



Kloster  Kappel

Emotionen

Mai bis Juli 2025

reformierte
kirche kanton zürich

Kloster Kappel

Seminarhotel und Bildungshaus

Kappelerhof 5

CH-8926 Kappel am Albis

Telefon +41 44 764 88 10

info@klosterkappel.ch

www.klosterkappel.ch

Folgen Sie uns auf



Impressum

Herausgabe

Chefredaktion

Satz und Druck

Illustration

Fotos

Kloster Kappel

Anja Buckenberger

Druckerei Studer AG, Horgen

Daniel Lienhard

André Albrecht, Alis Photo, Jurate Buiviene, Common Sense Media,

Cecilia di Dio, Collegium Musicum Grossmünster, DimitriCH.,

Flux KI Bildgenerator, Google Arts & Culture, Sandro Halter, Jodlerklub

Fruttklänge, Kloster Kappel, Daniel Lienhard, Shutterstock Inc.,

Wexner Center for the Arts, Wikimedia, ZVG

Editorial

Liebe mit dem Kloster Kappel Verbundene
Liebe Neugierige und Interessierte

Emotionen sind mächtig und stark – sie bestimmen unser Handeln, unsere Beziehungen und wie wir als Gesellschaft unser Zusammenleben gestalten. Nur selten lassen sich Gefühle vom Verstand vollends kontrollieren. Je mehr sie zurückgedrängt werden, desto stärker werden sie und bahnen sich ihren eigenen Weg.

Emotionen erscheinen oftmals diffus, es gibt viel mehr Gefühlslagen, als dass wir Worte dafür haben. Positive und negative Gefühle können sich vermischen und die Bewertung kann je nach Perspektive eine andere sein.

Sobald wir gemeinsam über Gefühle nachdenken, sie bewusst leben und ihnen Raum geben, zeigt sich: Gefühle schaffen Verbundenheit und ermöglichen echtes Mit-fühlen im Sinne von berührbar bleiben, um sowohl Leid als auch Freude und Begeisterung mit anderen zu teilen.

Wir wünschen Ihnen viel Inspiration in unseren Kursen. Ausserdem laden wir Sie dazu ein, im Frühling unsere Klostergärten zu entdecken und bei «Musik und Wort» mit leidenschaftlichen Musiker:innen den Zauber des Augenblicks zu geniessen (S. 40–42).

Herzlich willkommen im Kloster Kappel. Wir freuen uns auf Sie!

An dieser Stelle heissen wir auch Pfarrer Andreas Nufer, den neuen theologischen Leiter, herzlich willkommen im Kloster Kappel-Team. Er stellt sich Ihnen auf den Seiten 32–33 vor.

Ihre
Anja Buckenberger
Theologin, Philosophin und Literaturwissenschaftlerin
Leiterin Bildungsangebote

Inhalt

Kurse	5
Klosterzeit	31
Kultur	39
Angebotsübersicht	43
Vorschau	44
Informationen, Anmeldung	45
Ansprechpersonen	46
Anfahrtsplan, Anmeldekarte	47



Kurse spirituell

*Alles, was Leben
und Bewegung ist,
was die Seele
durcheinanderrüttelt,
ist ein bisschen Glück.*

Arthur Schnitzler (1862 – 1931)

Pfingsten: Emotionen

Impulse aus Film und Literatur

Die Macht der Gefühle in Politik, Gesellschaft, Beruf und Alltag zeigt sich aktuell besonders virulent, wobei meist Ängste und Hass verstärkt werden und damit Polarisierungen befeuern.

Was würde passieren, wenn wir uns auf positive Emotionen konzentrierten? Freude und Enthusiasmus gehören zu den stärksten Resonanzerfahrungen, die Menschen verbinden – trotz oder gerade wegen der Unterschiede und Brüche.

Wir lassen uns von Filmszenen inspirieren und tauschen uns aus über Textausschnitte aus aktueller Literatur (Carolin Emcke: *Gegen den Hass*; Martha Nussbaum: *Königreich der Angst*; Eva Illouz: *Explosive Moderne*).

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

Das Ziel ist, Anregungen und Inspirationen zu gewinnen, um bewusster mit Emotionen umzugehen.

Kurs Nr. 29

08. – 09. Juni 2025

SO 10.00 Uhr – MO 16.30 Uhr

Kosten inkl. Übernachtung Vollpension

EZ CHF 270.– | DZ CHF 250.–

Anmeldung & Informationen S. 45 ff.

Kursleitung

Anja Buckenberger

lic. phil. I

Lehrerin für Deutsch,

Philosophie und Religion



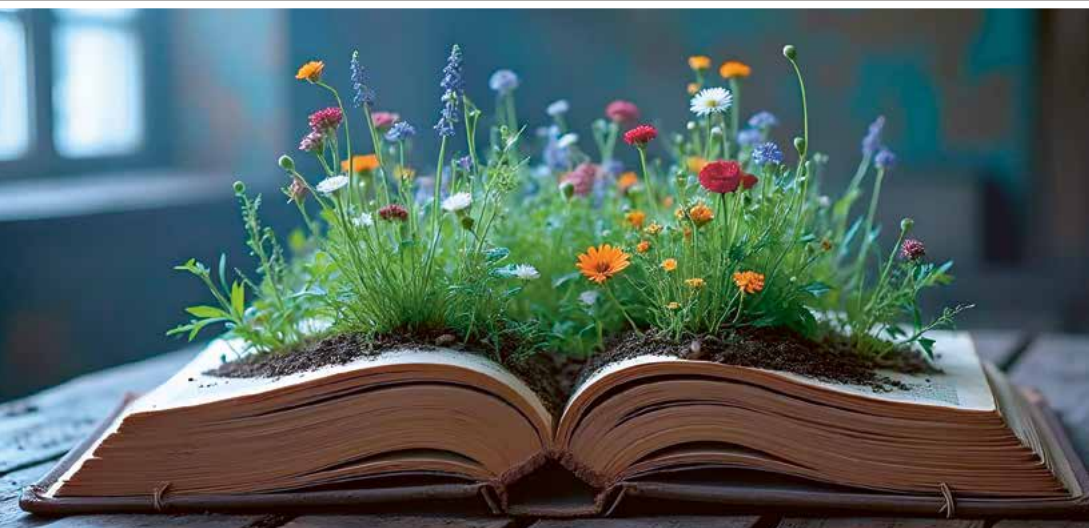
Thomas Binotto

Autor

Filmhistoriker

Filmleser





Gruppe Atem Klang – Sommer

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. 19

02. / 09. / 16. / 23. Mai

06. / 13. / 20. / 27. Juni

04. Juli 2025

2 Gruppen: jeweils FR-Vormittag (9 x)

09.00 – 10.20 Uhr

10.30 – 11.50 Uhr

Kurskosten CHF 315.–

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



Meditatives Bogenschiessen

Auf dem Weg des Bogens die eigene Mitte finden

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

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

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

Die komplette Ausrüstung (Moderner Take-Down- oder traditioneller Langbogen ohne Stabilisatoren oder Zieleinrichtung) wird zur Verfügung gestellt.

Bitte der Witterung angepasste Kleidung tragen. Wir sind viel im Freien. Weniger zu empfehlen ist die Teilnahme bei Beeinträchtigungen des Schultergürtels und Ellbogens.

Kurs Nr. 20

03. Mai 2025

SA 09.30 – 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 160.–

plus 1 Mittagessen

im Klosterkeller à CHF 35.–

Anmeldung & Informationen S. 45 ff.



Kursleitung

Christian Vogt

Pfarrer

www.bogengilde.ch

Indianische Flöte

Spiel das Lied deines Herzens

Die nordamerikanische Indianerflöte ist ein spirituelles Instrument. Es wird intuitiv ohne Noten und Vorgaben gespielt. Durch seinen warmen, sehnsuchtsvollen Klang und durch seine sehr einfache, von allen erlernbare Spielweise stösst dieses wunderbare Instrument auch in unserem Kulturkreis auf immer mehr Interesse und Begeisterung. Am Kurstag lernen Sie die indianische Flöte erspielend kennen und vielleicht sogar lieben.

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

Instrumente stehen in jeder Grösse zum Spielen und Experimentieren zur Verfügung. Alle können dieses Instrument in Kürze mit Freude spielen.

Kurs Nr. 21

03. Mai 2025

SA 09.30 – 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 180.–

plus 1 Mittagessen

im Klosterkeller à CHF 35. –

Anmeldung & Informationen S. 45 ff.

Kursleitung

Samuel Staffelbach

Musiker

Dozent

Dipl. Klang- und Farbtherapeut

www.samuel-staffelbach.ch



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 im vollen Leben kaum mehr 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. 22

02. – 04. Mai 2025

FR 18.00 Uhr – SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 250.00

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



Kraftvoll und befreiend

Unbequeme Dichterinnen und Denkerinnen

Christine de Pizan erschuf 1405 aus ermutigenden Geschichten starker Frauen ihre *Stadt der Frauen* als eine Gegenwelt zur erlebten Realität.

Olympe de Gouges verfasste 1791 die *Erklärung der Frauen- und Bürgerinnenrechte* und erhob ihre Stimme gegen die Sklaverei.

In ihrem Briefroman *Die Günderröde* beleuchtete Bettina von Armin 1840 das Denken und Fühlen ihrer besten Freundin Karoline von Günderröde, die sämtliche Geschlechternormen aufbrach, um sich frei zu entfalten.

Während Iris von Roten *Frauen im Laufgitter* sah und Wege der Befreiung aufzeigte, greift Emilia Roig dieselbe Thematik im 21. Jahrhundert auf.

Wir lesen und diskutieren kurze Ausschnitte aus den Texten dieser Dichterinnen und Denkerinnen und tauschen uns auch auf kleinen Spaziergängen in der wunderschönen Umgebung des Klosters Kappel über die Themen aus.

Es besteht die Möglichkeit, eigene Leseerfahrungen weiterer Texte in den Kurs einzubringen und einen Tag früher anzureisen oder den Kurs durch einen Lesetag zu verlängern, um so noch tiefer in die Texte der Autorinnen einzutauchen (siehe S. 34: Einkehrtage).

Engeladen sind alle, die sich für Lebensrealitäten und Texte interessieren, in denen Rollenkorsetts aufgebrochen und Wege zu einer Gesellschaft der Verbundenheit und freien Entfaltung aller Menschen entworfen werden.

Kurs Nr. 23

17. – 18. Mai 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

Anja Buckenberger

lic. phil. I

Lehrerin für Deutsch,

Philosophie und Religion





Gefühlsklar

Mit Meditation Emotionen stärken

Es stimmt: Durch Meditationstechniken können wir unsere Emotionen in Schach halten, sie unterwandern und ihnen die Kraft nehmen. Aber auch das Gegenteil stimmt: Durch die Meditation können wir unsere Emotionen auch bündeln und sie zum Leuchten bringen. In diesem Seminar üben wir beides, wobei der Schwerpunkt auf Letzterem liegt: Wir schenken unseren Emotionen Kraft!

Wahrnehmen – eine Verbindung schaffen – sich verbunden fühlen – verbindlich sein: Diese Stichworte beschreiben ein Meditieren, bei dem die Gefühle miteinbezogen werden. In den Seminartagen üben wir diese Haltung in unseren Beziehungen, sei es geliebten Menschen gegenüber, sei es im Rahmen von Aufgaben, für die wir uns verpflichtet haben.

Das Seminar eignet sich für alle, die ihren spirituellen Weg und ihre Meditationspraxis bewusst mit den alltäglichen Verpflichtungen verknüpfen wollen – Seminartage, die der Klärung des Herzens dienen.

Kurs Nr. 24

23. – 25. Mai 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

Peter Wild

Theologe, Germanist

Religionswissenschaftler

Autor, Kursleiter von

Meditations- und

Heilseminaren



Löwe, Lamm und Turteltaube

Tiere im Gregorianischen Choral

Seit den ersten Tagen der Schöpfung wimmelt es in der Bibel von Tieren: Gott erschafft die Meerestiere, die Vögel des Himmels und das Vieh auf dem Feld noch vor dem Menschen. Noah nimmt von jeder Art ein Paar mit in die Arche. In Psalmen und Liedern ist der Löwe Symbol der Stärke, aber auch gefährliches Raubtier. Jesus reitet auf einem Esel in Jerusalem ein, und an Ostern ist Christus das Lamm Gottes.

Tiere kommen in einigen gregorianischen Gesängen vor, diesen wollen wir uns im Kurs widmen. Wir werden leichtere Stücke erlernen, aber auch ein anspruchsvolleres, das wunderbar lautmalerisch von der Turteltaube singt.

Der Kurs richtet sich an alle, die Gregorianischen Choral in der lateinischen Urform selbst singen wollen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Erfahrung mit der eigenen Stimme ist aber von Vorteil. Die Stücke werden nach Noten vorgesungen und durch wiederholtes Nachsingen eingeübt. Wir fügen uns in die liturgische Gestaltung des Tages im Kloster Kappel ein. Höhepunkt des Kurses ist ein vollständig lateinisch gesungenes Abendlob am Samstagabend in der Klosterkirche.

Kurs Nr. 25

30. Mai – 01. Juni 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



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. 26

06. – 08. Juni 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

Regula Tanner

Journalistin, Autorin

Buchhändlerin

Schreibpädagogin

www.das-leseglueck.ch



HAGIOS-Lieder singen und tanzen

«RUACH – göttlicher Atem – Sturm – sanftes Säuseln»

Gemeinsam lernen, singen und tanzen wir am Pfingstwochenende Lieder des HAGIOS-Zyklus von Helge Burggrave. Wir wecken unser Instrument: unsere Stimme, unseren Körper.

Durch die sich wiederholenden Texte und Melodien der Gesänge und durch die immer wiederkehrenden Schrittfolgen der Tänze lassen wir uns im Inneren berühren. Mögen die spirituellen, meditativen und auch fröhlichen, kraftvollen Tänze und Gesänge uns beleben, Körper und Seele erfreuen und uns in die Stille führen.

Der Kurs ist offen für Menschen, die gerne singen und/oder sich gerne zur Musik bewegen und Spiritualität in Gemeinschaft erleben möchten. Es ist möglich, nur zu singen, nur zu tanzen oder beides zu tun. Weder Notenkenntnisse noch Tanzerfahrung sind erforderlich.

Kurs Nr. 27

06. – 08. Juni 2025

FR 18.00 Uhr – SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 250.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 314.– | DZ CHF 260.–

Anmeldung & Informationen S 45 ff.



Kursleitung

Esther Nabholz

Kreis- und Gruppentanzleiterin

Kurse bei Nanni Klope u.a.m.



Christine Boeck

Musiklehrerin

Primarlehrerin

Ikonenmalen zu Pfingsten

Meditatives Malen mit Edelsteinpigmenten und Gold

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

Durch diese praktischen Erfahrungen mit der Umsetzung des theologischen Denkens in handwerkliche Malvorgänge, durch den Umgang mit selbst hergestellten Farben und Blattgold verschafft man sich einen neuartigen Blick in das altchristliche Kulturverhältnis 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. 28

06. – 08. Juni 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

Nina Gamsachurdia

Kursleiterin

Kunsthistorikerin

Ikonenrestauratorin

www.nina_gamsachurdia.ch

Das Herzensgebet einüben mit Dorothee Sölle

Still werden und auf Gott hören

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

An diesem Wochenende lernen Sie drei Übungen kennen: eine für Ihr Denken, eine für Ihr Fühlen und eine für Ihren Willen – dazu ein Körpergebet. Die meiste Zeit werden wir in der Stille sitzen.

Wir lassen uns darüber hinaus von Dorothee Sölle (1929-2003) inspirieren, die Mystik und Widerstand zusammen gedacht hat. Mystik ist für sie ein basisdemokratischer und antiautoritärer Weg zur Erfahrung Gottes. Dorothee Sölle eröffnet Wege, die in die Freiheit führen, und benennt die Faktoren, die das verhindern.

Kurs Nr. 30

13. – 15. Juni 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

Lars Syring

Reformierter Pfarrer

Spiritual MAS

Trainer in Liturgischer Präsenz



Hochsensibilität am Arbeitsplatz

Herausforderung und Gabe

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

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

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

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

Kurs Nr. 33

28. – 29. Juni 2025

SA 09.30 Uhr – SO 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 250.–

plus 1 Übernachtung Vollpension

EZ CHF 192.– | DZ CHF 165.–

Anmeldung & Informationen S. 45 ff.



Kursleitung

Susan Marletta Hart

Buchautorin

International anerkannte

HSP-Expertin

www.natuurlijkhs.nl

Schreibwerkstatt: Gartenträume

Schreiben in der Natur

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

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

Aufmerksam wandeln wir durch den Klostergarten und fassen unsere Beobachtungen in Worte. Wenn es das Wetter zulässt, suchen wir uns lauschige Schreibplätze in der Natur.

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

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

Kurs Nr. 34

04. – 06. Juli 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

Regula Tanner

Journalistin, Autorin

Buchhändlerin

Schreibpädagogin

www.das-leseglueck.ch



Tai Chi Chuan

Mit der chinesischen Kampfkunst Resilienz stärken

Das Bild, dass Körper und Geist voneinander getrennt existieren und funktionieren, ist immer noch weit verbreitet. Dass beide verbunden sind, wird oftmals erst bemerkt, wenn sich Stress und Belastungen über psychosomatische Beschwerden äussern. Das muss aber nicht so sein: Der verkopfte Geist kann zu einer ganzheitlichen Körperwahrnehmung und Leiberfahrung hinabsteigen und so vorsorglich Resilienz entwickeln.

Dieser Kurs hat zum Ziel, die Verbindung von Körper und Geist in der chinesischen Kampfkunst Tai Chi Chuan zu erfahren und Konzentration, Kraft und Körperwahrnehmung zu trainieren. So kann sich innere Ruhe einstellen und Resilienz wird gestärkt: die Fähigkeit, flexibler mit Stress umzugehen.

Wie zeigt sich Stress? Wie sind Körper und Geist genau verbunden? Und welche Tools gibt es neben Tai Chi Chuan, um damit umzugehen? Hierzu liefern Inputs und konkrete Anleitungen aus psychologischer Sicht Antworten.

Da der Übungsanteil hoch ist, muss eine gute körperliche Verfassung vorausgesetzt werden. Muskelkater ist garantiert.

Kurs Nr. 32

05. – 06. Juli 2025

SA 09.30 Uhr – SO 16.00 Uhr

Kurskosten CHF 250.–

plus 1 Übernachtung Vollpension

EZ CHF 192.– | DZ CHF 165.–

Anmeldung & Informationen S. 45 ff.

Kursleitung

Anja Niederhauser

Theologin, Psychologin

Buchautorin

www.trauerinstitut.ch



Manuel Bieler

Theologe

www.yang-taichi.ch



Naturkosmetik

Natürliche Pflegeprodukte selbst herstellen

Jeden Tag pflegen wir unseren Körper: die Haut, Zähne und Haare werden gereinigt und mit wertvollen Stoffen genährt. Unzählige Duschgels, Körpercremes und andere Pflegeprodukte stehen in den Läden zur Auswahl. Dabei sind notwendige Hilfsstoffe für die Haltbarkeit häufig gar nicht so wohltuend für unseren Körper.

In diesem Kurs besprechen wir die Grundlagen der Naturkosmetik, die verwendeten Rohstoffe (gute Öle, Kräuter, usw.) und einfach herstellbare Rezepte von Körperpflegeprodukten. Gemeinsam stellen wir Pflegeprodukte für die tägliche Körperpflege selbst her. Es ist alles ohne grossen Aufwand und spezieller Einrichtung selbst machbar!

Gewisse selbst gemachte Pflegeanwendungen probieren wir auch gleich aus.

Es erwartet Sie ein Wochenende, an dem Sie nicht nur die nötigen Kenntnisse zur Herstellung von Naturkosmetik erwerben, sondern ihre wohltuende Wirkung auch selbst erfahren dürfen.

Kurs Nr. 35

05. – 06. Juli 2025

SA 09.30 Uhr – SO 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 240.–

plus Materialkosten (an Leitung): CHF 20.–

plus 1 Übernachtung Vollpension

EZ CHF 192.– | DZ CHF 165.–

Anmeldung & Informationen S. 45 ff.

Kursleitung

Katrin Hänsli

Naturheilpraktikerin

www.katrinhaensli.ch





Die Wolken teilen

Shibashi Qi Gong – Einführung und Vertiefung

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

Grund des Seins

Licht der Seele

Lebensfunke in allem

einen weiten Himmel

schenke uns

ein offenes Herz

Mut zum Leben

und einen langen Atem

schenke uns

einzustehen

für Frieden in Gerechtigkeit

für alle.

Barbara Lehner

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

Kurselemente: Kennenlernen / Vertiefen der 18 Bilder des Shibashi Qi Gong, Übungen der Achtsamkeit, Austausch, Kurzimpulse zur Körperspiritualität. Begleitende Texte und Hinweise zeigen innere Verbindungen zur Schöpfungsspiritualität auf.

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

Kurs Nr. 36

11. – 13. Juli 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 Netzwerk Shibashi

Ausbildnerin Shibashi Qi Gong

Trauer- und Ritualfachfrau

www.shibashi.ch



Sufismus – Heilige Schritte

Annäherungen in Tanz, Gesang und Gespräch

Aus vielen alten Kulturen sind archaische Tanzschritte überliefert, die einen direkten Einfluss auf unser Bewusstsein und unsere Wahrnehmungsfähigkeit haben. Sie zu üben ist eine Form der Meditation in Bewegung. Sie kann uns eine Tür zur praktischen Erfahrung der Einheit von Körper, Geist und Seele öffnen. Die Wurzeln dieser heiligen Tänze sind Tausende von Jahren alt. Viele dieser alten heiligen Tänze wurden in Zentralasien entwickelt. Durch die Naqshbandi Rashidiya Sufi Tradition und andere Schulen wurden sie am Leben erhalten.

Teile dieser Tänze sind die Heiligen Schritte. Sie sind recht einfach zu lernen und können uns einen Raum jenseits unseres alltäglichen Funktionierens erschliessen.

Daneben praktizieren wir im Kurs weitere Übungen aus der sufischen Mystik – nach traditionellen und modernen Ansätzen: Aspekte des Ritualgebetes und Gesang gehören genauso dazu wie Gespräche zwischen Kursleitung und Teilnehmenden. Die sufische Mystik ist älter als der Islam. Sufismus ist ein Weg, der Teilnehmenden jeder religiösen, spirituellen und philosophischen Herkunft Impulse geben kann. Die interreligiöse Dimension der sufischen Tradition wird im Gespräch in den Mittelpunkt gerückt – es öffnen sich auch Fenster zu christlicher Tradition und Spiritualität, wie sie heute gelebt werden kann.

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

Kurs Nr. 37

11. – 13. Juli 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

Ingo Taleb Rashid

Theaterwissenschaftler, M.A.

Sufi-Sheikh

www.elhaddawi.de



Lea Anna Meier

Atemtherapeutin ATLPS®

PfarrerIn

www.ref-kirche-ote.ch



Kappeler Singtage 2025

EverySing along

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

Unter dem Motto «Die Zeit mit Himmelfarben färben» und «Vom Regenbogen Töne pflücken» studieren wir Lieder aus ganz verschiedenen Epochen und Stilrichtungen ein.

Die Lieder besingen die Liebe und andere Emotionen wie im weltberühmten Liebes-Chanson *Hymne à l'amour*, geschrieben von Marguerite Monnot und interpretiert von Edith Piaf. Und natürlich darf auch der Song *Feelings* in einer schönen Chorversion nicht fehlen.

Emotionale Chorlieder von John Rutter wie *For the Beauty of the Earth* stehen genauso auf dem Programm wie die berühmten *Notturmi* von W.A. Mozart und *Die Himmel rühmen* von Ludwig v. Beethoven. Ausserdem werden wir Lieder aus dem «rise up», dem modernen ökumenischen Liederbuch, singen wie z.B. *Da wohnt ein Sehnen* oder den Kanon mit dem wunderschönen oben zitierten Text *Die Zeit mit Himmelfarben färben* – alles Lieder voller Sehnsucht und Liebe.

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

In einer Matinée am Sonntagmorgen, 20. Juli 2025, um 11.15 Uhr, erklingen die erarbeiteten Lieder in der wunderbaren Akustik der Klosterkirche.

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

Kurs Nr. 38

16. – 20. Juli 2025

MI 15.00 Uhr – SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 350.–

plus 4 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 628.– | DZ CHF 520.–

Anmeldung & Informationen S. 45 ff.



Kursleitung

Jasmine Vollmer

Kantorin, Chorleiterin

Kirchenmusikerin

Harfenistin

Organistin

www.jasminevollmer.ch

Erlesenes zum Thema

Ausgewählt und empfohlen von Theo Haupt und Anja Buckenberger



Kleine Schule der Emotionen

Wie Gefühle uns bestimmen und was unser Leben lebendig macht

Anselm Grün, Herder, 2015

Emotionen bestimmen unser Denken, sie beeinflussen unsere Entscheidungen und sie treiben uns an in dem, was wir tun. Wir können sie annehmen und kultivieren oder bekämpfen und verdrängen.

Unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und das Zusammenleben mit anderen hängen davon ab. Achtsam sein auf die Affekte der Seele, so mit ihnen umgehen, dass sie uns lebendig und kraftvoller machen – das kann man lernen. Anselm Grün gibt dazu faszinierende Impulse.



Der Stoff, aus dem Gefühle sind

Über den Ursprung menschlicher Emotionen

Karl Deisseroth, Blessing, 2021

Warum fühlen wir? Wie entstehen und entstanden unsere Emotionen? Welche Geheimnisse birgt das ganze Spektrum unserer Gefühlswelten? – Ein aussergewöhnliches, erhellendes und mitreisendes Werk über Lebensgeschichten und die Geschichte allen menschlichen Lebens. Karl Deisseroth, Professor für Biotechnik und

Psychiatrie an der Stanford University, verwebt Neurowissenschaften und Lebensgeschichten auf eine neue Art und Weise.



Mächtige Gefühle

Von A wie Angst bis Z wie Zuneigung

Ute Frevert, S. Fischer, 2020

Gefühle machen Geschichte. Sie bewegen nicht nur einzelne Menschen, sondern ganze Gesellschaften. Politiker:innen nutzen sie, können aber auch darüber stolpern. Ute Frevert wirft einen Blick in die deutsche Geschichte und schildert, was Liebe und Hass, Scham und Stolz, Wut und Trauer jeweils bedeuteten und bewirkten. Sie bietet damit eine ungewöhnliche und lebensnahe Geschichte des 20. Jahrhunderts.



Die Macht der Freude

Wie man sich wieder lebendig fühlt

Catherine Price, DuMont, 2023

Glück und Lebensfreude scheinen für viele Menschen das wichtigste Ziel im Leben zu sein. Seltsam, dass wir uns dennoch so wenig darum kümmern. So war es auch bei Catherine Price. Als junge Mutter fand sie sich in einem Alltag wieder, der fast nur noch aus Pflichterfüllung bestand. Sie beschloss, sich auf die Suche nach mehr Freude und Spass zu machen. Auf Grundlage ihrer umfangreichen Recherche macht Catherine Price drei Faktoren aus, die zusammenkommen müssen, damit wir tiefe Freude empfinden: Flow, Spiel und Verbundenheit. Mithilfe zahlreicher Beispiele und Fragebögen zeigt die Autorin, wie wir diese drei Faktoren kombinieren und so unser eigenes Rezept für mehr Freude im Leben finden können.

Weiterführende Literatur

Carolyn Emcke: Gegen den Hass. S. Fischer, 2016

Eva Illouz: Explosive Moderne. Suhrkamp, 2025

Susanne Schmetkamp: Theorien der Empathie zur Einführung. Junius, 2024



Klosterzeit

kontemplativ

*Wo man am meisten fühlt,
weiss man am wenigsten zu sagen.*

Annette von Droste-Hülshoff (1797-1848)

Der neue theologische Leiter: Pfarrer Andreas Nufer

«Glaube nicht alles, was du denkst oder fühlst.»

Mein Name ist Andreas Nufer, ich bin Vater von drei erwachsenen Kindern, Pfarrer und Theologe. Meine berufliche Laufbahn führte mich via die Universitäten Zürich, São Leopoldo und Genf an die ökumenische Gemeinde Halden in St.Gallen, die lutherische Gemeinde in Belém (Brasilien) und in die Berner Heiliggeistkirche. Nun bin ich sehr gespannt auf das prächtige Kloster Kappel.

Einer der Sätze, die ich mag, lautet: «Glaube nicht alles, was Du denkst.» Manchmal führt uns unser Denken in die Irre und entfernt uns von der Wirklichkeit. Zusätzlich könnte man sagen: «Glaube nicht alles, was Du fühlst.» Auch Emotionen können uns täuschen und auf Abwege bringen. Ähnliches lässt sich wohl auch von unserem Erinnern, Wahrnehmen und Beurteilen sagen.

Das Geheimnis des guten Lebens liegt vielleicht in der Ausgewogenheit all dieser Aspekte und in der selbstkritischen Auseinandersetzung mit ihnen. Mir tut es oft gut, wenn ich mich nicht nur auf meinen Verstand verlasse, sondern zusätzlich auf meine Gefühle höre und gleichzeitig braucht ein Gefühl manchmal das Korrektiv meines Denkens.

In diesem liebevollen Abwägen und Konfrontieren meines Selbst kommt meine Seele am ehesten in Schwingung und dadurch wird auch mein Glaube tiefer, runder und tragender. Deshalb mag ich das Menschenbild, das davon ausgeht, das wir aus Körper, Geist und Seele bestehen. Fühlen, Denken und Glauben ergänzen, korrigieren und potenzieren sich gegenseitig.

Gleichzeitig stärkt das Spiel zwischen Emotionen, Denken und Glauben meine Identität. Oder vielleicht sollte ich sagen meine Identitäten, denn meine Persönlichkeit besteht, wie bei allen Menschen, aus verschiedenen Aspekten. Und wenn ich diese Aspekte als Figuren betrachte, die mich ausmachen, dann ist es gesund, wenn ab und zu einige in den Hintergrund der Bühne meines Lebens treten und andere, die eher still im Hintergrund waren, ins Rampenlicht vortreten. Zu diesem Bild kann auch dazu gehören, dass die verschiedenen Figuren, die meine Identität ausmachen im gegenseitigen Dialog stehen und ab und zu Treffen und Sitzungen abmachen.



In kirchlichen Kreisen unserer Breitengrade kommen Emotionen manchmal zu kurz. In Bernischen Gemeinden gehen viele nicht unbedingt «zum Gottesdienst», sondern «zur Predigt». Und die hat tendenziell gescheit und raffiniert zu sein. Schnell werden solche Feiern emotionslos. Die klösterliche Tradition ist hier vielleicht ausgewogener und reicher. Deshalb freue ich mich auf die wunderschöne Kirche im Kloster Kappel, auf die Tagzeitengebete und Feiern.

Zusätzlich gibt es in unseren Gesellschaften eine Tendenz, dass wir wenig oder fast gar nicht über unsere Emotionen sprechen. Besonders unter Männern war und ist diese Haltung verbreitet. Vielleicht liegt das am Verdacht, dass Emotionen uns verletzlich machen oder daran, dass wir nicht so gut gelernt haben, unsere Gefühle in Sprache zu fassen. In der Tendenz werden wir wohl eher dazu angeregt, effizient, stark und erfolgreich zu sein. Wahrscheinlich bietet die klösterliche Tradition mehr Raum dafür, einfach da zu sein, im Jetzt, mit allem, was uns ausmacht, ohne gleich ein Ziel zu haben oder uns selbst zu optimieren. Wenn das im Kloster Kappel möglich wird, freut mich das.

Ich bin sehr neugierig auf meine neue Aufgabe, habe grossen Respekt vor den Herausforderungen und freue mich darauf, das Team, die Gäste und Sie persönlich kennen zu lernen. Auf bald!

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 aufzutanken und 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, Philosophin,
Literaturwissenschaftlerin
Kloster Kappel
Kontakt: Seite 46



Pfr. Andreas Nufer

Theologischer Leiter
Kloster Kappel
Kontakt: Seite 46



Rituale im Jahreskreis

Sommersonnenwende

In der Natur erleben wir den Kreislauf von Geborenwerden, sich Vermehren und Sterben im Leben jedes Menschen und jedes Jahr im Werden und Vergehen der Natur. Diese Übergänge haben sich im Laufe der Zeiten in Ritualen verdichtet, die seit Urzeiten die Rückbindung des Menschen an den Urgrund allen Seins ermöglichen. Ein kurzer Pilgerweg führt uns zur Kirche, wo wir im Kirchenraum und beim Feuer auf dem Kirchenvorplatz feiern. Bitte bringen Sie für den Eigenbedarf etwas zum Bräteln mit.

Freitag, 20. Juni 2025

Treffen um 18.15 Uhr

Treffpunkt: Uerzlikon

Haltestelle «Kappelerstrasse»

Alternativ: 19.00 Uhr Kirche Kappel a.A.

keine Anmeldung / kostenlos

Leitung

Ilona Monz

Pfarrerin

Tel. 044 764 12 59

Franziska Bark-Hagen

Pfarrerin

Pilgerzentrum St. Jakob

Tel. 044 242 89 15

Dieses Angebot ist eine Kooperation mit dem **PILGERZENTRUM**



LAufmerksamkeit – ein Pilgerweg

Ein Tag gemeinsam unterwegs im Schweigen

Dieser Pilgerweg wird im bewussten Schweigen gegangen. Er startet von der Citykirche Offener St. Jakob in Zürich und führt bei einer Marschzeit von 6 bis 6 ½ Stunden ins Kloster Kappel: Natur und Spiritualität, Bewegung und Besinnung. Das Pilgern findet bei jeder Witterung statt. Bitte tragen Sie gutes Schuhwerk und nehmen Sie Wegzehrung mit. Im Kloster Kappel besteht die Möglichkeit, am Abendessen (18.15 Uhr) teilzunehmen und zu übernachten. Anmeldung unter Tel. 044 764 88 10 (bis 09.15 Uhr).

06. Juli 2025

Treffpunkt: 09.00 Uhr

Offene Kirche St. Jakob, Zürich

keine Anmeldung / kostenlos

Pilgerbegleiterin

Esther Hossli-Lussy

Tel. 079 787 78 66

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



Offenes HAGIOS-Singen

In der wunderbaren Akustik der Klosterkirche lernen und singen wir die HAGIOS-Lieder von Helge Burggrabe. 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

02. Mai 2025

13. Juni 2025

04. Juli 2025

jeweils FR 19.30 – 20.30 Uhr

Leitung

Christine Boeck

Musiklehrerin

Primarlehrerin





Kultur schöpferisch

*Wer nicht zuweilen zu viel
und zu weich empfindet,
der empfindet gewiss
immer zu wenig!*

Jean Paul (1763 - 1825)

Musik und Wort

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

Jodel goes South!

Johanna Schaub und Christoph Blum haben ein neues Projekt bearbeitet: «Jodel goes South!». Hier trifft die traditionelle Musik Lateinamerikas – mit Fokus Kolumbien, Venezuela und Mexiko – auf die Schweizer Volksmusik. Ausgehend von einer puren Gegenüberstellung, wird das gesamte Spektrum ausgelotet, das entstehen kann, wenn sich die beiden Musiktraditionen aufeinander zubewegen.

Es entsteht ein virtuoses, überraschendes, berührendes und humorvolles Konzertprogramm. Für «Jodel goes South!» arbeiten sie mit dem dreiköpfigen Kern des *Ensemble Tammurriata* aus Freiburg im Breisgau zusammen.

Lesungen: Pfr. Andreas Nufer

Sonntag, 25. Mai 2025, 17.15 Uhr, Klosterkirche

Collegium Vocale Grossmünster

Seit Jahren ist an Pfingsten das *Collegium Vocale Grossmünster* unter der Leitung von Daniel Schmid in der Klosterkirche zu Gast. Kantaten, Ausschnitte aus Oratorien, Motetten prägten jeweils dieses «Musik und Wort». So wird es auch wieder an diesem Pfingstsonntag in der Klosterkirche sein. Allerdings ist es auch ein Abschiedskonzert. Der langjährige Leiter und Dirigent des *Collegium Vocale*, Daniel Schmid, wird sich mit diesem Konzert von Kappel verabschieden und im Laufe des Jahres 2025 auch den Dirigentenstab für das *Collegium Vocale* weitergeben. Wir freuen uns, ihn noch einmal in Kappel mit seinem Chor und seinen Musiker:innen hören zu dürfen.

Lesungen: Pfr. Andreas Nufer

Pfingsten, 08. Juni 2025, 17.15 Uhr, Klosterkirche

Fruttklänge

Das «Musik und Wort» vor drei Jahren mit dem *Jodlerclub Fruttklänge* ist sicher noch vielen Besuchern unvergesslich in Erinnerung. Nun dürfen wir sie wiederum in der Klosterkirche hören. Die Qualität des Gesangs, die Vielseitigkeit des Repertoires lässt Vorfreude aufkommen. Und dass unsere Klosterkirche mit dem langen Nachhall für den Jodelklang eine hervorragende Akustik bietet, freut die Zuhörenden ebenso wie die Sänger:innen des Jodlerclubs. Lesungen: Pfr. Andreas Nufer

Sonntag, 29. Juni 2025, 17.15 Uhr, Klosterkirche



Führungen

Öffentliche Führung durch die Klosteranlage

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

Jeden Donnerstag, 13.30 – 14.30 Uhr (ausser an Feiertagen)
 ohne Anmeldung / kostenlos

Öffentliche Spezialführung: Die Klostergärten

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

Dienstag, 20. Mai / 10. Juni / 01. Juli 2025, jeweils 13.30 – 14.30 Uhr
 Mittwoch, 18. Juni, Abendführung 19.30 – 20.30 Uhr
 ohne Anmeldung / kostenlos

Private Führungen für Gruppen

Nach Absprache bieten wir für Gruppen folgende Führungen an:

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

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

Mai – Juli 2025

Datum	Kurs Nr.	Titel	Leitung	Seite
Mai 2025				
02.05.	19	Start: Atem Klang – Sommer (9x)	V.-B. Gohl	08
03.05.	20	Meditatives Bogenschiessen	C. Vogt	09
03.05.	21	Indianische Flöte	S. Staffelbach	10
02.05. – 04.05.	22	Ganz ans Ende gehen – und wieder zurück	D. Held	11
17.05. – 18.05.	23	NEU: Unbequeme Dichterinnen und Denkerinnen	A. Buckenberger	12
20.05.		Spezialführung: Die Klostergärten		42
23.05. – 25.05.	24	NEU: Gefühlsklar.		
		Mit Meditation Emotionen stärken	P. Wild	14
25.05.		Musik & Wort: Jodel goes South!	A. Nufer	40
30.05. – 01.06.	25	NEU: Tiere im Gregorianischen Choral	C.N. Schröder	16
Juni 2025				
06.06. – 08.06.	26	Autobiografisches Schreiben	R. Tanner	17
06.06. – 08.06.	27	HAGIOS-Lieder singen und tanzen	E. Nabholz/C. Böck	18
06.06. – 08.06.	28	Ikonenmalen zu Pfingsten	N. Gamsachurdia	19
08.06. – 09.06.	29	Pfingsten: Emotionen. Impulse aus Film und Literatur	Buckenberger/Binotto	06
08.06.		Musik & Wort: Collegium Vocale	A. Nufer	40
10.06.		Spezialführung: Die Klostergärten		42
13.06. – 15.06.	30	Das Herzensgebet einüben mit Dorothee Sölle	L. Syring	20
18.06.		Spezialführung: Die Klostergärten		42
28.06. – 29.06.	33	Hochsensibilität am Arbeitsplatz	S. Marletta Hart	21
29.06.		Musik & Wort: Fruttklänge Kerns	A. Nufer	40
Juli 2025				
01.07.		Spezialführung: Die Klostergärten		42
04.07. – 06.07.	34	Schreibwerkstatt: Gartenträume	R. Tanner	22
05.07. – 06.07.	32	Tai Chi Chuan	Niederhauser / Bieler	23
05.07. – 06.07.	35	NEU: Naturkosmetik	K. Hänslü	24
11.07. – 13.07.	36	Shibashi Qi Gong – Bis Stille im Körper schwingt	B. Lehner	26
11.07. – 13.07.	37	Sufismus – Heilige Schritte	I. Rashid/L. Meier	27
16.07. – 20.07.	38	Kappeler Singtage 2025	J. Vollmer	28

Vorschau August – Oktober 2025

Datum	Kurs Nr.	Titel	Leitung
August 2025			
22.08.	39	Start: Atem Klang – Herbst (8 x)	V.-B. Gohl / J. Studer
22.08. – 24.08.	40	Gregorianischer Choral «experimentell»	C. N. Schröder
22.08. – 24.08.	43	Wer bin ich?	I. Monz
30.08.	42	Meditatives Bogenschiessen	C. Vogt
31.08.		Musik und Wort: «Rond om de Sântis»	A. Nufer
September 2025			
13.09. – 14.09.	45	Klosterheilkunde nach Hildegard von Bingen	C. Ganz
13.09. – 14.09.	46	Yoga & Singen	A. Croce/L. Barmettler
20.09.	47	Indianische Flöte «Spiel das Lied deines Herzens»	S. Staffelbach
25.09. – 26.09.	47a	NEU: Kraft schöpfen aus spirituellen Quellen	N. Bischofberger
27.09.	48	Herbstkranz	B. Feurer
27.09. – 28.09.	49	Hochsensibilität: Herausforderung und Gabe	S. Marletta Hart
26.09. – 28.09.	50	HAGIOS – Gesungenes Gebet	H. Burggrave
27.09.		HAGIOS – Liederabend: Mitsingkonzert	H. Burggrave
28.09.		Musik und Wort: A capella Chor Zürich	A. Nufer
Oktober 2025			
03.10. – 05.10.	50a	NEU: «Holy Embodied»	L. Sutter
11.10. – 12.10.	52	Blickrichtungswechsel	B. Schröder
17.10. – 19.10.	54	Kalligrafie: Schichten – Schaben - Durchbrechen	H. Beer
24.10. – 26.10.	55	Spiritualität & Älterwerden	D. Held
25.10. – 26.10.	56	Wie das Dunkle heller wird	G. Chresta
26.10.		Musik und Wort: Celtic treasures	A. Nufer
31.10. – 02.11.	57	Autobiografisches Schreiben für Fortgeschrittene	R. Tanner

Informationen

Anmeldung

- über www.klosterkappel.ch mit dem Online-Anmeldeformular beim entsprechenden Kurs / bei der entsprechenden Veranstaltung
- per Post mit der Anmeldekarte am Heftende
- 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 Einkerer 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
Leiterin Bildungsangebote
044 764 88 48
anja.buckenberger@klosterkappel.ch



Andreas Nufer

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



Isabelle Tschugmall

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



Brigitte von Allmen

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



Heidi Hui

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



Theo Haupt

Pfarrer
044 764 88 18
buchhandlung@klosterkappel.ch

Hotellerie und Gastronomie

- **Klimaneutrales Kloster Kappel:** Wir beteiligen uns an der Initiative «Cause We Care» der Stiftung **myclimate**. Mit Ihrem Aufenthalt tragen unsere Gäste zur lokalen und globalen CO₂-Reduktion bei.
- Das **Klostercafé** mit Terrasse ist täglich geöffnet von 07.30 bis 22.00 Uhr, sonntags von 07.30 bis 21.00 Uhr.
- Unser **Restaurant Klosterkeller** bietet mittags und abends ein 3-Gang-Menü (Fleisch, Vegetarisch, Fisch); Anmeldung bis 09.30 Uhr.
- Das Kloster Kappel eignet sich für **Bankette** und **private Feierlichkeiten** bis 140 Personen.
- Auf der Homepage finden Sie unsere **Zimmer- und Verpflegungspreise**, dazu Sonderaktionen (z.B. Übernachtung im Anschluss an «Musik und Wort» von Sonntag auf Montag).
- Die **Réception** erreichen Sie täglich von 07.30 Uhr bis 22.00 Uhr, sonntags bis 21.30 Uhr unter Tel. 044 764 88 10 oder per E-Mail an info@klosterkappel.ch.

Klosterbuchhandlung

In der Klosterbuchhandlung präsentieren wir eine kleine, aber feine Auswahl an aktuellen Büchern mit den Schwerpunkten Theologie, Spiritualität und Klostergärten, dazu Grusskarten und weitere Artikel mit Bezug zum Kloster.

Leitung: Pfr. Theo Haupt, buchhandlung@klosterkappel.ch

Kloster Kappel



Kloster Kappel

Seminarhotel und Bildungshaus

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

SBB IR 75

Richtung Zug / Luzern
bis Baar

Postauto 280

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

- per Auto erreichbar über
Zürich – Sihlbrugg oder Baar

Anmeldung

Name

Vorname

Geburtsdatum

Strasse / Nr.

PLZ / Ort

Telefon

Mobile

E-Mail

Datum

Unterschrift

Kurs Nummer

Kurs Datum

Kurs Titel

☐ Einzelzimmer

☐ Doppelzimmer

1. Mahlzeit

☐ Fleisch ☐ Fisch ☐ Vegi

☐ Preisermässigung erwünscht

☐ Zusendung Programmheft erwünscht

Bemerkungen



Kloster Kappel

Das Seminarhotel und Bildungshaus der Zürcher Landeskirche in den historischen Gebäuden des ehemaligen Zisterzienserklosters in Kappel am Albis mit eindrücklicher Klosterkirche und neugestalteten Klostergärten (Heilkräutergarten und Pro-Specie-Rara).

Ein Ort zum Aufatmen und zur Einkehr, für Teilnehmende an Kursen, Seminaren und kulturellen Veranstaltungen, für Gruppen, Einzelgäste und private Feiern.

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

www.klosterkappel.ch

Bitte
frankieren

Kloster Kappel
Seminarhotel und Bildungshaus
Kappelerhof 5
8926 Kappel am Albis