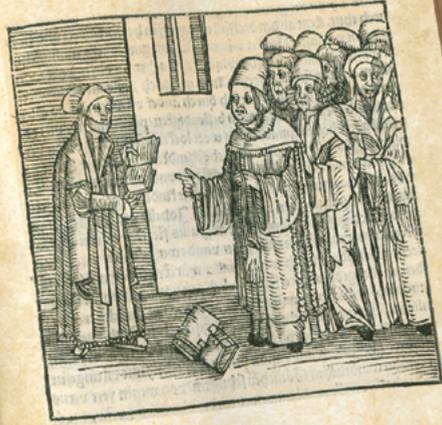


Wye ein Christliche frau des adels in
Beyern durch iren/in Gotlicher schrift/wolgegi und
tem Sendbrieffe die hohen schul zu Ingoldstat
ymb das sie eynen Euangelischen Jungling zu
widersprechung des wort Gottes/betragt
haben/straffet.

Zuch volgent hernach die articel/so Magister Ziriacus
schoffter von Aldunchen durch die hohen schul zu Ing
gelstat beredt am abent vnser frawe geburt nechst
verschinen wider ruffen vnnid verwoiffen hat.
Actum Ingelstat. An D Kij.



Kloster  Kappel

wagemutig

November 2025 bis Januar 2026

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	Bach Collegium Zürich, Ensemble Celeste, Flux KI Bildgenerator, Flux Seaart, Google Arts & Culture, KeyShot 3D, Kloster Kappel, Sergey Klopotov, Daniel Lienhard, Mehaniq, Moments of Inspiration, Shutterstock Inc., Sputnik 360, Studio Eli, Werner Strouwen, Wikimedia Commons, Wikipedia, Woodville 3, ZVG

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier «Blauer Engel»

Editorial

Liebe mit dem Kloster Kappel Verbundene
Liebe Interessierte und Neugierige

Es erfordert Mut, sich für eine Sache einzusetzen. Menschen, die das tun, antworten oftmals auf die Frage, woher sie die Kraft nähmen: «Ich kann nicht anders. Die Kraft kommt von der Sache selbst, weil es richtig ist.»

Prophetinnen sahen die Welt, wie sie sein könnte, und brachen mit ihrem kritischen Blick Machtstrukturen auf, entwarfen neue Bilder von Freiheit (S. 8–9).

Vor 500 Jahren entschieden die Zisterziensermönche in Kappel, die Bilder in der Klosterkirche abzuhängen bzw. zu übermalen (S. 40–41). Alle Menschen sollten den direkten Zugang zu Gott haben. Mit der Reformation nahm ein grosser gesellschaftlicher Transformationsprozess seinen Lauf. Aber Frauen, die sich für die Reformation einsetzten, bekamen im 16. Jahrhundert meist Publikationsverbot. Die Reformatorinnen zeigten jedoch Mut und Beharrlichkeit. Argula von Grumbach zum Beispiel forderte die Gelehrten der Universität Ingolstadt auf, mit ihr öffentlich und auf Deutsch zu diskutieren (Titelbild).

Bis heute wird es – leider – manchmal noch als «wagemutig» erachtet, wenn eine Frau Raum einnimmt, patriarchale Strukturen ins Bewusstsein rückt, für sich selbst einsteht und Rollenbilder, die die Wahrnehmung der Menschen verzerren, aufbricht.

Es braucht Mut, Strukturen zu hinterfragen und neu zu gestalten, anstatt im «Entweder-Oder» im «Und» und «Mit» zu denken. Und wie sähe eine Welt aus, in der das Verbindende und das Miteinander vor dem Trennenden stünden? Die biblischen Prophetinnen und Reformatorinnen zeigten den Weg auf (S. 8–9 und S. 30)!

Herzlich

Anja Buckenberger
Andreas Nufer

Inhalt

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



Kurse

spirituell

*Da nahm die Prophetin Mirjam,
die Schwester Aarons,
die Trommel in ihre Hand,
und alle Frauen zogen
hinter ihr hinaus mit Trommeln
und in Reigentänzen.*

*Ex 15, 20
Zürcher Bibel*

Klostertag Theologie und Politik

50 Jahre Befreiungstheologien

Ob und wie Theologie politisch sein darf, gibt seit Jahrhunderten zu reden – auch heute. Dezierte Antworten dazu gab und gibt die Befreiungstheologie mit vertieften Auseinandersetzungen zu Begriffen wie «Option für die Armen», «Kirche als Volk Gottes», «strukturelle Sünde» oder «Reich Gottes».

Von ihren Anfängen an stand die lateinamerikanische Befreiungstheologie in Verbindung mit europäischen theologischen Strömungen, insbesondere mit der Politischen Theologie, die ihr in vielen Themen und Fragen geistesverwandt ist. Wir beschäftigen uns mit der Frage, wie Politische Theologie und Befreiungstheologie heute zu erneuern und zu aktualisieren sind, insbesondere angesichts etwa feministischer Aufbrüche, aber auch einer sich ausbreitenden Katastrophenstimmung.

Julia Lis (*1982) und Michael Rammingner (*1960) vom *Institut für Theologie und Politik* (ITP) in Münster setzen sich mit solchen Entwicklungen und Themen auseinander. Mit ihnen schauen wir zurück und wenden uns der Frage zu, wie eine befreiungstheologische Theorie und Praxis in Europa aussehen könnte.

Referierende:

Julia Lis, Dr. theol., studierte in Münster, Jerusalem und Krakau Katholische Theologie, Germanistik und Osteuropäische Geschichte. Sie ist Geschäftsführerin des ITP.

Michael Rammingner, Dr. theol., ist katholischer Theologe und Mitbegründer des *Instituts für Theologie und Politik*. 2012 Mitarbeit an der Universität Goias (Brasilien) mit dem Projekt «Kapitalismus als Religion». Mit Live-Zuschaltung von Kardinal Leonardo Ulrich Steiner OFM, Erzbischof von Manaus, Brasilien.

Kurs Nr. 03a

18.–19. Januar 2026

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. 45 ff.

Leitung

Andreas Nufer

Theologischer Leiter

Kloster Kappel





49. Hebräischwoche: Mirjam

Prophetin, Sängerin und Führungsautorität

Bekannt ist Mirjam als Schwester von Mose und Aaron (Num 26, 59) und als Sängerin des Siegesliedes am Schilfmeer (Ex 15, 20–21). Als eine der wenigen Frauen wird sie «Prophetin» genannt. Ansonsten erzählt die Tora kaum von ihr. Hinweise zu ihrer Führungsrolle und Bedeutung als Autorität finden sich jedoch an unterschiedlichen Stellen (vgl. etwa in Micha 6, 4).

Ist sie auch die namenlose Schwester, die Mose im Bastkorb am Nil begleitete (Ex 2)? Welche Rolle spielte Mirjam beim Durchzug durchs Schilfmeer? Was hat es mit ihrer kritischen Frage auf sich: «Hat JHWH denn wirklich nur mit Mose geredet?» (Num 12) Und warum wurde Mirjam für ihre Infragestellung von Moses alleiniger Leadership so hart bestraft?

Eine Rehabilitierung Mirjams erfolgte in der nachbiblischen jüdischen Tradition. Insbesondere Mirjams Brunnen fand in der rabbinischen und mystischen Literatur breite Entfaltung.

Während der Hebräischwoche 2026 werden wir nebst dem intensiven Sprachstudium Texte zu Mirjam lesen und uns im breit aufgefächerten Rahmenprogramm den Rätseln um diese oft verkannte Frau nähern, unter anderem mit einem Vortrag der renommierten Psychologin und Tora-Gelehrten Avivah G. Zornberg.

Unterricht: Bibel-Hebräisch

Der Hebräisch-Unterricht richtet sich nach dem Kenntnisstand der Teilnehmenden (für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse bis Profis). Bitte geben Sie diesen bei der Anmeldung an.

Täglich vormittags 9.00 – 11.50 Uhr und nachmittags 16.30 – 18.00 Uhr

Lehrpersonen

Maya Blättel-Habshush, Hebräischlehrerin
 Dr. Monika Egger, Theologin und Hebräischlehrerin
 Dr. Eva Keller, Theologin und Hebräischlehrerin
 Dr. Peter Schwagmeier, Dozent für Hebräisch und Aramäisch
 Dr. David Bollag, Rabbiner

Eröffnung am Sonntag, 25. Januar 2026, 20.15 Uhr

Seelenverwandt mit Mirjam?

Eine Hommage

Zum Auftakt der Hebräischwoche 2026 lädt die Band *Bendorim* zu einer musikalischen Reise ein – vom alten Osteuropa über den Swinging Broadway bis in die Gegenwart. Die biblische Figur Mirjam inspiriert die Auswahl der Musik. Neben Texten aus Tora und Midrasch stehen Werke von Musikerinnen unterschiedlicher Herkunft und Stilrichtungen im Zentrum.

Das **komplette Rahmenprogramm** mit Workshops am Nachmittag und öffentlichen Vorträgen am Abend sowie weiteren Informationen finden Sie auf unserer Website.

Vorbereitungsteam

Dr. Brigitta Rotach, Projektleitung Hebräischwoche, ZIID

Beatrice Frei Guölat, M.A., Geschäftsleiterin, ZIID

Anja Buckenberger, Lic. phil. I, Verantwortliche Bildungsangebote Kloster Kappel

Die Hebräischwoche ist eine Kooperation mit dem Zürcher Institut für interreligiösen Dialog, ZIID.

Kurs Nr. 04

25. – 30. Januar 2026

SO 17.00 Uhr – FR 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 620.–

plus 5 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 785.– | DZ CHF 650.–

DBZ CHF 575.–

Studierendenrabatt 50%

Kursleitung

Brigitta Rotach

ZIID, Theologin

Religionswissenschaftlerin

Kulturjournalistin



Gruppe Atem Klang – Winter

Insel der Ruhe, wo Ankommen und Wandlung möglich werden

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

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

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

Der Kurs wird alternierend von einer der beiden Leiterinnen durchgeführt.

Kurs Nr. 58

07. / 14. / 21. / 28. November 2025

05. / 12. / 19. Dezember 2025

09. / 16. / 23. / 30. Januar 2026

2 Gruppen: jeweils FR-Vormittag (11x)

09.00 – 10.20 Uhr oder

10.30 – 11.50 Uhr

Kurskosten CHF 385.–

Anmeldung & Informationen S. 45 ff.

Kursleitung

Verena-Barbara Gohl

Atem- & Körpertherapeutin

OdAKT

Praxis in Zürich und

Rifferswil

www.atem-körper-klang.ch



Johanna Studer

Atemtherapeutin ATLPS®

Praxis in Winterthur

Ausbildungskurse

in Wildhaus



Zeitig und im Nu – zu spät und endlos

Wir schreiben zum persönlichen Zeitempfinden

Wann verfliegt die Zeit «im Nu»? Habe ich einmal «ewig» gewartet? Beflügelt oder verlangsamt intensiv Erlebtes mein Zeitgefühl? Steht die Zeit auch still? Wir spielen mit Wörtern, entwerfen Bilder und schreiben Texte und Gedichte, die unserem Zeitempfinden Ausdruck geben. Zwei Gedichtformen – ein «Rondell» und ein «Tan-Renga» – werden vorgestellt und geübt. Entsteht eine spannende Geschichte oder ein überraschendes Gedicht? Beim freiwilligen Vorlesen zeigt sich, wie individuell und unterschiedlich eine gestellte Aufgabe bearbeitet wird. Diese Vielfalt und die besondere Energie einer Schreibgruppe regt an, lustvoll Neues auszuprobieren.

Eingeladen sind alle, die sich am schöpferischen Umgang mit Sprache freuen.

Kurs Nr. 59

07. – 09. 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. 45 ff.



Kursleitung

Heidi Stäheli

Sprachlehrerin

Schreibwerkerin

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. 60

07. – 09. November 2025

FR 18.00 Uhr – SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 240.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 314.– | DZ CHF 260.–

Informationen & Anmeldung S. 45 ff.



Kursleitung

Natalie Romancuk

Komplementärtherapeutin

Yoga-Therapie & Kinesiologie

Klangtherapeutin

Eidg. dipl. Beraterin

psychosozialer Bereich

Die antiken spirituellen Wurzeln des Christentums

Wiederentdeckungen, neue Verknüpfungen, Aha-Erlebnisse

Das Christentum wurde stark geprägt durch die vorbestehenden Hochkulturen, aus denen es gewachsen und mit denen es immer noch verbunden ist: die jüdische und die griechische. Diese unsere spirituellen Wurzeln zeigen sich in den frühesten Bildern, Symbolen und Sakralräumen und ganz eindrücklich auch in Gebeten und Ritualen.

Damals lebten die Menschen in einer Welt, in der alles mit allem verbunden und in Resonanz war: Wie im Himmel, so auf Erden. Eingeweihte wussten um den Entwicklungsweg der Seele. Daher möchten wir die Psyche/Seele in ihrer einstigen Vielfalt wieder neu entdecken: in Texten, Leibübungen, sakraler Musik und Gesängen. (Am Abend ist Taizé- Gesang in der Klosterkirche vorgesehen). Als neuen Höhepunkt werde ich einen wunderbaren Ritualtext vorstellen, der im 1. Jh. von einer Frau verfasst wurde, aber aus zu diskutierenden Gründen nicht in die kanonische Bibel aufgenommen wurde: Einzigartig enthält er das Vorgehen von Jesus, die Psyche der Myriam rituell zu erhöhen, ganz vergleichbar den griechischen Initiationen.

Der Kurs ist geeignet für Menschen, die ihre Spiritualität neu verwurzeln möchten, die nach sinngebenden Erfahrungen suchen, sowie für solche, denen der Zugang zu kirchlichen Formen aus verschiedenen Gründen verbaut wurde. Dazu und gerade jetzt könnte das Sich-Besinnen und Respektieren der jüdischen Wurzeln den schleichenden Antisemitismus korrigieren helfen.

Kurs Nr. 61

08. – 09. November 2025

SA 09.30 Uhr – SO 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 240.–

plus 1 Übernachtung Vollpension

EZ CHF 192.– | DZ CHF 165.–

Anmeldung & Informationen S. 45 ff.



Kursleitung

Annie Berner-Hürbin

Dr. phil.

Sprachwissenschaftlerin

Psychologin

Psychotherapeutin

Buchautorin

www.anniebernerhuerbin.ch

Zen – Einführung und Vertiefung

Auf dem Zen-Weg

Konzentration, Achtsamkeit und Beruhigung der Emotionen – um diese drei Pfeiler des Zen geht es im Kurs. Im Schweigen, mit dem Blick nach innen gerichtet und doch gemeinsam mit den anderen üben wir die richtige Sitzhaltung beim Meditieren, beobachten den Atem und versuchen unsere eigenen Gedanken und Emotionen zu beruhigen. Und immer wieder können wir dabei die Erfahrung machen, wie sich das Gefühl des Eingeschlossenseins in uns selbst auflöst und sich Herz und Geist öffnen, hin zu dem, was mich als Individuum mit allen und allem verbindet, sinnbildlich erfahrbar im Kreis der Meditierenden.

Jahrhunderte bevor Zen im Westen Verbreitung fand, fasste der christliche Mystiker Meister Eckhart seine Erfahrung in folgende Worte:

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

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

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

Kurs Nr. 62

21. – 23. 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. 45 ff.



Kursleitung

Hans-Peter Dür

Dr. theol., Pfarrer

seit 1990 Leiter Zen-Wochen

auf dem Rügel und

im Kloster Kappel

Adventsgestecke

Schmücken für die Adventszeit

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

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

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

Im Kursgeld inbegriffen ist ein gesteckter Adventskranz mit vier Kerzen.

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

Kurs Nr. 63

22. November 2025

SA 09.30 Uhr – 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 160.–

plus 1 Mittagessen

im Klosterkeller à CHF 35.–

Anmeldung & Informationen S. 45 ff.



Kursleitung

Jovanna Zollinger

Geschäftsführerin

«Blumeninspiration»

Florale Gestaltung

Blumen- und Adventskurse

www.blumeninspiration.ch

«Aus deiner Barmherzigkeit leben und wirken»

Stilles Wochenende im Advent

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

- Hilfestellungen, um sich innerlich zu öffnen
- Schweigen und Stille, gemeinsam und alleine
- christliche Meditation: sich in vielfältiger Weise auf ein Wort der Bibel und auf das Radbild von Bruder Klaus einlassen
- verschiedene Gebetsformen üben, auch das wortlose Dasein vor Gott (Kontemplation)
- den Körper wahrnehmen und einbeziehen

«Schweigen möchte ich, dass ich Deine Stimme unter vielen Stimmen hör'. Schweigen möchte ich und darüber staunen, dass Du ein Wort für mich hast.» (Jörg Zink)

Wir gehen auf Spurensuche, um hellhöriger für das Reden Gottes in unserem Alltag zu werden. Nehmen wir Gottes manchmal überraschendes Sprechen wahr? Kennen wir unsere Hörbarrieren?

Inhaltlich leitet uns das Jesuswort aus Johannes 10,27: «Meine Schafe hören meine Stimme, und ich kenne sie und sie folgen mir.»

Kurs Nr. 64

05. – 07. Dezember 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. 45 ff.



Kursleitung

Ruth Maria Michel

Theologin, Exerzitienleiterin

Leiterin Ressort

Spiritualität und geistliche

Begleitung der VBG

(Vereinigte Bibelgruppen)

Bewegt stille werden

Shibashi Qi Gong als Einstimmung auf Weihnachten

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

*Erst das Schweigen tut das Ohr auf
für den inneren Ton in allen Dingen.
Romano Guardini*

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

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

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

Kurs Nr. 66

05. – 07. Dezember 2025

FR 18.00 Uhr – SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 280.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 314.– | DZ CHF 260.–

Anmeldung & Informationen S. 45 ff.



Kursleitung

Barbara Lehner

Freischaffende Theologin

Gründerin / Ausbilderin

Shibashi Qi Gong

Trauer- und Ritualfachfrau

www.shibashi.ch

www.lebensgrund.ch

Timeout Advent

Atempause im Männerkreis

Advent ist eine besondere Zeit der Besinnung und Erwartung, eine Chance zum Innehalten. An diesem Wochenende geht es um die nachhaltige Verankerung eines bewusst gewählten Lebensstils im eigenen Alltag. Jeder Teilnehmer wird zu einer persönlichen Standortbestimmung in seiner aktuellen Lebenssituation angeleitet. Der Fokus liegt dabei auf der Sinnfrage und dem vertraulichen Austausch mit den anderen Männern.

Auswahl der Themen:

- Lebensphase, Sinnfrage und Perspektiven im eigenen Leben
- Umgang mit Signalen von Körper und Seele
- Männerfreundschaften aktiv gestalten
- Spiritualität als Kraftquelle

Das Seminar richtet sich an Männer, die sich vertieft mit sich selbst auseinandersetzen und darüber austauschen wollen. Im *Timeout Advent* (seit 2004) kommen Männer zusammen, welche zum ersten Mal, mehrmals oder schon viele Male an diesem Seminar teilnehmen.

Das Seminar bietet Zeit für Gespräche, Phasen der Stille, Atem- und Körperübungen, inhaltliche Beiträge zu männlicher Sozialisation und Lebensphasen sowie spirituelle Impulse für die Adventszeit.

Kurs Nr. 65

05. – 07. Dezember 2025

FR 18.00 Uhr – SO 14.30 Uhr

Kurskosten CHF 290.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 314.– | DZ CHF 260.–

Anmeldung & Informationen S. 45 ff.



Kursleitung

Christoph Walser

Theologe MA, Coach ZiS

www.timeout-statt-burnout.ch



Roland Lorenz

Freier Architekt AKH

Prozessbegleitung, Coach



Ikonenmalen zu Weihnachten

Meditatives Malen mit Edelsteinpigmenten und Gold

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

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

Es sind keine Voraussetzungen erforderlich.

Jeder Mensch kann eine Ikone malen – jedenfalls nach einer Vorlage und unter Anleitung!

Kurs Nr. 67

12. – 14. Dezember 2025

FR 18.00 Uhr – SO 16.00 Uhr

Kurskosten CHF 280.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 314.– | DZ CHF 260.–

Anmeldung & Informationen S. 45 ff.



Kursleitung

Nina Gamsachurdia

Kursleiterin

Kunsthistorikerin

Ikonenrestauratorin

www.nina-gamsachurdia.ch

«Oh komm, Emmanuel! – Veni Emmanuel!»

Gregorianischer Choral zum Advent

Advent – dunkelste und stillste Zeit des Jahres!? Heute lässt es das geschäftige Treiben anders erscheinen – aber für uns Christ:innen bleibt der Advent eine Zeit der Stille und Einkehr, nach alter Tradition gar eine Buss- und Fastenzeit. Wir bereiten uns auf das grosse Fest der Menschwerdung Gottes vor, auf Weihnachten. Die Natur fällt in tiefe Winterruhe, so soll auch die Seele ruhig werden. Sie schaut mit Hoffnung auf das, was da kommen wird. Deshalb ist der grosse Ruf des Advents das «Veni!», das «Oh komm!». Die Liturgie nähert sich immer mehr der Geburt des Herrn, aus dem Hoffen wird zunehmend Gewissheit.

Ein Sonntag ragt aus dieser Busszeit besonders heraus, der dritte Advent, einer der beiden rosa Sonntage im Jahr: Das Lila der Busszeit lichtet sich durch das Weiss des weihnachtlichen Lichtes. Er, der kommt, lässt schon sein Licht zu uns scheinen: er, der Emmanuel, der «Gott ist mit uns!», der als Mensch unter uns wohnen will.

Zielsetzung des Kurses ist ein singendes Beten anhand ausgewählter Beispiele des gregorianischen Repertoires, ergänzt durch klassische Adventslieder. Wir fügen uns in die liturgische Gestaltung des Tages im Kloster Kappel ein, werden am Samstag als Höhepunkt des Kurses ein Abendgebet in der Klosterkirche singen und am Sonntagvormittag eine eigene Adventsliturgie feiern. Wer mag, kann am Sonntag Nachmittag bei der Ikonensegnung des Ikonenkurses mitsingen.

Kurs Nr. 68

12. – 14. Dezember 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. 45 ff.



Kursleitung

Christof Nikolaus

Schröder

Theologe

Kirchenmusiker

Botaniker

www.canto-gregoriano.de

«Die Mystik des Apostels Paulus»

Schweigeretraite im Advent

Albert Schweitzer (1875–1965), dessen Geburtstag sich dieses Jahr zum 150. Mal jährt, war nicht nur Arzt, sondern auch Philosoph, Organist und, was weniger bekannt ist, Theologe und Neutestamentler.

In seinem epochalen Werk «Die Mystik des Apostels Paulus» zeigt Schweitzer: Das Christusgeschehen ist nichts Äusserliches, das mich erlöst, wenn ich nur daran glaube. Vielmehr nimmt es meine Seele in sich hinein und verwandelt meine ganze Existenz, sodass fortan «nicht mehr ich lebe, sondern Christus in mir lebt» (Gal 2, 20).

Engeladen sind alle, die in der Hektik der Vorweihnachtszeit in die Stille einkehren und sich von dort her auf die Weihnachtstage ausrichten wollen. Interesse an theologischen Fragen und Vertrautheit mit Schweigemeditation sind wünschenswert. Ansonsten gibt es für die Teilnahme keine besonderen Voraussetzungen.

Im Rhythmus der Tagzeitengebete und Abendmahlsfeiern sowie mit Impulsen zur paulinischen Mystik, Meditationen, mantrischen Gesängen und Tänzen öffnen wir uns für Christus, der «in uns» zur Welt kommt. Durchgehendes Schweigen.

Kurs Nr. 69

12. – 14. Dezember 2025

FR 18.00 Uhr – SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 260.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 314.– | DZ CHF 260.–

Anmeldung & Informationen S. 45 ff.

Kursleitung

Andreas Fischer

Pfarrer



Jutta Wurm

Dipl. Psychologin

Zertifizierte Leiterin Dances
of Universal Peace



Tanztag vor Weihnachten

Wir tanzen dem Licht entgegen

*Lausche und werde still
durch das Treiben der Welt
pulst der Herzschlag des Kindes
das neu geboren werden will*

Diesem Herzschlag wollen wir nachspüren und uns in der oft hektischen Vorweihnachtszeit einen Tag der Besinnlichkeit und Vorfreude schenken.

In ruhigen und auch beschwingten Tänzen aus aller Welt erfahren wir die geheimnisvolle Botschaft dieser Zeit. Wir lassen uns inspirieren von wundersamen Kräften, die uns schützend und begleitend den Weg weisen zur Krippe, zum Kind, das auch in uns neu geboren werden will.

Wir lernen Kreistänze aus verschiedenen Kulturen und Traditionen kennen.

Beim Tanzen um eine gemeinsame Mitte erfahren wir das Eingebundensein in ein grösseres Ganzes. Wir erfahren die Verbindung zu unserem Ursprung, zu unserer eigenen Schöpfungskraft und Lebensaufgabe.

Der Kurs ist offen für alle, die sich gerne zu Musik bewegen und Spiritualität in der Gemeinschaft erleben möchten. Vorkenntnisse sind keine erforderlich.

Kurs Nr. 70

21. Dezember 2025

SO 09.30 – 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 100.–

plus 1 Mittagessen

im Klosterkeller à CHF 35.–

Anmeldung & Informationen S. 45 ff.

Kursleitung

Teresa Leonhardt

Kreis- & Gruppentanzleiterin



Autobiografisches Schreiben

Die eigene Lebensgeschichte erzählen

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

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

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

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

Kurs Nr. 01

09. – 11. Januar 2026

FR 18.00 Uhr – SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 240.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 314.– | DZ CHF 260.–

Anmeldung & Informationen S. 45 ff.

Kursleitung

Regula Tanner

Journalistin, Autorin

Buchhändlerin

Schreibpädagogin

www.das-leseglueck.ch



Was will ich – was ist wichtig?

Seminar zur integralen Standortbestimmung

In der zweiten Lebenshälfte werden uns selbstbestimmtes Handeln, das Befolgen innerer Impulse sowie ein Leben mit Sinn und Freude immer wichtiger. Das setzt voraus, dass wir hin und wieder unsere vier Wände verlassen, Erlebtes bewusst ordnen und den inneren Kompass neu ausrichten. Im Kurs schauen wir zurück und würdigen Vergangenes. Wir nehmen aktuelle oder bevorstehende Übergänge wahr und geben dem inneren Brachland Raum. Und wir setzen uns mit Blick auf das Kommende mit unseren Zielen und Werten auseinander. Der Kurs bietet hilfreiche Werkzeuge, um künftig den eigenen Standort selbst besser bestimmen zu können.

Elemente des Kurses:

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

Kurs Nr. 02

09. – 11. Januar 2026

FR 18.00 Uhr – SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 240.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 314.– | DZ CHF 260.–

Anmeldung & Informationen S. 45 ff.



Kursleitung

Lukas Niederberger

Theologe und Autor

Ritualbegleiter

www.lukasniederberger.ch

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. 03

09. – 11. Januar 2026

FR 18.00 Uhr – SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 250.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 314.– | DZ CHF 260.–

Anmeldung & Informationen S. 45 ff.

Kursleitung

Leela Sutter

Theologin

Yogalehrerin

www.leelasyoga.com

RefLab-Podcasterin



Erlesenes zum Thema

Ausgewählt und empfohlen von Anja Buckenberger



The Hill We Climb. Den Hügel hinauf **Zweisprachige Ausgabe**

Amanda Gorman
Hoffmann und Campe, 2021

Es liegt erst vier Jahre zurück, als die damals 23-jährige Amanda Gorman ihr Gedicht *The Hill We Climb* zur Inauguration von Joe Biden vortrug. Dieses vielleicht berühmteste aktuelle Gedicht drückte Aufbruch und Hoffnung auf Gerechtigkeit aus. «Die Kraft, die von Amanda Gormans Worten ausgeht, ist einfach umwerfend», meinte Michelle Obama. Uda Strätling, Hadija Haruna-Oelker und Kübra Gümüşay haben Gormans Gedicht nicht nur übersetzt, sondern zeigen in ihren Kommentaren auch auf, wie viele interessante Referenzen sich in ihrem Text verbergen (siehe auch S. 37).



Revolutionärinnen **Frauen, die Geschichte schrieben**

Alexandra Bleyer
Reclam, 2025

Kennen Sie Pandita Ramabai (1858–1922)? Die Sozialreformerin und Sanskritgelehrte erforschte den Zusammenhang zwischen Religion und der Unterdrückung des weiblichen Geschlechts in hinduistischen Texten. Sie wurde zu einer Vorkämpferin des modernen indischen Feminismus und behielt auch nach ihrem Übertritt zum Christentum als Bibelexegetin ihren kritischen Blick bei. Die Historikerin Alexandra Bleyer stellt in einem zeitlichen Bogen von der Französischen Revolution bis Anfang 20. Jahrhundert Frauen wie Pandita Ramabai vor, die den brennenden Wunsch hatten, etwas zu bewegen, zu verändern, die Welt ein bisschen gerechter zu gestalten.



«Hör nicht auf zu singen» Zeuginnen der Schweizer Reformation

Rebecca A. Giselbrecht
Sabine Scheuter (Hg.)
TVZ, 2016

Welche Rolle spielten Frauen während der Reformation? Neben Zeugnissen von selbständigen und mutigen Frauen wird dem Einfluss der Reformation auf die Frauen- und Männerrollen sowie auf das Ehe- und Familienverständnis Raum gegeben. Neue Ehe- und Gesellschaftsideen und deren Wirkung kommen ebenfalls zur Sprache. Nicht zuletzt ist es ein Buch über die tragischen Schicksale von prominenten, aber auch völlig unbekanntem Frauen, die der Reformation zum Opfer fielen. Die Beiträge des Buches gehen auf Vorträge einer Tagung der Reformierten Kirche Kanton Zürich und der Theologischen Fakultät vor über zehn Jahren zurück. Mögen weitere sozialgeschichtliche und sozialwissenschaftliche Forschungsarbeiten folgen (vgl. Festvortrag zum Reformationssonntag von Rebecca A. Giselbrecht, S. 30).



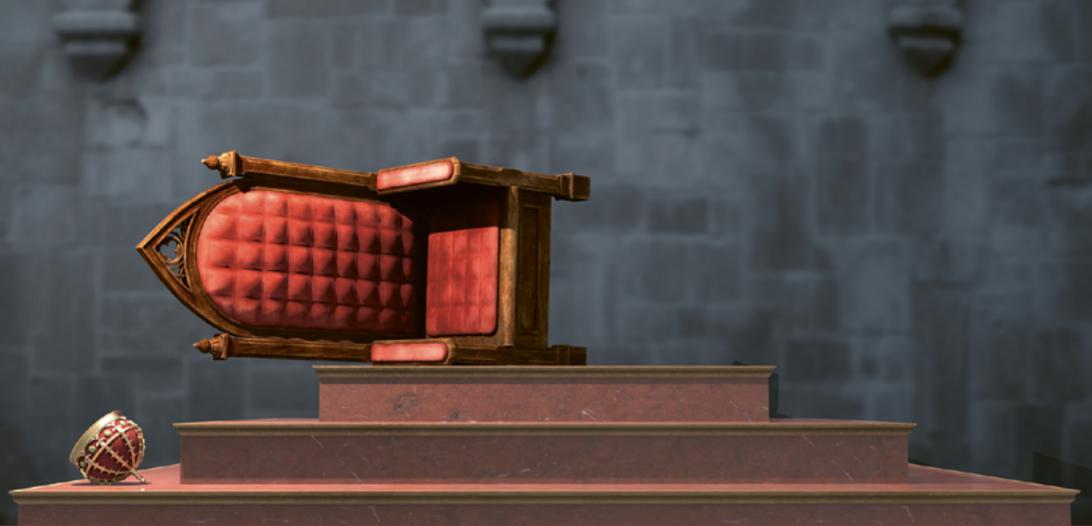
Jungs, wir schaffen das Ein Kompass für Männer von heute

Markus Theunert
Kohlhammer, 2023

Mannsein ist kompliziert geworden. Gewalt, Krieg und Klimakrise werden durch toxische Männlichkeitsnormen befördert und prägen das beklemmende Grundgefühl der Gegenwart. Wie geht nachhaltiges Mannsein heute? Diese grosse Frage beantwortet Theunert, indem er Erkenntnisse der Geschlechterforschung und Erfahrungen aus der Männerarbeit mit viel Sachverstand und Humor nutzbar macht: liebevoll und schonungslos, ernsthaft und lebensnah.

Weiterführende Literatur

Sonja Domröse: *Frauen der Reformationszeit. Gelehrt, mutig und glaubensfest.* Vandenhoeck & Ruprecht, 2010
Franziska Schutzbach: *Revolution der Verbundenheit. Wie weibliche Solidarität die Gesellschaft verändert.* Droemer, 2024



Klosterzeit

kontemplativ

*Sie hat Mächtige von den Thronen gestürzt
und Erniedrigte erhöht,
Hungernde hat sie mit Gutem gefüllt
und Reiche leer weggeschickt.*

*aus Marias «Magnificat», Lk 1, 52–55
Bibel in gerechter Sprache*

Festgottesdienst und Tagung zum Reformationssonntag

10.00 Uhr Festgottesdienst der Bezirksgemeinden mit Abendmahl

Predigt: Pfarsteam Bezirk Affoltern

Im Anschluss: Brot und vegetarische Gerstensuppe im Amtshaus

14.00 Uhr Festvortrag: «ReformatörInnen und ihre Netzwerke»

Eine inklusive Geschichtsschreibung, die Frauen und Männer berücksichtigt, verspricht eine realitätsbezogene Reformationserzählung. Der Einsatz von Methoden der Sozialgeschichte ermöglicht eine objektive und religiös empathische Erforschung der protestantischen Bewegung des 16. Jahrhunderts. Durch quellengetreue Frauenbiografien erhalten wir Einblick in die symbolische Ordnung der religiösen Systeme der Reformation – eine vielfältige und lebendige Darstellung dieser Epoche, in der die Frauen der Reformation die frühen Phasen der modernen Frauenrolle anstießen.

Referentin: Dr. Rebecca A. Giselbrecht, Pfarrerin, Postdoc/Habilitandin am Institut für Christkatholische Theologie, Universität Bern.

Sie schreibt für die renommierte Routledge-Reihe *Twenty-Five Women Who Shaped ...* 25 Porträts von Frauen in der Reformation. Derzeit arbeitet sie an einer Habilitation über eine Elsässer Reformatorin (siehe auch Erlesenes, S. 28)

17.15 Uhr Musik und Wort: Bach Collegium Zürich (vgl. S. 38)

Reformationssonntag

02. November 2025

SO 10.00 Uhr – 18.45 Uhr

Eintritt frei / Kollekte



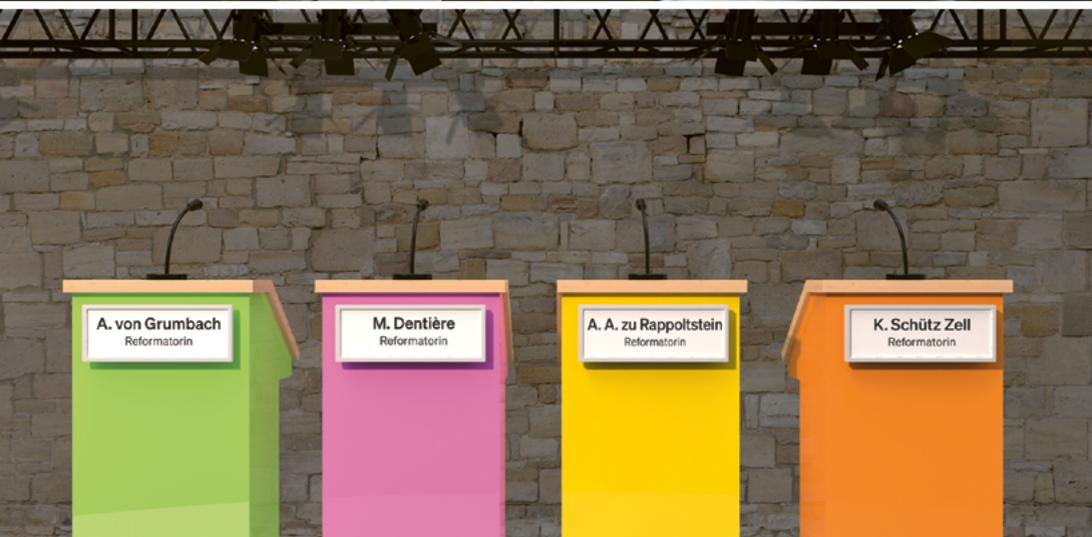
Festvortrag

Dr. Rebecca Giselbrecht

Pfarrerin

Habilitandin am

Institut für Christkatholische
Theologie, Universität Bern



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

07. November 2025

05. Dezember 2025

jeweils FR 19.30 – 20.30 Uhr



Leitung

Christine Boeck

Musiklehrerin

Primarlehrerin



Rituale im Jahreskreis

Wintersonnenwende im Dezember

Mit der Wintersonnenwende nimmt das Licht im Tagesverlauf wieder zu: Die dunklen Zeiten werden kürzer. Weltweit wird dieser Übergang zur lichtvolleren Jahreszeit mit alten Bräuchen erinnert und Ritualen gefeiert. Der christliche Kalender, die Feier der «geweihten Nacht», orientiert sich an diesem Naturrhythmus.

Wir begehen die Wintersonnenwende mit einem Lichtritual im Chorraum der Klosterkirche Kappel.

Sonntag, 21. Dezember 2025

Treffen um 17.15 Uhr

Treffpunkt: Uerzlikon

Haltestelle «Kappelerstrasse»

Beginn: 18.00 Uhr Kirche Kappel a. A.

keine Anmeldung/kostenlos

Leitung

Ilona Monz

Theologin

Tel. 044 764 12 59

Franziska Bark-Hagen

Pilgerpfarrerin St. Jakob

Tel. 044 242 89 15

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



Musikalischer Advents-Tannenwald im Kloster

**Musik, Licht, Freude, Besinnung im weihnachtlichen Klostergarten
01. – 24. Dezember 2025**

Während der Adventszeit entsteht im Garten des Klosters ein kleiner Tannenwald. Wer ihn betritt, wird mit schönen Lichtern überrascht und kann eine Kerze anzünden. Gleichzeitig ertönt eine Advents- oder Weihnachtsmusik. Es wird jeden Tag eine neue Musik sein, aber die Besucher:innen wissen nicht im Voraus, an welchem Tag welche Musik erklingen wird. So ist der Tannenwald ein Adventskalender und ein Ort der Freude, der Musik, des Lichts und der Besinnung.

Wir suchen 24 Musiker:innen, Bands, Orchester, Chöre, Ensembles, die uns ihre Weihnachtsmusik zur Verfügung stellen.

Wir freuen uns auf Einsendungen im Format mp3, mp4 oder Ähnlichem bis am 15. 11. 2025 an andreas.nufer@klosterkappel.ch. Bitte mitteilen, wer musiziert, wie das Stück heisst und von wem es ist.

Wir stellen dann ein buntes Programm zusammen. Jetzt schon herzlichen Dank für alle Beiträge.

Tanya Birri, Musikerin, Chorleiterin, Kirchenpflegerin Kirchgemeinde Kappel
Andreas Nufer, Theologische Leitung Kloster Kappel

Klostertage zu Weihnachten

Unsere Klostertage richten sich an jüngere und ältere Menschen, Singles und Paare, die Weihnachten an einem inspirierenden Ort individuell und gleichzeitig in Gemeinschaft verbringen möchten.

Das Rahmenprogramm bietet vielfältige Impulse: Christnachtfeier, Weihnachtsgottesdienst und ein Konzert mit Weihnachtsliedern zum Mitsingen (vgl. *Musik & Wort*, S. 38), Lesungen und kreative Auseinandersetzung mit der Weihnachtsgeschichte, indem wir in verschiedene Rollen schlüpfen (z.B. Maria, wenn sie das *Magnificat* singt), sowie weitere Möglichkeiten zur Mitgestaltung.

Wir machen uns auf den Weg, tauschen uns aus und lassen uns von Neuem überraschen. Die Teilnehmenden wählen aus und haben Zeit für sich, Begegnungen und Gespräche, Lektüre und Spaziergänge.

Detailflyer sind ab Ende Oktober 2025 erhältlich.

24. – 26. Dezember 2025

MI 12.00 Uhr – FR 14.00 Uhr

Übernachtungen, Vollpension und

Teilnahmegebühren:

im Einzelzimmer pauschal CHF 430.–

im Doppelzimmer pauschal CHF 385.–

im Dreibettzimmer pauschal CHF 355.–

(nur als Ganzes buchbar)



Leitung

Andreas Nufer

Pfarrer

Theologischer Leiter

Kloster Kappel



Anja Buckenberger

Theologin

Verantwortliche

Bildungsangebote

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 Seelsorger:innen 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
Literaturwissenschaftlerin
Kloster Kappel



Pfr. Andreas Nufer

Theologischer Leiter
Kloster Kappel
Kontakt: Seite 46





Kultur schöpferisch

*Ein neuer Tag, wir treten heraus aus
dem Schatten, entflammt, unerschrocken.
Ein neuer Morgen dämmert herauf, indem wir
es sagen.*

*Denn Licht ist immer,
wenn wir es nur in uns zu finden wagen.
Wenn wir uns zutrauen, es weiterzutragen.*

*Amanda Gorman (*1998)*

The Hill We Climb, übersetzt von Uda Strätling,

Hadija Haruna-Oelker, Kübra Gümüşay,

Hoffmann und Campe, 2021 (siehe Buchtipps auf S. 27–28)

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).

Bach Collegium Zürich

Zum Reformationssonntag lässt das *Bach Collegium Zürich* unter der Leitung von Prof. Bernhard Hunziker doppelchörige Motetten von Bach und eine eindrucksvolle Psalmvertonung von Mendelssohn erklingen. Texte: Andreas Nufer

Reformationssonntag, 2. November 2025, 17.15 Uhr, Klosterkirche

Jazz mit Woodwill 3 & Tian long Li: Serendipität

Der Begriff «Serendipität» steht für den Zufall und die Offenheit für unerwartete Fundstücke. Die Lust an spontaner Gestaltung ist für alle im Ensemble essenziell und so entsteht Musik, die einlädt sich auf eine Reise in unbekannte Landschaften zu begeben. Die vier Musiker sind ganz Ohr und immer bereit, den Sprung ins Ungewisse zu wagen. Texte: Andreas Nufer

Sonntag, 30. November 2025, 17.15 Uhr, Klosterkeller

Ensemble Celeste: Festliche Melodien von Mozart

Mozart hat im Ganzen siebzehn Kirchensonaten für zwei Violinen, Cello und Orgel geschrieben. Bis auf eine sind sie allesamt heiter und beschwingt. Jonathan Allen, Daniel Kagerer (Violine), Marcis Kuplais (Cello) und Jasmine Vollmer (Orgel) spielen eine Auswahl dieser Kirchensonaten, die in ihrer lichten Fröhlichkeit wunderbar zum ersten Weihnachtsfeiertag passen. Texte: Andreas Nufer

Weihnachtsfeiertag, 25. Dezember 2025, 17.15 Uhr, Klosterkirche

Seelenverwandt mit Mirjam?

Eine Hommage (Auftakt Hebräischwoche)

Zum Auftakt der Hebräischwoche 2026 lädt die Band *Bendorim* zu einer musikalischen Reise ein – vom alten Osteuropa über den Swinging Broadway bis in die Gegenwart. Die biblische Figur Mirjam inspiriert die Auswahl der Musik (siehe S. 8–9). Dela Hüttner und ihre Band bringen Bekanntes und Überraschendes auf die Bühne – in temperamentvollen, geraden, ungeraden und beswingten Taktarten.

Sonntag, 25. Januar 2026, 20.15 Uhr, Klosterkeller



Kloster Kappel einst und heute

Die sanfte Entfernung der Bilder

Am 9. März 1525, so lesen wir es in Bullingers *Diarium*, wurden in Kappel die Bilder aus der Klosterkirche entfernt. Die Kappeler Zisterzienser waren damit spät dran: Schon im Juni 1524 hatte der Zürcher Rat die Entfernung der Bilder aus den Kirchen angeordnet. Aber Abt Wolfgang Joner von Kappel hatte lieber noch zugewartet. Die Quellen zeigen ihn als einen umsichtig agierenden Kirchenmann, der voreiligen Schritten abhold war. Wenn wir Bullinger glauben dürfen, predigte Abt Wolfgang gerne und viel – er setzte also darauf, dass äusserliche Reformmassnahmen wie die Bilderentfernung die Folgen einer veränderten innerlichen Einstellung sein würden. Dieser Fokus auf das Innerliche entspricht der Tradition des Zisterzienserordens – und er prägt auch eine der wenigen bildlichen Darstellungen, die wir von Wolfgang Joner haben:

Im Kreuzgang des Klosters Wettingen stösst man auf eine Reihe von Fenstern, die nach dem Brand von 1507 von befreundeten Klöstern gestiftet worden sind – darunter auch von Kappel. Vor blauem Himmel und schneebedeckten Berggipfeln erstreckt sich im Hintergrund ein See, an dessen rechtem Ufer ein Kirchgebäude erkennbar ist; links erhebt sich eine Anhöhe mit einer umwallten Ansiedelung. Im Vordergrund ist eine «Bernhardsminne» dargestellt: Der gekreuzigte Christus umarmt vom Kreuz herab Bernhard von Clairvaux, eine der wichtigsten Gestalten aus der frühen Geschichte des Zisterzienserordens. Er gilt als Begründer der zisterziensischen Mystik, seine Schriften wurden weitem gelesen und er erfreute sich auch bei den Reformatoren des 16. Jahrhunderts grossen Ansehens. Die hier dargestellte Szene verdichtet seine Christuskommunion im Bild. Rechts zu Füssen des Bernhard kniet der Stifter dieses Glasfensters: Ein Mönch mit gefalteten Händen. Der über die linke Schulter gelegte goldene Krummstab weist ihn als Abt aus. Das beigegegebene Wappenschild zeigt: Der Stifter ist Abt Wolfgang Joner von Kappel. Ob der See im Hintergrund der Zürichsee ist und die befestigte Ansiedelung auf der Anhöhe das Kloster Kappel darstellen soll?

Im oberen Teil des Fensters findet sich im Blatt- und Rankenwerk und zwischen zwei Engeln, die Posaunen blasen, ein Schild mit der Jahreszahl 1521. Wolfgang Joner hat dieses Fenster also drei Jahre nach seiner Wahl zum Abt von Kappel gestiftet – zwei Jahre, bevor er den jungen Reformhumanisten Heinrich Bullinger als Schulmeister nach Kappel holte, und vier Jahre, bevor er in seiner Klosterkirche die Bilder abhängen



liess. Davon, dass dieser Zisterzienserabt, der hier so fromm zu Füssen der Bernhardsminne kniet, schon bald eine tragende Rolle für die Durchsetzung der Zürcher Reformation spielen würde, verrät auf dieser Darstellung nichts – Wolfgang Joner lässt sich abbilden als vorbildlicher Zisterzienser. Er meditiert die für die Frömmigkeit seines Ordens so wichtige Figur des Bernhard und orientiert sich am Beispiel von dessen Liebe zu Christus. Die Bernhardsminne ist Ausdruck einer aussergewöhnlich intensiven Christusfrömmigkeit. Der Weg zu einer reformatorischen Christusfrömmigkeit war da nicht weit – auch wenn sie sich hier anhand der Betrachtung eines Bildes entzündet. Die innerliche Andacht nimmt sich das äusserliche Bild zuhilfe – so kannte es Wolfgang Joner aus seinem Orden. Möglicherweise war er auch deshalb ein bisschen weniger eifrig in der Umsetzung des Zürcher Bildermandats als seine Kollegen in der Stadt.

*Prof. Dr. Tobias Jammerthal,
Leiter des Instituts für Schweizerische Reformationgeschichte*

Führungen

Öffentliche Führung durch die Klosteranlage

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

jeden Donnerstag, 13.30 – 14.30 Uhr (ausser an Feiertagen)

ohne Anmeldung/kostenlos

Private Führungen für Gruppen

Nach Absprache bieten wir für Gruppen folgende Führungen an:

- Allgemeine Führung durch die Klosteranlage
- Spezialführung: Die Klostergärten (von Mai bis September)
- Spezialführung: Kloster Kappel und die Reformation
- Spezialführung: 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. 46)



Angebotsübersicht November 2025 – Januar 2026

Datum	Kurs Nr.	Titel	Leitung	Seite
November 2025				
02.11.		Festgottesdienst zum Reformationssonntag	A. Nufer	30
02.11.		Reformationsvortrag: Dr. Rebecca A. Giselbrecht	A. Buckenberger	30
02.11.		Musik & Wort: Bach Collegium Zürich	A. Nufer	38
07.11.	58	Start: Atem Klang – Winter (10×)	V.-B. Gohl / J. Studer	10
07.11. – 09.11.	59	Schreibkurs: Zeitig und im Nu – zu spät und endlos	H. Stäheli	11
07.11. – 09.11.	60	Yoga & Meditation	N. Romancuk	12
08.11. – 09.11.	61	Die antiken, spirituellen Wurzeln des Christentums	A. Berner-Hürbin	13
21.11. – 23.11.	62	Zen: Einführung und Vertiefung	H.- P. Dür	14
22.11.	63	Adventsgestecke	J. Zollinger	15
30.11.		Musik & Wort: Jazz mit Woodwill 3 & Tian Long Li	A. Nufer	38
Dezember 2025				
05.12. – 07.12.	64	Aus deiner Barmherzigkeit leben und wirken	R. M. Michel	16
05.12. – 07.12.	65	Timeout Advent	C. Walser / R. Lorenz	18
05.12. – 07.12.	66	Shibashi Qi Gong – Bewegt stille werden	B. Lehner	17
12.12. – 14.12.	67	Ikonenmalen zu Weihnachten	N. Gamsachurdia	20
12.12. – 14.12.	68	Gregorianischer Choral zum Advent	N. Schröder	21
12.12. – 14.12.	69	Schweigeretraite im Advent	A. Fischer / J. Wurm	22
21.12.	70	Tanztag zum 4. Advent	T. Leonhardt	23
24.12. – 26.12.		Klostertage zu Weihnachten	A. Buckenberger / A. Nufer	36
25.12.		Musik & Wort: Ensemble Celeste	A. Nufer	38
Januar 2026				
09.01. – 11.01.	01	Autobiografisches Schreiben	R. Tanner	24
09.01. – 11.01.	02	Was will ich – was ist wichtig?	L. Niederberger	25
09.01. – 11.01.	03	Holy Embodied	L. Sutter	26
18.01. – 19.01.	03a	Klostertag Theologie & Politik: Befreiungstheologien	A. Nufer	06
25.01. – 30.01.	04	Hebräischwoche: Mirjam	B. Rotach	08

Vorschau Februar 2026 – April 2026

Datum	Kurs Nr.	Titel	Leitung
Februar 2026			
06.02.	05	Start: Atem Klang – Frühling (9x)	V.-B. Gohl
13.02. – 15.02.	06	Krimi im Kloster	R. Tanner
20.02. – 22.02.	07	Kalligrafie	H.U. Beer
21.02. – 22.02.	08	Hochsensibilität (mit Familienaufstellungen)	S. Marletta Hart
22.02.		Musik & Wort: Daniel Schläppi / Tomas Sauter	A. Nufer
März 2026			
06.03. – 07.03.	09	NEU: Timeout für Männer	C. Walser
06.03. – 08.03.	10	NEU: Hand auflegen nach der Methode Open Hands	U. Schärer
27.03. – 29.03.	11	Paarkurs: Liebe im Alltag feiern	L. Niederberger
28.03. – 29.03.	12	Kräuter-Apotheke aus Garten, Wald und Wiese	C. Ganz
28.03. – 29.03.		communio-Festival. 500 Jahre Abendmahl in Kappel	A. Nufer
29.03.		Musik & Wort: Trio Bucher	A. Nufer
April 2026			
02.04. – 05.04.		Klostertage zu Ostern	Buckenberger / Nufer
05.04.		Musik & Wort	A. Nufer
10.04. – 12.04.	13	Zen – sitzen, atmen und schweigen	H.-P. Dür
10.04. – 12.04.	14	Gregorianik	N. Schröder
10.04. – 12.04.	15	Klangschalen-Massage	S. Staffelbach
17.04. – 19.04.	16	Schreibkurs: Schläft ein Lied in allen Dingen ...	H. Stäheli
17.04. – 19.04.	17	Ganz ans Ende gehen – und wieder zurück	D. Held
18.04. – 19.04.	18	Blickrichtungswechsel	B. Schröder
25.04. – 26.04.	19	Eros, der grosse Liebespfad	A. Berner-Hürbin
26.04.		Musik & Wort	A. Nufer

Informationen

Anmeldung

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

Anmeldefrist

Wir bitten um Anmeldung bis spätestens drei Wochen vor Kursbeginn.

Zahlung

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

Rücktritt

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

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

Zur Übernahme der Kosten im Falle von Krankheit etc. empfehlen wir eine Annullationsversicherung.

Gästefonds

Alle sind willkommen ...

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

anzukreuzen oder in Ihrer Mail anzumerken. Die Kursverantwortliche Anja Buckenberger wird mit Ihnen Kontakt aufnehmen und den finanziellen Bedarf 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



Rosaria Gori

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



Brigitte von Allmen

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



N. N.

Marketing, Nachhaltigkeit
044 764 88 17
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 21.00 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

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