



Kloster  Kappel

**re-act**

Februar bis April 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](http://www.klosterkappel.ch)

Folgen Sie uns auf



## Impressum

Herausgabe

Chefredaktion

Satz und Druck

Illustration

Fotos

Kloster Kappel

Anja Buckenberger

Druckerei Studer AG, Horgen

Daniel Lienhard

Marcelle Faragalla, Flux KI Bildgenerator, Fumita, Google Arts & Culture, KeyShot 3D, Kirchenorchester Oberwinterthur, Kloster Kappel, Lalandrew, Peter Leisinger, Daniel Lienhard, Light Field Studios, Moments of Inspiration, Roman 99, Elena Schweitzer, Shutterstock Inc., Lena Thüring, Wikimedia Commons, Wikipeidia, Andrii Zastrozhnov, ZVG

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier «Blauer Engel»

# Editorial

**re-act**

**500 Jahre Mut, das Udenkbare zu tun**

Liebe mit dem Kloster Kappel Verbundene  
Liebe Neugierige und Interessierte

Vor einem halben Jahrtausend, am 29. März 1526, haben die Mönche im Kloster Kappel zum ersten Mal das Abendmahl in neuer, reformierter Art gefeiert und gleichzeitig ihre Kutten abgelegt. Sie hatten zusammen mit ihrem jungen Lehrer Heinrich Bullinger intensiv debattiert – über Theologie, Philosophie, die heiligen Schriften, das Abendmahl und die Art zu leben. Aus ihrer Sicht wollten sie Glaube, Spiritualität, die Kirche und das ganze Leben neu beleben. Sie gingen sehr rasch von der Diskussion zur Tat und haben sehr viel verändert – persönlich, als Gemeinschaft und Gesellschaft. 1527 übergaben sie das Kloster an die Stadt Zürich, viele heirateten. Sie reagierten auf das, was sie in ihrer Zeit als Missstände identifizierten. Sie reformierten, sie erneuerten, sie reanimierten und sie handelten. Zusammengefasst: re-act.

Vielleicht kommen Sie nach Kappel um «wieder zu beleben»: sich selber, ihre Beziehung, ihre Kreativität, ihren Glauben, ihre Spiritualität, ihre Arbeitsabläufe oder ein bestimmtes Thema. In diesem Heft finden Sie einen bunten Strauss von Möglichkeiten dafür.

Vielleicht kommen Sie nach Kappel, weil Sie «reagieren» wollen: auf etwas in ihrem Leben oder auf gesellschaftliche Entwicklungen, von denen Sie denken, dass wir sie ändern sollten.

Wenn Sie dann den Mut finden, das Udenkbare zu tun, freut es uns!

Herzlich

Andreas Nufer

# Inhalt

<b>Kurse</b> .....	6
<b>Klosterzeit</b> .....	27
<b>Kultur</b> .....	37
Angebotsübersicht .....	5
Vorschau .....	44
Informationen, Anmeldung .....	45
Ansprechpersonen .....	46
Anfahrtsplan, Anmeldekarte .....	47

## Angebotsübersicht Februar – April 2026

Datum	Kurs Nr.	Titel	Leitung	Seite
<b>Februar 2026</b>				
06.02.	05	Start: Atem Klang Frühling (8x)	V.-B. Gohl	8
13.02.		Offenes HAGIOS-Singen	C. Boeck	35
13.02. – 15.02.	06	Krimi im Kloster	R. Tanner	9
14.02. – 15.02.		Refresh für Ihre Beziehung: Valentinstag	A. Nufer	28
20.02. – 22.02.	07	Kalligrafie I – Basics	H.U. Beer	10
21.02. – 22.02.	08	Familienaufstellungen für Hochsensible	S. Marletta Hart	11
22.02.		Musik & Wort: Thomas Sauter/Daniel Schläppi	A. Nufer	38
<b>März 2026</b>				
06.03. – 08.03.	10	NEU: Handauflegen	U. Schärer	12
06.03. – 07.03.	09	NEU: Timeout für Männer	C. Walser	14
06.03.		Offenes HAGIOS-Singen	C. Boeck	35
20.03.		Rituale im Jahreskreis: Tag- und Nachtgleiche	I. Monz	33
27.03. – 29.03.	11	Liebe im Alltag feiern: Paarkurs	L. Niederberger	15
28.03. – 29.03.	12	Kräuter-Apotheke aus Garten, Wald und Wiese	C. Ganz	16
27.03. – 29.03.	12a	Klostertage Theologie Spezial	A. Nufer	7
28.03.		Ausstellung von Peter Leisinger: Vernissage	A. Nufer	30
29.03.		Festgottesdienst: 500 Jahre Abendmahl	A. Nufer	31
29.03.		Zwingli, der Film	A. Nufer	40
29.03.		Musik & Wort: Martina Linn Solo	A. Nufer	38
<b>April 2026</b>				
02.04. – 05.04.		Klostertage zu Ostern	A. Nufer	32
05.04.		Musik & Wort: Kirchenorchester Oberwinterthur	A. Nufer	38
10.04. – 12.04.	13	Zen – sitzen, atmen und schweigen	H.-P. Dür	17
10.04. – 12.04.	14	Singet einfach: Gregorianik	C. N. Schröder	18
10.04. – 12.04.	15	Klangschalen-Massage	S. Staffelbach	19
17.04. – 19.04.	16	Schläft ein Lied in allen Dingen: Schreibkurs	H. Stäheli	20
17.04. – 19.04.	17	Ganz ans Ende gehen – und wieder zurück	D. Held	22
17.04.		Offenes HAGIOS-Singen	C. Boeck	35
18.04. – 19.04.	18	Blickrichtungswechsel	B. Schröder	23
18.04.	18a	HAGIOS-Singtag	C. Boeck	24
25.04. – 26.04.	19	Eros – der grosse Liebespfad	A. Berner-Hürbin	25
25.04.		Laufmerksamkeit – ein Pilgerweg	E. Hossli-Lussy	34
26.04.		Musik & Wort: Wael Sami Elkholy	A. Nufer	38



# Kurse spirituell

*Das tut zu meinem Gedächtnis.*

*1 Kor 11,24  
Zürcher Bibel*

## **Ritual oder real life?**

### **500 Jahre Abendmahl**

Wir beschäftigen uns, angeleitet von Studierenden der Theologie, mit den historischen Auseinandersetzungen rund um das Abendmahl und schauen vor allem auf die Zeit als Heinrich Bullinger im Kloster Kappel lehrte. Was war die Kritik? Was wurde erneuert? Welche Inhalte änderten sich und welche neuen Formen entstanden? Warum?

Wir beschäftigen uns aber auch mit heutiger Theologie. Was bedeuten mir und uns Brot und Wein? Ist das Abendmahl «nur» ein Ritual? Hat das Feiern etwas mit meinem Leben zu tun? Welche Inhalte sind dabei wichtig, welche Formen?

Für solche und weitere Fragen von Ihnen nehmen wir uns Zeit. Gleichzeitig beteiligen wir uns an anderen Veranstaltungen, die während diesem Wochenende im Kloster Kappel stattfinden. Am Freitag nehmen wir an der Führung und der Vernissage «Vom jungen Bullinger zum neuen Abendmahl» teil und am Sonntag am Festgottesdienst in der Klosterkirche. Wer mag, kann am Sonntagnachmittag den Film «Zwingli» geniessen (vgl. S. 40) und das «Musik & Wort» mit Martina Linn (vgl. S. 38).

Kursleitung:

Wir drehen – wie damals – den Spiess um und Studierende leiten uns durch das Wochenende: stud. theol. Jördis Amrei Moos; stud. theol. Susanne Sieber; stud. theol. Maria Mueri; Backup Prof. Dr. Tobias Jammerthal; Koordination Andreas Nufer.

---

Kurs Nr. 12a

**27. – 29. März 2026**

---

FR 16.00 Uhr – SO 13.30 Uhr

---

Kurskosten CHF 150.-

---

plus 2 Übernachtungen Vollpension

---

EZ CHF 314.- | DZ CHF 260.-

---

Studierendenrabatt 50%

---

Anmeldungen und Information S. 45 ff.

## Gruppe Atem Klang – Frühling

### 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 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.

---

Kurs Nr. 05

**06. / 20. / 27. Februar**

**06. / 20. / 27. März**

**10. / 24. April 2026**

2 Gruppen: jeweils FR-Vormittag (8 x)

09.00 – 10.20 Uhr

10.30 – 11.50 Uhr

Kurskosten CHF 280.–

Anmeldung & Informationen S. 45 ff.

---



---

Kursleitung

**Verena-Barbara Gohl**

Atem- & Körpertherapeutin

OdAKT

Praxis in Zürich und Rifferswil

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

---



# Krimi im Kloster

## Spannende Geschichten hinter alten Mauern

Wo könnte man besser Krimis schreiben als in einem Kloster? Wir gehen dem Gruseln auf die Spur, lassen uns in den alten Mauern inspirieren und verfassen unheimliche Texte. Mit allen Sinnen tauchen wir ins Schreiben ein, probieren verschiedene Formen aus, erfinden Geschichten und kreieren Gedichte.

Zum Prozess des Schreibens gehören auch das Vorlesen und das Zuhören. Und so werden wir an diesem Wochenende mit einer Fülle von schaurigen, rätselhaften, haarsträubenden und bestimmt auch heiteren Texten beschenkt.

Am Sonntag, 15. Februar, um 11 Uhr, veranstalten wir eine Krimi-Matinee und präsentieren in kleinem Rahmen einen Teil unserer entstandenen Texte. Freuen Sie sich auf ein spannendes Wochenende mit Gänsehaut!

---

Kurs Nr. 06

**13. – 15. Februar 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](http://www.das-leseglueck.ch)

---



## Kalligrafie I – Basics

Kalligrafie ist ein populäres Kunsthandwerk mit einem experimentellen, manchmal malerischen Charakter, früher diente sie hauptsächlich der Kommunikation und der Geschichtsschreibung.

Dieser Kurs behandelt die Grundlagen der Kalligrafie, die Schreibtechnik, das geeignete Papier und geeignete Schreibmittel.

Wir üben mit der klassischen Bandzugfeder Strichelemente und danach Grossbuchstaben. Wir trainieren das Auge mithilfe kurzer Texte für Zwischenräume und Schreibrhythmen und kalligrafieren anschliessend kurze Gedichte nach Grundsätzen der Textgestaltung.

Der Workshop bietet einen fundierten Einstieg in die Kalligrafie der Gegenwart.

---

Kurs Nr. 07

**20. – 22. Februar 2026**

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. 45 ff.

---



---

Kursleitung

**Hansulrich Beer**

Bildhauer und Kalligraf

Fachlehrer, Dozent

Kalligrafiewerkstatt Hittnau

Scuola di Scultura di Peccia

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

---



# Familienaufstellungen für Hochsensible

## Vererbte Prägungen erkennen – innere Stärke entfalten

Hochsensible Menschen spüren oft Lasten, die weit zurückreichen. Familiäre Traumata und unbewusste Muster prägen unser Leben über Generationen hinweg. In diesem intensiven Seminar öffnet sich ein geschützter Raum, um diese Prägungen bewusst zu machen, zu transformieren und neue innere Freiheit zu gewinnen.

Im Zentrum des Wochenendes stehen Familienaufstellungen, die tiefe Einsichten in die Dynamiken der Herkunftsfamilie ermöglichen. Achtsamkeitsübungen für Kopf, Herz und Erdung unterstützen dabei, in der eigenen Mitte zu bleiben und das Erlebte zu integrieren.

Unter der einfühlsamen Leitung von Susan Marletta Hart, Bestsellerautorin, Therapeutin und eine der führenden Expertinnen für Hochsensibilität, entfalten Sie Ihr Potenzial und verwandeln Sensibilität in Stärke.

### Schwerpunkte

- Familienaufstellungen als Schlüssel zur Veränderung
- Aufdeckung und Heilung transgenerationaler Traumata
- Achtsamkeits- und Selbstfürsorgepraktiken für innere Balance
- inspirierender Austausch mit Gleichgesinnten

### Wichtiger Hinweis:

Die Prozesse können emotional intensiv sein. Gönnen Sie sich nach dem Seminar ausreichend Zeit zur Integration und Erholung.

---

Kurs Nr. 08

**21. – 22. Februar 2026**

SA 09.30 Uhr – SO 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 250.–

plus 1 Übernachtung Vollpension

EZ CHF 192.– | DZ CHF 165.–

Anmeldung & Informationen S. 45 ff.

---

---

Kursleitung

**Susan Marletta Hart**

Buchautorin

International anerkannte

HSP-Expertin

[www.susanmarlettahart.com/de](http://www.susanmarlettahart.com/de)

---



# Handauflegen

## Einführungskurs in die Methode Open Hands

Berührung ist ein zentrales Element menschlichen Miteinanders – sie tut gut, verbindet und stärkt. Beim Handauflegen geschieht jedoch mehr: Es berührt nicht nur körperlich, sondern auch auf psychischer und seelischer Ebene.

Dabei geht es nicht um «Heilen», sondern um das Vertrauen in eine heilende Kraft, die durch uns wirken kann – ohne Absicht, ohne Anspruch, aber offen und zugewandt. Die Basis fürs Handauflegen bildet dabei die Methode und Ethik nach Open Hands.

Der Einführungskurs lädt ein, die Praxis des Handauflegens kennenzulernen und achtsam einzuüben. Er vermittelt elementare Griffe und Abläufe beim Handauflegen, ergänzt durch theoretische Impulse, Zeiten der Stille und Raum für Austausch. Ziel ist es, die Grundlagen des Handauflegens zu erlernen und zu üben, um es im privaten Umfeld anwenden zu können.

Der Kurs ist für alle Interessierten offen, die einen ersten Einblick in das Handauflegen gewinnen möchten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

---

Kurs Nr. 10

**06. – 08. März 2026**

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

**Ursula Schärer**

Pfarrerin

Spitalseelsorgerin

Letzte-Hilfe-Kursleiterin

---





# Timeout für Männer

## Die kurze Auszeit mit langer Wirkung

Der komplexe Alltag und die Männerrolle im Wandel führen uns oft ans Limit. Wir bewegen uns täglich im Spannungsfeld verschiedenster Erwartungen zwischen Beruf, Zuhause und Freizeit. Wie finden wir gerade in Lebensphasen mit hoher Belastung auch Zeiträume zur Erholung?

Timeout im Sport heisst: Spielunterbrechung, Atempause, Besinnung auf die eigenen Stärken und Schwächen, Entwicklung neuer Strategien. Dieses Know-how lässt sich gut verbinden mit der Weisheit der klösterlichen Traditionen. Die Herausforderung besteht heute vor allem darin, sich regelmässig Auszeiten zu gönnen und eine gute Balance zwischen Arbeit und Privatleben zu realisieren.

### Methoden

- Impulse aus Stress- und Männerforschung und klösterlicher Spiritualität
- Standortbestimmung Alltag: Arbeitswelt – Zuhause – Eigenwelt
- Erfahrungsaustausch, Entspannung und Stärkung der persönlichen Vitalität
- Transfer: Timeout und Eigenwelt im Alltag

### Option Verlängerung mit/ohne Coaching

Bei diesem Seminar kann bereits am Freitagmittag an- und/oder erst am Sonntagmittag abgereist und zudem beim Referenten ein vertiefendes Coaching gebucht werden – wenn gewünscht, bitte bei der Anmeldung vermerken.

---

Kurs Nr. 09

**06. – 07. März 2026**

FR 18.00 – SA 19.15 Uhr

(Beginn und Ende mit Abendessen)

Kurskosten CHF 210.–

plus 1 Übernachtung Vollpension

EZ CHF 192.– | DZ CHF 165.–

Anmeldung & Informationen S. 45 ff.

---




---

Kursleitung

**Christoph Walser**

Theologe MA, Coach ZiS

Fachmann für Männer-

beratung & Burnoutprävention

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

---

# Liebe im Alltag feiern

## Lebendige Partnerschaft mit Ritualen

Die Lebendigkeit einer Paarbeziehung lässt sich an ihren Ritualen messen: vom Morgen-Kaffee bis zum Gute-Nacht-Kuss, von der jährlichen Hochzeitstag-Überraschung bis zur stimmigen Feriengestaltung, von WhatsApp-Botschaften in der Verliebtheitsphase bis zum gegenseitigen Vorlesen im hohen Alter. Existenziell einschneidende Veränderungen wie der Auszug der Kinder aus dem Elternhaus oder die Pensionierung des Partners oder der Partnerin können durch rituelles Gestalten erleichtert werden. Der Kurs bietet Werkzeuge, um dem Ehe-Alltag, speziellen Tagen im Jahr sowie grösseren Übergängen mit Ritualen mehr Sinn und Sinnlichkeit zu verleihen.

Elemente des Kurses:

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

Der Kurs ist für alle offen und kann mit oder ohne Partner:in besucht werden.

Empfohlene Literatur: Lukas Niederberger: *Rituale. Dem Tag, dem Jahr, dem Leben Struktur geben*. Patmos 2020.

---

Kurs Nr. 11

**27. – 29. März 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](http://www.lukasniederberger.ch)

---



## Kräuter-Apotheke aus Garten, Wald und Wiese

### Heilpflanzen kennenlernen und eigene Naturheilmittel daraus herstellen

Heilpflanzen begleiten den Menschen seit jeher. Sie wurden wild gesammelt oder in Gärten angebaut. Die Tradition der Klostergärten diente damals der Herstellung von Kräutermitteln. Mit ihrer Hilfe wurden kleine und grosse Alltagsleiden und Krankheiten behandelt.

Draussen in der Natur und im Klostergarten suchen und bestimmen wir frische Pflanzen und stellen damit selbstgemachte Naturheilmittel für die eigene Kräuter-Apotheke her. Der Heilpflanzergarten im Kloster Kappel inspiriert: Gegen (fast) jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen.

Das Handwerk der Kräuterheilkunde beginnt beim Kennenlernen der Pflanzen und geht über das Wissen der Verarbeitung bis hin zur gezielten Anwendung.

Lange bevor die Wirkkraft der einzelnen Pflanzen mit ihren Wirkstoffen und -mechanismen erklärt werden konnte, begegneten die Menschen den Pflanzen in ihrer Umgebung mit offenen Sinnen. Die moderne Wissenschaft bestätigt viele Anwendungsgebiete aus der Erfahrungsmedizin und zeigt weitere Einsatzmöglichkeiten auf. Heute fügen wir beide Betrachtungsweisen zusammen und erkennen dankbar die grosse Bedeutung und das enorme Potential der Heilpflanzen.

Kommen Sie mit nach draussen, lernen Sie die Welt der Heilpflanzen kennen und stellen Sie eigene Naturheilmittel her.

---

Kurs Nr. 12

**28. – 29. März 2026**

SA 09.30 Uhr – SO 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 240.–

plus Materialkosten (an Leitung): CHF 30.–

plus 1 Übernachtung Vollpension

EZ CHF 192.– | DZ CHF 165.–

Anmeldung & Informationen S. 45 ff.

---




---

Kursleitung

**Chrischta Ganz**

Eidg. dipl. Naturheilpraktikerin

TEN

Kursleiterin

Fachbuchautorin

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

---

# Zen – sitzen, atmen und schweigen

## Einführung in die Zen-Meditation

Der Kurs leitet zur Zen-Meditation an, unterstützt die eigene Meditationspraxis und festigt die richtige Haltung im Sitzen, bei der Wahrnehmung des eigenen Atems sowie bei der Beobachtung der eigenen Gedanken und Emotionen. Die Aufmerksamkeit richtet sich ganz nach innen.

Jahrhunderte bevor Zen im Westen Verbreitung fand, schrieb man dem christlichen Mystiker Meister Eckhart Gedanken zu, die sich heute im Zen treffen:

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

Zwischen Sitzen und Gehen in der Stille ist Raum für Gespräche über Spiritualität und Meditation in den verschiedenen Religionen wie auch in unserer heutigen postreligiösen Gesellschaft.

Der Kurs ist sowohl als Gesprächsangebot auf einem eigenen spirituellen Weg angelegt, als auch als Wegbegleitung bei eigener spiritueller Obdachlosigkeit.

---

Kurs Nr. 13

**10. – 12. April 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

**Hans-Peter Dür**

Dr. theol., Pfarrer

seit 1990 Leiter Zen-Wochen

auf dem Rügel und

im Kloster Kappel

---



## «Singet einfach! – Cantate simpliciter!»

### Leichte Stücke aus dem gregorianischen Repertoire

Als die Jünger Jesus darum baten, sie beten zu lehren, sagte er: «Wenn ihr betet, betet einfach, macht nicht viele Worte,» (Mt. 6, 7).

Ähnlich verhält es sich auch mit dem Gregorianischen Choral: «Singet einfach!» Man muss keine grossen Koloraturen singen, um intensiv singend zu beten. Im Gegenteil: Oft sind es kurze, einfache Stücke, die tief ins Herz eindringen.

In diesem Kurs wollen wir leichte Stücke des gregorianischen Repertoires erlernen, die es uns ohne grosse Mühe ermöglichen, in die Spiritualität der Gregorianik einzutauchen. Wir werden uns dem kürzesten Stundengebet widmen, der Komplet, dem Nachtgebet. Kurze lateinische Antiphonen, Psalmen und ein Hymnus mit einfacher Melodie werden es auch Anfänger:innen ermöglichen, in die über tausendjährige St. Galler Tradition einzusteigen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Erfahrung mit der eigenen Stimme ist aber von Vorteil. Die Stücke werden nach Noten vorgesungen und durch wiederholtes Nachsingen eingeübt, und immer mal wieder gehen wir vom Kursraum in die Kirche, um dort zu singen. Wir fügen uns in die liturgische Gestaltung des Tages im Kloster Kappel ein und werden am Samstag als Höhepunkt des Kurses unser Nachtgebet in der Klosterkirche feiern.

---

Kurs Nr. 14

**10. – 12. April 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

**Christof Nikolaus Schröder**

Theologe

Kirchenmusiker

Botaniker

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

---



# Klangschalen-Massage

## Ich bin Klang –

## der jahrtausendealte Weg der Entspannung aus dem Himalaya

Klang ist mehr als blosser Schönheit und Unterhaltung! Klang war in allen grossen, alten Hochkulturen Medizin und Therapeutikum. Dieses uralte Wissen feiert momentan Auferstehung und boomt im Wellness-Bereich und darüber hinaus; sei es im persönlichen Erleben zuhause, in der Zahnarztpraxis, in psychiatrischen Kliniken, im Operations-Saal oder in der spezifischen Klangtherapie, prophylaktisch oder therapeutisch.

An diesem Lern- und Erlebniswochenende lernen Sie das Phänomen Klang in praktisch-erlebnisorientierter Art und Weise kennen. Sie erlernen eine einfache, praktische und fachlich fundierte Methode der Klangschalen-Massage mit tibetischen Klangschalen, die Sie für sich selbst, im Familien- und Bekanntenkreis und darüber hinaus in Ihrem angestammten, vielleicht auch therapeutischen Berufsfeld anwenden können.

Zusätzlich bietet diese einfach zu erlernende, aber sehr berührende Arbeit mit den tibetischen Klangschalen eine wunderbar bereichernde und vertiefende Unterstützung unserer eigenen christlichen Spiritualität und bietet eine aussergewöhnliche Möglichkeit, wertvolle körperlich-seelisch-geistige Impulse aus einer anderen religiösen Tradition spielend leicht und gewinnbringend in unsere christlich-abendländische Denk-, Fühl- und Erlebniswelt zu integrieren.

---

Kurs Nr. 15

**10. – 12. April 2026**

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

**Samuel Staffelbach**

Musiker, Dozent

Dipl. Klang- und Farbtherapeut

[www.samuel-staffelbach.ch](http://www.samuel-staffelbach.ch)

---



# Schläft ein Lied in allen Dingen

## Zauberworte und Sprachmelodien

In dieser Schreibwerkstatt spielen wir mit Wortklang, Rhythmen und Sprachmelodien. Wir öffnen unsere Sinne, schauen, lauschen – und sammeln so das Material für das eigene Gestalten.

Eine Auswahl rhythmisch und klanglich überzeugender Texte verschiedener Autor:innen zeigt, was die Sprache zum Klingen bringt. Wie hat Eichendorff sein berühmtes Gedicht komponiert? Welchen Platz nimmt ein Wort ein? Warum steht es an dieser Stelle? Darf es seinen Ort wechseln? Was ändert sich?

Wir lernen einfache Gedichtformen und einige poetische Stilmittel kennen. Anhand eines Beispiels erleben wir mit, wie das Erzähltempo in einem rhythmisch gestalteten Prosatext gesteigert wird und Spannung erzeugen kann. Diese Grundlagen dienen als Werkzeug, um eigene Texte zu entwerfen, «die da tönen fort und fort». Je nach Aufgabe arbeiten wir einzeln, zu zweit oder in einer Kleingruppe.

Dem Vorlesen gebührt in dieser Schreibwerkstatt Raum! Gelungenes und Holpriges darf sein. Die vielfältige Resonanz der aufmerksam Zuhörenden regt an, sich auf dem Terrain des Wohlklangs weiter zu üben und mit Elan zu bewegen.

Eingeladen sind alle, die mit Freude schreiben und diesmal dem Musikalischen der Sprache Aufmerksamkeit schenken wollen.

---

Kurs Nr. 16

**17. – 19. April 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

**Heidi Stäheli**

Sprachlehrerin

Schreibwerkerin

---





# Ganz ans Ende gehen – und wieder zurück

## Die letzten Dinge beim Namen nennen

In ferner Vergangenheit gab es eine «Kunst des Sterbens», die schon zu Lebzeiten eingeübt wurde, um dereinst ein «gutes» Sterben zu ermöglichen. Heute befassen wir uns kaum mehr im vollen Leben mit dem Tod, ausser wir sind plötzlich damit konfrontiert. Dabei umgibt uns Sterben und Tod jeden Abend in Krimis oder in vielen Kunst- und Medienprojekten – aber der eigene Tod ist noch einmal etwas Anderes.

Nichts ist so schwierig, wie sich mit dem eigenen Tod zu beschäftigen. Mitten im Leben ans Ende gehen? Was bringt das? Die Erfahrung aus Jahrhunderten lehrt, dass die Beschäftigung mit dem eigenen Sterben und Tod befreiend und stärkend sein kann. Sterbende berichten immer wieder, ihnen sei erst am Ende des Lebens klargeworden, was zählt und was nicht. Wie wäre es, wenn wir diese Erkenntnis nach vorne verlagern, um noch davon zu profitieren?

Auf allen Seinsebenen – körperlich, seelisch, sozial und religiös/spirituell – nähern wir uns innerlich behutsam dem eigenen Ende und finden heraus, was uns ängstigt, was wir wollen und nicht wollen; und was es noch aufzuräumen gilt. Wir lernen neue oder alte Riten (wieder) kennen und prüfen, was davon für uns stimmig ist.

Nebst fachlichen Impulsen und praxisbezogenen Anleitungen haben Ruhe- und Reflexionsphasen ebenso ihren Raum wie Austausch über das Erlebte.

---

Kurs Nr. 17

**17. – 19. April 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

**Doris Held**

Psychologin lic. phil.

Alterstherapeutin

Meditationslehrerin

[www.doris-held.ch](http://www.doris-held.ch)

---

# Blickrichtungswechsel

## Mutig leben

Oft bestimmen Ängste unser Leben, Systeme und Strukturen engen uns ein, Wut wird unterdrückt. Es braucht Mut, sich selbst treu zu bleiben. In diesem Kurs machen wir eine Reise in kleinen, achtsamen Schritten zu den Kraftquellen, die uns allen zur Verfügung stehen, um mutig den eigenen Weg zu suchen und zu finden.

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 Impulse wahrnehmen und individuell umsetzen können. Sind Sie neugierig geworden? Schön, wenn Sie dabei sind!

---

Kurs Nr. 18

**18. – 19. April 2026**

---

SA 09.30 Uhr – SO 16.30 Uhr

---

Kurskosten CHF 230.–

---

plus 1 Übernachtung Vollpension

---

EZ CHF 192.– | DZ CHF 165.–

---

Anmeldung & Informationen S. 45 ff.

---

---

Kursleitung

**Brigitta Schröder**

---

Diakonisse

---

Autorin, Supervisorin DGSv

---

Lebens- und Trauerbegleiterin

---

[www.blickrichtungswechsel-bs.com](http://www.blickrichtungswechsel-bs.com)

---



## HAGIOS-Singtag

### «Friede sei mit Dir, Friede sei mit mir»

Im Anschluss an das Hagios-Singen am 17. April 2026 findet ein HAGIOS-Vertiefungskurs statt. Mit den Liedern von Helge Burgrave machen wir uns auf den Weg zu innerem und äusserem Frieden. Der Kurs ist offen für Menschen, die gerne singen und Zeiten der Stille in der Klosterkirche schätzen.

Offenes HAGIOS-Singen: Siehe S. 35.

---

Kurs Nr. 18a

**18. April 2026**

SA 09.00 Uhr – 17.30 Uhr

Kurskosten CHF 100.–

plus ein Mittagessen

im Klosterkeller à CHF 35.–

Übernachtung im Einzelzimmer möglich

CHF 102.–

---




---

Leitung

**Christine Boeck**

Musiklehrerin

Primarlehrerin

---

# Eros – der grosse Liebespfad

## Die subtile Verbindung zu uns und zum andern

Wie und wo geschieht Lieben und Geliebtwerden, subtilstes Rühren und Berührtwerden? – Gerade die aktuelle kriegerische Zeit lässt Sehnsüchte nach zwischenmenschlichem Verbundensein und subtilerem Umgang aufkommen: nach mehr Beseelung unserer Welt.

In diesem Kurs werden wir uns dem Eros als spiritueller Energie zuwenden. Bei Platon führte sie einst zu höchster Glückseligkeit und war in Rituale eingebunden. Auch in der jüdisch-christlichen Tradition finden sich – vielfach unerkannt – wunderbare Zeugnisse wie die *Seligpreisungen*, das *Hohelied der Liebe* oder das *Abendmahl*.

Deswegen gehen wir auf Spurensuche in Texten, in der Bilderwelt, in der Musik und mittels Energie- oder Körperübungen: alles Zugänge zum tragenden Grund in unserem Kulturgut und in uns selbst. Wir werden dabei unterstützt vom Kraftort Kappel sowie der wunderbaren Akustik der Kirche beim Taizégesang.

Empfehlenswerte Lektüre:

Annie Berner-Hürbin: *Der Mensch ist Psyche*. Origo Verlag, 2023.

---

Kurs Nr. 19

**25. – 26. April 2026**

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, Psycho-

therapeutin, Buchautorin

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

---



## Erlesenes zum Thema



### À table!

#### **Abendmahl neu entdecken. Lieder, Liturgien, Handreichung**

Liturgie- und Gesangbuchkonferenz der evangelisch-reformierten Kirchen der deutschsprachigen Schweiz (Hg.)

TVZ, 2024

An den Tisch, à table – im Gottesdienst bedeutet das, dass Abendmahl gefeiert wird. Doch wann gelingt eine Abendmahlfeier?

Wie kann die Gemeinde zeitgemäss eingebunden werden? Wie ist es möglich, dass Gemeinschaft erfahrbar wird und Musik und Wort zusammenklingen? In diesem Buch finden sich zwölf kreative Abendmahlsliturgien, inklusive 35 sowohl mitreissende wie auch besinnliche Lieder in Mundart und in Hochdeutsch.



### **Von Bedenken und Zusagen Liturgische Texte**

Jacqueline Keune

db-verlag, 2014

«Wenn sich das Beten nur noch wiederholt, kann es geschehen, dass es irgendwo aufhört, lebendig zu sein», schreibt die Autorin. Die Texte, die Jacqueline Keune geschaffen hat, sind voller Lebendigkeit, Lebensfreude und Wirklichkeitsnähe.

Es sind 17 Vorschläge für Feiern zu Themen wie Segen, Muttertag, Toleranz, Unvollkommenheit, Lebensfülle, Krankheit, Gleichwertigkeit und Sehnsucht.



### **Heinrich Bullinger**

#### **Leben, Werk und Wirkung. Band I**

Fritz Büsser

TVZ, 2004

Im ersten Band schildert Fritz Büsser Herkunft, Studien und die Arbeit des jungen Bullinger in Kappel und Bremgarten, dann ausführlich dessen Arbeit als oberster Pfarrer am Grossmünster und weiser Leiter der zürcherischen Kirche.



# Klosterzeit

## kontemplativ

*Im gebrochenen Brot erkennen wir  
die zerbrechliche Liebe, die sich verschenkt,  
um zu heilen.*

*Autor:in unbekannt*

## Ein Refresh für Ihre Beziehung

### Valentinstag im Kloster

Möchten Sie sich mehr Zeit gönnen für Ihre Beziehung? Auf einem Spaziergang, in einer einfachen Feier, bei einem Candle-Light-Dinner im Klosterkeller sich austauschen? Vielleicht schauen Sie ein wenig zurück, nach vorne oder erklären Ihre Liebe nochmals neu?

Der Valentinstag im Kloster bietet Ihnen dafür ein romantisches Ambiente in einer wunderbaren Umgebung. Das Angebot richtet sich an frisch verliebte Paare oder solche, die schon viele Jahre gemeinsam unterwegs sind. Vielleicht wollen Sie etwas aufarbeiten oder einfach feiern, dass Sie zusammen sind – alle Paare sind bei uns willkommen.

#### 14. – 15. Februar 2026

Welcome Drink bei der Ankunft  
 16.30 Uhr Einfache Feier für Paare  
 in der Klosterkirche  
 18.15 Uhr Candle-Light-Dinner im  
 Klosterkeller (3 Menüs zur Auswahl)  
 Übernachtung im Hotel Kloster Kappel  
 Frühstück im Klosterkeller  
 Übernachtung mit Candle-Light-Dinner  
 und Frühstück CHF 290.–  
 (Check-in ab 14 Uhr möglich,  
 Check-out um 10 Uhr)



Leitung

**Andreas Nufer, Pfr.**

Kloster Kappel



## Vom jungen Bullinger zum neuen Abendmahl

### Ausstellung von Peter Leisinger

Im Januar 1523 nahm der knapp 19-jährige Heinrich Bullinger die von Abt Wolfgang Joner angebotene Stelle als Lehrer im Kloster Kappel an. Mit ihm verbreitete sich rasch humanistischer und reformatorischer Geist unter den Mönchen und in der Region – seit Beginn in deutscher Sprache. Am 29. März 1526 feierten sie zum ersten Mal Abendmahl auf reformierte Weise und legten die Mönchskutten ab. 1527 übergaben sie das Kloster der Stadt Zürich.

Was vor 500 Jahren geschah, hat die Neugier von Künstler Peter Leisinger geweckt. Seit dem Spätsommer 2025 sind verschiedene Holzfiguren entstanden. Müde Mönche, aufgeweckte Schüler, der dialogbereite Abt Joner, kritische Ratsherren, Bullinger als Knabe oder Bursche oder Gelehrter: alle haben sie starke Ausdrücke und laden zur Interaktion ein. Man bekommt Lust, mit ihnen zu kommunizieren.



Damals war unendlich wichtig, was uns heute ganz selbstverständlich erscheint, nämlich dass jeder Mensch glauben kann, was er will. Dies wurde – nach blutigen Kämpfen – in den 4 Kappeler Landfrieden diskutiert und ausgehandelt. Ein Grundstein für die moderne Schweiz.

---

### Vernissage: Freitag, 28. März 2026

- 
- |           |   |
|-----------|---|
| 16.30 Uhr | Führung durch die Ausstellung                         |
| 18.15 Uhr | Nachtessen im Klosterkeller (Anmeldung erforderlich), |
| 19.30 Uhr | Vernissage mit Peter und Maria Leisinger              |
-

# Festgottesdienst: 500 Jahre Abendmahl

**Palmsonntag, 29. März 2026, 10 Uhr**

Am 29. März 1526 feierten die Mönche im Kloster Kappel zum ersten Mal Abendmahl in der neuen, reformierten Art und legten gleichzeitig ihre Mönchskutten ab. Längere Debatten und mehrere Texte von Heinrich Bullinger gingen der Feier voraus. Nicht weniger als elfmal hat Bullinger sich in seiner Zeit in Kappel zum Thema Abendmahl positioniert. Später wuchs daraus der Consensus Tigurinus mit dem sich Bullinger und Calvin auf ein gemeinsames Verständnis des Abendmahls einigten.

Am Palmsonntag 2026 feiern wir ein grosses und spezielles Abendmahl in der Klosterkirche Kappel. Welche theologischen und spirituellen Inhalte sind uns heute wichtig, wenn wir Brot und Kelch teilen? Was macht dieses Teilen zu einem «heiligen Mahl der Dankbarkeit»?

Feiern Sie mit uns und lassen Sie sich nähren mit dem Brot des Lebens und dem Kelch der Hoffnung.

---

**Palmsonntag, 29. März 2026**

10 Uhr

Klosterkirche Kappel

**Pfarrer/in Anne-Carolin Hopmann,**

**Pfarrer Andreas Nufer und andere**

---



## Klostertage zu Ostern

### wiederbeleben und reagieren

Die Geschichten von Gründonnerstag bis Ostern erzählen von Ende und Anfang, von Sterben und neu geboren werden, von Trauer und Hoffnung, von Wut und Mut, von hinlegen und aufstehen. Texte, Feiern und Rituale zum letzten Abendmahl, zum Tod am Kreuz und zur Auferstehung sind wie ein Weg vom Dunkel ins Licht.

In den Ostertagen liegt die Kraft, die eigene Existenz neu zu beleben, Hoffnung zu schöpfen für sich und die Welt. Im Rückzug ins Kloster liegt auch die Chance, zu reagieren auf Dinge im Leben, die ich neu anpacken oder sogar verändern möchte.

Die Klostertage richten sich an Menschen aller Generationen, die die Feiertage an einem inspirierenden Ort in Gemeinschaft verbringen möchten. Sie bieten vielfältige Impulse, Gottesdienste, liturgische Feiern, theologische Reflexion, Kreatives, Raum für Stille und Begegnung. Die Teilnehmenden wählen aus dem Angebot aus und haben Zeit für eigene Aktivitäten.

Detailflyer sind Ende Februar erhältlich.

---

#### 02. – 05. April 2026

---

DO 17.00 Uhr – SO 13.30 Uhr

---

Übernachtungen, Vollpension und

---

Teilnahmegebühren:

---

im Einzelzimmer pauschal CHF 495.–

---

im Doppelzimmer pauschal CHF 435.–

---

(nur als Ganzes buchbar)

---



---

Leitung

---

**Andreas Nufer, Pfr.**

---

Theologische Leitung

---

Kloster Kappel

---

# Rituale im Jahreskreis

## Feier zur Tag- und Nachtgleiche im Frühling

Als Pilgernde sind wir den jahreszeitlichen Wechselbeziehungen oft besonders nahe. Wir erleben den Kreislauf von Geborenwerden, sich Vermehren und Sterben nicht nur im Menschlichen, sondern Jahr für Jahr auch im Werden und Vergehen der Natur. Die Tag- und Nachtgleiche ist ein Wendepunkt im Jahr, die Tage werden nun wieder länger und die Nächte kürzer.

Im Pilgern, Schweigen, Singen, in der Meditation und einem Ritual in der Klosterkirche Kappel bewegen wir uns auf wechselnden Pfaden zwischen Schatten und Licht.

---

### Freitag, 20. März 2026

---

Treffen um 17.15 Uhr

Treffpunkt: Uerzlikon

Haltestelle «Kappelerstrasse»

Alternativ: 18.00 Uhr Kirche Kappel a.A.

keine Anmeldung / kostenlos

---

---

Leitung

**Ilona Monz**

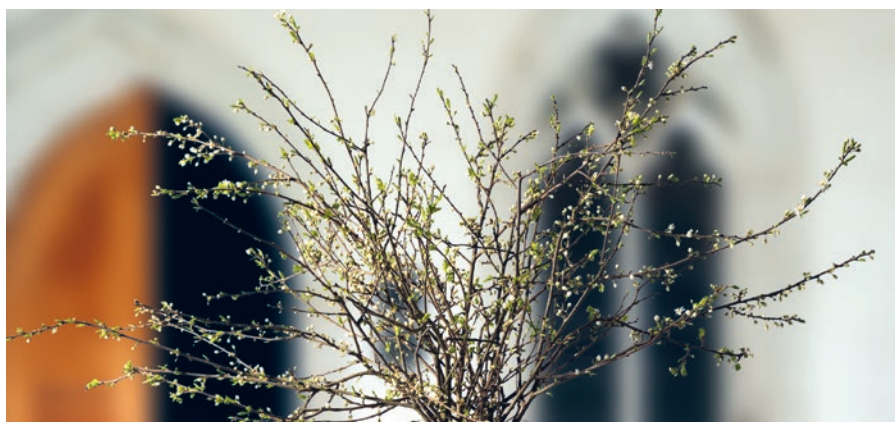
Pfarrerin

**Franziska Bark-Hagen**

Pfarrerin Pilgerzentrum

Tel. 044 242 89 15

---



# 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 ½ Stunden ins Kloster Kappel: Natur und Spiritualität, Bewegung und Besinnung. Das Pilgern findet bei jeder Witterung statt. Bitte tragen Sie gutes Schuhwerk und nehmen Sie Wegzehrung mit.

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

### 25. April 2026

Treffpunkt: 09.00 Uhr

Offene Kirche St. Jakob, Zürich

keine Anmeldung / kostenlos



Pilgerbegleiterinnen

**Esther Hossli-Lussy**

Tel. 079 787 78 66



## 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.

Die spirituellen, meditativen und zugleich kraftvollen Gesänge erfreuen und ermutigen Körper, Seele und Geist. Alle sind herzlich willkommen, mit oder ohne Notenkenntnisse, es gibt keine falschen Töne.

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

HAGIOS-Singtag: siehe S. 24.

---

### HAGIOS-SINGEN

**13. Februar 2026, 06. März 2026,  
17. April 2026**

jeweils FR 19.30 – 20.30 Uhr

---



---

Leitung

**Christine Boeck**

Musiklehrerin

Primarlehrerin

---

## Persönliche Einkehrtage und Auszeiten

### Zur Quelle finden – aus der Quelle schöpfen

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

Die Tagzeitengebete bilden einen wohltuenden Rhythmus im Tagesablauf. Die 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.



**Pfr. Andreas Nufer**

Theologischer Leiter

Kloster Kappel

Kontakt: Seite 46



# Kultur schöpferisch

*Wie Künstler Farbe und Form gestalten,  
so gestaltet Gott Gemeinschaft  
durch Brot und Kelch.*

*inspiriert von Madeleine Delbrêl*

*Madeleine Delbrêl (\* 24. Oktober 1904 in Mussidan;  
† 13. Oktober 1964 in Ivry-sur-Seine) war eine französische  
Schriftstellerin und Mystikerin*

## Musik und Wort

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

### **Thomas Sauter/Daniel Schläppi: Winterzauber**

«Die beiden sind zwei starke Charaktere, zusammen aber a couple made in heaven.» Mit diesen Worten charakterisiert Peter Rüedi, der Doyen der Schweizer Jazzkritik das Duo von Tomas Sauter und Daniel Schläppi. Es erwartet Sie ein Konzert mit vollendet harmonischer Duo-Kunst – Balsam für Gemüt und Seele. Texte: Pfr. Andreas Nufer

**Sonntag, 22. Februar 2026, 17.15 Uhr, Klosterkeller**

---

### **Martina Linn Solo «Skinny Songs»**

Das neue Album «Skinny Songs» der Bündnerin Martina Linn berührt durch seine Schlichtheit. Ohne Band und schnickschnacklos singt die 33-jährige Künstlerin von ihren persönlichsten Lebenserfahrungen. Entstanden in Zusammenarbeit mit dem Schriftsteller und Musiker Tim Krohn gehen ihre Songs unter die Haut.

**Sonntag, 29. März 2026, 17.15 Uhr, Klosterkeller**

---

### **Kirchenorchester Oberwinterthur: Stabat Mater von Giovanni Pergolesi**

Nach dem eindrücklichen Auftritt 2024 mit Haydns Sieben letzten Worten kehrt das Kirchenorchester Oberwinterthur ins Kloster Kappel zurück. Unter der Leitung von Peter Grob interpretiert das Ensemble Pergolesis Stabat Mater – Musik von stiller Schönheit und innerer Glut. Die Solopartien gestalten Carmela Konrad (Sopran) und Constantin Zimmermann (Altus). Der Aufführung ist die Lesung des Textes in deutscher Sprache zur Seite gestellt. Texte: Pfr. Andreas Nufer

**Ostersonntag, 05. April 2026, 17.15 Uhr, Klosterkirche**

---

### **Wael Sami Elkholy: Mein Klang, meine Reise**

Mein Klang, meine Reise ist eine musikalische Performance, komponiert und dargebracht von Wael Sami Elkholy. Zwischen den Liedern und Kompositionen erzählt Elkholy aus seinem Leben. Er gewährt Einblicke in seinen Weg bis in die Schweiz. Dabei vertont er Gedichte bekannter Schweizer Autoren wie Raphael Urweider und Pedro Lenz und ergänzt sie mit Liedern und Musik aus der arabischen Welt.

**Sonntag, 26. April 2026, 17.15 Uhr, Klosterkirche**

---



## Zwingli, der Film

### Grosses Kino zum Jubiläum 500 Jahre Abendmahl

Heinrich Bullinger und Huldrych Zwingli verband eine enge Freundschaft, obwohl sie aus unterschiedlichen Generationen stammten. Der Reformator aus Zürich empfahl den jungen Lehrer aus Kappel als brillanten Kopf und wachen Geist. Nach Zwinglis Tod führte Bullinger sein Werk weiter und prägte die Reformation nachhaltig.

Der Film zeigt Zwingli als mutigen Menschen, der alles riskierte. Er kämpfte für eine verständliche Bibel, für Bildung und soziale Gerechtigkeit. Er forderte eine Kirche, die nah bei den Menschen ist, und stellte sich entschlossen gegen Macht und Prunk.

Gedreht mit grossem Aufwand, mit authentischen Kostümen, historischen Schauplätzen und Spezialeffekten von Game of Thrones-Artists, ist Zwingli mit über 238'000 Kinobesucher:innen einer der erfolgreichsten Schweizer Filme der letzten Jahrzehnte. Fesselnd, menschlich und bildgewaltig.

---

**Sonntag, 29. März 2026, 14 Uhr, Zwingli Saal**

---

Eintritt: frei, Kollekte

---



# 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 Juni bis Oktober)
- Spezialführung: Kloster Kappel und die Reformation
- 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](mailto:info@klosterkappel.ch)

---

## Führungen für Schulen und Konfirmandengruppen

Für Führungen im Rahmen des Religions- oder Konfirmandenunterrichts nehmen Sie bitte mit Andreas Nufer Kontakt auf (vgl. S. 46).

# re-act: Gemeinsam für Klimaschutz und Nachhaltigkeit

## Kleine Schritte mit grosser Wirkung

Seit über 800 Jahren ist das Kloster Kappel ein Ort, an dem Menschen und Natur im Gleichgewicht leben. Diese Haltung prägt auch unser heutiges Engagement für den Klimaschutz.

Seit dem 1. Januar 2023 arbeiten wir mit der Schweizer **Stiftung myclimate** zusammen, einem Spinoff der ETH Zürich. Im Rahmen der myclimate-Initiative «Cause We Care» steht eine einfache, aber überzeugende Idee: Wenn viele Akteure im Tourismus gemeinsam handeln, entsteht echte Veränderung. Die Initiative verbindet Betriebe in der Schweiz, Deutschland und Österreich, die Nachhaltigkeit konkret leben wollen.

Wir sind dabei, gemeinsam mit Ihnen. Wer bei uns tagt, übernachtet oder feiert, leistet automatisch einen Beitrag. CHF 1.– pro Zimmer und Nacht (integriert im Preis) oder 1 % des Umsatzes bei Banketten fliessen in unseren myclimate-Fonds. Wir verdoppeln diesen Betrag und investieren die Mittel dort, wo sie direkt wirken: bei uns im Haus und in einem globalen Klimaschutzprojekt von myclimate. So entsteht eine doppelte Wirkung, lokal und weltweit.



re-act heisst für uns, Verantwortung zu übernehmen und zu handeln. Wir fördern im Alltag gezielt den achtsamen Umgang mit Energie, Lebensmitteln und Wasser, bei unseren Mitarbeitenden ebenso wie bei unseren Gästen. So wird aus vielen kleinen Schritten eine grosse Wirkung.

Wir haben bereits viel erreicht und möchten diesen Weg konsequent weitergehen. In den kommenden Ausgaben unseres Programmhefts berichten wir über unsere Klimaschutzprojekte und weitere Massnahmen, die das Kloster Kappel auf seinem Weg zu mehr Nachhaltigkeit begleiten.

**Dieser Beitrag erscheint in der Serie «Cause We Care»: In jeder Ausgabe stellen wir einen Aspekt der Nachhaltigkeit im Kloster Kappel vor.**



## Vorschau Mai – Juli 2026

Datum	Kurs Nr.	Titel	Leitung
<b>Mai 2026</b>			
01. – 02.05.	20	Neu: Einführung ins Jodeln	M. Moser
01. – 03.05.	21	Neu: Patientenkompetenz	W.A. Wuillemin / M. Wuillemin
08.05.	22	Start: Atem Klang Sommer (7x)	V. Gohl
09.05.	23	Indianische Flöte «Spiel das Lied deines Herzens»	S. Staffelbach
22. – 24.05.	24	Gregorianischer Choral	C. N. Schröder
22. – 24.05.	25	Ikonenmalen zu Pfingsten	N. Gamsachurdia
29. – 31.05.	26	Grundkurs: Autobiografisches Schreiben	R. Tanner
30.05.	27	Meditatives Bogenschiessen	C. Vogt
<b>Juni 2026</b>			
05. – 07.06.	28	Neu: Fahrtwind 55+	U. Diener
06. – 07.06.	29	Tai Chi Chuan	A. Niederberger / M. Bieler
20. – 21.06.	30	Hochsensibilität	S. Marletta Hart
28.06.		Milchsuppentag	A. Nufer
<b>Juli 2026</b>			
03. – 05.07.	31	Schreibwerkstatt: Garten	R. Tanner
03. – 05.07.	32	Sufismus – Wege zur Ganzheit	I. Taleb Rashid / L. Meier
04. – 05.07.	33	Yoga & Singen	A. Croce / L. Barmettler
04. – 05.07.	34	Naturkosmetik	K. Hänslı
05. – 06.07.	35	Klostertag Theologie: KI und Spiritualität	S. Mavrias
10. – 12.07.	36	Shibashi Qi Gong	B. Lehner
15. – 19.07.	37	Kappeler Singtage 2026	J. Vollmer

## Informationen

### Anmeldung

- über [www.klosterkappel.ch](http://www.klosterkappel.ch) mit dem Online-Anmeldeformular beim entsprechenden Kurs/ bei der entsprechenden Veranstaltung
- per Post mit der Anmeldekarte am Heftende
- per Telefon 044 764 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 Kursverantwortlichen werden 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



**Andreas Nufer**

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



**Diana Fry**

Marketing, Nachhaltigkeit  
044 764 88 17  
diana.fry@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



*Die Welt, so mangelhaft sie auch ist, sie ist dennoch schön und reich. Denn sie besteht ja aus lauter Gelegenheiten zur Liebe.*  
Søren Kierkegaard

*Die Zukunft gehört denjenigen, die an die Schönheit ihrer Träume glauben.*  
Eleanor Roosevelt

### Abschied von der Bildungsverantwortlichen Anja Buckenberger

Liebe mit dem Kloster Kappel Verbundene

Mit diesen beiden Zitaten verabschiede ich mich von Ihnen/Euch. Der Entscheid ist mir nicht leicht gefallen, da ich diesen Ort, die Menschen und meine Tätigkeiten als Verantwortliche Bildungsangebote und stellvertretende Leiterin des Bildungshauses in einer personellen Umbruchphase sehr geliebt habe.

Ich schaue mit grossem Dank auf diese letzten zwei Jahre zurück, die für mich spannend und reich waren, v.a. durch die inspirierende Zusammenarbeit mit den Kursleitenden und Menschen, die mit dem Kloster Kappel schon sehr lange verbunden sind.

Ich danke allen, die ich an diesem wunderbaren Ort begrüssen, kennenlernen und begleiten durfte. Danke für die schönen Begegnungen, tiefen Gespräche, die gemeinsame Zeit und nicht zuletzt das viele Lachen. Ich trage es im Herzen und ziehe jetzt weiter. Denn ich spüre, dass da etwas ist, was woanders weiter wachsen will.

Ich wünsche Ihnen/Euch alles Gute und immer wieder den Mut zum Sprung ins Vertrauen und in die Zuversicht!

In Verbundenheit, Ihre/Eure  
Anja Buckenberger, Theologin und Literaturwissenschaftlerin

# Kloster Kappel



## Kloster Kappel Seminarhotel und Bildungshaus

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

 **SBB IR 75**

Richtung Zug / Luzern  
bis Baar

 **Postauto 280**

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

- per Auto erreichbar über  
Zürich – Sihlbrugg oder Baar

## Anmeldung

Name

Vorname

Geburtsdatum

Strasse / Nr.

PLZ / Ort

Telefon

Mobile

E-Mail

Datum

Unterschrift

Kurs Nummer

Kurs Datum

Kurs Titel

☐ Einzelzimmer

☐ Doppelzimmer

1. Mahlzeit

☐ Fleisch ☐ Fisch ☐ Vegi

☐ Preisermässigung erwünscht

Zusendung Programmheft erwünscht

☐ per Post ☐ per E-Mail

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, Individualgäste und private Feiern.

Als reformiertes Bildungshaus stehen wir für eine zeitgemässe christliche Spiritualität und Theologie mit weitem Herz und Horizont, im Dialog mit Kunst und Kultur. Die öffentlich gefeierten Tagzeitengebete bilden den Herzschlag dieses Ortes.

**[www.klosterkappel.ch](http://www.klosterkappel.ch)**

Bitte  
frankieren

Kloster Kappel  
Seminarhotel und Bildungshaus  
Kappelerhof 5  
8926 Kappel am Albis