt. Wer eine pazifistische Ansicht vertritt, wird rasch belächelt oder als «realitätsfremd» abgestempelt. Die meisten Kirchen und Religionen sind eher schweigsam.

Das Kloster Kappel ist ein Ort, an dem seit Jahrhunderten der Frieden gesucht wird, sei es in persönlichen Auszeiten, in Kursen oder im Gebet für die Welt. Das vorliegende Programmheft bietet Ihnen verschiedene Möglichkeiten, sich in den Frieden einzuüben, zum Beispiel in unseren Kursen, Konzerten oder an der Tagung «Schule des Friedens». Die Tagung ist offen gestaltet. Was finden Sie? Wie können wir aktuell über Frieden und/oder Pazifismus sprechen? Was können wir tun? Was brauche ich für meinen eigenen Frieden für mich, in der Beziehung, in der Familie, am Arbeitsplatz, in meinem Umfeld?

Wir freuen uns auf Sie und Ihre Ideen!

Herzlich willkommen im Kloster Kappel!

Andreas Nufer
Anja Buckenberger

Inhalt

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



Kurse

spirituell

*Sei du selbst die Veränderung,
die du dir wünschst
für diese Welt.*

Mahatma Gandhi (1869–1948)

Klostertag Literatur & Theologie

«Der Herr ist mein Trotz!» – Peter Bichsels Texte zur Religion

Peter Bichsel (1935–2025) gehörte zu den Sozialist:innen, deren Sozialismus weder einen defensiven Sicherheitsabstand zur Religion verordnet noch eine offensive Religionskritik. Das Christentum ist vielmehr ein positiver Bezugspunkt seines Lebens und Schreibens. Als Jugendlicher erfährt Bichsel die missionarische Praxis als Mittel der Emanzipation. Er bleibt aber auch später bewusst ein Mitglied der Kirche und betätigt sich als Laienprediger. Ihm liegt an theologischer Bildung – und an Jesus. Trotz einer Abneigung gegen Bekenntniseifer zitiert er immer wieder Dorothee Sölles Satz «Christ sein bedeutet das Recht, ein anderer zu werden» und anerkennt ihn als Kernsatz seines eigenen Christentums. Der Klostertag lädt dazu ein, gemeinsam über Peter Bichsels Texte zur Religion nachzudenken – seien es Geschichten, Essays oder Predigten. Eine Lesung mit der Schauspielerin, Miriam Japp, gibt die Möglichkeit, ganz unmittelbar in die Welt der legendären Bichsel-Sätze einzutauchen.

Dr. Andreas Mauz (*1973) ist Theologe und Literaturwissenschaftler. Er ist Privatdozent an der Theologischen Fakultät Zürich und lehrt an verschiedenen anderen Universitäten. Er hat Peter Bichsels Texte zur Religion herausgegeben (*Über Gott und die Welt*, 2009) und ist Mitinitiant des Vereins «Büro Bichsel».

Miriam Japp (*1968) hat an der Schauspiel-Akademie in Zürich studiert. Neben Engagements an verschiedenen Staatstheatern hat sie in der freien Szene gearbeitet, aber auch in Fernseh- und Filmproduktionen. Sie ist bekannt für die Qualität ihrer literarischen Lesungen.

Kurs Nr. 54a

19. – 20. Oktober 2025

SO 15.00 Uhr – MO 13.30 Uhr

Kosten für Tagung, Verpflegung
und Übernachtung

EZ CHF 220.– | DZ CHF 190.–

DBZ CHF 170.–

(nur als Ganzes buchbar)

Studierendenrabatt 50%

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.

Referent



Dr. Andreas Mauz

Theologe und
Literaturwissenschaftler
Privatdozent Theologische
Fakultät Zürich



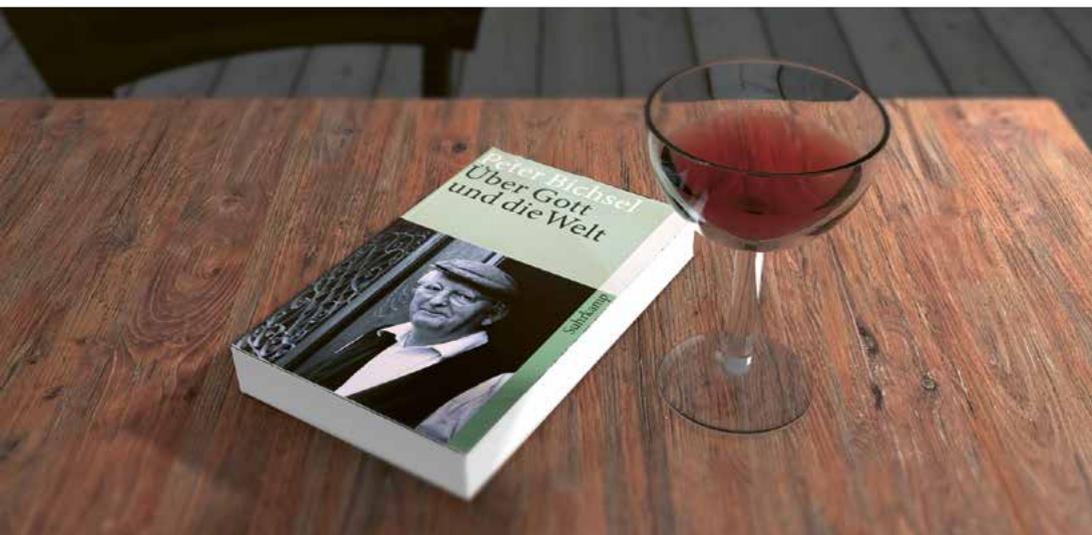
Leitung

Anja Buckenberger

Kloster Kappel



Ich weiss,
dass es keinen Gott gibt,
aber ich glaube an ihn.



Gruppe Atem Klang – Herbst

Insel der Ruhe, wo Ankommen und Wandlung möglich werden

Die angeleiteten Atem- und Empfindungsübungen laden ein, sich selbst mehr und mehr in der Tiefe zu begegnen, 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. 39

22. / 29. August

05. / 12. / 19. September

03. / 24. / 31. Oktober 2025

2 Gruppen: jeweils FR-Vormittag (8x)

09.00 Uhr – 10.20 Uhr

10.30 Uhr – 11.50 Uhr

Kurskosten: CHF 280.-

Anmeldung & Informationen S. 49ff.

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, denselben mit anderen musikalischen Ausdrucksformen zu kombinieren?

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. 40

22. – 24. August 2025

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

Wer bin ich?

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

Wir Menschen können nicht anders: Mit Hilfe von Worten, Bildern, Musik, 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. 43

22. – 24. August 2025

FR 17.00 – SO 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 260.-

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 314.- | DZ CHF 260.-

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.



Leitung

Dr. Ilona Monz

Theologin

Ökonomin

Yogalehrerin



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 es 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 (evtl. Ersatzschuhe mitbringen). Wir sind viel im Freien. Weniger zu empfehlen ist die Teilnahme bei Beeinträchtigungen des Schultergürtels und Ellbogens.

Kurs Nr. 42

30. August 2025

SA 09.30 – 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 160.-

plus 1 Mittagessen

im Klosterkeller à CHF 35.-

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.



Kursleitung

Christian Vogt

Pfarrer

www.bogengilde.ch

Klosterheilkunde nach Hildegard von Bingen

Heilwissen aus dem Klostergarten

Hildegard von Bingen ist eine herausragende Persönlichkeit in der Heiltradition Europas – insbesondere in der Klosterheilkunde. 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, enthält über 200 Beschreibungen von Pflanzen und deren medizinischen Eigenschaften.

Aufbauend auf diesen Schriften werden wir den Kräutergarten des Klosters Kappel genauer betrachten und 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. 45

13. – 14. September 2025

SA 09.30 Uhr – SO 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 240.–

plus Materialkosten an Leitung: CHF 20. –

plus 1 Übernachtung Vollpension

EZ CHF 192.00 | DZ CHF 165.00

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.

Kursleitung

Chrishta Ganz

Eidg. dipl. Naturheilpraktikerin

TEN

Erwachsenenbildnerin

Fachbuchautorin

www.chrishtaganz.ch



Wahre Freude durch Yoga & Singen

Eine wundervolle Verbindung

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

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

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

Kurs Nr. 46

13. – 14. September 2025

SA 09.30 Uhr – SO 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 260.–

plus 1 Übernachtung Vollpension

EZ CHF 192.– | DZ CHF 165.–

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.



Kursleitung

Angela Croce

Lic. phil. I

Advanced Yoga Lehrerin

Musiklehrerin Primarschule



Lisa Barrmettler

Musikerin: Gitarre,

Charango, Djane

Studentin an der ZHAW

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 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. 47

20. September 2025

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 und Dozent

Dipl. Klang- und Farbtherapeut

www.samuel-staffelbach.ch



Kraft schöpfen aus spirituellen Quellen

Von der Kunst, mit Stress und Krisen umzugehen

Die Arbeit in agilen Teams, Zeitdruck, Sparprogramme und generelle Veränderungen der Arbeitswelt fordern uns heraus. Belastungen und Stress haben in vielen Berufen und Arbeitsbereichen in den letzten Jahren nachweislich zugenommen. Belastungen und chronischer Stress können zu einem Burnout führen.

Wie erlangen wir bei Stress und in Krisenzeiten und Konflikten psychische Widerstandskraft, sogenannte Resilienz? Wir lernen Strategien kennen, damit wir mit Veränderungen, Zeitdruck und Stress umgehen, Prioritäten setzen, in Konflikten angemessen agieren und in Teams besser zusammenarbeiten können. Wir lernen, wie wir «Menschen lesen» und auf die eigene psychische Gesundheit achten können.

Philosophische, religiöse und spirituelle Themen und Inhalte erfreuen sich in den Medien und auf dem Buchmarkt grosser Beliebtheit. Spiritualität und Werte beeinflussen das Verhalten von Menschen und ihrer Umwelt und sie stärken uns in schwierigen Zeiten. Wie können sie zu einer Ressource für Zufriedenheit und Glück in unserem Alltag werden? Wie erschliessen wir unsere inneren Quellen und schöpfen Kraft, statt täglich gegen die Windmühlen der latenten Überforderung anzukämpfen? Auf unserer Entdeckungsreise spielt der kraftvolle spirituelle Ort Kloster Kappel eine wichtige Rolle.

Kurs Nr. 47a

25. – 26. September 2025

DO 17.30 Uhr – FR 17.00 Uhr

Kurskosten CHF 240.–

plus 1 Übernachtung Vollpension

EZ CHF 157.- | DZ CHF 130.-

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.



Kursleitung

Dr. theol. Norbert Bischofberger

Coach SCA

Betrieblicher Mentor

Redaktor, Moderator SRF

www.norbertbischofberger.ch



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 HAGIOS-Zyklus von Helge Burggrabe mit einer Reihe neuer Lieder und Themen, die im Frühjahr 2025 entstanden sind.

Musikalische Vorkenntnisse sind nicht nötig, alle sind 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 das **HAGIOS Friedenskonzert** am Samstagabend, 27. September 2025 um 20.00 Uhr in der Klosterkirche statt:
mit Helge Burggrabe (Leitung, Gesang, Flöten).
Nähere Informationen dazu siehe Seite 44.

Kurs Nr. 50

26. – 28. September 2025

FR 18.00 Uhr – SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 300.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 314.- | DZ CHF 260.-

Anmeldung & Informationen S. 49 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, welche 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. 48

27. September 2025

SA 09.30 – 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)

Instagram: fleuriert

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: Auumverlag.

Kurs Nr. 49

27. – 28. September 2025

SA 09.30 Uhr – SO 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 250.–

plus 1 Übernachtung Vollpension

EZ CHF 192.– | DZ CHF 165.–

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.

Kursleitung

Susan Marletta Hart

Buchautorin

International anerkannte

HSP-Expertin

www.susanmarlettahart.com/de





Holy Embodied

Sein als körperliche Erfahrung

Diese Tage sind eine Einladung, das Sein als körperliche Erfahrung zu erforschen. Als Holy Embodied-Community – vielleicht kennen Sie die schon aus dem gleichnamigen Podcast vom RefLab – tauchen wir in die Praxis des dekonstruierten Yoga ein. Hier haben Sie die Gelegenheit, das Konzept vom unmittelbaren Sein zu erleben: Durch sanfte Bewegungen, Atem und Meditation, angeleitet und immer in Absprache mit dem eigenen Körper, spielerisch und mühelos, tauchen wir ein in den Moment. Wir entdecken so gemeinsam, wie sich Stille und Präsenz im Körper erfahren lassen. Diese verankern sich im Körper und lassen sich auch im hektischen Alltag wieder abrufen, so dass Sie die allgegenwärtige liebevolle Präsenz auch in Sitzungen, im Tram oder beim Staubsaugen unmittelbar spüren können. Holy Embodied – ein Verweilen im Sein, das Sie in Ihren Körper und in den Moment bringt.

Der Kurs richtet sich an all jene, die spüren: Da muss doch mehr sein, als sich im ewigen Tun und Machen und Sollen abzurackern. An alle, die erschöpft sind vom «den Dingen nachrennen» und «nöd nacho». Und natürlich auch an all jene, die neugierig sind, den Zugang zum mühelosen Sein spielerisch zu entdecken.

Ein Leben aus dem mühelosen Sein ist ein Leben mit ganz anderen Vorzeichen. Ganz konkret heisst das zum Beispiel: weniger Stress, Erschöpfung, Grübeln oder Schmerzen im Körper.

Keine Vorkenntnisse erforderlich; allfällige körperliche Einschränkungen bitte im Voraus der Kursleitung mitteilen.

Kurs Nr. 51

03. – 05. Oktober 2025

FR 18.00 Uhr – SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 250.-

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 314.- | DZ CHF 260.-

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.

Kursleitung

Leela Sutter

Theologin

Yogalehrerin





Blickrichtungswechsel

Lachen und Weinen öffnet Türen

Lachen und Weinen sind Ausdruck unserer tiefsten Gefühle. Sie verbinden uns mit uns selbst und mit anderen. Manchmal liegt beides nahe beieinander. In einem besonderen Moment können Tränen der Trauer in ein Lachen übergehen und umgekehrt.

In diesem Kurs machen wir eine Reise in kleinen, achtsamen Schritten zu den Gefühlen, die uns verbinden, uns stärken und ermutigen.

Miteinander üben wir den Blickrichtungswechsel, der von aussen nach innen geht. Das ist ein lebenslanger Prozess und führt auf Augenhöhe zu unseren Kraftquellen.

Ich freue mich, wenn sie meine erfahrenen Impulse wahrnehmen und individuell umsetzen können.

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

Kurs Nr. 52

11. – 12. Oktober 2025

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

Kalligrafie auf Collagen

Schichten - Schaben - Durchbrechen

Bei diesen kalligrafisch-malerischen Experimenten ahmen wir Schriftstücke nach, die unter Fachleuten Palimpsest – zweimal beschriebene Blätter – genannt werden. Dazu gestalten wir mit schon bedruckten oder beschriebenen Blättern Collagen. Schabend und schleifend bringen wir diese Texte fast zum Verschwinden, um dann darauf zu kalligrafieren.

Im Workshop geht es primär um den spielerischen Umgang mit interessantem, beschriebenen Material und einer leicht erlernbaren, kalligrafisch ausdrucksstarken Schrift. Gewisse kalligrafische Vorkenntnisse sind vorteilhaft, aber nicht notwendig.

Zusätzlich zum Verbrauchsmaterial stehen beschriebene Blätter für die Collagen zur Verfügung. Mitgebrachte alte Bücher oder Zeitschriften sind jedoch willkommen.

Kurs Nr. 54

17. – 19. Oktober 2025

FR 18.00 Uhr – SO 13.30 Uhr

Kurskosten: CHF 240.–

Verbrauchsmaterial an Leitung: CHF 20. –

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 314.– | DZ CHF 260.–

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.

Kursleitung

Hansulrich Beer

Bildhauer und Kalligraf

Fachlehrer, Dozent

Kalligrafiewerkstatt Hittnau

Scuola di Scultura di Peccia

www.hansulrichbeer.ch



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. 55

24. – 26. Oktober 2025

FR 18.00 Uhr – SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 250.-

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 314.- | DZ CHF 260.-

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.

Kursleitung

Doris Held

Psychologin lic. phil.

Alterstherapeutin

Meditationslehrerin

www.doris-held.ch



Wie das Dunkle heller wird

Heilsamer Umgang mit Negativem

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

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

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

Kurs Nr. 56

25. – 26. Oktober 2025

SA 09.30 Uhr – SO 16.00 Uhr

Kurskosten CHF 240.–

plus 1 Übernachtung Vollpension

EZ CHF 192.– | DZ CHF 165.–

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.



Kursleitung

Gion Chresta

Naturwissenschaftler

Erwachsenenbildner

Supervisor

Qi Gong-Lehrer, Autor

www.gion-chresta.ch

Autobiografisches Schreiben - Aufbaukurs

Die eigene Lebensgeschichte weitererzählen

Sie haben bereits den Kurs «Autobiografisches Schreiben» besucht, einen Überblick über das Gestalten Ihrer Lebensgeschichte erhalten und mit dem Schreiben begonnen. Trotzdem kann es im Alltag schwierig sein, sich zu motivieren und dranzubleiben. Denn das Erstellen der Biografie ist ein langer und intensiver Prozess.

An diesem Wochenende bauen wir auf den Grundlagen des ersten Kurses auf und vertiefen die biografische Arbeit. Sie werden viel Zeit haben, sich mit der Struktur Ihrer Geschichte zu befassen, an Texten zu feilen, sie in eine sinnvolle Abfolge zu bringen, Fragen zu stellen, Rückmeldungen zu bekommen und sich mit anderen Schreibenden auszutauschen.

Zwischendurch gibt es immer wieder kleine Schreibimpulse, und es entstehen weitere Texte, die Ihre Lebensgeschichte bereichern. Auch in diesem Kurs werden wir mit einer Fülle von Geschichten beschenkt, die wir einander vorlesen.

Kurs Nr. 57

31. Oktober – 02. November 2025

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

Erlesenes zum Thema

Ausgewählt und empfohlen von Theo Haupt und Anja Buckenberger



Die Klage des Friedens

Erasmus von Rotterdam
Kurt Steinmann (Hg.)
Insel, 2024

Mit scharfsinniger Kritik und humanistischem Idealismus stellt dieser klassische Text die drängende Frage nach Frieden in einer von Auseinandersetzungen geprägten Welt – und ist damit heute von erschütternder, doch wegweisender Aktualität. Im kriegs- und konfliktgebeutelten Europa verleiht Erasmus von Rotterdam 1517 der Friedensgöttin Pax eine Stimme: Ihre Klage über den heillosen Zustand der Welt ist zugleich Anklage der Mächtigen und Aufruf, die verheerenden Folgen von Krieg und Gewalt nicht hinzunehmen. Sie erinnert daran, die Hoffnung auf Frieden nicht aufzugeben und sich allen politischen Wirren zum Trotz für Versöhnung und Frieden einzusetzen: anstatt mit Waffen durch Dialog, Vernunft und Menschlichkeit.



Die Evolution der Gewalt

**Warum wir Frieden wollen, aber Kriege führen.
Eine Menschheitsgeschichte**

Carel van Schaik, Harald Meller, Kai Michel
dtv, 2025

Krieg, Mord und Totschlag: Ein Biologe, ein Archäologe und ein Historiker beschreiben die Evolution menschlicher Gewalt und warum Krieg kein Schicksal ist.

Der Krieg ist zurück. War der Frieden in Europa nur ein Intermezzo? Weil wir nicht gegen unsere kriegerische Natur ankönnen? Die drei Autoren brechen zu einer Menschheitsgeschichte der anderen Art auf. Sie präsentieren aktuelle Forschungen über Schimpansen und Bonobos, spüren der Archäologie von Mord und Totschlag nach und zeigen, wie Krieg Despoten und Staaten, aber auch Götter gross machte. Ihre Botschaft: Wir sind nicht zum Krieg verdammt, fallen ihm jedoch leicht zum Opfer.



Warum die Welt keinen Frieden findet

Carlo Masala

Christian Brandstätter, 2024

Der Wunsch nach weltweitem Frieden ist ebenso redlich wie verständlich. Doch er führt auch dazu, dass uns aufflammende Konflikte und Kriege in Schrecken versetzen – ganz besonders, wenn sie in geografischer Nähe auftreten, wie es seit dem russischen Angriffskrieg in der Ukraine der Fall ist.

Klar und verständlich analysiert Masala die Hintergründe einer Welt im Umbruch. Zugleich zeigt der Kriegsforscher, welche Strategien die Auswirkungen von Konflikten minimieren sowie Sicherheit und Stabilität fördern können.



Wann ist endlich Frieden?

Antworten auf Kinderfragen zu Krieg, Gewalt, Flucht und Versöhnung

Elisabeth Raffauf

Fischer Sauerländer, 2023

Kinder haben Fragen und machen sich Sorgen, sie wollen wissen, was in der Welt passiert: Was ist eigentlich Krieg? Wie fühlen sich die Menschen damit und wie geht es den Kindern? Wie kann

Frieden gemacht werden? Und was können wir dafür tun? Ein Buch, das mit warmen, farbigen Bildern Eltern ermutigt, den großen Fragen der Kinder zum Zustand unserer Welt offen und behutsam zu begegnen.

Weiterführende Literatur & Filme

Gertrud Woker: *Die Pazifistin*. Ein Film von Fabian Chiquet und Matthias Affolter, 2021 (auf Youtube verfügbar)

Bertha von Suttner: *Die Waffen nieder!* Vollständige Neuausgabe. LIWI Verlag, 2022

Anne Gloor: *Frieden bauen. Geschichten von der Arbeit in Krisengebieten*. Zytglogge Verlag, 2019



Klosterzeit

kontemplativ

*Was alle angeht,
können nur alle lösen.*

Friedrich Dürrenmatt (1921-1990), Die Physiker

Tagung zum Eidgenössischen Buss- und Bettag

Schule des Friedens

Wie können wir in der aktuellen Welt ernsthaft und plausibel vom Frieden sprechen? Diese Frage scheint in Anbetracht der Drohkulissen aus Ost und West gerade komplex. Ist der aktuelle Konsens nach europäischer und weltweiter Aufrüstung friedensfördernd? Was wären Alternativen? Was ist die Rolle der Schweiz? Was kann ich tun?

Eine grundsätzliche pazifistische Antwort lautet: Wenn der Konflikt eskaliert und der Krieg ausbricht, ist es zu spät. Frieden und Friedensförderung beginnen früher. Und daraus entsteht die Frage, wie wir uns immer wieder auf allen Ebenen in den Frieden einüben können.

Welche friedensfördernden Instrumente brauchen wir persönlich, in der Beziehung, in der Familie, bei der Arbeit, in unserer Gesellschaft, weltweit? Welche Formen des Dialogs, der Konfliktbewältigung sind wann zielführend? Wie schützen wir die offenbar fragile Demokratie?

Deshalb möchten wir in einer breiten gesellschaftlichen Kooperation darüber diskutieren, was gegenwärtig angesagt oder sogar notwendig ist. Neben Inputreferaten und diversen Ateliers gibt es die Möglichkeit, dass Sie selbst ein Format anbieten in der Form, die Ihnen angebracht scheint. Zögern Sie nicht, mit uns Kontakt aufzunehmen.





So bauen wir die Tagung gemeinsam auf und führen sie als Kollektiv durch. Wer weiss, vielleicht gründen wir am Schluss eine weit gefächerte und vielfältige «Schule des Friedens», die an vielen Orten in diversen Formen am friedlichen Zusammenleben im Kleinen und im Grossen baut. Sie können wählen, ob Sie einen, zwei oder sogar mehrere Tage im Kloster Kappel bleiben. So oder so sind wir auf Sie gespannt. Ein Flyer mit dem genauen Programm ist ab Ende Juni 2025 erhältlich.

Samstag, 20. September 2025

09:30 Uhr – 17:30 Uhr Tagung mit Referaten, Ateliers, Plenumsdiskussion
 18:00 Uhr Banquet Républicain mit kurzen Tischreden

Sonntag, 21. September 2025

09:30 Uhr – 16:00 Uhr Ateliers, Kreativwerkstätten, Diskussionsrunden, Feiern und vieles mehr

Kosten: Tagung Samstag
 inkl. Verpflegung CHF 60,-
 Tagung Samstag und Sonntag,
 inkl. Verpflegung und Übernachtung
 EZ CHF 192.- | DZ CHF 165.-
 Studierendenrabatt 50 %

Anmeldung & Informationen für Beiträge:
andreas.nufer@klosterkappel.ch

Vorbereitungsgruppe:
 Roxane Steiger, Verena Mühlethaler,
 Jean-Daniel Strub,
 Res Peter, Andreas Nufer und weitere

Klosternacht

Geborgen im heiligen Raum

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.

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. Wir singen Taizé-Lieder, hören, sind gemeinsam still, beten, tauschen aus und nehmen wahr.

Wer mag, kann in der Kirche schlafen (eigenen Schlafsack, Mätteli und Kissen mitbringen) oder ein Zimmer zum Vorzugspreis buchen.

Der Detailflyer erscheint Ende Juni.

30. – 31. August 2025

SA 20.00 Uhr – SO 01.00 Uhr

Eintritt frei / Kollekte

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

1 Übernachtung mit Frühstück

EZ CHF 102.– | DZ CHF 75.–

Studierendenrabatt 50%

Anmeldung & Informationen S. 49 ff.

Leitung

Pfr. Andreas Nufer

Anja Buckenberger

Musikalische Leitung

Jasmine Vollmer

Chorleiterin, Kirchenmusikerin,

Harfenistin



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 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.

Wir bieten auch philosophische Gespräche über Lebenskunst, Sinnfragen und Literatur an.

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



Anja Buckenberger

Theologin, Philosophin,
Literaturwissenschaftlerin
Kloster Kappel
Kontakt: Seite 50



Pfr. Andreas Nufer

Theologischer Leiter
Kloster Kappel
Kontakt: Seite 50



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, 22. September 2025

Treffen um 18.15 Uhr

Treffpunkt: Uerzlikon

Haltestelle «Kappelerstrasse»

Alternativ: 19.00 Uhr Kirche Kappel a.A.

keine Anmeldung / kostenlos

Leitung

Ilona Monz

Theologin

Tel. 044 764 12 59

Franziska Bark-Hagen

Pfarrerin

Pilgerzentrum St. Jakob

Tel. 044 242 89 15

Dieses Angebot ist eine Kooperation mit dem **PILGER ZENTRUM**



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).

25. Oktober 2025

Treffpunkt: 09.00 Uhr

Offene Kirche St. Jakob, Zürich

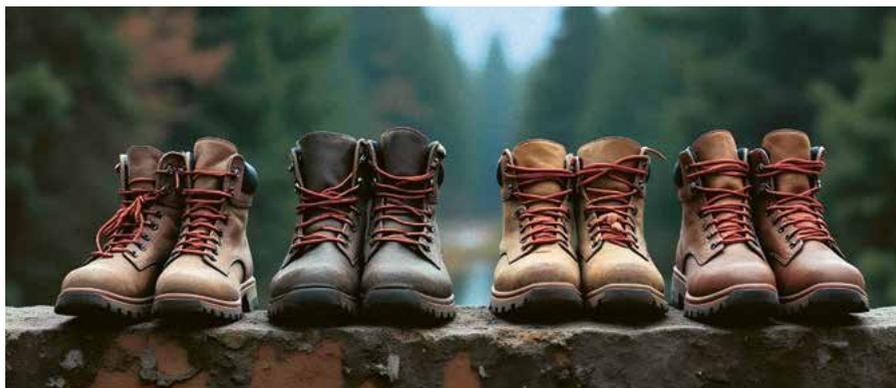
keine Anmeldung / kostenlos

Pilgerbegleiterin

Esther Hossli-Lussy

Tel. 079 787 78 66

Dieses Angebot ist eine Kooperation mit dem **PILGER ZENTRUM**



Offenes HAGIOS-Singen

In der wunderbaren Akustik der Klosterkirche lernen und singen wir die HAGIOS-Lieder von Helge Burggrave. Wir wecken unser Instrument, unseren Körper und unsere Stimme und freuen uns an den Texten und der Musik, die mit dem grossen Kirchenraum in Resonanz treten.

Es sind Zeiten, um durch das meditative, aber auch fröhliche, kraftvolle Singen auf Gott zu hören, uns ihm zu öffnen.

Alle sind herzlich willkommen, mit oder ohne Notenkenntnisse, es gibt keine falschen Töne.

Der Eintritt ist frei, die Kollekte kommt sozialen Projekten zugute.

HAGIOS-SINGEN

08. August 2025

05. September 2025

03. Oktober 2025

jeweils FR 19.30 – 20.30 Uhr



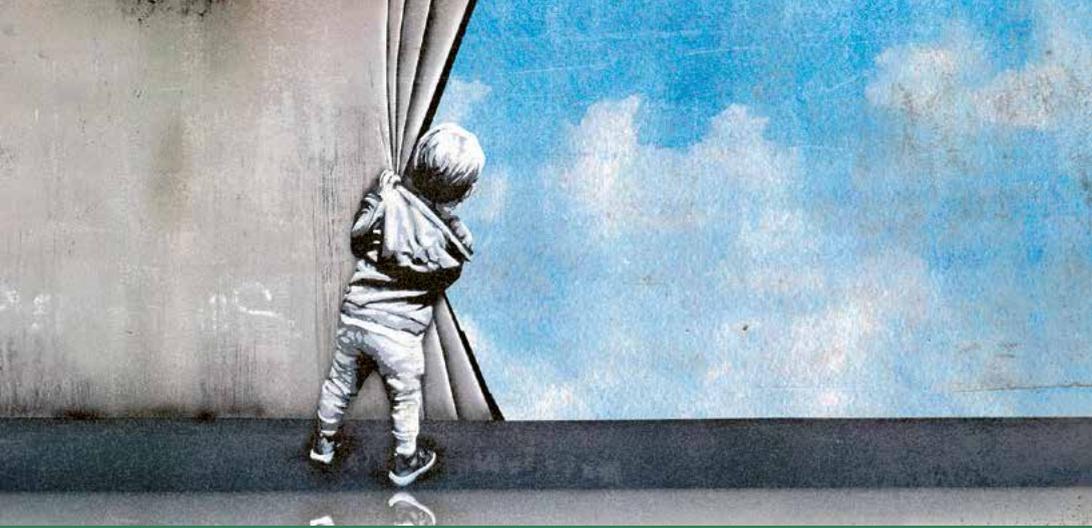
Leitung

Christine Boeck

Musiklehrerin

Primarlehrerin





Kultur schöpferisch

Du hast in dir den Himmel und die Erde.

Hildegard von Bingen (1098 - 1179)

Musik und Wort

Den Sonntag besinnlich ausklingen, sich inspirieren lassen und vielleicht im Anschluss ein leckeres Abendessen aus der Klosterküche geniessen (Anmeldung bis 09.30 Uhr) oder im Kloster übernachten (Spezial-Aktionspreis Fr 50.– pro Nacht und Person).

Trio «Rond om de Säntis»

Die Appenzeller Musik gilt als eigenständige Volksmusik. Östliche Einflüsse sind unüberhörbar. Dies zeigt sich mit oft überraschenden Tonartwechslern von Dur in Moll und verleiht der Musik ihren ganz eigenen Charakter – unverkennbar auch durch die Besetzung der Streich- und Saiteninstrumente mit Geige und Hackbrett. Die Appenzeller Musik ist emotional, vielseitig, mal lebensfroh, löpfig und dann wieder andächtig wie ein Gebet.

Texte: Pfr. Andreas Nufer

Sonntag, 31. August 2025, 17.15 Uhr, Klosterkirche

A Cappella Chor Zürich

Der *A Cappella Chor Zürich* ist spezialisiert auf A-Cappella-Musik der Renaissance im Dialog mit Werken des 20. Jahrhunderts. Das 1972 gegründete Vokalensemble mit zwei Dutzend ambitionierten Laien präsentiert jährlich zwei Konzertprogramme und ist seit über dreissig Jahren Teil der Konzertreihe «Musik und Wort» in Kappel am Albis. Seit 2021 leitet Amir Tiroshi den *A Cappella Chor Zürich*. Er pflegt eine subtile, präzise und energiegeladene Aufführungspraxis.

www.a-cappella-chor.ch

Texte: Pfr. Andreas Nufer

Sonntag, 28. September 2025, 17.15 Uhr, Klosterkirche

Celtic Treasures

Die Schatztruhe von *Celtic Treasures* ist reichlich gefüllt mit irischer, schottischer und keltischer Musik. Tunes von Feen, grünen Tälern, hohen Klippen und geheimnisvollen Wäldern manifestieren sich in Harfen, Whistle, Uilleann-Pipes, Gitarren und Bodhran-Klängen. Die vier Musiker:innen lassen ihre Finger über Saiten, Tasten, Löcher und Felle tanzen und locken mit ihrem Gesang ureigene Sehnsüchte hervor.

Das Repertoire von *Celtic Treasures* umfasst alte keltische Lieder in gälischer und englischer Sprache.

www.celtic-treasures.com

Texte: Pfr. Andreas Nufer

Sonntag, 26. Oktober 2025, 17.15 Uhr, Klosterkirche



HAGIOS – Friedenskonzert

Liederabend zum Innehalten, Lauschen und Mitsingen

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

Helge Burggrave realisierte viele innovative Kulturprojekte in grossen Sakralräumen, zuletzt 2024 das Transformations-Oratorium *Katharina* im Zürcher Fraumünster und 2021 das Menschenrechtsprojekt *HUMAN* in Brüssel. Mit dem Projekt *HAGIOS – Friedenskonzert* 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.

27. September 2025

SA 20.00 – 22.00 Uhr

in der Klosterkirche

Eintritt frei / Kollekte



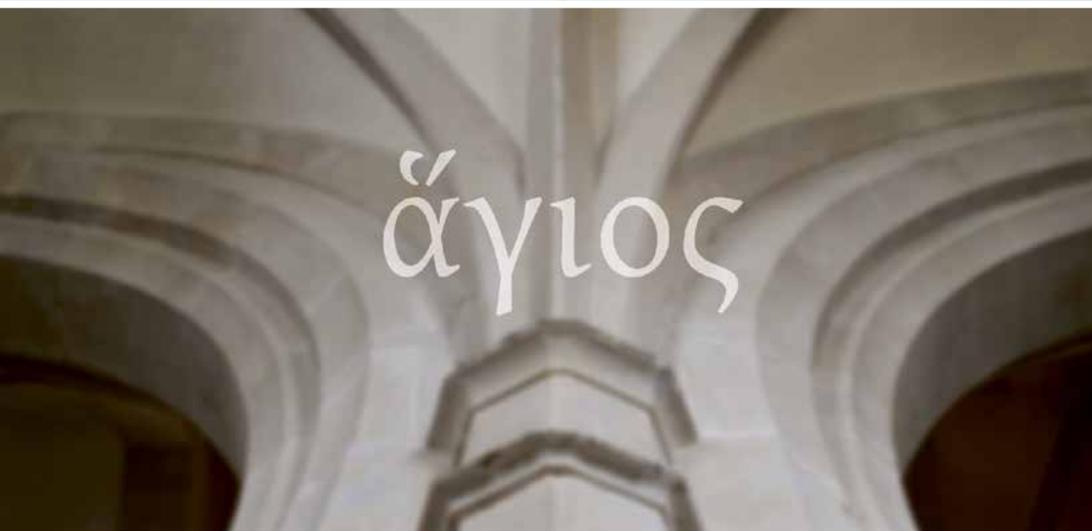
Leitung

Helge Burggrave

Komponist, Flötist

Seminarleiter

www.burggrave.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 Klostergärten

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

Dienstag, 09. September 2025, 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 Klostergärten (von Mai bis September)
- Spezialführung: Kloster Kappel und die Reformation
Frauen 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 Anja Buckenberger Kontakt auf (vgl. S. 50)

Angebotsübersicht August – Oktober 2025

Datum	Kurs Nr.	Titel	Leitung	Seite
August 2025				
22.08.	39	Start: Atem Klang – Herbst (8 x)	V.-B. Gohl / J. Studer	08
22.08. – 24.08.	40	Gregorianischer Choral «experimentell»	C. N. Schröder	09
22.08. – 24.08.	43	Wer bin ich?	I. Monz	10
30.08.	42	Meditatives Bogenschiessen	C. Vogt	12
30.08. – 31.08.		Klosternacht	A. Nufer / A. Buckenberger	34
31.08.		Musik und Wort: «Rond om de Sântis»	A. Nufer	42
September 2025				
09.09.		Spezialführung: Die Klostergärten		46
13.09. – 14.09.	45	Klosterheilkunde nach Hildegard von Bingen	C. Ganz	13
13.09. – 14.09.	46	Yoga & Singen	A. Croce / L. Barmettler	14
20.09.	47	Indianische Flöte «Spiel das Lied deines Herzens»	S. Staffelbach	15
20.09.		Tagung: «Schule des Friedens»	A. Nufer	32
25.09. – 26.09.	47a	NEU: Kraft schöpfen aus spirituellen Quellen	N. Bischofberger	16
27.09.	48	Herbstkranz	B. Feurer	19
27.09. – 28.09.	49	Hochsensibilität: Herausforderung und Gabe	S. Marletta Hart	20
26.09. – 28.09.	50	HAGIOS – Gesungenes Gebet	H. Burggrave	18
27.09.		HAGIOS – Friedenskonzert	H. Burggrave	44
28.09.		Musik und Wort: A capella Chor Zürich	A. Nufer	42
Oktober 2025				
03.10. – 05.10.	50a	NEU: Holy Embodied	L. Sutter	22
11.10. – 12.10.	52	Blickrichtungswechsel: Weinen und Lachen	B. Schröder	24
17.10. – 19.10.	54	Kalligrafie auf Collagen	H. Beer	25
19.10. – 20.10.	54a	NEU: Klostertag LiteraTheo – Peter Bichsel	A. Mauz / A. Buckenberger	06
19.10.		Lesung: Peter Bichsel: «Der Herr ist mein Trotz»	M. Japp	06
24.10. – 26.10.	55	Spiritualität & Älterwerden	D. Held	26
25.10. – 26.10.	56	Wie das Dunkle heller wird	G. Chresta	27
26.10.		Musik und Wort: Celtic Treasures	A. Nufer	42
31.10. – 02.11.	57	NEU: Autobiografisches Schreiben. Aufbaukurs	R. Tanner	28

Vorschau November 2025 – Januar 2026

Datum	Kurs Nr.	Titel	Leitung
November 2025			
02.11.		Festgottesdienst und Tagung zum Reformationssonntag	
02.11.		Musik & Wort: Bach Collegium Zürich	A. Nufer
07.11.	58	Start: Atem Klang – Winter (10 x)	V.- B. Gohl / J. Studer
07.11. – 09.11.	59	Schreibkurs: Zeitig und im Nu – zu spät und endlos	H. Stäheli
07.11. – 09.11.	60	Yoga & Meditation	N. Romancuk
08.11. – 09.11.	61	Die antiken, spirituellen Wurzeln des Christentums	A. Berner-Hürbin
21.11. – 23.11.	62	Zen: Einführung und Vertiefung	H.-P. Dür
22.11.	63	Weihnachtsgestecke	J. Zollinger
30.11.		Musik & Wort: Jazz mit Woodwill 3 & Tian Long Li	A. Nufer
Dezember 2025			
05.12. – 07.12.	64	Aus deiner Barmherzigkeit leben und wirken	R. M. Michel
05.12. – 07.12.	65	Timeout Advent	C. Walser / R. Lorenz
05.12. – 07.12.	66	Shibashi Qi Gong – Bewegt stille werden	B. Lehner
12.12. – 14.12.	67	Ikonenmalen zu Weihnachten	N. Gamsachurdia
12.12. – 14.12.	68	Gregorianischer Choral zum Advent	N. Schröder
12.12. – 14.12.	69	Schweigeretraite im Advent	A. Fischer / J. Wurm
21.12.	70	Tanztag zum 4. Advent	T. Leonhardt
25.12.		Musik & Wort: Ensemble Celeste	A. Nufer
Januar 2026			
09.01. – 11.01.	01	Autobiografisches Schreiben	R. Tanner
09.01. – 11.01.	02	Was will ich – was ist wichtig?	L. Niederberger
09.01. – 11.01.	03	Holy embodied	L. Sutter
18.01. – 19.01.		Klostertag Theologie: Befreiungstheologien	A. Nufer
25.01. – 31.01.	04	Hebräischwoche: Mirjam	B. Rotach

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



Anja Buckenberger

Theologin
Verantwortliche Bildungsangebote
044 764 88 48
anja.buckenberger@klosterkappel.ch



Andreas Nufer

Pfarrer
Theologischer Leiter
044 764 88 09
andreas.nufer@klosterkappel.ch



Isabelle Tschugmall

Marketing, Nachhaltigkeit
044 764 88 17
marketing.theologie@klosterkappel.ch



Brigitte von Allmen

Sekretariat Theologie und Kultur
044 764 87 84
sekretariat.theologie@klosterkappel.ch



Rosaria Gori

Sekretariat Kurse
044 764 88 30
kurse.theologie@klosterkappel.ch



Heidi Hui

wurde am 13. Juni pensioniert.
**Ein grosses Dankeschön für
ihr langjähriges Engagement
mit viel Herzblut!**

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 21.00 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

Preismässigung 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