

# Der eigenen Spiritualität auf der Spur

## Natürlich – achtsam – experimentell

Eine eigene und eigensinnige Spiritualität zu entwickeln, ist Teil unserer individuellen Lebensaufgabe. Was braucht es dafür? Und welche Schätze verbergen sich in Ihrer Biografie? Welche haben Sie bereits entdeckt und wissen sie zu nutzen, welche warten noch darauf, gehoben zu werden?

Mit Achtsamkeitsübungen in der Natur, experimentell-leibbezogenen Zugängen und kreativen Methoden (meditatives Fotografieren und Schreiben, Land Art) nähern wir uns den Konturen einer individuell gelebten Spiritualität. Ausgangspunkt dafür bietet das Modell der *Freestyle Religion*, in der unterschiedliche Elemente individuell in Balance gebracht werden.

Wir arbeiten – draussen und drinnen – in offenen Formen, in denen viel Raum ist, den angebotenen Impulsen auf eigene Weise nachzugehen. Erfahrungsaustausch und Gruppengespräch vertiefen die gemachten Erfahrungen und Einsichten. Es besteht die Möglichkeit zu Einzelgesprächen.

Der Kurs richtet sich an alle, die nach konkreten Impulsen und Methoden für die eigene Spiritualitätspraxis suchen. Zweifelnde und Suchende, die in ihrem Alltag sonst wenig Zeit haben, solchen Fragen nachzugehen, sind besonders willkommen.

---

Kurs Nr. 35

**23. – 25. Juni 2023**

FR 18.00 Uhr – SO 13.30 Uhr

Kurskosten CHF 240.–

plus 2 Übernachtungen Vollpension

EZ CHF 314.– | DZ CHF 260.–

Informationen und Anmeldung S. 49 ff.

---



---

Kursleitung

**Uwe Habenicht**

Reformierter Pfarrer

Outdoor-Guide, Autor

[www.minimalistisch-](http://www.minimalistisch-)

[unterwegs.jimdo.free.com](http://unterwegs.jimdo.free.com)

---

## 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

### Zahlung

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

### Rücktritt

- Abmeldung nach erfolgter Bestätigung:  
CHF 50.–
- 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 Nicht-erscheinen ohne Abmeldung: volle Kosten
- Abmeldungen haben schriftlich zu erfolgen (Mail, Brief/Karte).

### Newsletter und Programmheft elektronisch und/ oder in Papierform

Falls Sie unseren Newsletter und unser 4 x jährlich erscheinendes Programmheft in elektronischer Form oder lediglich das Programmheft in Papierform erhalten möchten, schreiben Sie uns.

### Gästefonds

#### *Alle sind willkommen ...*

Als Haus der Evangelisch-reformierten Landeskirche des Kantons Zürich soll das Kloster Kappel allen Menschen offenstehen. Die finan-

zielle 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 einen Gästefonds eingerichtet. Zögern Sie nicht, bei Bedarf «Ermässigung erwünscht» auf der Anmeldekarte anzukreuzen oder in Ihrer Mail anzumerken. Pfarrerin Regula Eschle Wyler wird gerne 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 wegweisend. Unser Gästefonds ist angewiesen auf Spenden derjenigen, die mehr haben. Danke für Ihre finanzielle Zuwendung.

Spendenkonto:

Zürcher Kantonalbank,  
8010 Zürich (z.G. Kloster Kappel),  
IBAN: CH58 0070 0114 8031 8028 6  
PC-Konto: 80-151-4

Zahlungszweck: Gästefonds Kloster Kappel.