



Jahresprogramm 2023
Mattli Antoniushaus

Bildung und
Kultur



Mattli

Antoniushaus
Seminar- und Bildungszentrum

Jahresprogramm 2023
Mattli Antoniushaus

Bildung und
Kultur



Willkommen



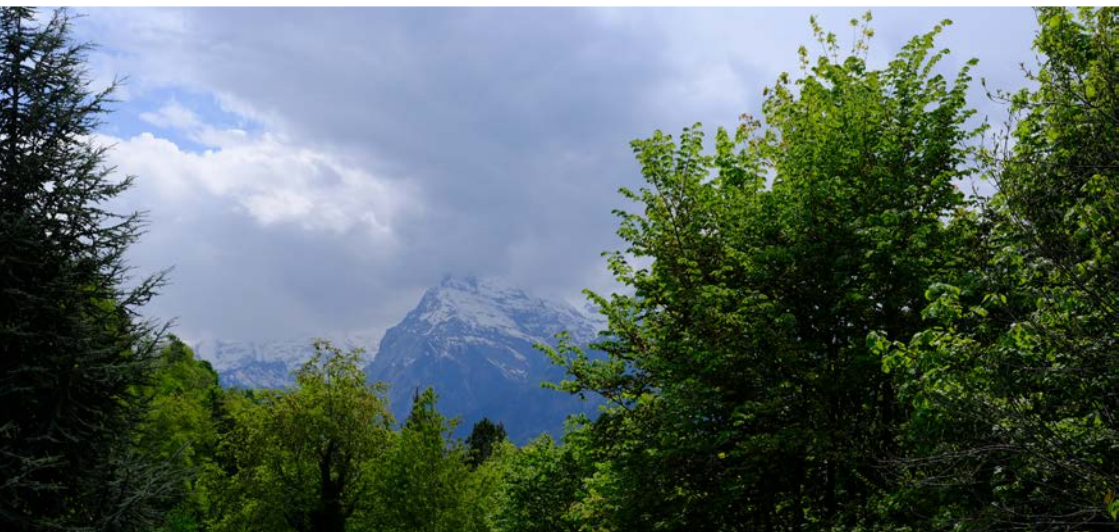
Was es heissen kann, die rund 800-jährigen franziskanischen Grundsätzen zu leben, der Schöpfung Sorge tragen, ist im Mattli Antoniushaus Seminar- und Bildungszentrum konkret wahrnehmbar. Der Einklang von naturbelassener Umgebung und bebauten Flächen ist an diesem Ort sichtbar – bewusst gewählt, innovativ und zukunftsorientiert.

Während im Kreise der Franziskanischen Gemeinschaft von Einfachheit, Geschwisterlichkeit, Offenheit und Bewahrung der Schöpfung gesprochen wird, reden wir im Seminar- und Bildungszentrum von Nachhaltigkeit. Das Wort «nachhaltig» wird in der Gesellschaft oft auf ökologische Themen reduziert und in der Finanzbranche für «langfristig» eingesetzt. Wir führen das Mattli Antoniushaus seit Jahren nachhaltig, und zwar, im wahrsten Sinne des Wortes, nach ökologischen, sozialen und betriebswirtschaftlichen Kriterien – nicht gewinnorientiert, aber kostendeckend.

Seit 2014 wird das Mattli Antoniushaus CO₂-neutral betrieben. Beim Wareneinkauf setzen wir auf Schweizer Herkunftsbezeichnung, möglichst aus der Region. Das im Herbst 2019 lancierte Renaturierungsprojekt dient zur Förderung der heimischen Biodiversität und der Bekämpfung von Neophyten. Zusätzlich schärfen wir damit unsere eigene Achtsamkeit im Umgang mit der Natur. Auch bei der Planung der Fassadensanierung und der Renovation der Hotelzimmer im Jahr 2020 stand die nachhaltige Ausrichtung ganz oben auf der Agenda.

Im Alltag gilt es, die Balance zwischen den Anforderungen an einen Seminarbetrieb mit dem ökologischen Bewusstsein, der Verantwortung den Mitarbeitenden gegenüber und den finanziellen Ressourcen zu finden. So engagieren wir uns als Bildungshaus auf verschiedenen Ebenen, im eigenen Kursangebot sowie in unterschiedlichen Gremien dafür, dieses Wissen zu teilen.

Herzlichst im Namen des Mattli-Teams
Hans Egli, Geschäftsleiter



«Weitsicht - der Welt verpflichtet»



Wer dem Diskurs zu «Notwendige Bildungsarbeit» nachgeht, stösst auf den Begriff «Bildung für eine Nachhaltige Entwicklung». Dieser Bildungsansatz verfolgt das Ziel: Alle Menschen innerhalb der planetaren ökologischen Belastbarkeitsgrenzen haben heute und morgen ein gutes Leben und können sich dafür kompetent einsetzen.

Papst Franziskus zeigt mit seinen aktuellen Themensetzungen, dass auch er diese Zielsetzung innerkirchlich mittragen will. Er sieht diese Themen als unabdingbar für die heutige Kirche an.

Auch wir stellen uns der Frage: Wie kann das Mattli Antoniushaus in Zukunft «Bildung für eine Nachhaltige Entwicklung» unterstützen? Wir geben beispielsweise kompetenten Referenten und Referentinnen eine Plattform, wo sie nachhaltige, ökologisch-ökonomisch ethische und deshalb verantwortbare Antworten vermitteln können. Dazu haben wir Angebote, die der Frage nachgehen, wie Theologie, Spiritualität, Philosophie, Psychologie und Pädagogik diesen notwendigen Bewusstseinswandel unterstützen können.

Zum Fokus auf stetiges Wirtschaftswachstum und Wohlstandsvermehrung sowie einen egozentrisch geprägten Freiheitsbegriff setzen wir einen Kontrapunkt in Richtung ethische Wertsetzungen. Hier liegen die Themen einer nachhaltigen kirchlichen Erwachsenenbildung.

Im franziskanischen Bildungs- und Spiritualitätsverständnis geht es um die Botschaft der Einfachheit, Geschwisterlichkeit und um die Sorge für die Welt in ihrer Ganzheit.

Unter dem Jahresmotto «Weitsicht – der Welt verpflichtet» wagen wir einen ersten Schritt, indem wir diese Grundpfeiler in unser Jahresprogramm aufgenommen haben und in den folgenden Jahren uns davon prägen lassen.

Kommen Sie mit auf die «Wegsuche»? Es würde uns sehr freuen.

Pace e Bene!

Eugen Trost, Leiter Bildung und Kultur

Inhalt

Kurse	11
Ausbildungskurse	83
Kultur und Anlässe	92
Reisen	95
Vernetzung	105
Franziskanische Gemeinschaft (FG)	106
Taufteam	107
Trägerschaft Mattli Antoniushaus	108
Dienstleistungen, Informationen	111
Maria Hafner	113
Ausleihe Bilderzyklen Maria Hafner	114
100-Jahr-Jubiläum Maria Hafner	114
Bildungsfonds	115
Patenschaftsfonds	115
Weg der Sinne	117
Anmeldung, Annullation	119
Übernachtung	120
Anreise	121
Impressum	122

Kurse

Franziskanische Spiritualität

Gastkurse

Kirche, Gesellschaft, Ethik, Umwelt

Kunst, Kultur

Lebensstationen

Musik, Tanz

Persönlichkeitsentwicklung, Lebensqualität

Religion, Spiritualität, Theologie

Aufbruch und Durchbruch – Silvester 2022

DEZ

Gestalterisch über Neujahr «aufbrechen» und neuen Ideen zum «Durchbruch» verhelfen.

Lustvolles Experimentieren mit verschiedenen Materialien und Techniken steht im Vordergrund dieses Kurses. Angeregt vom reichhaltigen Materialbuffet und von zahlreichen Inputs werden schrittweise Bildaussagen und Objekte erarbeitet und zu einer prägnanten, individuell geprägten Aussage verdichtet. Dank werkstattartigen Kursmodulen geht der erfahrene Kursleiter gezielt auf die je unterschiedlichen Interessen und Fähigkeiten ein.

Zur Auswahl stehen die Arbeitsschwerpunkte Zeichen und Zeichnung, Farbenspiele, Figurative Malerei sowie kleinformatige Skulpturen. Nach praktischen Einführungen zu Thema und Techniken bleibt Zeit und Raum für individuelles Eintauchen in die Materialien für das schrittweise Entwickeln von eigenständigen Bildwirkungen. Wir arbeiten hauptsächlich am Vormittag ab 9.30 Uhr im Arbeitsraum, der Nachmittag steht nach eigenem Gutdünken zum freien Gestalten oder für Freizeit zur Verfügung, die Kursleitung ist präsent und begleitet.

Am Silvestertag, 31.12.22 ist um 15.00 Uhr Arbeitsschluss (wer möchte, kann weiterarbeiten). Am Neujahrstag, 1.1.2023, beginnen wir um 10.30 Uhr. Mit einer kleinen Vernissage am frühen Nachmittag wird der Kurs gegen 15 Uhr abgeschlossen.

Datum

28. Dezember 2022 bis

1. Januar 2023

Auskunft und Anmeldung

www.schweizermalschule.ch

Kursleitung

Adrian Weber

Leiter von SMS Schweizer Malschule, Zeichner, Kunstmaler, Buchautor; seit 1993 Workshops und Kunstausstellungen



Das neue Jahr im Einklang beginnen

Ritual – Bewegung – Entspannung – Stimme – Meditation

Dem Leben verpflichtet, wollen wir in den Tagen zwischen den Jahren voller Dankbarkeit das alte Jahr in Würde verabschieden und das neue Jahr in Frieden begrüßen. Dabei wollen wir die Geschenke des vergangenen Jahres bewusst erkennen sowie uns auf das neue Jahr vorbereiten und dieses voller Vertrauen willkommen heissen. Was will unser Beitrag sein zum Wohle von Mutter Erde und unseren Mitmenschen?

Mit Bewegung, Energiearbeit, Stimme und Meditation werden wir uns auf den Weg zum heilen Raum in uns begeben, wo immer Ruhe und Frieden zu finden sind.

Durch sanfte und kraftvolle Stimm- und Körperübungen wird die Lebenskraft in uns zum Fließen gebracht. Spannungen und Blockaden können dabei losgelassen werden und unsere Kraftzentren werden aktiviert. Durch Entspannung und Meditation finden wir zur Ruhe des Körpers und zur Stille des Geistes. Unsere Sinne entfalten sich und wir sind verbunden mit der in uns verborgenen Kraftquelle. So können wir unseren Lebensweg gelassen, in vollkommener Harmonie und Einklang mit uns selbst und allem, was uns umgibt, weitergehen. Wir sind bereit, voller Dankbarkeit und Vertrauen die kommenden Herausforderungen in Liebe und Freude anzunehmen und zu meistern.

Datum

30. Dezember 2022, 18 Uhr bis

2. Januar 2023, 14 Uhr

Kurskosten CHF 470

Anmeldung/Übernachtung siehe
Seiten 119/120

Kursleitung

Stefanie Schmid

Lehrerin Stimm- & Körperarbeit,
Meditation, Selbstkraftquelle-Me-
thode und Ergosom-Trainerin



Mit Gott auf der Leiter Vom Wachsen unserer Spiritualität und Weltsicht

JAN

Wir Menschen wachsen nicht nur körperlich, sondern auch in unserem Verstehen von Wirklichkeit und Verhalten (z.B. Trotzalter, Pubertät, Adoleszenz). Jean Gebser, Teilhard de Chardin, Ken Wilber und viele andere sprechen auch von einer natürlichen Entwicklung des Bewusstseins der Gesellschaft. Ein solches Modell der aufeinander folgenden Stufen ist «Spiral Dynamics».

Dieses wenden M. und W. T. Küstenmacher und T. Haberer in ihrem Buch «Gott 9.0» auf die Entwicklung von Glauben und Spiritualität an, vom naiven Kinderglauben bis zu einer ganzheitlichen, integralen Spiritualität.

Wir erarbeiten dieses Modell und füllen es mit eigenen Erfahrungen. Kleine Vorträge wechseln ab mit Zeiten persönlicher Aneignung, kreativer Verarbeitung, des Austauschs, der Stille und des Feierns.

Ziel ist es, meinen heutigen Standpunkt zu erkennen, die Entwicklungsschritte dahin nachzuvollziehen und einen Ausblick auf nächste Stufen zu erhalten. Wir lernen unterschiedliche Glaubensverständnisse und spirituelle Praxen zu würdigen und einzuordnen und sehen so Möglichkeiten und Grenzen eines Dialogs.

Angesprochen sind alle, die über die eigene Spiritualität nachdenken und andere Menschen mit anderen Standpunkten besser verstehen wollen.

Datum

6. Januar, 18 Uhr bis

8. Januar, 14 Uhr

Kurskosten CHF 210

Anmeldung/Übernachtung siehe
Seiten 119/120

Kursleitung

Niklaus Bayer

Theologe, Erwachsenenbildner,

Coach – seit vielen Jahren auf

einem Zen-Weg



Entdecke die eigene Mitte im kreativen Raum Feldenkrais & Malen als schöpferisches Duo

«Gestärkt mit weitem Blick ins neue Jahr»

Wenn Bewegung und Kreativität zusammenspielen, verändert sich deine Welt. Einerseits sind Salutogenese und Achtsamkeit in aller Munde, andererseits belasten Druck, Tempo sowie mediale Reize unseren Körper immer einseitiger. Die moderne Wissenschaft lehrt, wie wir uns durch verstehendes Wahrnehmen und schöpferisches Tun neu ausrichten können.

Dass wir in unseren Kursen Feldenkrais und Malen verbinden, beruht auf diesen Erkenntnissen und auf langjähriger Erfahrung. Der Kurs richtet sich an Menschen, die ihr Potenzial durch achtsames Bewegen und Kreativität zur Entfaltung bringen wollen.

Inhalt:

- Handlungsweisen und Denkmustern auf die Spur kommen
- Bewegungszusammenhänge von Augen, Nacken, Wirbelsäule und Becken erforschen
- Mit Farben, Materialien und Techniken experimentieren und der eigenen Kreativität Flügel verleihen.
- Der persönlichen Vision Raum und Gestalt geben

Im kreativen Raum dieses Wochenendes bereiten wir Körper, Seele und Geist auf tätiges Sein und Wirken im neuen Jahre 2023 vor. Ziel ist die nachhaltige Veränderung deines Alltags. Du stärkst deine Resilienz und agierst in Zukunft freier, schonender und flexibler.

Datum

6. Januar, 18 Uhr bis

8. Januar, 15 Uhr

Katarina Waser-Ouwerkerk

Künstlerin

www.kataouwerkerk.ch

Kurskosten CHF 350

Anmeldung/Übernachtung siehe
Seiten 119/120

Kursleitung

Anna Fäh Meier

Feldenkraislehrerin

www.feldenkrais-schaffhausen.ch



Bei wem kann ich mich bergen? – Bei mir? Meditation

Bei der Meditationspraxis spielen, ausgesprochen und nicht ausgesprochen, verschiedene Erwartungen mit.

Unter anderem auch die Erwartung der Geborgenheit. Denn wir Menschen sehnen uns danach, geborgen zu sein. Geborgen bei anderen Menschen, in einem Haus, in der Musik, im Wasser, im Trost...

Peter Wild erschliesst in seinem Meditationsseminar die Sehnsucht, bei sich selbst geborgen zu sein – eine Erfahrung, in der die anderen Sehnsüchte zur Ruhe finden.

Ein Seminar für Menschen, die mit der Meditation schon vertraut sind, aber auch für diejenigen, die Meditation entdecken möchten.

Datum

13. Januar, 18 Uhr bis

15. Januar, 14 Uhr

Kurskosten CHF 280

Anmeldung/Übernachtung siehe
Seiten 119/120

Kursleitung

Peter Wild

Meditationslehrer, Theologe, Reli-
gionswissenschaftler



«Gelobt seist du durch unsere Schwester, Mutter Erde»

«LAUDATO SI', mi' Signore – Gelobt seist du, mein Herr», sang der heilige Franziskus von Assisi. In diesem schönen Lobgesang erinnerte er uns daran, dass unser gemeinsames Haus wie eine Schwester ist, mit der wir das Leben teilen (...) Wenn wir uns hingegen allem, was existiert, innerlich verbunden fühlen, werden Genügsamkeit und Fürsorge von selbst aufkommen. Die Armut und die Einfachheit des heiligen Franziskus zeigten sich nicht einzig in äusserlicher Askese, sondern waren etwas viel Radikaleres: Verzicht darauf, die Wirklichkeit in einen blossen Gebrauchsgegenstand und ein Objekt der Herrschaft zu verwandeln. (Enzyklika «LAUDATO SI'» von Papst Franziskus; 24. Mai 2015 1 und 11)

Die Treff-Tage laden dazu ein, sich bewusst mit allem Geschaffenen zu verbinden und dem Geheimnis und dem Reichtum der Schöpfung neu auf die Spur zu kommen. Leitfaden ist uns dabei die päpstliche Enzyklika «Laudato si».

Der FG-Treff richtet sich an interessierte Menschen, die in Gemeinschaft regelmässig mit franziskanischem Denken, Glauben und Leben in Kontakt kommen und sich damit auseinandersetzen wollen.

Thema im Januar: Schöpfung – Geschöpfe – Geschwister

Datum
26. Januar, 10 Uhr bis 17 Uhr

Kursleitung
Br. Paul Mathis
Nadia Rudolf von Rohr

Kosten
Kurs freier Beitrag
Mittagessen CHF 29

Auskunft
fg@antoniushaus.ch

Anmeldung
info@antoniushaus.ch



Klang und Stille

Klangschalen – Massage und Meditation

JAN

Im Wechsel von Klangschalen-Massage und Meditation/Dösen schenken wir uns tiefgehend-nachhaltige Entspannung und regenerierend-vitalisierendes Kraftschöpfen mitten im Alltag.

Nach dem bewährten Auflegen von Klangschalen, das uns in eine tiefe Entspannung und Versöhnung im und mit unserem Körper führt, gehen wir in die Stille, damit sich die Ruhe des Geistes, des Körpers und der Seele noch tiefer in unser Wesen einnisten kann.

Der Wechsel dieser zwei ausserordentlich wirksamen Mittel zur inneren Ausgeglichenheit befruchten und verstärken sich gegenseitig auf wunderbare Art und Weise.

Denn Klang macht Stille erfahrbar... und die Stille öffnet uns wiederum für das Geschenk des Klangs...

Datum

28. Januar, 9.15 Uhr bis 17.30 Uhr

Kurskosten inkl. Mittagessen

CHF 225

Anmeldung/Übernachtung siehe

Seiten 119/120

Kursleitung

Samuel Staffelbach

Musiker, Dipl. Klang- und Farb-
therapeut



Offene Franziskanische Tagung

Leben im Dreiklang: Nachhaltige Selbst-, Welt- und Gottesliebe

In der Krise seines Lebens spürt Franziskus eine tiefe Sehnsucht nach neuem Lebenssinn. Von ihr bewegt, macht er sich auf die Suche und begegnet zunächst sich selbst. Er sagt von dieser Zeit, sein Herz sei neu erwacht. Das macht ihm den Blick frei für seine unmittelbar Nächsten, die Aussätzigen, die «Niedrigsten». In der Begegnung mit ihnen eröffnet sich Franziskus auch ein neues Gottesbild. Er erkennt Jesus als Bruder und Freund auf Augenhöhe, sich selbst als geliebtes Gotteskind und alle Geschöpfe als Geschwister.

Selbst-, Welt- und Gottesliebe bilden einen Dreiklang, der für erfülltes menschliches Leben elementar ist. Dabei ist das Gleichgewicht dieser drei wegweisend für nachhaltige Stabilität in Gegenwart und Zukunft. Solche Nachhaltigkeit benötigt Pflege – das Ausloten des Gleichgewichts wird fruchtbar im Miteinander. Dazu lädt die Tagung ein.

Sie steht franziskanisch Interessierten aller Lebensformen offen, bietet fundierte Impulse und lässt Raum für kreative Auseinandersetzung.

Datum

4. Februar, 10 Uhr bis 17 Uhr

Tagungskosten inkl. Mittagessen

CHF 50

Auskunft

fg@antoniushaus.ch

Anmeldung

info@antoniushaus.ch

Tagungsleitung

Tauteam

FEB

Sechs Urbedürfnisse

Life-Work-Balance und ich: Auf der Suche nach einer tiefen Ausgeglichenheit im Leben

Was meinen wir mit Life-Work-Balance und Ausgeglichenheit im Leben? Wann gelingt sie und was sind Schieflagen? Wir gehen vertieft den Kräften nach, die im Alltag Schwierigkeiten bereiten, die uns aus der Bahn werfen. Wo lässt sich ansetzen, wenn wir uns einmitten möchten?

Der eigens entwickelte Ansatz der Sechs Urbedürfnisse soll uns zu einer klareren Sicht verhelfen. Dabei geht es nicht um Rezepte zur Problemlösung, sondern um Anregungen, gründlich über Ausgeglichenheit zu befinden.

Wieso vermitteln Glaube, Gebet und Meditation, Spiritualität und Begegnung mit Gott meist Ausgleich und inneren Boden? Was hat z.B. «sein Licht unter den Scheffel stellen» (Mt 5, 15) mit dem Thema zu tun? Ferner: Die Sechs Urbedürfnisse lassen sich auch als Seelsorge- und Beratungsinstrument einsetzen.

Die Möglichkeit, für sich über das Vernommene nachzudenken und eigene Notizen zu machen, wechselt sich ab mit kleinen Austauschgruppen, in denen die Kursteilnehmenden unter sich und freiwillig das Wort ergreifen. In den Referatsteilen werden die Inhalte gemeinsam im Dialog erarbeitet. Kleinere Übungen und Spiele lockern den Kurs auf. Es handelt sich um keine Therapie, sondern darum, auf geordnete Weise über Balance im Leben nachzudenken.

Datum

10. Februar, 17 Uhr bis

12. Februar, 14 Uhr

Kurskosten CHF 285

Anmeldung/Übernachtung siehe
Seiten 119/120

Kursleitung

Bruno Wyler-Eschle

ref. Pfarrer, Heilpädagoge, Weiter-
bildung in Lösungsorientierter

Seelsorge



Yin Yoga und Klangschalen-Massage

In diesem Wochenendkurs geben wir das von uns entwickelte, neuartige Zusammenwirken von Yin Yoga und Klangschalen-Massage weiter.

Im Yin Yoga praktizieren wir überwiegend sitzende und liegende Asanas, die lange gehalten werden. Die Wirkung dieser wunderbar entspannenden und regenerierenden Yoga-Haltungen wird mit Hilfe von Klangschalen, die während der Yin-Yoga-Praxis auf den Körper aufgelegt werden, noch weiter intensiviert und die Achtsamkeit sammelt sich im Hier und Jetzt.

Wir laden Sie ein, mit uns im Kraftort Mattli hoch über dem Urnersee Entspannung zu finden und neue Energie zu tanken.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse in Yoga und Klangschalen-Massage für dieses praktisch ausgerichtete Erfahrungswochenende nötig.

FEB

Datum

11. Februar, 9 Uhr bis
12. Februar, 18 Uhr

Gerda Imhof

dipl. Yogalehrerin YCH/EYU

Kurskosten CHF 420

Anmeldung/Übernachtung siehe
Seiten 119/120

Kursleitung

Samuel Staffelbach
Musiker, dipl. Klang- und Farb-
therapeut



Stille als Präsenz

Kontemplationstage mit franziskanischen Impulsen

Der Alltag ist in allen Lebenslagen und -zeiten fordernd. Oft sehnen wir uns nach mehr Gelassenheit. Kreisende Gedanken möchten aus der Spirale befreit werden. Der innere Haltepunkt und die Ausrichtung gehen immer wieder verloren. Eine Zeit der Stille und des Innehaltens kann belebend und wandelnd wirken.

FEB

Franz und Klara von Assisi inspirieren bis heute für den Prozess, das Leben in seiner Tiefe und Weite wahrzunehmen und zu gestalten. Die angeleiteten Schritte in die Stille (Körper, Sinne, Wahrnehmung, Atem) führen zum Herzensgebet, dem stillen, verweilenden Dasein in der Gegenwart Gottes. Impulse aus der franziskanischen Spiritualität, Zeiten in der Natur für sich persönlich, gemeinsames Sitzen in Stille und das abendliche Feiern bestimmen den Tagesrhythmus.

Das durchgehende Schweigen unterstützt das Bleiben und Verweilen bei sich selbst. In Begleitgesprächen kann angesprochen werden, was bewegt.

Der Kurs eignet sich für Anfangende und Geübte, die Sehnsucht nach Gottverbundenheit in sich tragen und die Bereitschaft mitbringen, sich auf die Wegführung einzulassen.

Datum

13. Februar, 16 Uhr bis

17. Februar, 15.45 Uhr

Kurskosten CHF 250

Anmeldung/Übernachtung siehe

Seiten 119/120

Kursleitung

Sr. Beatrice Kohler

Baldegger Schwester, Kunstpädagogin,
Kontemplationslehrerin,

Geistliche Begleiterin



Das Leben der Farben

Schreibwerkstatt für Frauen

Ein blaues Band als Sinnbild für den Frühling bei Eduard Mörike, eine Mohnblume mitten in der Stadt bei Friederike Mayröcker, das Gelb einer Sonnenblume gibt Orientierung bei Hilde Domin: Farben leuchten in Gedichten, beleben und setzen Akzente.

Die Farben aus Gedichten und Texten geben Impulse, um den Farben im eigenen Leben nachzuspüren. Die reiche Natur in der Umgebung des Seminarhauses oder ein ausgesuchtes Musikstück können als weitere Inspirationsquellen dienen. Methoden aus der Poesie- und Bibliothherapie führen ins Schreiben und vielleicht zu neuen Farbtönen und Nuancen im eigenen Schreiben.

Einzelarbeit, Arbeiten in Kleingruppen und in der ganzen Gruppe wechseln sich ab. Durch das Schreiben und die Farben kommen Sie in Austausch mit sich selbst und den anderen Kursteilnehmerinnen und erleben dabei die erfrischende Kraft von beidem.

FEB

Datum

17. Februar, 18 Uhr bis

19. Februar, 15 Uhr

Kurskosten CHF 250

Anmeldung/Übernachtung siehe
Seiten 119/120

Kursleitung

Adelheid Madöry

Leiterin für Schreibwerkstätten

EAG-FPI



Sieben Meister – ein Weg Meditationsform für den Alltag

John Selby hat mit seiner Methode «Sieben Meister» eine alltagstaugliche Meditation geschaffen. Sie erfordert keine besondere Körperhaltung, ist überall durchführbar und mit jeder anderen Meditationsform, z.B. Zen wunderbar vereinbar.

Die sieben Meister sind Menschen, die die Welt nachhaltig spirituell beeinflusst haben. Aus jeder Lehre wird ein Merksatz verinnerlicht, der hilft, zu innerer Ruhe, gesteigerter Konzentration und mehr zu sich selbst zu kommen.

MÄR

Datum

3. März, 18.30 Uhr bis

5. März, 14 Uhr

Kurskosten CHF 180

Anmeldung/Übernachtung siehe

Seiten 119/120

Kursleitung

Lieselotte Stadtfeld

Zen-Schülerin von P. AMA Samy sj,

gibt seit 2009 mit Erlaubnis von J.

Selby diese «Sieben-Meister-Kurse»



Fussreflexzonenmassage für den Hausgebrauch

Die Füße tragen uns durch unser Leben und durch die Welt. Sie verbinden uns mit der Erde und leisten Unglaubliches. Sie wertzuschätzen lohnt sich.

Den Fuss kann man in Reflexzonen unterteilen, und jede dieser Zonen bezieht sich auf ein Organ oder eine Funktion des Körpers. Dies macht diese Therapie so wohltuend und wirksam. Sie dient der Entspannung, stärkt das Immunsystem, hilft bei Migräne, Schlafstörungen, Menstruationsproblemen, Verdauungsbeschwerden, Heuschnupfen und vielem mehr.

Im Kurs wechseln sich Theorie und Praxis zu zweit ab. Sie lernen Geschichte und Wirkungsweise, Indikationen und Kontraindikationen der Fussreflexzonenmassage kennen. Die wichtigsten Reflexzonen am Fuss werden erklärt und mit geeigneten Massagetechniken praktisch umgesetzt. Am Schluss sind alle fähig, eine einfache Behandlung durchzuführen.

Alle Interessierten sind willkommen.
Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Datum

10. März, 18 Uhr bis

12. März, 15 Uhr

Kurskosten CHF 350

Anmeldung/Übernachtung siehe
Seiten 119/120

Kursleitung

Daniel Studhalter

dipl. Naturheilpraktiker und Yoga-
lehrer, Krankenkassen anerkannt



Das Leben der Farben

Schreibwerkstatt für Frauen

Ein blaues Band als Sinnbild für den Frühling bei Eduard Mörike, eine Mohnblume mitten in der Stadt bei Friederike Mayröcker, das Gelb einer Sonnenblume gibt Orientierung bei Hilde Domin: Farben leuchten in Gedichten, beleben und setzen Akzente.

Die Farben aus Gedichten und Texten geben Impulse, um den Farben im eigenen Leben nachzuspüren. Die reiche Natur in der Umgebung des Seminarhauses oder ein ausgesuchtes Musikstück können als weitere Inspirationsquellen dienen. Methoden aus der Poesie- und Bibliothherapie führen ins Schreiben und vielleicht zu neuen Farbtönen und Nuancen im eigenen Schreiben.

Einzelarbeit, Arbeiten in Kleingruppen und in der ganzen Gruppe wechseln sich ab. Durch das Schreiben und die Farben kommen Sie in Austausch mit sich selbst und den anderen Kursteilnehmerinnen und erleben dabei die erfrischende Kraft von beidem.

Datum
20. März, 18 Uhr bis
22. März, 15 Uhr

Kurskosten CHF 250

Anmeldung/Übernachtung siehe
Seiten 119/120

Kursleitung
Adelheid Madöry
Leiterin für Schreibwerkstätten
EAG-FPI



«Gelobt seist du durch unsere Schwester, Mutter Erde»

«LAUDATO SI', mi' Signore – Gelobt seist du, mein Herr», sang der heilige Franziskus von Assisi. In diesem schönen Lobgesang erinnerte er uns daran, dass unser gemeinsames Haus wie eine Schwester ist, mit der wir das Leben teilen (...) Wenn wir uns hingegen allem, was existiert, innerlich verbunden fühlen, werden Genügsamkeit und Fürsorge von selbst aufkommen. Die Armut und die Einfachheit des heiligen Franziskus zeigten sich nicht einzig in äusserlicher Askese, sondern waren etwas viel Radikaleres: Verzicht darauf, die Wirklichkeit in einen blossen Gebrauchsgegenstand und ein Objekt der Herrschaft zu verwandeln. (Enzyklika «LAUDATO SI'» von Papst Franziskus; 24. Mai 2015 1 und 11)

Die Treff-Tage laden dazu ein, sich bewusst mit allem Geschaffenen zu verbinden und dem Geheimnis und dem Reichtum der Schöpfung neu auf die Spur zu kommen. Leitfaden ist uns dabei die päpstliche Enzyklika «Laudato si».

Der FG-Treff richtet sich an interessierte Menschen, die in Gemeinschaft regelmässig mit franziskanischem Denken, Glauben und Leben in Kontakt kommen und sich damit auseinandersetzen wollen.

Thema im März: Das Geheimnis des Universums

Datum
21. März, 10 Uhr bis 17 Uhr

Kursleitung
Br. Paul Mathis
Ursula Späni

Kosten
Kurs freier Beitrag
Mittagessen CHF 29

Auskunft
fg@antoniushaus.ch

Anmeldung
info@antoniushaus.ch



Der Ton des Seins erklingt ohne Unterlass Kontemplationswochenende im Stil von «via integralis»

Im Leben selbst begegnen uns Momente besonderer Weitsicht und mystischer Qualität. Karlfried Graf Dürckheim (1896–1988) nennt sie «Seinsföhlung». Sie enthalten eine Verheissung. Menschen begeben sich auf den inneren Weg. Die Einübung der Stille gehört dazu, damit die Seinsföhlung zur Seinserfahrung wird, aus der Menschen ihren Alltag in Weltverantwortung gestalten.

An diesem Wochenende üben wir das Sitzen in Stille (Kontemplation im Stil von Zazen): «reines Sitzen – wache Präsenz». Vorträge schaffen Zugang zur Person Dürckheim und zum Erleben von Seinsföhlung und Seinserfahrung. Einzelgespräche und ein Gottesdienst helfen, in der Ausrichtung zu bleiben und vertiefen die Stille.

Via integralis verbindet Zen-Meditation und christliche Mystik. Der Erfahrungsweg fördert die achtsame Präsenz, die Entfaltung des eigenen Potenzials und Mitgeföhl im Leben.

Letztlich geht es um das Erwachen zur Einheit mit Gott und zu liebevoller Präsenz in Verbindung zu allen Geschöpfen.

Datum
24. März, 18 Uhr bis
26. März, 14 Uhr

Kurskosten CHF 220

Anmeldung/Übernachtung siehe
Seiten 119/120

Kursleitung
Bernhard Lenfers Grönenfelder,
Kontemplationslehrer via integralis,
Seelsorger und initiatischer
Therapeut



Zazenkai

Zen-Wochenende

Zen ist ein meditativer Weg, der über Indien–China–Japan zu uns gefunden hat. In konzentrierter Achtsamkeit und in der Stille wird der Geist klar und ruhig. Der Weg führt uns zu unserem Wesenskern, voller Mitgefühl und Weisheit.

Wir sitzen täglich etwa ein Dutzend Mal 25 Minuten, anschließend daran folgt jeweils das meditative Gehen (Kinhin). Täglich gibt es einen Lehrvortrag und zwei Mal die Gelegenheit für eine kurze Begegnung und ein Gespräch. Die Zeit verbringen wir im Schweigen.

An diesem Zen-Wochenende sind speziell auch weniger Geübte herzlich willkommen.

MÄR

Freiwillige Einführung am Freitag von 16.30 bis 18.00 Uhr.

Datum

24. März, 18.30 Uhr bis

26. März, 14 Uhr

Kurskosten CHF 180

Anmeldung/Übernachtung siehe
Seiten 119/120

Kursleitung

Lieselotte Stadtfeld



Die Symbolik der Hand: gestalten und feiern

Das Herz muss Hände haben

«Damit ich nicht weh tue mit meinen Händen brauche ich eine Liebe, die grösser ist als ich. Du Gott, sei in meinen Händen.»

(Anton Rotzetter)

Unsere Hände sind unentbehrlich im Alltag. Sie schaffen und formen, tasten und erspüren, streicheln und fordern. Mit ihnen gestalten wir Beziehung. Wir können sie öffnen und schliessen, etwas in Besitz nehmen und hergeben. Zärtlichkeit und Liebe drücken sich in den Gesten der Hände aus. Hände können heilen und segnen.

MÄR

Hände werden zum Sinnbild für Lebenserfahrungen: Hand anlegen, etwas hat Hand und Fuss, freie Hand haben, ein Handwerk ausüben, Handel treiben. In der Hand spiegelt sich meine Einmaligkeit, sei es im Fingerabdruck, in den Handlinien, der Handschrift wider.

Die Evangelien erzählen, wie Jesus durch Berührung mit der Hand Menschen heilte. Die Hand ist auch ein zentrales Symbol für Gottes Handeln. «Gott ist nicht fern, sondern der, der uns an die Hand genommen hat.» (Anselm Grün) Auch in der Bibel wird von der Hand Gottes gesprochen: «Von allen Seiten umgibst du mich und hältst deine Hand über mir.» (Psalm 139,5)

Eingeladen sind alle, die sich auf meditative Weise mit dem Wunder und der Symbolik der Hand in ihren verschiedenen Ausdrucksformen beschäftigen möchten.

Datum

31. März, 18 Uhr bis

2. April, 14 Uhr

Kurskosten CHF 155

Anmeldung/Übernachtung siehe
Seiten 119/120

Kursleitung

Karl Furrer

Religionspädagoge, Erwachsenen-
bildner, Seelsorger



Frühling-Tanztag

Tanzend das Leben feiern – im Rhythmus der Natur

In allen Zeiten und in allen Kulturen haben sich die Menschen im Tanz verbunden: mit der Gemeinschaft, mit Himmel und Erde und den uralten Rhythmen des Lebens.

Diesen Rhythmen auf der Spur feiern wir das Erwachen der Natur, den Neubeginn des Lebens mit Tänzern und Musik aus aller Welt «modern, traditionell, meditativ».

Wir tanzen in den hellen Räumen vom Antoniushaus Mattli und je nach Wetter auch draussen auf der Wiese. Körperübungen, Texte und kleine Naturrituale ergänzen den Tanztag.

Im Tanz, verbunden im Kreis und um eine gemeinsame Mitte, erleben wir das Eingebundensein in ein grösseres Ganzes. Wir erfahren die Verbindung zu unserem Urgrund des Daseins, zu unserer eigenen spirituellen Heimat. Aus dieser Einfachheit und Geschwisterlichkeit schöpfen wir Kraft, stärken unsere Herz-Mitte-Verbindung und weiten unsere Sicht auf die Welt. Diese Gemeinschaftserfahrung wird nachhaltig im Alltag in uns weiterklingen und wir bekommen neue Impulse für ein lebendiges, liebevolles Miteinander mit allen Lebewesen.

Der Tanztag lädt alle Menschen ein, die sich gerne in verschiedenen Musikwelten bewegen und gerne ihre Spiritualität naturverbunden und in der Gemeinschaft erleben.

Datum

2. April, 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Kurskosten inkl. Mittagessen

CHF 135

Anmeldung/Übernachtung siehe
Seiten 119/120

Kursleitung

Regula Camenzind-Schumacher

Kreis- und Gruppentanz-Leiterin

Pflegefachfrau, Shiatsu-Therapeutin



Shaolin Qi Gong «Yin Jin Jing» und Chan Meditation Intensivkurs

Der Intensivkurs mit Shaolin-Meister Shi Xinggui beinhaltet die Form «Shaolin Yin Jin Jing» Qi Gong, Energie wecken, Shaolin Atemübungen und Bewegungs-Qi Gong. Dazu gehört eine Einführung in die Chan Meditation mit anschliessender Massage einiger wichtiger Energiepunkte.

Das Ziel des Kurses ist, dass Sie Shaolin Qi Gong kennen lernen und Ihre Kenntnisse vertiefen können.

Der Intensivkurs ist für alle geeignet (Anfänger und Fortgeschrittene), die sich während vier Tagen intensiv mit Shaolin Qi Gong auseinandersetzen wollen.

«Energie tanken, Heilung, Reinigung und Loslassen, Kraft, Bewusstsein, inneren Frieden»

Der Kurs eignet sich für alle Altersgruppen.

Datum
6. April, 9 Uhr bis
9. April, 17 Uhr

Kurskosten CHF 699

Anmeldung Kurs und Info
Heidi Kleiner
041 820 52 70
panoramapraaxis@bluewin.ch
www.shaolinqigong.ch
www.shixinggui.com

Anmeldung Übernachtung siehe
Seiten 119/120

Kursleitung
Shaolin Meister Shi Xinggui



Was ist, ist. Einübung in die Achtsamkeit Werde wesentlich – ein Vertiefungsweg in acht Modulen

Wer ist es, die oder der wesentlich werden will? Was prägt mich? Wie bin ich so geworden, wie ich heute bin?

Eine Hinführung zum Leben im Hier und Jetzt als Erlebnis von Freiheit. Achtsamkeit nicht bloss als Schlagwort, sondern als Lebenspraxis. Ein Zugang zum eigenen inneren Raum und zur Erfahrung von Ruhe und Lebenskraft.

Impulse, Gespräche, Wahrnehmungsübungen, Elemente aus dem Coaching, stille Meditationen und Meditationen in Bewegung begleiten uns durch das Wochenende.

Im Hintergrund unserer Arbeit stehen überraschende Ansätze des christlichen Glaubens mit seinen Denkern, Denkerinnen und Meistern, die Weisheit der belebenden mystischen Traditionen, die Ausweitung in andere Religionen.

Der Kurs ist mit sieben weiteren Modulen ein Wegstück auf dem Weg 'wesentlicher zu werden', ganz Mensch zu werden, so wie es in uns angelegt ist. Jedes Modul kann einzeln besucht werden. Zwischen den Modulen erhalten die Teilnehmenden weitere Impulse, die den Sinn-Weg unterstützen.

APR

Datum

15. April, 10 Uhr bis

16. April, 16 Uhr

Kurskosten CHF 190

Anmeldung/Übernachtung siehe
Seiten 119/120

Kursleitung

Elsbeth Caspar

Theologin, Coach, Supervisorin

Bernhard Caspar

Theologe, Meditationslehrer



Ich bin – Erneuerung und Leben Bewegung – Klang & Stimme – Entspannung – Meditation

Leben bedeutet, sich einzulassen auf einen immerwährenden Wandlungs- und Erneuerungsprozess. Dies ist Herausforderung und Geschenk zugleich, denn jeder Augenblick bringt Veränderungen in unser Leben. Geben wir uns jedoch dem Hier und Jetzt hin, finden wir in eine Erweiterung unseres Seins und neue Lebensqualität.

In diesem Seminar wollen wir die nächsten Schritte gehen auf dem Weg zu unserem wahren Selbst, zu unserem ursprünglichen göttlichen Wesen. Mit gezielten Bewegungs- und Entspannungsübungen sowie dem Tongeben von Vokalen und Silben wollen wir die fließende und schwingende Kraft in uns aktivieren. Spannungen und Blockaden können dabei losgelassen werden und wir finden in die Ruhe des Körpers und die Stille des Geistes zurück. Geführte Meditationen helfen, uns mit dem heilen Raum in uns selbst und von dort mit den universellen Kräften zu verbinden.

Ein neues Bewusstsein von Geborgenheit und Ruhen im Göttlichen Selbst hilft uns, jede Veränderung im Leben mit Vertrauen und Freude willkommen zu heissen.

Datum

21. April, 18 Uhr bis

23. April, 14 Uhr

Kurskosten CHF 350

Anmeldung/Übernachtung siehe
Seiten 119/120

Kursleitung

Stefanie Schmid

Lehrerin Stimm- & Körperarbeit,
Meditation, Selbstkraftquelle-
Methode und Ergosom-Trainerin



Nachhaltig mir Sorge tragen Atem und Achtsamkeit

Krisen und Unsicherheiten prägen unsere Zeit. Wir bemühen uns tatkräftig um unsere Mitmenschen, um unser Klima und um den Frieden in der Welt.

Das erfordert Kraft, Ausdauer und einen langen Atem, zumal auch das eigene Leben mit den persönlichen Anforderungen sich nicht hinten anstellt.

An diesem Wochenende dürfen wir uns selbst Sorge tragen und den Blick nach innen richten. Der Atem ist dabei unser verlässlicher Begleiter. Mit einfachen Körper- und Achtsamkeitsübungen entdecken wir Ressourcen, die uns Kraft für uns selbst und für unsere Um- und Mitwelt geben.

Gestärkt und zuversichtlich gehen wir hinaus, um uns den Herausforderungen unserer Zeit zu stellen.

Die Übungen sind für Interessierte jeden Alters geeignet.
Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Datum

28. April, 17 Uhr bis

30. April, 14 Uhr

Kurskosten CHF 250

Anmeldung/Übernachtung siehe
Seiten 119/120

Kursleitung

Wibke Mullur

Akademische Atempädagogin

Yogaübungsleiterin, Krisen-
pädagogin



Sensory Awareness – Kunst der Lebendigkeit

Achtsamkeit der Sinne

Die Kunst der Lebendigkeit beruht darauf, sich und seine Umwelt mit allen Sinneskanälen wahrnehmen zu können. Hinderliche Denkstrukturen, Bewegungsgewohnheiten oder Überlebensmechanismen stehen dem – häufig unbewusst – entgegen. In der Regel spüren wir, dass etwas nicht stimmt: Wir werden energielos, fühlen uns in unseren Körpern nicht mehr wohl oder bemerken den Verlust unserer aufrechten Haltung. Der Kurs richtet sich an alle, die aus diesem Missempfinden herausfinden wollen oder interessiert sind, sich auf eine natürliche Art und Weise mental wie auch körperlich zu bewegen.

Die Pioniere dieser Arbeit, Elsa Gindler und Charlotte Selver, strebten danach, ihren Schülern körperorientierte Fragestellungen anzubieten.

Die Qualität des Atmens, die Auseinandersetzung mit der Bewegung und der Schwerkraft werden im Kurs sehr vielfältig praktisch erforscht. Stille, neugieriges Erforschen unserer Sinnesqualitäten haben dabei Vorrang. Wir werden wieder aufgerichteter, nehmen die Welt in all ihren bunten Farben wahr und pflegen einen freundlichen Blick auf uns und unsere Umgebung. Diese innere Haltung von natürlichem Empfinden und Respekt befähigt uns, im übergeordneten Sinn, zu einer gesunden, nachhaltigen Lebensführung.

Datum

5. Mai, 18 Uhr bis

7. Mai, 14 Uhr

Kurskosten CHF 330

Anmeldung/Übernachtung siehe

Seiten 119/120

Kursleitung

Ulrich Rothmund

Dipl. Sozialarbeiter FH, Heilpraktiker,
Sensory Awareness Leader

SALG-USA



Ein Pilgerweg in den Ranft

«Sei gelobt für Schwester Mutter Erde»

Fühlst du Glück darüber, Teil der Schöpfung zu sein? Wo und wie erlebst du dich als Teil der Schöpfung? Klara von Assisi lobt Gott dafür, dass sie geschaffen wurde, und Franziskus erlebt Mutter Erde als Schwester. Das klingt so anders als: «Macht euch die Erde untertan!»

Wie verhält es sich mit uns heutigen Menschen in der Schöpfung? Verstehen wir uns als Herrschende oder als Hüter:innen, als Bewahrende oder als Menschen, die die Evolution vorantreiben?

Franziskus' Sonnengesang lehrt uns, die ganze Schöpfung geschwisterlich zu verstehen und zeigt als «Weltgedicht» den Reichtum unseres einen, gemeinsamen Hauses. Sein Lied ist ein einziges Lob auf alles Geschaffene und stellt uns als Menschen mitten hinein in die Verbundenheit allen Lebens – nicht als Krone der Schöpfung, sondern als ein Wesen unter vielen.

Drei unterschiedlich lange Wege in den Ranft laden dazu ein, sich mit ausgewählten Impulsen zum Thema auseinanderzusetzen und tief-sinnlich in der Schöpfung unterwegs zu sein.

- Wasserlaufweg ab Alpnachstad in den Ranft, Treffpunkt am Bahnhof Alpnachstad 9.30 Uhr
- Visionenweg ab Sachseln, Treffpunkt vor der Pfarrkirche 13.50 Uhr
- Besinnlicher Pilgerweg in den Ranft, ab Bushalt Flüeli Dorf 15.50 Uhr

Datum

6. Mai, ab 9.30 Uhr

Kosten

freier Beitrag

Anmeldung und Auskunft

fg@antoniushaus.ch

Kursleitung

Tauteam

Vom Aufbrechen

Priska, Paulus – und die Hoffnung auf mehr

Die Zeit des «Urchristentums» war geprägt von Aufbrüchen in neue Welten und vom Aufbrechen aus dem Gewohnten. Angesichts der niederschmetternden Ungerechtigkeit der Weltordnung wuchs die Hoffnung auf eine neue, ganz andere, gerechtere Welt. Eine Welt, nicht nach den Regeln der Menschen. Eine Welt, in der Gott alleine Kaiser ist und Jesus der einzige Herr. Um diese neue Welt zu verkünden, stellten Menschen ihr Leben auf den Kopf. Neue Gruppen bildeten sich, ungeachtet bisheriger Grenzen von Ständen, Geschlecht und Religion.

Auffällig viele Frauen waren daran beteiligt. Sie haben als Hausfrauen und Mäzeninnen gewirkt, haben als Rednerinnen und Reisende die Botschaft weitergetragen und in alledem am Reich Gottes gebaut. Sie stehen gemeinsam mit vielen Männern an den Anfängen von dem, was sich später zum Christentum entwickelt hat. Eine dieser Frauen war Priska, die zusammen mit Aquila in Rom, Korinth und Ephesus wirkte. (Vgl. Apg 18).

Die frei erzählte Geschichte von Priska strukturiert den Kurstag und verlockt zum Eintauchen in die multikulturelle Zeit in der Mitte des ersten Jahrhunderts. Dazu gibt es Vertiefungen, Textarbeit, Hintergrundinformationen und Austausch.

Datum
6. Mai, 9.45 Uhr bis 16.45 Uhr

www.matmoni.ch
www.bibelerz.ch

Kurskosten inkl. Mittagessen
CHF 210

Anmeldung/Übernachtung siehe
Seiten 119/120

Kursleitung
Dr. Monika Egger
Märchen- und Bibelerzählerin,
Theologin



Lydia – Ein Dach aus Purpur

Biblischer Aufstell-Tag zu einer weitsichtigen Frau

Lydia ist gut situiert, geschäftstüchtig und merkt doch mehr und mehr, dass das nicht alles sein kann. So sucht sie an den Rändern der Religion, an den Rändern der Gesellschaft, an den Rändern des Bewusstseins. Eine Begegnung mit Paulus zeigt ihr, wie sie ihre Verantwortung für die Welt künftig wahrnehmen will. (Vgl. Apg 16)

Marie-Theres Rogger lässt Lydia in einer Erzählung lebendig werden. Die Aufbruchstimmung jener Zeit wird greifbar, die Sehnsucht nach Neuem fühlbar.

Zwei einfache Formen von systemischer Aufstellung laden danach ein, tiefer und tiefer in die (Seelen-)Bilder der Erzählung einzutauchen. Dazu braucht es nichts weiter als die Offenheit, die eigenen Körperempfindungen wahrzunehmen und ihre leisen Veränderungen zu beobachten. So werden unbewusste Schichten der Geschichte offenbar, die über den Kopf kaum zugänglich sind. Dieser Prozess wird durch die Kursleiterinnen sorgsam angeleitet und begleitet und bringt tiefer reichende Erfahrungen und Erkenntnisse zutage, die überraschend belebend und befreiend sein und wirken können.

Die Teilnehmenden entscheiden selbst, wie weit sie sich aktiv an der Aufstellung beteiligen oder das Geschehen von aussen beobachten.

Datum
7. Mai, 9.45 Uhr bis 16.45 Uhr

www.bibelerz.ch

Kurskosten inkl. Mittagessen
CHF 210

Anmeldung/Übernachtung siehe
Seiten 119/120

Kursleitung
Dr. theol. Moni Egger
Märchen- und Bibelerzählerin
Marie-Theres Rogger
Erzählung und Coach



Holz – Kräuter – Salben

Heilkräfte der Natur und ihre Anwendung erfahren

Kursteilnehmende erhalten Orientierung über die Heilwirkung von Hölzern und Kräutern und lernen Holzarten unterscheiden und Heilkräuter erkennen. Das Herstellen von anwendbaren Naturprodukten wird angeleitet.

Dieser Kurs fördert das Interesse an der Natur und ihrer Heilkraft und richtet sich an Menschen, die der Natur zugeneigt sind und die ihr Wissen darüber festigen und weiterentwickeln möchten.

MAI

Datum

12. Mai, 14 Uhr bis

13. Mai, 16 Uhr

Kurskosten CHF 190

Anmeldung/Übernachtung siehe
Seiten 119/120

Kursleitung

Christina Flury

Fachfrau für Natürliches Heilen



«Tanzmusik»

Blockflötenkurs

Genau vor zehn Jahren startete dieser Blockflötenkurs mit dem Thema Tanzmusik, eine schöne Gelegenheit, in diesem Jahr zu diesem Thema zurückzukehren und uns zu erfreuen an Tänzen aus verschiedenen Epochen und Ländern.

Zwei Musikwerke stehen im Vordergrund:

- Moritz Moszkowski: «Spanish Dance op. 12 no. 2»
- Melchior Franck: «Viva la Musica a 6»

Das Wochenende ist gedacht für Blockflötenspieler*innen, die gerne mittelschwere Werke erarbeiten wollen. Das Beherrschen mindestens zweier Typen in barocker Griffweise sowie oktavierendes Lesen auf f-Instrumenten wird vorausgesetzt. Spieler*innen des gesamten Quartetts werden bevorzugt aufgenommen. Gross- und Subbässe sind besonders willkommen.

MAI

Datum

18. Mai, 15 Uhr bis

21. Mai, 14 Uhr

Kurskosten CHF 250

Anmeldung/Übernachtung siehe
Seiten 119/120

Kursleitung

Karin Leentjens

Musikpädagogin und Chorleiterin



Shaolin Qi Gong «Bagua 3» und Chan Meditation

Der Wochenendkurs mit Shaolin-Meister Shi Xingui beinhaltet Lockerungs- und Balanceübungen zur Lösung von Verspannungen und Blockaden und zur Stärkung der Lebensenergie, sowie einfache und sehr wirksame Formen des Shaolin Qi Gong. Dazu gehört eine Einführung in die Chan Meditation mit anschliessender Massage einiger wichtiger Energiepunkte.

Die Wochenendkurse sind eine gute Ergänzung zu den Kursen der Seminarreihe.

In diesem Kurs erlernen Sie die Form Shaolin Qi Gong «Bagua 3», Übungen zum Wecken der Energie, Shaolin Atemübungen, Bewegungs-Qi Gong und Chan Meditation.

Das Ziel des Kurses ist, dass Sie Shaolin Qi Gong kennen lernen und Ihre Kenntnisse vertiefen können.

MAI

Der Kurs eignet sich für alle Qi Gong Interessierte, für Anfänger, Fortgeschrittene und für alle Altersgruppen.

Datum
27. Mai, 9 Uhr bis
28. Mai, 17 Uhr

Kurskosten CHF 380

Anmeldung Kurs und Info
Heidi Kleiner
041 820 52 70
panoramapraxis@bluewin.ch
www.shaolinqigong.ch
www.shixingui.com

Anmeldung Übernachtung siehe
Seiten 119/120

Kursleitung
Shaolin Meister Shi Xingui



Shaolin Qi Gong «Louhan 1» und Chan Meditation Ausbildungswoche Seminarreihe Teil 2

Die Seminarreihe Shaolin Qi Gong besteht aus drei jeweils fünftägigen Kursen. Die Kurse bauen aufeinander auf.

Es besteht die Möglichkeit in einer Prüfungswoche alle Übungen der Ausbildungswochen zu wiederholen und vertiefen.

Inhalt:

- Shaolin Qi Gong Form «Louhan 1»
- Energie wecken, Shaolin Atemübungen
- Bewegungs-QiGong und Chan Meditation

Die zweitägigen Wochenendkurse und der viertägige Intensivkurs beinhalten Shaolin Qi Gong und Chan Meditation.

Sie sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet und eine gute Ergänzung zu den Wochenkursen.

Der Taiji Kurs dauert 3 Tage. Die entsprechenden Daten können Sie diesem Programm entnehmen.

MAI

Datum
29. Mai bis
2. Juni

Kurskosten CHF 999

Anmeldung Kurs und Info
Heidi Kleiner
041 820 52 70
panoramapraxis@bluewin.ch
www.shaolinqiqong.ch
www.shixinggui.com

Anmeldung Übernachtung siehe
Seiten 119/120

Kursleitung
Shaolin Meister Shi Xinggui



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 jedem und jeder erlernbaren Spielweise findet dieses wunderbare Instrument auch in unserem Kulturkreis immer mehr Freunde.

An diesem Tageskurs lernst du dieses aussergewöhnliche Instrument spielend kennen und vielleicht lieben.

Es sind keinerlei musikalische Vorkenntnisse für diesen in sich abgeschlossenen Einführungs- und Spieltag erforderlich.

Jede und jeder kann dieses tolle Instrument in Kürze mit Freude spielen.

Leihinstrumente (Kauf möglich) stehen in jeder Grösse zur Verfügung.

JUN

Datum
3. Juni, 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Kosten
Kurskosten CHF 150
Mittagessen CHF 29

Anmeldung und Infos
www.samuel-staffelbach.ch
077 403 31 52

Kursleitung
Samuel Staffelbach
Musiker, dipl. Klang- und
Farbtherapeut



«nachhaltig leben»

«Gelobt seist du durch unsere Schwester, Mutter Erde»

«LAUDATO SI', mi' Signore – Gelobt seist du, mein Herr», sang der heilige Franziskus von Assisi. In diesem schönen Lobgesang erinnerte er uns daran, dass unser gemeinsames Haus wie eine Schwester ist, mit der wir das Leben teilen (...) Wenn wir uns hingegen allem, was existiert, innerlich verbunden fühlen, werden Genügsamkeit und Fürsorge von selbst aufkommen. Die Armut und die Einfachheit des heiligen Franziskus zeigten sich nicht einzig in äusserlicher Askese, sondern waren etwas viel Radikaleres: Verzicht darauf, die Wirklichkeit in einen blossen Gebrauchsgegenstand und ein Objekt der Herrschaft zu verwandeln. (Enzyklika «LAUDATO SI'» von Papst Franziskus; 24. Mai 2015 1 und 11)

Der Impulstag lädt dazu ein, sich bewusst mit allem Geschaffenen zu verbinden und dem Geheimnis und dem Reichtum der Schöpfung neu auf die Spur zu kommen. Leitfaden ist uns dabei die päpstliche Enzyklika «Laudato si».

Wer sich mit dem Thema vertieft und über einen längeren Zeitraum auseinandersetzen möchte, sei herzlich eingeladen zu den FG-Treff-Tagen 2023!

JUN

17. Juni, 9.45 Uhr, FG-Kapitel

Datum

16. Juni, 10 Uhr bis 17 Uhr

Kosten

Kurs freier Beitrag
Mittagessen CHF 29

Auskunft

fg@antoniushaus.ch

Anmeldung

info@antoniushaus.ch

Kursleitung

Nadia Rudolf von Rohr, FG-Rat
Monika Hug, FG-Zentrale
Evi Marti, FG-Rat



Kräutersalz und Frischpflanzentropfen

Heilkräuter erkennen, sammeln, verarbeiten und anwenden

Willkommen in der Kräuterküche!

Sie lernen in der nahen Umgebung Wildkräuter kennen und erfahren vieles über deren Verarbeitung, Konservierung, Anwendung und Heilwirkung.

Wir stellen mit dem Sammelgut Kräutersalz und Frischpflanzentropfen her und nehmen diese Produkte zum Genuss und zur Anwendung mit nach Hause.

In diesem Kurs öffnet sich eine bunte Lebenswelt voller guter Düfte. Für Menschen, die ihr Wissen um die Kräfte der Natur vertiefen und festigen möchten.

JUN

Datum

16. Juni, 14 Uhr bis

17. Juni, 16 Uhr

Kurskosten CHF 190

Anmeldung/Übernachtung siehe
Seiten 119/120

Kursleitung

Christina Flury

Fachfrau für Natürliches Heilen



Jugendmusikwoche 2023

Die Jugendmusikwoche bietet jungen Musizierenden eine sommerliche Lagerwoche ganz im Zeichen der Musik. Im Mittelpunkt steht das Zusammenspiel mit Gleichaltrigen und Gleichgesinnten. Fortgeschrittene Instrumentalistinnen und Instrumentalisten, die bereits über Orchestererfahrung verfügen, werden gefordert, Jüngere auf ihrem Level gefördert.

Am Vormittag wird gemeinsam im Orchester geprobt, am Nachmittag steht Kammermusik auf dem Programm. Auch Freizeit und Zusammensein sollen nicht zu kurz kommen. So lädt die wunderschöne Umgebung des Mattli zum Spielen im Freien ein. Am Mittwochnachmittag ist ein Badeausflug an den Urnersee oder ein Besuch im Swiss Holiday Park (Bowlen oder Schwimmen) geplant.

Es sind Kinder und Jugendliche ab ca. zehn Jahren angesprochen, die ihr Instrument mit Begeisterung spielen, gerne im Ensemble musizieren oder erste Erfahrungen darin sammeln möchten. Der Schwerpunkt der Jugendmusikwoche liegt auf klassischen Orchesterinstrumenten. Die Teilnahme für Kinder und Jugendliche, welche andere Instrumente spielen (z.B. Klavier, Blockflöte, Schlagzeug), ist nach Absprache mit dem Leitungsteam ebenfalls möglich.

JUL

Abschlusskonzert 15. Juli, 17 Uhr, Kollekte

Die Jugendmusikwoche wird durch Fonds und Stiftungen unterstützt.

Datum

9. Juli, 14 Uhr bis

15. Juli, 18 Uhr

Cellistin und Musikpädagogin

Assunta Trutmann

Primarlehrerin und leidenschaftliche Hobbymusikerin

Kurskosten CHF 250, CHF 200 ab dem 2. Kind derselben Familie
Übernachtung/VP CHF 288 im eigenen Schlafsack

Anmeldung/Übernachtung siehe Seiten 119/120

Kursleitung

Christina Schmidt



Musikwoche mit Orchester- und Kammermusik

Musizieren im Orchester, täglich drei bis vier Stunden. Das Orchester wird geleitet von erfahrenen Pädagogen und Pädagoginnen, die es verstehen, in kleinen Schritten zu zentralen musikalischen Aussagen zu gelangen.

Der Weg: Das Zusammenspielen geniessen, instrumentales und gestalterisches Können vertiefen, ist ebenso wichtig wie das Ziel: Soirée-Darbietungen und die Schluss-Serenade für Angehörige und Gäste.

Anspruchsvolle werden gefordert, Anfängerinnen, Anfänger und Lernwillige gefördert.

Assistentinnen und Assistenten unterstützen instrumentenspezifisch.

Zielgruppe sind Erwachsene Laien-Instrumentalistinnen und Laien-Instrumentalisten mit mässigem bis sehr gutem Spielniveau: Streicher, Bläser, Klavier-, Cembalo- und Orgel-Spielende. Für das Orchester wird bei den Bläsern Orchestererfahrung bzw. angemessenes Spielniveau vorausgesetzt. Die Einteilung erfolgt nach Absprache mit der Kursleitung.

Serenade 15. Juli, 19 Uhr, Kollekte

Datum

9. Juli, 14 Uhr bis

16. Juli, 10 Uhr

Kurskosten CHF 550

Anmeldung/Übernachtung siehe
Seiten 119/120

Kursleitung
Adrian Müller
Musikpädagoge
und Team



Wer bin ich?

Die Persönlichkeit: Eine kraftvolle Energiequelle

«Mehr Lebendigkeit, Lebensfreude, Mut, Tatkraft und Sicherheit!»

Dieses von Kursteilnehmenden formulierte Ergebnis erreichen Sie vor allem durch den Zugang zum echten und starken Kern Ihrer Persönlichkeit und seiner Dynamik.

Sie entdecken

- wer Sie in Ihrem Innersten sind,
- was in Ihnen vorgeht,
- wodurch Ihr Verhalten und Ihre Reaktion beeinflusst werden,
- was Ihnen hilft, sich zu entfalten, freier und wirksamer zu werden,
- worauf Sie sich in schwierigen Zeiten stützen können.

Persönlichkeitsentwicklung macht einen Unterschied: für jede einzelne Person und für die Gesellschaft, in der sie lebt!

Die Methode der Achtsamkeitsbasierten Persönlichkeitsentwicklung PRH ermöglicht es, die angesprochenen Themen im eigenen Leben zu entdecken, für das eigene Erleben aufmerksam zu werden und es zu beschreiben. Danach gibt es jeweils einen Austausch in der Gruppe und Beiträge der Kursleitung.

Der Kurs ist offen für alle an der Entwicklung ihrer Persönlichkeit Interessierten.

JUL

Datum

29. Juli, 10 Uhr bis

1. August, 16 Uhr

Andrea Dicht

Ausbilderin PRH, Assistenz

Kurskosten CHF 550

Anmeldung/Übernachtung siehe
Seiten 119/120

Kursleitung

Dr. Gabriele Kieser

Theologin, Logotherapeutin, Ausbilderin der Achtsamkeitsbasierten Persönlichkeitsentwicklung PRH



Ich bin – Im Einklang mit der Quelle Stimme & Bewegung – Entspannung & Natur – Meditation

Wir werden uns auf den Weg zum heilen Raum in uns begeben, wo immer Ruhe und Frieden zu finden sind. Verbunden mit der Quelle allen Seins erfahren wir ein Leben in Freude und Fülle.

Unsere Stimme und das Tönen der heilenden Klänge werden uns dabei Mittel und Hilfe sein. Sowohl durch leise meditative als auch durch kraftvolle Stimm- und Körperübungen wollen wir die Lebenskraft in uns zum Fließen bringen. Spannungen und Blockaden können dabei losgelassen werden und wir finden unsere Mitte. Unsere Kraftzentren werden aktiviert und wir finden zu den Wurzeln unseres Klanges und somit zu uns selbst zurück. Unsere Sinne können sich durch einfache Entspannungs- und Meditationsübungen in Stille und Bewegung entfalten. Wir finden die Ruhe des Körpers und die Stille des Geistes und so kann sich unsere Wahrnehmung verbessern. Wir sind von neuem mit der in uns verborgenen Kraftquelle verbunden. So können wir unseren Lebensweg gelassen, in vollkommener Harmonie und Einklang mit uns selbst und allem, was uns umgibt, weitergehen. Wir sind bereit, voller Vertrauen und Dankbarkeit die kommenden Herausforderungen mit Freude anzunehmen und zu meistern.

AUG

Datum

2. August, 18 Uhr bis

6. August, 14 Uhr

Kurskosten CHF 550

Anmeldung/Übernachtung siehe
Seiten 119/120

Kursleitung

Stefanie Schmid

Lehrerin Stimm- & Körperarbeit,
Meditation, Selbstkraftquelle-
Methode und Ergosom-Trainerin



Kids Musical Camp 2023

Musicalwoche für Kinder von 9–13 Jahren

Singen, Tanzen, Theater spielen – im Musical kommt das alles zusammen. Musical berührt, Musical bewegt und Musical fasziniert. Viele Kinder träumen davon, einmal auf der Bühne zu stehen, das Scheinwerferlicht zu fühlen und einfach loszulassen.

50 Kinder zwischen 9 und 13 Jahren erleben mit dem erfahrenen Team der Musicalschule VoiceSteps, was alles zum Musical gehört und wie unglaublich viel Spass es macht, singen, tanzen und Theater spielen zu verbinden.

Und natürlich wollen wir am Ende der Woche zeigen, was wir in den wenigen Tagen erarbeitet und gelernt haben. Darum präsentieren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zum Lagerabschluss ein richtiges Musical.

Öffentliche Musicalaufführung am 12. August, 14 Uhr.

Die Musicalwoche wird durch Fonds und Stiftungen unterstützt.

Datum

7. August, 10 Uhr bis

12. August, 16 Uhr

Kurskosten CHF 300, CHF 250 ab dem 2. Kind derselben Familie
Übernachtung/VP CHF 288 im eigenen Schlafsack

Anmeldung/Übernachtung siehe Seiten 119/120

Kursleitung

Musicalschule VoiceSteps:

Lena Sturzenegger,

Guido Simmen und

Team



AUG

«Gelobt seist du durch unsere Schwester, Mutter Erde»

«LAUDATO SI', mi' Signore – Gelobt seist du, mein Herr», sang der heilige Franziskus von Assisi. In diesem schönen Lobgesang erinnerte er uns daran, dass unser gemeinsames Haus wie eine Schwester ist, mit der wir das Leben teilen (...) Wenn wir uns hingegen allem, was existiert, innerlich verbunden fühlen, werden Genügsamkeit und Fürsorge von selbst aufkommen. Die Armut und die Einfachheit des heiligen Franziskus zeigten sich nicht einzig in äusserlicher Askese, sondern waren etwas viel Radikaleres: Verzicht darauf, die Wirklichkeit in einen blossen Gebrauchsgegenstand und ein Objekt der Herrschaft zu verwandeln. (Enzyklika «LAUDATO SI'» von Papst Franziskus; 24. Mai 2015 1 und 11)

Die Treff-Tage laden dazu ein, sich bewusst mit allem Geschaffenen zu verbinden und dem Geheimnis und dem Reichtum der Schöpfung neu auf die Spur zu kommen. Leitfaden ist uns dabei die päpstliche Enzyklika «Laudato si».

Der FG-Treff richtet sich an interessierte Menschen, die in Gemeinschaft regelmässig mit franziskanischem Denken, Glauben und Leben in Kontakt kommen und sich damit auseinandersetzen wollen.

Thema im August: Vom Reichtum der Schöpfung

AUG

Datum
19. August, 10 Uhr bis 17 Uhr

Kursleitung
Br. Paul Mathis
Denise Körper

Kosten
Kurs freier Beitrag
Mittagessen CHF 29

Auskunft
fg@antoniushaus.ch

Anmeldung
info@antoniushaus.ch



Wege zur Versöhnung

«Aber nie verachten. Lieben, lieben, lieben.»
(Mozart)

Versöhnung ist eine der grossen Herausforderungen, sowohl im Alltag als auch am Ende des Lebens.

«Versöhnt sein» bezieht drei wesentliche Lebensbereiche ein: Im zwischenmenschlichen Bereich geht es um die Frage, wie Unfriede, Verletzungen, Hass usw. überwunden werden können. Ein weiterer Bereich betrifft die Versöhnung mit dem eigenen Lebensschicksal. Erik H. Erikson legt überzeugend dar, dass der Mensch im Alter lernt, auch die «schlechten» Seiten seines Lebens zu integrieren, um den letzten Lebensabschnitt versöhnt zu gehen. Der dritte Bereich bezieht sich auf die versöhnte Beziehung zu Gott. Der Apostel Paulus lädt uns ein: «Im Auftrag Christi bitte ich euch: Nehmt das Versöhnungsangebot an, das Gott euch macht!»

Im Seminar werden verschiedene Wege zur Versöhnung betrachtet, um mit Zuversicht das eigene Leben und unsere Beziehungen zu anderen Menschen und zu Gott versöhnt zu gestalten.

Datum

8. September, 18 Uhr bis

10. September, 14 Uhr

Kurskosten CHF 155

Anmeldung/Übernachtung siehe
Seiten 119/120

Kursleitung

Karl Furrer

Religionspädagoge, Erwachsenen-
bildner, Seelsorger



SEP

Hebräisch Schnuppertag

Die Sprache der Bibel verzaubert noch heute. Sie steckt voller Geheimnisse, voll uraltem Wissen.

Der Tag beginnt mit einem poetischen Erzählreferat, einem dreisprachigen Gesamtkunstwerk (Deutsch, Schweizerdeutsch, Hebräisch) für Kopf und Herz und Seele.

Es verbindet Schöpfungstexte aus Bibel und Mythologie mit Sprachwissen, Sprachphilosophie und Theologie. Es erzählt von Erfahrungen beim Erlernen der Sprache, aber auch vom Eigenleben der Hebräischen Buchstaben, ihrer Bedeutung bei der Schöpfung, von ihrer Kraft und Schönheit.

Im zweiten Teil des Tages werden die Teilnehmenden selbst aktiv. Sie lernen die Hebräischen Buchstaben und entziffern und schreiben einfache Worte.

Der Kurs ermöglicht das Eintauchen in diese uralte Sprache und die mit ihr verbundenen Gedankenwelten und vermittelt so eine Ahnung ihres Reichtums.

Zielgruppe: Alle Sprachliebhabenden und Geschichteninteressierten. Besonders auch Religionspädagog:innen, die diese Spracherfahrung in ihrem Unterricht nutzen möchten.

Datum
9. September, 9.30 Uhr bis 16.30
Uhr

Märchen- und Bibelerzählerin
www.matmoni.ch
www.bibelerz.ch

Kurskosten inkl. Mittagessen
CHF 180

Anmeldung/Übernachtung siehe
Seiten 119/120

Kursleitung
Dr. Monika Egger
Dozentin für Bibelhebräisch, Theologin,



Taiji-Quan

Taiji-Quan, das höchste Letzte, kommt von Wu-Chi, dem Unendlichen. Es ist der Anfang der Bewegung und der Stille, die Mutter von Yin und Yang. Sanfte, langsame, fließende Bewegungen, die ohne Kraftanstrengung ausgeführt werden, kennzeichnen das Taiji-Quan.

Diese Art der Bewegung fördert die Konzentrationsfähigkeit und innere Ruhe. Gelehrt wird der 18er Chen-Stil, dies ist die traditionelle Form des Taiji. Dazu kommen noch weitere Formen und die Chan Meditation.

Der Kurs möchte Taiji-Quan Interessierte und Qi Gong Interessierte ansprechen. Er ist sowohl für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Datum
20. September, 9 Uhr bis
22. September, 17 Uhr

Kurskosten CHF 499

Anmeldung Kurs und Info
Heidi Kleiner
041 820 52 70
panoramapraxis@bluewin.ch
www.shaolinqigong.ch
www.shixinggui.com

Anmeldung Übernachtung siehe
Seiten 119/120

Kursleitung
Shaolin Meister Shi Xinggui



Ich bin – Der Tempel in dem ich wohne Entspannen – Regenerieren – Stärken – Leben

«Wisset ihr nicht, dass ihr Gottes Tempel seid und der Geist Gottes in euch wohnt?» (1 Kor 3,16).

In diesem Seminar wollen wir unseren Körper als Tempel unseres göttlichen Selbst reinigen und stärken, damit er regenerieren kann. Wir werden in die Einheit von Körper und Geist finden, damit sich unsere Seele geborgen fühlt und sich weiter entfalten kann.

Durch gezielte Körperübungen mit Farbe, Rhythmus und Klang werden wir in die Ruhe des Körpers und Stille des Geistes finden. Sind Kopf und Herz miteinander verbunden, verbessert sich unsere Lebenskraft. Unser Bewusstsein kann sich erheben und sich mit unserem wahren Selbst verbinden. Die Ergosoma-Energiearbeit hilft uns dabei, Blockaden aufzulösen und in tiefe Entspannung zu finden. In diesem Zustand kann Wandlung geschehen und wir finden zum vollkommenen Einklang mit uns selbst, der Natur und allen Mitmenschen. So sind wir bereit, die Herausforderungen unseres Alltags voller Vertrauen anzunehmen und unsere Aufgaben mit Hingabe zu erfüllen. Die Frucht davon ist Freude.

Mittel: Entspannungs- und Energiearbeit / Bewegung / Klang / leichte Meditationen

Datum

22. September, 18 Uhr bis

24. September, 14 Uhr

Kurskosten CHF 350

Anmeldung/Übernachtung siehe
Seiten 119/120

Kursleitung

Stefanie Schmid

Lehrerin Stimm- & Körperarbeit,
Meditation, Selbstkraftquelle-
Methode und Ergosom-Trainerin



Shaolin Qi Gong «Louhan 2» und Chan Meditation

Der Wochenendkurs mit Shaolin-Meister Shi Xinggui beinhaltet Lockerungs- und Balanceübungen zur Lösung von Verspannungen und Blockaden und zur Stärkung der Lebensenergie, sowie einfache und sehr wirksame Formen des Shaolin Qi Gong. Dazu gehört eine Einführung in die Chan Meditation mit anschliessender Massage einiger wichtiger Energiepunkte.

Die Wochenendkurse sind eine gute Ergänzung zu den Kursen der Seminarreihe.

In diesem Kurs erlernen Sie die Form Shaolin Qi Gong «Louhan 2», Übungen zum Wecken der Energie, Shaolin Atemübungen, Bewegungs-Qi Gong und Chan Meditation.

Das Ziel des Kurses ist, dass Sie Shaolin Qi Gong kennen lernen und Ihre Kenntnisse vertiefen können.

Der Kurs eignet sich für alle Qi Gong Interessierte, für Anfänger, Fortgeschrittene und für alle Altersgruppen.

Datum
23. September, 9 Uhr bis
24. September, 17 Uhr

Kurskosten CHF 380

Anmeldung Kurs und Info
Heidi Kleiner
041 820 52 70
panoramapraxis@bluewin.ch
www.shaolinqiqong.ch
www.shixinggui.com

Anmeldung Übernachtung siehe
Seiten 119/120

Kursleitung
Shaolin Meister Shi Xinggui



Lieber Baum...

Schreibwerkstatt für Frauen

Einen Brief an einen Baum schreiben?

Bäume und Menschen teilen eine gemeinsame Lebenswelt. Über den Atemkreislauf ist der Mensch mit den Bäumen verbunden und umgekehrt. Spürbar ist das beim Waldspaziergang oder im Sommer beim Liegen unter einem Baum. Die Verbindung von Menschen und Bäumen zeigt sich aber auch in der Dichtung und zwar von der Romanik bis heute.

Als Symbol oder als realer Baum in der Schreibwerkstatt soll der Baum Ausgangspunkt sein. Seine Strukturen, von den Wurzeln über den Stamm, die Äste und die Blätter bis zur Krone, bieten Bilder und Entsprechungen für das eigene Leben und vielfältige Erlebens- und Schreibmöglichkeiten.

Einfache Körperübungen, ein Baum-Besuch oder Musik öffnen die Sinne. Methoden aus der Poesie- und Bibliothherapie und aus dem kreativen Schreiben führen ins Schreiben. Einzelarbeit, der Austausch in Kleingruppen und der ganzen Gruppe wechseln sich ab. Vorkenntnisse für diesen Kurs sind keine nötig.

Datum

25. September, 18 Uhr bis

27. September, 15 Uhr

Kurskosten CHF 250

Anmeldung/Übernachtung siehe
Seiten 119/120

Kursleitung
Adelheid Madöry
Leiterin für Schreibwerkstätten
EAG-FPI



Prüfungswoche Shaolin Qi Gong und Chan Meditation

In der Prüfungswoche werden alle Übungen und die Formen Shaolin Qi Gong vom Modul 1–3 wiederholt und vertieft.

Es besteht die Möglichkeit eine Prüfung zu machen oder das Modul ohne Prüfung zu besuchen.

Datum

25. September, 9 Uhr bis
29. September, 17 Uhr

Kurskosten CHF 999

Anmeldung Kurs und Info
Heidi Kleiner
041 820 52 70
panoramapraxis@bluewin.ch
www.shaolinqigong.ch
www.shixinggui.com

Anmeldung Übernachtung siehe
Seiten 119/120

Kursleitung
Shaolin Meister Shi Xinggui



Mehr Lebensfreude und Stärke im Alltag

Lachen – Wandern – Entspannen

In erster Linie geht's ums Lachen und die Bewegung in der Natur.

Lachen ist ein wahrer Gesundbrunnen. Forschungen belegen, dass Lachen das Immunsystem stärkt, Verspannungen löst und die Selbstheilungskräfte mobilisiert. Beim Lachen werden Glückshormone ausgeschüttet, dadurch fühlen sich Menschen emotional ausgeglichener, zufriedener und glücklicher.

Nach der Methode des Lachyoga (kein Yoga) werden in den Wanderpausen einfache Lach- und Atemübungen praktiziert. Diese sind für jedes Alter gut geeignet und bestens in den Alltag integrierbar. Entspannungseinheiten runden den Kurs ab.

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die trittsicher zwei bis vier Stunden pro Tag (reine Wanderzeit) wandern können und auch mal unter dem Regenschirm lachen.

Infos: www.lachzeit.com/lachyoga/

Datum
29. September, 14 Uhr bis
1. Oktober, 14 Uhr

Kurskosten CHF 260

Anmeldung/Übernachtung siehe
Seiten 119/120

Kursleitung
Silvia Bauer
Lachyoga-Leiterin, Gesundheits-
mentorin



Herbst-Tanztag

Tanzend das Leben feiern – im Rhythmus der Natur

In allen Zeiten und allen Kulturen haben sich die Menschen im Tanz verbunden, mit der Gemeinschaft, mit Himmel und Erde und den uralten Rhythmen des Lebens.

Diesen Rhythmen auf der Spur feiern wir die herbstliche Wandlung der Natur, mit Tänzern und Musik aus aller Welt «modern, traditionell, meditativ».

Wir tanzen in den hellen Räumen vom Antoniusshaus Mattli und je nach Wetter auch draussen auf der Wiese. Körperübungen, Texte und kleine Naturrituale ergänzen den Tanztag.

Im Tanz, verbunden im Kreis um eine gemeinsame Mitte, erleben wir das Eingebundensein in ein grösseres Ganzes. Wir erfahren die Verbindung zu unserem Urgrund des Daseins, zu unserer eigenen spirituellen Heimat. Aus dieser Einfachheit und Geschwisterlichkeit schöpfen wir Kraft, stärken unsere Herz-Mitte-Verbindung und weiten unsere Sicht auf die Welt. Diese Gemeinschaftserfahrung wird nachhaltig im Alltag in uns weiterklingen und wir bekommen neue Impulse für ein lebendiges, liebevolles Miteinander mit allen Lebewesen.

Der Tanztag lädt alle Menschen ein, die sich gerne in verschiedenen Musikwelten bewegen und gerne ihre Spiritualität naturverbunden und in der Gemeinschaft erleben.

Datum

1. Oktober, 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Kurskosten inkl. Mittagessen

CHF 135

Anmeldung/Übernachtung siehe
Seiten 119/120

Kursleitung

Regula Camenzind-Schumacher

Kreis- und Gruppentanz-Leiterin

Pflegefachfrau, Shiatsu-Therapeutin



OKT

Heilung aus dem Herzen

Das Herz, die Herzenergie als Quelle der Heilkraft – Teil I

Andrea Kütke Albrecht und Peter Wild betrachten das Heil-Werden im Sinne der spirituellen Traditionen als: Ganz-Werden. Sie führen im Seminar in die Methoden ein, die im Sinne dieser Ganzwerdung wirken: Verbundenheit mit dem Körper und dem Atem, Einverständnis mit der eigenen Lebensgeschichte, Vernetzung mit den Heilenergien in der Natur. Sie vermitteln praktische Zugänge zur Förderung der Selbstheilungskräfte.

Wer den Zugang zum Herzen, zur Herzenergie, gefunden hat, hat den Zugang zu einer ununterbrochen fließenden Heilenergie gefunden, kann sich selbst und anderen diese Heilenergie zukommen lassen. Andrea Kütke Albrecht und Peter Wild führen in die ihnen vertrauten Möglichkeiten des Umgangs mit der Heilenergie ein. Sie zeigen auf, was es für den Alltag bedeutet, mit dieser Heilenergie zu leben.

Es ist empfehlenswert, beide Seminarteile zu besuchen.
Teil 2: 10.-12. November

Datum
6. Oktober, 18 Uhr bis
8. Oktober, 14 Uhr

Peter Wild
Meditationslehrer, Theologe,
Religionswissenschaftler

Kurskosten CHF 350

Anmeldung/Übernachtung siehe
Seiten 119/120

Kursleitung
Dr. Andrea Kütke Albrecht
Biologin, Heilpflanzenkundige,
Meditationslehrerin



Lieber Baum...

Schreibwerkstatt für Frauen

Einen Brief an einen Baum schreiben?

Bäume und Menschen teilen eine gemeinsame Lebenswelt. Über den Atemkreislauf ist der Mensch mit den Bäumen verbunden und umgekehrt. Spürbar ist das beim Waldspaziergang oder im Sommer beim Liegen unter einem Baum. Die Verbindung von Menschen und Bäumen zeigt sich aber auch in der Dichtung und zwar von der Romanik bis heute.

Als Symbol oder als realer Baum in der Schreibwerkstatt soll der Baum Ausgangspunkt sein. Seine Strukturen, von den Wurzeln über den Stamm, die Äste und die Blätter bis zur Krone, bieten Bilder und Entsprechungen für das eigene Leben und vielfältige Erlebens- und Schreibmöglichkeiten.

Einfache Körperübungen, ein Baum-Besuch oder Musik öffnen die Sinne. Methoden aus der Poesie- und Bibliothherapie und aus dem kreativen Schreiben führen ins Schreiben. Einzelarbeit, der Austausch in Kleingruppen und der ganzen Gruppe wechseln sich ab. Vorkenntnisse für diesen Kurs sind keine nötig.

Datum

6. Oktober, 18 Uhr bis

8. Oktober, 15 Uhr

Kurskosten CHF 250

Anmeldung/Übernachtung siehe
Seiten 119/120

Kursleitung

Adelheid Madöry

Leiterin für Schreibwerkstätten

EAG-FPI



OKT

Zen Sesshin

Zen ist die Reise durch das eigene Herz

Zen ist eine einfache und gegenstandslose Meditation. Sie taucht in den Atem der Wirklichkeit und des Geistes ein. Wahren Frieden zu finden und diesen Frieden im Alltag zu leben erwächst aus dem intensiven Übungsweg. Dieser Friede umfasst die achtsame Verbundenheit mit der Erde, Achtung in den Beziehungen, ein massvolles leben und gewaltfreies sprechen, ein auf Nachhaltigkeit angelegtes Arbeiten und die ethische Perspektive, so zu leben, dass die zukünftigen Generationen weltweit eine Zukunft haben können.

Wir meditieren jeden Tag 12 Mal 25 Minuten, kombiniert mit Gehmeditation. Jeden Tag gibt es die Möglichkeit zum Gespräch und einen Vortrag. Alles geschieht im Schweigen und in der Stille.

Das Sesshin eignet sich für alle Menschen mit einer gewissen Meditationserfahrung.

Am Mittwoch, 17.00 Uhr, findet eine Einführung in die Gewohnheiten während des Sesshins statt.

Für Menschen im Arbeitsprozess ist die Teilnahme ab Freitagabend, 18 Uhr, möglich.

Datum
18. Oktober, 18 Uhr bis
22. Oktober, 14 Uhr

Kursleitung
Johannes Fischer
Zenmeister

Kurskosten CHF 415

Anmeldung/Übernachtung siehe
Seiten 119/120

Auskunft
Niklaus Bayer
071 288 40 23 oder
niklaus.bayer@gmx.ch



«Gelobt seist du durch unsere Schwester, Mutter Erde»

«LAUDATO SI', mi' Signore – Gelobt seist du, mein Herr», sang der heilige Franziskus von Assisi. In diesem schönen Lobgesang erinnerte er uns daran, dass unser gemeinsames Haus wie eine Schwester ist, mit der wir das Leben teilen (...) Wenn wir uns hingegen allem, was existiert, innerlich verbunden fühlen, werden Genügsamkeit und Fürsorge von selbst aufkommen. Die Armut und die Einfachheit des heiligen Franziskus zeigten sich nicht einzig in äusserlicher Askese, sondern waren etwas viel Radikaleres: Verzicht darauf, die Wirklichkeit in einen blossen Gebrauchsgegenstand und ein Objekt der Herrschaft zu verwandeln. (Enzyklika «LAUDATO SI'» von Papst Franziskus; 24. Mai 2015 1 und 11)

Die Treff-Tage laden dazu ein, sich bewusst mit allem Geschaffenen zu verbinden und dem Geheimnis und dem Reichtum der Schöpfung neu auf die Spur zu kommen. Leitfaden ist uns dabei die päpstliche Enzyklika «Laudato si».

Der FG-Treff richtet sich an interessierte Menschen, die in Gemeinschaft regelmässig mit franziskanischem Denken, Glauben und Leben in Kontakt kommen und sich damit auseinandersetzen wollen.

Thema im Oktober: Auf Du und Du

Datum
20. Oktober, 10 Uhr bis 17 Uhr

Kosten
Kurs freier Beitrag
Mittagessen CHF 29

Auskunft
fg@antoniushaus.ch

Anmeldung
info@antoniushaus.ch

Kursleitung
Nadia Rudolf von Rohr
Monika Bosshard



OKT

Bibel hautnah!

«Was ich habe, gebe ich dir...»

Ein Bettler am Tor erwartet von den Vorbegehenden Almosen. Diese befriedigen täglich seine unmittelbaren Bedürfnisse, bleiben aber nicht lange bei ihm. Petrus und Johannes lassen sich auf die Begegnung mit dem Bettelnden ein, erfüllen aber seine Erwartung nicht. «Silber und Gold besitze ich nicht. Doch was ich habe, das gebe ich dir...» Was dann geschieht, verändert die Zukunft des Gelähmten bleibend.

Nicht immer ist das Naheliegende das, was tiefgreifend hilft – manchmal wirkt es Wunder, wenn ich einfach gebe, was ich habe.

In der Auseinandersetzung mit dem Bibeltext aus der Apostelgeschichte erleben wir auf kreativ-darstellende Weise, dass wir unmittelbar teilhaben am biblischen Geschehen. Bibliodramatische Zugänge lassen Glaubensgeschichte aktuell werden und eröffnen neue Perspektiven in das je eigene Leben.

«Bibel getanzt» lässt Gottes Wort jenseits vom Schwarz und Weiss der Buchstaben entdecken und Aussagen mit unserem Körper erleben. Die Tänze werden passend zur Bibelstelle ausgewählt und angeleitet, so dass alle Interessierten – auch ohne vorherige Tanzerfahrung – zum Mitmachen eingeladen sind.

Datum
21. Oktober, 10–16 Uhr

Kurskosten inkl. Mittagessen
CHF 110

Anmeldung/Übernachtung siehe
Seiten 119/120

Kursleitung
Nadia Rudolf v. Rohr
Franziskanische Gemeinschaft, Bi-
bliodramaleiterin

Beatrice Hächler
Tanzleiterin «Bibel getanzt» und
TGG



Einführung in die Welt des Yoga

Dieser Kurs will allen Anfängerinnen und Anfängern wie auch sonstigen Interessierten einen Einblick in die Welt des Yoga vermitteln.

Wir folgen dem achtfachen Pfad des indischen Weisen Patanjali, welcher vor ca. 2000 Jahren lebte und als Urvater des Yoga bezeichnet werden kann. Wir lernen die zehn grundlegenden Tugenden kennen und beschäftigen uns dann vor allem mit der dritten Stufe, einfachen Körperübungen (Asanas), und mit der vierten Stufe, einfachen Atemübungen (Pranayamas). Mit den restlichen Stufen lernen wir verschiedene Meditationsformen kennen, wie z.B. das Zurückziehen der fünf Sinne und Konzentration auf ein Objekt.

Wir arbeiten mehr praktisch als theoretisch. Auch verbringen wir an beiden Tagen etwas Zeit in der Natur, um dort Übungen der Achtsamkeit zu praktizieren und das Gehen im Schweigen zu erleben. Wir besuchen auch zwei Orte der Kraft und üben uns im Wahrnehmen.

Das Wochenende wird mit Klängen der Indianerflöte, Glockenspielen, Sansula und Klangschalen untermalt.

Alle sind willkommen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Datum

27. Oktober, 18 Uhr bis

29. Oktober, 15 Uhr

Kurskosten CHF 350

Anmeldung/Übernachtung siehe
Seiten 119/120

Kursleitung

Daniel Studhalter

dipl.Yogalehrer und Naturheilpraktiker,
Krankenkassen anerkannt



OKT

Shaolin Qi Gong «Tiger Drachen 1» und Chan Meditation

Der Wochenendkurs mit Shaolin-Meister Shi Xinggui beinhaltet Lockerungs- und Balanceübungen zur Lösung von Verspannungen und Blockaden und zur Stärkung der Lebensenergie, sowie einfache und sehr wirksame Formen des Shaolin Qi Gong. Dazu gehört eine Einführung in die Chan Meditation mit anschliessender Massage einiger wichtiger Energiepunkte.

Die Wochenendkurse sind eine gute Ergänzung zu den Kursen der Seminarreihe.

In diesem Kurs erlernen Sie die Form Shaolin Qi Gong «Tiger Drachen 1», Übungen zum Wecken der Energie, Shaolin Atemübungen, Bewegungs-Qi Gong und Chan Meditation.

Das Ziel des Kurses ist, dass Sie Shaolin Qi Gong kennen lernen und Ihre Kenntnisse vertiefen können.

Der Kurs eignet sich für alle Qi Gong Interessierte, für Anfänger, Fortgeschrittene und für alle Altersgruppen.

Datum
4. November, 9 Uhr bis
5. November, 17 Uhr

Kurskosten CHF 380

Anmeldung Kurs und Info
Heidi Kleiner
041 820 52 70
panoramapraxis@bluewin.ch
www.shaolinqigong.ch
www.shixinggui.com

Anmeldung Übernachtung siehe
Seiten 119/120

Kursleitung
Shaolin Meister Shi Xinggui



Meditationsausbildung mit Shaolin Meister Shi Xinggui Seminarreihe Teil 1

Basis für diese Ausbildungen sind die uralten und zeitlosen Lehren des Chan Buddhismus.

Shi Xinggui, Shaolin Meister, der in diesem Jahrhundert lebt, hat diese einzigartigen Lehren den Bedürfnissen des heutigen westlichen Menschen mit all seinen alltäglichen Herausforderungen angepasst.

Die Übungen sind wohltuend für Alle, unabhängig von Alter und Herkunft.

Chan Meditation ist der Weg zur Selbsterkenntnis und zu unserem inneren edlen Kern:

- Zur Eigenpraxis und Selbststärkung.
- Zur Individuellen Anleitung von Einzelpersonen und Gruppen.

Auch für Anfänger geeignet.

Datum
6. November bis
10. November

Kurskosten CHF 999

Anmeldung Kurs und Info
Heidi Kleiner
041 820 52 70
panoramapraxis@bluewin.ch
www.shaolinqigong.ch
www.shixinggui.com

Anmeldung Übernachtung siehe
Seiten 119/120

Kursleitung
Shaolin Meister Shi Xinggui



Heilung aus dem Herzen

Das Herz, die Herzenergie als Quelle der Heilkraft – Teil II

Andrea Kütke Albrecht und Peter Wild betrachten das Heil-Werden im Sinne der spirituellen Traditionen als: Ganz-Werden. Sie führen im Seminar in die Methoden ein, die im Sinne dieser Ganzwerdung wirken: Verbundenheit mit dem Körper und dem Atem, Einverständnis mit der eigenen Lebensgeschichte, Vernetzung mit den Heilenergien in der Natur. Sie vermitteln praktische Zugänge zur Förderung der Selbstheilungskräfte.

Wer den Zugang zum Herzen, zur Herzenergie, gefunden hat, hat den Zugang zu einer ununterbrochen fließenden Heilenergie gefunden, kann sich selbst und anderen diese Heilenergie zukommen lassen. Andrea Kütke Albrecht und Peter Wild führen in die ihnen vertrauten Möglichkeiten des Umgangs mit der Heilenergie ein. Sie zeigen auf, was es für den Alltag bedeutet, mit dieser Heilenergie zu leben.

Es ist empfehlenswert, beide Seminarteile zu besuchen.
Teil I: 6.-8. Oktober

Datum
10. November, 18 Uhr bis
12. November, 14 Uhr

Peter Wild
Meditationslehrer, Theologe,
Religionswissenschaftler

Kurskosten CHF 350

Anmeldung/Übernachtung siehe
Seiten 119/120

Kursleitung
Dr. Andrea Kütke Albrecht
Biologin, Heilpflanzenkundige, Meditationslehrerin



Woher/Wohin – Meine Wertelandschaft

Werde wesentlich – ein Vertiefungsweg in acht Modulen

Wie wollen wir leben angesichts einer Welt, die an vielen Orten aus den Fugen geraten ist? Welche Perspektiven, welche Werte leiten uns, wenn wir die Frage nach der Zukunft – der persönlichen wie auch der Zukunft unseres Planeten – stellen?

Aus einer klaren ethischen Ausrichtung heraus zu handeln weckt Hoffnung, ist Triebfeder für unser Handeln und eröffnet uns den Raum innerer Freiheit.

Am Wochenende tragen wir in nachvollziehbaren Schritten Elemente zu unserer persönlichen Wertelandschaft zusammen.

Impulse, Gespräche, Naturgang, und Meditationen begleiten uns durch das Wochenende.

Im Hintergrund unserer Arbeit stehen überraschende Ansätze des christlichen Glaubens mit seinen Denkerinnen und Meistern, die Weisheit der belebenden mystischen Traditionen, die Ausweitung in andere Religionen hinein.

Der Kurs ist mit sieben weiteren Modulen ein Wegstück auf dem Weg 'wesentlicher zu werden', ganz Mensch zu werden, so wie es in uns angelegt ist. Jedes Modul kann einzeln besucht werden. Zwischen den Modulen erhalten die Teilnehmenden Impulse, die den Sinn-Weg unterstützen.

Datum

11. November, 10 Uhr bis
12. November, 16 Uhr

Kurskosten CHF 190

Anmeldung/

Übernachtung
siehe Seiten 119/120

Kursleitung

Elsbeth Caspar
Theologin, Coach, Supervisorin
Bernhard Caspar
Theologe, Meditationslehrer



NOV

Weite Horizonte – meine Lebensmelodie

«...es gibt Melodien, es gibt Worte, es gibt Bilder, es gibt Gesänge, die nur in uns, in unserer Seele schlummern, und es bildet die zentrale Aufgabe unseres Lebens, sie auszusagen und auszusingen.»

(Eugen Drewermann)

Wie tönt Ihr Lied? Sind Sie Ihrer Lebensmelodie schon auf die Spur gekommen und welche Weite zeigt sich darin? Lassen Sie sich einladen, sich Ihrem ganz Eigenen zu widmen und dennoch die Horizonte zu weiten.

Die Kurstage bieten, durch verschiedene Zugänge, die Möglichkeit zu entdecken, wofür das Herz brennt, wem oder was ich zugewandt bin: Musikpädagogische Methoden ermächtigen zum ureigenen Singen. Bibliodramatische Elemente lassen auf kreativ-darstellende Weise Glaubensgeschichte aktuell werden und eröffnen neue Perspektiven in das je eigene Leben. Theologisch-spirituelle Impulse befruchten die persönliche Auseinandersetzung auf ihre Weise und versuchen, in die Tiefe zu führen.

Elemente in der Gruppe wechseln sich ab mit persönlichen Zeiten. Nach Wunsch sind individuelle Gesangs- und Gesprächszeiten möglich. Das Wochenende an diesem Kraftort soll vertieft ins Hören führen und die je eigene Lebensmelodie kräftigen.

Datum
17. November, 18 Uhr bis
19. November, 14 Uhr

Nadia Rudolf von Rohr
Bibliodramaleiterin
Eugen Trost
Theologe

Kurskosten CHF 360

Anmeldung/
Übernachtung siehe
Seiten 119/120

Kursleitung
Vera Rudolf von Rohr
Musikerin und
Gesangspädagogin



ADVENT – Zeit zum Ankommen

Achtsamkeitsseminar zur Einstimmung auf Weihnachten

In der Heiligen Nacht tritt man gern einmal aus der Tür und steht allein unter dem Himmel, nur um zu spüren, wie still es ist, wie alles den Atem anhält, um auf das Wunder zu warten.

(Karl Heinrich Waggerl)

Die Adventszeit lädt uns ein, einen liebevollen Blick auf unser Leben zu werfen und in der stillen Atempause dem Geheimnis der Weihnacht zu lauschen.

An diesem Wochenende dürfen wir unseren Bedürfnissen nachgehen und unserem Körper, unseren Geist und unserer Seele Zeit lassen zum Auf- und Durchatmen.

Es sind Atem-Achtsamkeits- und einfachen Bewegungsübungen, die unsere Empfindungsfähigkeit für unseren Körper und unseren Atem schulen. Wir lernen Ausschau zu halten, was es braucht, um (wieder) ein Stück weit bei uns selbst anzukommen und freudig dem bevorstehenden Weihnachtsfest entgegenzublicken.

Die Übungen sind für Interessierte jeden Alters geeignet. Keine Vorkenntnisse notwendig.

Datum

24. November, 17 Uhr bis

26. November, 14 Uhr

Kurskosten CHF 295

Anmeldung/Übernachtung siehe
Seiten 119/120

Kursleitung

Wibke Mullur

Akademische Atempädagogin,
Yogaübungsleiterin, Krisen-
pädagogin



NOV

Liedbegleitung mit der Ukulele

Für Religionsunterricht, Liturgie, spirituelle Anlässe

Der Kurs richtet sich speziell an Religionslehrpersonen und auch an weitere interessierte Anfänger.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Wir werden mit der Ukulele auf eine einfache Art Lieder begleiten und kleine Melodien spielen, die gut im Religionsunterricht und in Gottesdiensten anwendbar sind. Liederwünsche werden nach Möglichkeit gerne berücksichtigt.

Die linke Hand lernt die Akkorde greifen, die rechte Hand übt sich im Schlagen und Zupfen. Es ist nicht nötig, das Notenlesen zu lernen. Die maximal zehn Teilnehmenden werden hauptsächlich in der Gesamtgruppe unterrichtet. Zwischendurch gibt es kurze Übungseinheiten allein oder in Kleingruppen.

Sie werden staunen, wie viele Klänge Sie schon nach wenigen Stunden diesem kleinen, fröhlichen Instrument entlocken können.

Datum

24. November, 17 Uhr bis

26. November, 14 Uhr

Kurskosten CHF 280

Anmeldung/Übernachtung siehe
Seiten 119/120

Kursleitung
Christel Kaufmann,
Musikgeragogin und Religions-
pädagogin



Spiele[n] auf der Veeh-Harfe

Kurs für Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an Fortgeschrittene, die gerne mehrstimmige, anspruchsvollere Stücke spielen. Willkommen sind alle, die leichte bis mittelschwere Melodien gut alleine spielen können und gerne mit anderen zusammen musizieren möchten.

Wir üben, genau auf den Rhythmus zu achten und gut aufeinander zu hören. Es gibt Anregungen, wie Musikstücke abwechslungsreich gestaltet und ausdrucksstark vorgespielt werden können und Tipps, worauf beim Spielen in Gruppen zu Hause geachtet werden soll.

Der Unterricht ist vorwiegend in der Gesamtgruppe, die unterschiedlichen Stimmen werden in Kleingruppen geübt. Nach Wunsch werden für Einzelne auch weiterführende Themen angeboten wie: Improvisieren, Akkorde spielen zur Liedbegleitung, Notenblätter selber schreiben und persönliche Fragen klären.

Unterlegnoten nehmen wir hauptsächlich aus der Mappe «Zithermusi» von der Firma Notenfee. Zusätzlich spielen wir Lieder zur Advents- und Weihnachtszeit. Gerne dürfen die Teilnehmenden auch ihre eigenen Unterlegnoten mitbringen, die sie lernen oder mit anderen zusammen spielen möchten.

Datum

27. November, 14 Uhr bis

30. November, 14 Uhr

Kurskosten CHF 430

Anmeldung/Übernachtung siehe
Seiten 119/120

Kursleitung

Christel Kaufmann,

Musikgeragogin und Religions-
pädagogin



NOV

Zazenkai

Zen-Wochenende

Zen ist ein meditativer Weg, der über Indien–China–Japan zu uns gefunden hat. In konzentrierter Achtsamkeit und in der Stille wird der Geist klar und ruhig. Der Weg führt uns zu unserem Wesenskern, voller Mitgefühl und Weisheit.

Wir sitzen täglich etwa ein Dutzend Mal 25 Minuten, anschließend daran folgt jeweils das meditative Gehen (Kinhin). Täglich gibt es einen Lehrvortrag und zwei Mal die Gelegenheit für eine kurze Begegnung und ein Gespräch. Die Zeit verbringen wir im Schweigen.

An diesem Zen-Wochenende sind speziell auch weniger Geübte herzlich willkommen.

Freiwillige Einführung am Freitag von 16.30 bis 18.00 Uhr.

Datum

- 1. Dezember, 18.30 Uhr bis
- 3. Dezember, 14 Uhr

Kurskosten CHF 180

Anmeldung/Übernachtung siehe
Seiten 119/120

Kursleitung
Lieselotte Stadtfeld



Friedensabend im Ranft

Gott und Mensch – Menschen und Welt

«Was du dir vertraut gemacht hast...»

Kleinkinder machen sich mit der Welt vertraut, Verliebte mit einem anderen Menschen, religiös Sensible mit einem unsichtbaren DU. Sich vertraut machen heisst, in Beziehung treten und sich auf eine gemeinsame Geschichte einlassen. Basis dafür ist das gegenseitige Vertrauen.

Was für menschliche Beziehungen gilt, wählt Gott auch für seine Wege mit uns Menschen. In der Geburt seines Sohnes vertraut er sich selbst mit Leib und Seele einer menschlichen Mutter an. Die Beherztheit dieses Vertrauens kontrastiert zu mächtigen Gottesbildern und bewegt zu gemeinsamen Schritten. An der Schwelle zum Advent lädt ein meditativer Weg in den Ranft ein, auch persönlich Gott auf Augenhöhe zu erfahren.

Zwei Wege stehen zur Auswahl:

- Besinnungsweg ab Sachseln, Treffpunkt vor der Pfarrkirche 17.00 Uhr
- Besinnlicher Stationenweg in den Ranft, ab Bushalt Flüeli Dorf 17.50 Uhr
- Eucharistiefeier in der Unteren Ranftkapelle 19.00 Uhr

Datum

2. Dezember, ab 17 Uhr

Kosten

freier Beitrag

Auskunft

fg@antoniushaus.ch

Kursleitung

Tauteam

Mit Teresa von Avila durch den Advent Kontemplationstage im Stil von «via integralis»

Die Mystikerin Teresa von Avila (1515–1582) beschreibt in ihrem Buch «Die innere Burg» vier Stufen des kontemplativen Gebets: Sammlung, Ruhe, Vereinigung, Ekstase. Sie geben Weitsicht und helfen bis heute, eigene spirituelle Erfahrungen zu deuten und im Alltag zu verorten. Die vier Stufen bilden den Resonanzraum für eigene spirituelle Erfahrungen.

Schwerpunkt der Tage ist das Sitzen in Stille (Kontemplation nach Zazen). Es wird geübt als «reines Sitzen – wache Präsenz». Das gemeinsame Schweigen erschliesst einen Raum, wo menschliches Wollen und Sehnen zur Ruhe kommt. Das kontemplative Gebet öffnet neu für die Gottesgeburt in der eigenen Seele. Vortrag, Möglichkeit zum Einzelgespräch und Gottesdienst helfen, in der Ausrichtung zu bleiben und/oder die Erfahrungen vertiefend einzuordnen.

Via integralis verbindet Zen-Meditation und christliche Mystik. Der Erfahrungsweg fördert die achtsame Präsenz, die Entfaltung des eigenen Potenzials und Mitgefühl im Leben. Er mündet in Weltverantwortung im Alltag.

Letztlich geht es um das Erwachen zur Einheit mit Gott und zu liebevoller Präsenz in Verbindung zu allen Geschöpfen.

Möge wir Raum schaffen für die Geburt des Erlösers in uns!

Datum

7. Dezember, 18 Uhr bis

10. Dezember, 14 Uhr

Kurskosten CHF 350

Anmeldung/Übernachtung siehe

Seiten 119/120

Kursleitung

Bernhard Lenfers Grünenfelder,

Kontemplationslehrer via integralis,

Seelsorger und initiatischer

Therapeut



«Gelobt seist du durch unsere Schwester, Mutter Erde»

«LAUDATO SI', mi' Signore – Gelobt seist du, mein Herr», sang der heilige Franziskus von Assisi. In diesem schönen Lobgesang erinnerte er uns daran, dass unser gemeinsames Haus wie eine Schwester ist, mit der wir das Leben teilen (...) Wenn wir uns hingegen allem, was existiert, innerlich verbunden fühlen, werden Genügsamkeit und Fürsorge von selbst aufkommen. Die Armut und die Einfachheit des heiligen Franziskus zeigten sich nicht einzig in äusserlicher Askese, sondern waren etwas viel Radikaleres: Verzicht darauf, die Wirklichkeit in einen blossen Gebrauchsgegenstand und ein Objekt der Herrschaft zu verwandeln. (Enzyklika «LAUDATO SI'» von Papst Franziskus; 24. Mai 2015 1 und 11)

Die Treff-Tage laden dazu ein, sich bewusst mit allem Geschaffenen zu verbinden und dem Geheimnis und dem Reichtum der Schöpfung neu auf die Spur zu kommen. Leitfaden ist uns dabei die päpstliche Enzyklika «Laudato si».

Der FG-Treff richtet sich an interessierte Menschen, die in Gemeinschaft regelmässig mit franziskanischem Denken, Glauben und Leben in Kontakt kommen und sich damit auseinandersetzen wollen.

Thema im Dezember: Ein neuer Bund

Datum
8. Dezember, 10 Uhr bis 17 Uhr

Kosten
Kurs freier Beitrag
Mittagessen CHF 29

Auskunft
fg@antoniushaus.ch

Anmeldung
info@antoniushaus.ch

Kursleitung
Nadia Rudolf von Rohr
Br. Paul Mathis



Ich bin – Stimme des Lichtes

Stimme & Klang – Körperarbeit – Meditation

Wir wollen in der Adventszeit Ruhe finden und unsere Stimme sowie unser inneres Licht zum Strahlen bringen.

Die Stimme in all ihren Farben und Facetten sowie die heilenden Klänge werden uns dabei Mittel und Hilfe sein. Sowohl durch leise meditative, als auch durch laute und expressive Stimmübungen wollen wir die fließende und schwingende Kraft in uns aktivieren und vereinigen. Körperübungen werden uns dabei helfen, Spannungen und Blockaden loszulassen. Der Umfang unserer Stimme wird sich dadurch erweitern und der Klang wird strahlender. Unsere Kraftzentren werden aktiviert und wir finden zu den Wurzeln unseres Klanges und somit zu uns selbst zurück. Durch einfache Entspannungs- und Meditationsübungen in Stille und Bewegung können sich unsere inneren Sinne entfalten und unsere Wahrnehmung wird sich verbessern. Wir finden in unsere Mitte zurück und sind von Neuem mit der in uns verborgenen Kraftquelle verbunden – Vertrauen, Dankbarkeit und Freude entfalten sich!

Das Seminar bietet eine wunderbare Gelegenheit, sich auf die geweihte Nacht und die Geburt des Lichtes in uns vorzubereiten.

Mittel: Stimmarbeit, Bewegungs-, Entspannungs- und Meditationsübungen.

Datum

15. Dezember, 18 Uhr bis

17. Dezember, 14 Uhr

Kurskosten CHF 350

Anmeldung/Übernachtung siehe
Seiten 119/120

Kursleitung

Stefanie Schmid

Lehrerin Stimm- & Körperarbeit,
Meditation, Selbstkraftquelle-
Methode und Ergosom-Trainerin



Shaolin Qi Gong «Knochenmark 1» und Chan Meditation

Der Wochenendkurs mit Shaolin-Meister Shi Xinggui beinhaltet Lockerungs- und Balanceübungen zur Lösung von Verspannungen und Blockaden und zur Stärkung der Lebensenergie, sowie einfache und sehr wirksame Formen des Shaolin Qi Gong. Dazu gehört eine Einführung in die Chan Meditation mit anschliessender Massage einiger wichtiger Energiepunkte.

Die Wochenendkurse sind eine gute Ergänzung zu den Kursen der Seminarreihe.

In diesem Kurs erlernen Sie die Form Shaolin Qi Gong «Knochenmark 1», Übungen zum Wecken der Energie, Shaolin Atemübungen, Bewegungs-Qi Gong und Chan Meditation.

Das Ziel des Kurses ist, dass Sie Shaolin Qi Gong kennen lernen und Ihre Kenntnisse vertiefen können.

Der Kurs eignet sich für alle Qi Gong Interessierte aller Altersgruppen, für Anfänger und Fortgeschrittene.

Datum

16. Dezember, 9 Uhr bis
17. Dezember, 17 Uhr

Kurskosten CHF 380

Anmeldung Kurs und Info
Heidi Kleiner
041 820 52 70
panoramapraxis@bluewin.ch
www.shaolinqiqong.ch
www.shixinggui.com

Anmeldung Übernachtung siehe
Seiten 119/120

Kursleitung
Shaolin Meister Shi Xinggui



Ausbildungskurse

Lebens- und Glaubenswege begleiten –
franziskanisch

Ausbildungslehrgang Klangschalenmassage
mit Samuel Staffelbach

Lebens- und Glaubenswege begleiten – franziskanisch

Die Sehnsucht nach einem gelingenden und erfüllten Leben ist gross. Leben gelingt in der Auseinandersetzung mit sich selbst und in der Begegnung mit anderen.

Der Kurs ermöglicht Erfahrungen und eröffnet Räume der Reflexion für das tiefere Verständnis des eigenen Lebens- und Glaubensweges. Wir bieten Instrumente, um selbst zielgerichtet unterwegs zu sein und um andere prozesshaft zu begleiten. Die Kursteilnehmenden lernen, die entsprechenden Werkzeuge zu analysieren, zu überprüfen, weiterzuentwickeln und sie situationsgerecht einzusetzen. Dabei lassen wir uns vom christlich-humanistischen Menschenbild leiten und vom Evangelium herausfordern. In der spirituellen Vielfalt ist für uns die franziskanische Spiritualität tragend und wegweisend. Als Kursgemeinschaft verstehen wir uns als «Menschen auf dem Weg», als Pilgernde unterwegs zu einem Ziel.

Die Kurseinheiten werden begleitet von

- Br. Dr. theol. Niklaus Kuster, Kapuziner, Dozent und Franziskus-Forscher
- Sr. Beatrice Kohler, Baldegg, Kunstpädagogin und Geistliche Begleiterin
- Dipl. theol. Eugen Trost, Soziokultureller Animator HF und Bildungsleiter
Mattli Antoniushaus
- Lic. phil Nadia Rudolf von Rohr, Franziskanische Gemeinschaft, angehende
Theologin und Bibliodramaleiterin

Für ausgewählte Module zählen wir ausserdem auf die Mitarbeit von

- Dr. theol. Winfried Bader, Katholisches Bibelwerk Schweiz
- Sr. Dr. M. Anna Franziska Kindermann, OSF, Fachärztin für psychotherapeutische Medizin
- Br. Helmut Schlegel, Franziskaner, Psychologe, Theologe und spiritueller
Autor

Für Interessierte bieten wir vom 23. bis 25. Januar 2023 einen Schnupperkurs an, der die einzelnen Kursthemen und Arbeitsweisen aufgreift. Dieser soll einen ersten Einblick geben und kann Unentschlossenen helfen, sich für oder gegen eine Teilnahme zu entscheiden.

Ziele der Weiterbildung

- Die franziskanische Spiritualität greift viele Themen auf, die unseren Lebensalltag heute betreffen. Der Kurs will den Zugang zu dieser Spiritualität ermöglichen bzw. erweitern und so weit vertiefen, dass sie in der Begleitung von Lebens- und Glaubenswegen fruchtbar werden kann.
- In der Weiterbildung nehmen die Teilnehmenden ihre eigene Lebens- und Glaubensgeschichte in den Blick und setzen sich mit dieser auseinander.
- Sie entdecken, wie sich Lebens- und Glaubenserfahrungen im Alltag ausformen und zur Sprache gebracht werden.
- Sie lernen auf dem Hintergrund der franziskanischen Spiritualität Methoden kennen, die sie in der Begleitung von Gruppen und Einzelnen kompetent einsetzen können.
- Sie gestalten Begleitungs- und Bildungsarbeit in einem konkreten Anwendungsfeld.
- Sie erleben, wie innere Wegerfahrungen und Glaubenskommunikation miteinander verbunden sind. Sie entwickeln und erproben ihre eigene spirituelle, soziale und kommunikative Kompetenz.

Zielgruppe

Angesprochen sind alle, die in verschiedenen Lebenslagen, -phasen und -formen mit Menschen ein Stück Lebensweg mitgehen und dabei auch innere Wege begleiten. Wir denken dabei z.B. an Jugendarbeitende, Pfarreiseelsorgende, Religionspädagog:innen, Katechet:innen, Firmwegbegleitende, Pilgerseelsorgende, aber auch an Menschen in Ordens- bzw. Lebensgemeinschaften, die Begleitaufgaben wahrnehmen.

Voraussetzungen

Eine abgeschlossene Ausbildung oder ein abgeschlossenes Studium.
Persönlicher Anschluss an eine konkrete Glaubensgemeinschaft.
Die Zulassung zum Kurs ist abhängig von einem Motivationsschreiben und einem persönlichen Gespräch.

Kurssequenzen

Schnupperkurs 23.–25. Januar 2023, Mattli Antoniushaus

18.–20. September 2023, Mattli Antoniushaus – Biografiearbeit

Wir ergründen Tiefe und Weite der eigenen Lebensgeschichte. Diese deuten wir mit Hilfe verschiedener Referenzmodelle und lernen deren Anwendung kennen.

6.–8. November 2023 *Mattli Antoniushaus – Die Kunst der Motivation*
Betroffenheit – Identifikation – Partizipation sind die Säulen gelungener Motivationsarbeit. Sie helfen in der Begleitung, Menschen in ihrer aktiven Lebensgestaltung zu unterstützen.

22.–24. Januar 2024 *Mattli Antoniushaus – Bibelwerkstatt*
Theologische Sprache heute finden

11.–13. März 2024 *Mattli Antoniushaus – Die Kunst der Begleitung*
Animation – Kommunikation – Menschen- und Gottesbild sind die Grundlagen gelungener Begleitarbeit. Sie ermöglichen ein kundiges und einfühlsames Mitgehen in verschiedensten Lebenssituationen.

16.–23. Juni 2024 – *Intensivwoche Assisi*
Spurensuche in der Lebenswelt von Franz und Klara im Dialog mit diesen zwei Lichtgestalten der franziskanischen Spiritualität. In dieser Woche wird auch das Praxisprojekt initiiert.

16.–18. September 2024 *Bigorio TI – Gebetswerkstatt*
Spirituelle Sprache heute finden

4.–6. November 2024 *Mattli Antoniushaus – Die Kunst der Unterscheidung*
Abgrenzung zwischen Psychotherapie und Geistlicher Begleitung

20.–22. Januar 2025 *Mattli Antoniushaus – Open Space*
Freiraum für offene Themen und Fragen aus dem Kreis der Teilnehmenden und Vernissage der Praxisprojekt-Ideen

Abschlüsse

Mit dem Besuch aller Kurseinheiten wird ein Zertifikat erworben.
Dafür wird neben dem Besuch aller Kursteile das Durchführen eines Praxisprojektes vorausgesetzt.
Für einen CAS-Abschluss erkundigen Sie sich bitte bei der Kurskoordination.

Anmeldung und Kurskoordination

Mattli Antoniushaus
z.Hd. Eugen Trost
Mattlistrasse 10
6443 Morschach
www.tauteam.ch/angebote/kurse
eugen.trost@antoniushaus.ch

Ausbildungslehrgang Klangschalenmassage mit Samuel Staffelbach

Klang und Musik waren in allen grossen, alten Hochkulturen Medizin und Therapeutikum. Dieses uralte Wissen feiert momentan Auferstehung und boomt im persönlichen und im Wellness-Bereich und immer mehr auch in der therapeutischen Arbeit und im OP.

In diesem 15-monatigen Ausbildungslehrgang zum zertifizierten «Klangmassage-Praktiker nach Samuel Staffelbach» mit insgesamt 13 Ausbildungstagen und einem Prüfungstag (insgesamt 100 Stunden Präsenzunterricht) lernst Du, wie Du die Heilkraft der Klangschalen und des Gongs kompetent und erfolgreich einsetzen kannst.

Alle Kurse und Module des Lehrgangs sind praxisorientiert, geben Dir aber auch das nötige theoretische Hintergrundwissen und vor allem die konkreten Handlungswerkzeuge, um mit Klangschalen prophylaktisch und therapeutisch arbeiten zu können.

Ausserdem sind zur Erlangung des Zertifikats erforderlich:

- 16 empfangene und protokollierte Klangmassagen
- 16 erteilte und protokollierte Klangmassagen
- Zwei Falldarstellungen
- Zusammenfassung des gemachten inneren Weges in der Selbsterfahrung
- Diplomarbeit
- Schriftliche Prüfung
- Praktisch-mündliche Prüfung

Der Basis-Kurs wird mehrmals pro Jahr an verschiedenen Orten der Schweiz angeboten. Alle weitergehenden Module und Prüfungen finden im wunderschönen Antoniusshaus Mattli in Morschach/SZ statt.

Diese Ausbildung steht allen interessierten Menschen auch ohne musikalische oder therapeutische Vorbildung offen. Für bereits ausgebildete Therapeuten jeglicher Fachrichtung bietet diese fundierte Ausbildung eine erstklassige, hervorragende Weiterbildung, mit deren Werkzeugen höchst gewinnbringend die schon früher erworbenen Fähigkeiten in anderen Disziplinen mit einer wunderbaren und leicht zu erlernenden Therapieform bereichert, erweitert und abgerundet werden können.

Alle Module können auch ohne Zertifizierung von Interessierten einzeln gebucht und besucht werden!

Modul E:

Klangarbeit mit älteren und sterbenden Menschen

27. Jan. 2023, Fr. 09.00–18.00 Uhr

Klangschalen mit ihren harmonischen, ruhigen Klängen sprechen auch ältere Menschen an. Ob zuhause, im Alters- und Pflegeheim, der Palliative Care oder in der Sterbehilfe; Klangschalen haben ein enormes Potential und finden zunehmend Anwender in diesen Berufsfeldern. Du lernst an diesem Tageskurs zahlreiche wertvolle Klangschalen-Anwendungen für ältere oder sterbende Mitmenschen.

Klangschalen-Massage Basis:

Ganzkörper-Klangmassage mit 3 Klangschalen

25./26. Februar 2023, Sa. 09.00 – So. 17.00 Uhr

An einem dieser Basiskurse lernst Du die grundlegenden Elemente der Klangarbeit mit tibetischen Klangschalen kennen. Du bekommst das ganze Rüstzeug, wie Du eine komplette Ganzkörpermassage mit 3 Klangschalen erfolgreich durchführen kannst. Zudem lernst Du diverse wohltuende Eigenbehandlungen kennen, die Du für Dich allein anwenden kannst.

Modul F:

Klangarbeit mit Kindern und in der Partnerschaft

4. März. 2023, Sa. 09.00–18.00 Uhr

Kinder stehen voll auf Klangschalen. An diesem Tageskurs lernst Du, sie Kindern spielerisch-sinnlich näherzubringen. Kinder können so Alltagsprobleme leichter bewältigen und erfahren schon früh die Qualität von Ruhe, Harmonie und Stille. Klangschalen-Massage in einer Partnerschaft ist eine wunderbare, leicht zu erlernende Möglichkeit, einander Gutes zu tun, nonverbal Nähe zu schaffen und schwierige Paar-Situationen entspannt zu meistern.

Prüfungsmodul

5. März. 2023, So. 09.00–18.00 Uhr

An diesem Tag geben wir uns den letzten Schliff in all unseren erlernten Fähigkeiten und Werkzeugen der vorangegangenen Module. Wir diskutieren und prüfen untereinander unser theoretisches und praktisches Wissen zur Klangarbeit. Wir geben uns gegenseitig Klangbehandlungen, reflektieren und verbessern sie und runden so unsere praktischen Fähigkeiten ab. Damit bereiten wir uns auf die Prüfungen, aber noch viel mehr auf unsere Praxistätigkeit vor.

Schriftliche und praktisch-mündliche Prüfungen

Mitte Mai bis Ende Juni 2023

Modul A:

Neue Techniken und Kombinationen am Körper

27./28. Mai 2023, Sa. 09.00–So. 17.00 Uhr

Dieses Wochenende baut auf dem Basis-Wochenende auf. Du erlernst jetzt weitere Anwendungen bei Nacken-, Kreuz- und anderen Rückenbeschwerden, bei Kniebeschwerden, bei kalten Füßen, bei Lymphstau, bei Schlafstörungen, bei Tinnitus etc. Die neugelernten Elemente werden anschliessend sinnvoll in die Ganzkörper-Klangmassage integriert.

Modul B:

Klangarbeit im Energiefeld

24./25. Juni 2023, Sa. 09.00–So. 17.00 Uhr

Klangschalen direkt im Energiefeld (Aura) angewendet erleben viele Menschen wesentlich intensiver als auf dem Körper. An diesem Zweitageskurs erlernst Du die sorgfältige und achtsame Anwendung von Klangschalen im Energiefeld und in Kombination mit Klangarbeit am Körper zum Erden, Harmonisieren und zum Energetisieren der rechten und linken Hirnhälfte sowie der verschiedenen Körper- und Wesensteile.

Modul C:

Die therapeutische Klang-Behandlung

16./17. Sept. 2023, Sa. 09.00–So. 17.00 Uhr

An diesem Zweitageskurs lernst Du als angehender «Klangmassage-Praktiker nach Samuel Staffelbach» die professionelle Gestaltung und das kompetente, selbstreflektierte Verhalten vor, während und nach einer Klangbehandlung. Wie bereite ich eine Klangbehandlung vor, wie gestalte ich das Vorgespräch/ Anamnese und wie führe ich die Gespräche mit dem Klienten etc. Weitere Schwerpunkte sind das Bewusstwerden und Vermeiden von gedanklich-energetischer Übertragung und Gegenübertragung während einer therapeutischen Behandlung, das Verhalten bei Notsituationen sowie das Nachgespräch, die Nachbetreuung und die Protokollierung der Behandlungen.

Modul D:

Erfolgreich und kompetent mit Klangmassage

30. Sept./1. Okt. 2023, Sa. 09.00–So. 17.00 Uhr

An diesem Zweitageskurs lernen wir die letzten wertvollen Tools der Klangarbeit mit dem Feng-Gong und der Fuss-Klangschale kennen. Dann führen wir all das, was wir im Basis-Wochenende und in den Modulen A, B und C gelernt haben, zu einem harmonischen Ganzen zusammen. Aus diesem vielfältigen Schatz an rund 50 Interventionsmöglichkeiten lernst Du nun, eine auf den Klienten mit seinem ganz persönlichen Erscheinungs- und Krankheitsbild abgestimmte, individuelle Klangmassage zu kreieren. Zusätzlich erfährst Du, wie

Du mit Freude und wirtschaftlich erfolgreich eine Klangmassage-Praxis aufbauen und betreiben kannst.

Ausblick 2024

- Sa. 27. Jan. 2024: Klangschalen-Massage Modul E: Klangarbeit mit älteren oder sterbenden Menschen
- Sa. 9. März 2024: Klangarbeit mit Kindern und in der Partnerschaft
- So. 10. März 2024: Prüfungsmodul

Kurskosten

- Ganzer Jahreskurs mit Zertifikation ohne Basiskurs: 3'700 Fr.
- Wochenende für Teilnehmer ohne Zertifikations-Prozess 390 Fr., exkl. Kost und Logis
- Tages-Modul für Teilnehmer ohne Zertifikations-Prozess 225 Fr., exkl. Mittagessen

Ausbildungsleiter

1964/ Musiker / dipl. Klang- und Farbtherapeut / seit 2000 eigene Praxis / seit 12 Jahren Dozent und Seminarleiter für Klang- und Resonanztherapien an diversen Institutionen.

Klangschalen und Zubehör

Zu allen Seminaren können am Kurs, online oder bei mir zuhause hochwertige Klangschalen, Schläger und alles erforderliche Zubehör für die Klangarbeit erworben werden.

Kontakt und Anmeldung Kurs

Samuel Staffelbach
Hubel 3
6073 Flüeli-Ranft (OW)
Tel. 077 403 31 52
info@samuel-staffelbach.ch
www.samuel-staffelbach.ch

Kontakt und Anmeldung Übernachtung und Essen

siehe Seiten 119/120

Kultur und Anlässe

2022

26. Dezember *Konzert: Bläserensemble Stephan Britt 17 Uhr*
Ludwig van Beethoven; Oktett in Es-dur, op. 103
Wolfgang Amadé Mozart: Serenade in Es-dur, KV 375
Franz Krommer; Oktett in B-dur, op. 78

Anschliessend Möglichkeit zum Abendessen (mit Anmeldung)

2023

4. Februar *Vernissage: «Laudato si», 16.30 Uhr*
der Sonnengesang von Franz von Assisi in Bildern
von Eugen Trost

31. März *Vernissage: 18.30 Uhr*
«Schwyz Outdoors – Mensch und Natur im Einklang»
mit Bildern von Xaver Büeler

anschliessend Tavolata (mit Anmeldung)

10. Mai *Filmabend 20 Uhr*
«Rückkehr der Wölfe»
von Thomas Horat

Vorher Möglichkeit zum Abendessen (mit Anmeldung) ab 18 Uhr

11. Juni *Matinee 11 Uhr*
«Wildheuer»
mit Bilder von Ernst Immoos

Anschliessend Möglichkeit zum Mittagessen (mit Anmeldung)

15. Juli *Abschlusskonzert 17 Uhr*
der Jugendmusikwoche
- Serenade 19 Uhr*
der Musikwoche für Orchester- und Kammermusik
23. August *Filmabend 20 Uhr*
«Das Erbe der Bergler»
ein Wildheuerfilm aus dem Muotatal
von Erich Langjahr
- Vorher Möglichkeit zum Abendessen (mit Anmeldung) ab 18 Uhr
29. September *Vernissage 18.30 Uhr*
«Maria Hafner in Wort und Bild»
100 Jahr-Jubiläum Maria Hafner
- anschliessend Tavolata (mit Anmeldung)
17. Dezember *Finissage 11 Uhr*
«Maria Hafner in Wort und Bild»
100 Jahr-Jubiläum Maria Hafner
- anschliessend Tavolata (mit Anmeldung)

Beachten Sie bitte, dass aus aktuellem Anlass weitere Kulturveranstaltungen und Events dazukommen können. Weiterführende Informationen finden Sie auf unserer Homepage:

www.antoniushaus.ch/kultur

Reisen

Assisi mit Franziskus und Klara

Wandertage Schweiz auf der Via Francigena

Prag

Reise nach Padua

Assisi pilgernd unterwegs

Wanderwoche Rietital

Assisi herbstlich

Assisi mit Franziskus und Klara

Reise nach Umbrien

Unsere Reise richtet sich an Menschen, die sich auf den Ort Assisi, den Geist von Klara und Franziskus und ein Stück Italianità einlassen möchten.

Wir wollen erfahren, was Assisi prägt und von welchem Geist das Städtchen lebt. Das tun wir als Pilgernde – als Menschen auf dem Weg. Dabei versuchen wir, unser eigenes Leben im Geiste von Klara und Franziskus zu verstehen.

Auch der reizvollen umbrischen Landschaft, den herrlichen Kunstschätzen und den Spezialitäten der italienischen Küche wollen wir begegnen und sie geniessen.

MAI

Datum
7. bis 14. Mai 2023

Kosten
für die Reise, Halbpension, Eintritte,
Begleitung
im Doppelzimmer CHF 1150,
EZ-Zuschlag CHF 150

Anmeldung und Auskunft
fg@antoniushaus.ch

Leitung
Nadia Rudolf von Rohr, FG und
Br. Kletus Hutter



Wandertage Schweiz auf der Via Francigena Von St. Croix nach Lausanne auf dem alten Pilgerweg

Die ersten Etappen der Via Francigena in der Schweiz wollen entdeckt werden. Von Frankreich herkommend, führt der Pilgerweg ab St. Croix in die Schweiz. Von da werden wir von den Jurahöhen herabsteigen und an eindrücklichen Orten (Orbe, Romainmôtier) anhalten, wo Pilger seit Jahrhunderten ihre Spuren hinterlassen haben. Der Weg führt uns in vier Tagesetappen nach Lausanne an den Genfersee. Einfache Übernachtungsmöglichkeiten werden organisiert.

Angesprochen sind Personen,

- die eine Auszeit aus dem gewohnten Alltag suchen und offen sind für Impulse der franziskanischen Spiritualität,
- die gewohnt und trainiert sind, bis zu fünf Stunden (20 bis 25 km) pro Tag zu wandern und das Gepäck im eigenen Rucksack mitzutragen,
- die in einer Gruppe (max. zehn Pers.) mit interessierten Menschen gemeinsames Pilgern erleben wollen.

JUN

Datum

8. bis 11. Juni 2023

Kosten

Unterkunft mit Verpflegung und

Begleitung

CHF 350

Anmeldung und Auskunft

fg@antoniushaus.ch

Leitung

Christoph und Petra

Pfefferli-Bucheli



Prag

Eine Entdeckungsreise in die kulturelle Mitte Europas

Die «Perle an der Moldau» ist ein ebenso reizvolles wie teures Pflaster.

Das franziskanische Angebot entdeckt die Schönheiten der Hauptstadt Tschechiens von einer schlichten Klosterherberge aus. Wir wohnen auf dem Hradschin wenige Minuten zu Fuss von der Prager Burg und dem Veitsdom entfernt.

Jeder Tag lädt zu Streifzügen durch die reiche Geschichte der Goldenen Stadt. Wir entdecken das prachtvolle Prag der Kaiser, die franziskanische Alternativwelt der hl. Agnes, das jüdische Prag der Josefsstadt, das frühreformatorische Prag der Hussiten und schliesslich das Prag der Neuzeit.

Die Woche sieht Begegnungen, eine Exkursion auf den Weissen Berg und auch individuelle Zeit für Prags vielfältige Museen vor.

AUG

Datum

13. bis 19. August 2023

Kosten

Reise, Unterkunft, Frühstück, Eintritte, Begleitung, zwei Abendessen
CHF 950
EZ-Zuschlag CHF 100

Anmeldung und Auskunft

niklaus.kuster@kapuziner.ch

Leitung

Eugen Trost, Leiter Bildung und Kultur, Mattli Antoniushaus
Br. Niklaus Kuster



Reise nach Padua

Zwischen Himmel und Erde

Den heiligen Antonius von Padua kennen viele Menschen als den Patron der «Kopfloser»: Wer etwas wiederfinden muss, verspricht ihm einen Obolus und bittet darum, dass wiedergefunden wird, was verloren gegangen ist.

Antonius ist aber noch viel mehr als das: Er holt in seinen Predigten den Himmel auf die Erde, macht greifbar, was das Heilsversprechen Gottes für uns Menschen meint und engagiert sich tatkräftig dafür, dass hier und heute schon etwas davon spürbar wird. Antonius erinnert uns daran, dass wir alle in dieser Verbindung zwischen Himmel und Erde stehen und dass wir das Geheimnis Gottes in unserem Alltag entdecken können.

Die Reise in die Lebenswelt des hl. Antonius und in wunderbare und facettenreiche Landschaften macht unsere eigene Verbundenheit zwischen Himmel und Erde neu bewusst und hilft finden, was ab und an im Alltag abhanden kommt.

Datum

2. bis 9. September 2023

Kosten

für die Reise, Halbpension, Eintritte,
Begleitung
im Doppelzimmer CHF 1350,
EZ-Zuschlag CHF 150

Anmeldung und Auskunft
fg@antoniushaus.ch

Leitung

Sr. Beatrice Kohler, Baldegg
Nadia Rudolf von Rohr, FG



SEP

Assisi pilgernd unterwegs

Auf den Spuren von Franziskus und Klara von Assisi

Assisi erwandern, erfahren, nicht einfach besichtigen, sondern erleben.

- Wandern: Wir sind täglich 2–4 Stunden zu Fuss unterwegs.
- Fahren: Wir reisen per Bahn und öffentlichem Bus, so nachhaltig wie möglich.
- Erleben: Wir lassen uns von den Bauwerken und der Kunst berühren, wir finden aber auch andere Wege, die Spiritualität von Franziskus und Klara von Assisi zu verinnerlichen.

Als Pilgernde fragen wir uns, was sie für uns heute bedeuten könnten. Wir geniessen die umbrische Landschaft und schätzen die Spezialitäten der italienischen Küche.

Unsere Reise richtet sich an Menschen, die sich auf diese Themen einlassen möchten, zum ersten oder ein weiteres Mal.

Am Hinreisetag machen wir in Perugia einen längeren Halt. Am nächsten Tag erreichen wir Assisi zu Fuss auf einem schönen Wanderweg, ohne schweres Gepäck. Wir erleben zahlreiche besondere Stätten in Assisi und steigen auch zur abgelegenen Einsiedelei Carceri auf. Auf der Heimreise fahren wir nach Chiusi und tauchen in die Geheimnisse der Einsiedelei La Verna ein.

Datum
9. bis 16. September 2023

Leitung
Beatrice und Patrick
Hächler-Hälg vom Tauteam

Kosten
für die Reise, Halbpension und
Begleitung
im Doppelzimmer CHF 1120,
EZ-Zuschlag CHF 160

Anmeldung und Auskunft
fg@antoniushaus.ch



Wanderwoche Rietital

Kein anderes Gebiet ist derart reich an Orten, die Franz von Assisi lieb waren.

Greccio ist zum «franziskanischen Bethlehem» geworden, Fonte Colombo der «franziskanische Sinai», La Foresta zu einem neuen Kana und Poggio Bustone mit Stadt und Fels-Einsiedelei Ort der «buona gente».

Unsere Pilgernden entdecken von Greccio aus wandernd die Lieblingsorte der frühen Franziskaner – von der Cappelletta hoch über der Muschel der Valle Santa bis an die wilden Ufer ihrer Seen. Das Tal zeigt dabei auch seinen natürlichen Zauber und lädt dazu ein, Berg- wie Talwege besinnlich-sinnlich zu geniessen.

Datum
10. bis 17. September 2023

Kosten
Unterkunft und Begleitung
CHF 980

Anmeldung und Auskunft
niklaus.kuster@kapuziner.ch
natascha.rueede@jugendseelsorge.ch

Leitung
Br. Niklaus Kuster
Natascha Rüede



SEP

Assisi herbstlich

Franziskanisches Umbrien erleben

Umbrien gilt mit seinen sanften Hügeln und Tälern als das grüne Herz Italiens. Diese traumhaft schöne Region im Mai zu erleben, bezaubert ältere und jüngere Menschen.

Die weltbekannte Stadt Assisi steht ganz im Zeichen ihrer grossen Heiligen Franz und Klara, die jährlich Tausende Pilger anlocken. Die beiden franziskanischen Lichtgestalten neu zu entdecken, bereichert Geist und Herz. Und das mittelalterliche Städtchen mit seinen historischen Bauten, vor allem auch San Francesco mit den unvergleichlichen Fresken, lässt etwas von der Botschaft des weltweiten Friedens und der Toleranz erahnen, die bis heute von hier ausgehen.

Wir bewegen uns mit bedächtigen, besinnlichen Schritten durch Assisi und seine Umgebung und erleben so die Weite der «Valle Umbra» und den franziskanischen Geist, der dort weht.

Datum
8. bis 15. Oktober 2023

Kosten
für die Reise, Halbpension und
Begleitung
im Doppelzimmer CHF 1150,
EZ-Zuschlag CHF 150

Auskunft
imelda.steinegger@kloster-ingen-
bohl.ch oder
eugen.trost@antoniushaus.ch

Leitung
Sr. Imelda Steinegger, Ingenbohl
Eugen Trost, Leiter Bildung und
Kultur, Mattli Antoniushaus



OKT

Vernetzung

Franziskanische Gemeinschaft (FG)

Tauteam

Trägerschaft Mattli Antoniushaus

Franziskanische Gemeinschaft (FG)



Gemeinsam unterwegs

Was heute ein Verein mit Mitgliederbeiträgen und Statuten ist, hat mit einer beseelten Bewegung angefangen: aus Frauen und Männern, die sich vom Menschsein des Franziskus und der Klara anrühren liessen. Unsere Mitglieder sind Laien im kirchenrechtlichen Sinne, die sich in ihrem Alltag an den Heiligen aus Assisi zu orientieren versuchen. Von ihnen inspiriert versuchen wir, das Evangelium in Weite und Geschwisterlichkeit zu leben und auch andere dafür zu begeistern.

Auch wenn das äussere Leben heute ein ganz anderes ist: Die ursprüngliche Faszination und der Wunsch nach geschwisterlichem Miteinander sind geblieben. So fragen und suchen wir nach Normen franziskanischen Lebens, bringen unsere Sichtweise – in Wort und Tat – in Kirche und Gesellschaft ein und feiern Gemeinschaft. Es ist uns wichtig, vielfältige Formen gelebten Glaubens zu pflegen und dabei Ökumene und Interreligiosität zu fördern.

Davon zeugen auch Angebote im vorliegenden Bildungsprogramm, das unsere franziskanische Basisarbeit spiegelt. Wir bieten franziskanisch inspirierte Reisen an sowie Pilgerwanderungen und Exerzitien. Intensivtage, besondere Gottesdienste und die Mitarbeit bei verschiedenen Kursen und Impulswochenenden, gehören ebenfalls zu den vielfältigen franziskanischen Angeboten.

Unser «Mattli Antoniushaus», das einzige franziskanische Bildungshaus der deutschsprachigen Schweiz, ist unser «Portiunkula», der Ort, der unserer Arbeit und unserer Spiritualität ein Gesicht gibt. Hier lässt sich franziskanischer Geist spüren und erleben.

Info: www.franziskanische-gemeinschaft.ch

Wir freuen uns, Ihnen zu begegnen.

*Christoph Herzog,
Co-Vorsteher FG*

*Nadia Rudolf von Rohr,
Co-Vorsteherin FG*

Tauteam

Gemeinsam Impulse erarbeiten

«Tauteam» heisst ein Kreis aus einer Ordensschwester, einer Frau, einem Ordensbruder und einem Ehepaar, die je einer franziskanischen Gemeinschaft angehören und teilweise freigestellt sind für Impulsarbeit. Als Gäste verschiedener franziskanischer Gemeinschaften leben und arbeiten sie monatlich ein paar Tage zusammen, erfahren die Vielfalt der franziskanischen Familie im eigenen Kreis und fördern deren Vernetzung. Ebenso gehört es zur Aufgabe des Tauteams, Assisi-Erfahrungen, Exerzitien, spezifische Reisen, Kurse und Treffs zu gestalten. So werden Begegnungen und Quellen zugänglich, die in eine tiefe und weite Spiritualität einführen und Antwort geben auf die Sinnsuche unserer Zeit. Dabei wird das Team vielseitig unterstützt von franziskanisch Interessierten, die projektspezifisch mitarbeiten.

Info: www.franziskus-von-assisi.ch und www.tauteam.ch

Trägerschaft Mattli Antoniushaus



Gemeinsam Sorge tragen

Das Mattli Antoniushaus ist das einzige franziskanische Bildungshaus der deutschsprachigen Schweiz. Seine Geschichte ist, vor allem anderen, eine Geschichte der franziskanischen Begeisterung. Unser Seminar- und Bildungszentrum weiss sich der verbindenden Haltung und einfachen Lebensweise des Franz und der Klara von Assisi verpflichtet und setzt entsprechende Schwerpunkte. Franziskus' und Klaras Leben waren geprägt von Beziehungen. Wir sind Begegnungsort für unterschiedlichste Menschen, die einander auf Augenhöhe begegnen wollen, und wir schaffen Raum für Beziehungen. In Beziehung sein mit mir, der Schöpfung, den Mitmenschen, mit Gott. Entsprechend reich und vielfältig ist unser Angebot, das das vorliegende Bildungsprogramm spiegelt.

Dachverband INFAG

Das Mattli Antoniushaus ist auch das letzte verbliebene Werk der Franziskanischen Gemeinschaft FG. Es ist für uns und die franziskanische Spiritualität tragender Wirkungsort, den wir auch in Zukunft erhalten wollen. Aus diesem Grund haben wir die Trägerschaft für unser Bildungshaus erweitert. Der Dachverband aller franziskanischen Gemeinschaften in der deutschsprachigen Schweiz, die INFAG, hat an ihrer Generalversammlung 2007 beschlossen, das Mattli Antoniushaus ideell

und finanziell mitzutragen. Dreizehn Gemeinschaften von franziskanischen Schwestern und Brüdern haben bisher mit einem Kooperationsvertrag ihre Mitverantwortung bekundet und tragen unser Werk mit in die Zukunft.

Steuerungsgruppe

Eine Steuerungsgruppe mit einer Person aus dem FG-Rat und zwei Personen aus der INFAG begleitet, gemeinsam mit dem Geschäftsführer Hans Egli und dem Leiter Bildung und Kultur Eugen Trost, strategische Schritte des Mattli Antoniushauses. Die Aufgabe der Steuerungsgruppe ist es insbesondere, die erweiterte Trägerschaft des Seminar- und Bildungszentrums auch in Zukunft zu gestalten und lebendig zu erhalten.

Wir freuen uns, Sie in unserem Haus willkommen zu heissen.

Br. Willi Anderau,
Kapuziner, Vertreter INFAG

Sr. Elsa Hess,
Ingenbohl, Vertreterin INFAG

Nadia Rudolf von Rohr,
Franziskanische Gemeinschaft

Dienstleistungen, Informationen

Maria Hafner

Ausleihe Bilderzyklen Maria Hafner

Programm 100-Jahr-Jubiläum Maria Hafner

Bildungsfonds

Patenschaftsfonds

Anmeldung, Annullation

Übernachtung

Anreise



E. A.

Maná E. Homer

Maria Hafner (1923–2018)

Der umfangreiche Kunstinventar der Zuger Künstlerin Maria Hafner hat Anfang 2020 im Mattli Antoniushaus ein neues Zuhause gefunden. Nun bietet er ein grenzenloses Feld für Ausstellungen, Bildmeditationen und weitere Formen der Zusammenarbeit.

Maria Hafner musste ihren eigenen Weg lang und schmerzhaft entdecken. Nach den Studien der Germanistik, Pädagogik und Logopädie, die sie viel zu akademisch und ideenlos fand, versank sie in eine tiefe Krise, in der sie an ihre Grenzen kam. Die Suche nach Erfüllung erwies sich schliesslich in einer Neugeburt und im Anfang eines neuen, inspirierenden Lebens.

Ab den 70er Jahren arbeitete Maria als freischaffende Künstlerin und experimentierte in vielen Techniken – sie malte mit Ölkreide, Aquarell und Tempera, kreierte Lithografien, Emailbilder, Glasmalereien und Kunst am Bau.

Ihr Stil ist expressiv, energievoll und farbbewusst, wobei Farben als bestimmende Elemente der Komposition dienen.

Die Künstlerin setzte sich mit existenziellen, religiösen und profanen Themen auseinander. Sie war von der Natur und den primären Elementen, wie Wasser, Feuer, Stein, Blumen und Früchten begeistert und ebenso interessierte sie sich für den Kosmos, die Religionen, das Ursprüngliche und das Schöpferische. Das Buch Ruth, das Hohelied, die Josefsgeschichte, Erzählungen zu Elia, David, Lazarus, Antonius von Padua und weitere Geschichten und Namen aus der Bibel wurden zum Thema ihrer Kunst.

Während ihrer ganzen künstlerischen Tätigkeit blieben die Motive «Heilung» und «Auferstehung» zentral, sie waren Ursprung ihres kreativen Schaffens und prägten ihr ganzes Leben.

Anna Laghos, Kunsthistorikerin

Ausleihe Bilderzyklen Maria Hafner

Teile des Werkes aus dem Kunstinachlass der Zuger Künstlerin Maria Hafner wurden von den Erben zur Verwaltung an die Franziskanische Gemeinschaft der deutschen Schweiz übergeben.

Die Erben wollten damit die Beheimatung des Werks von Maria Hafner an einem Ort mit einer der Künstlerin entsprechenden spirituellen, religiösen und geistigen Ausrichtung wissen und damit auch die öffentliche Präsenz und Zugänglichkeit des Kunstinachlasses sicherstellen.

Gegen 700 Gemälde sowie rund 300 Aquarelle, einige Glaskunstscheiben, Emailbilder und Kunstdrucke wurden im Frühjahr 2020 im Mattli Antoniushaus Seminar- und Bildungszentrum archiviert und von einer Kunsthistorikerin inventarisiert.

Ein Teil der total 35 Bilderreihen, welche alle im biblischen Kontext stehen, können an Bildungshäuser, Pfarreien und Institutionen verliehen werden, oder stehen für wissenschaftliche Arbeiten zu Verfügung.

*Weitere Infos finden Sie unter: www.mariahafner.ch/ausleihe
Dort können Sie die Bilderreihen auch einsehen.*

«Maria Hafner in Wort und Bild» 100 Jahr-Jubiläum Maria Hafner

Im Rahmen des Jubiläums finden folgende Ausstellungen statt:

- Pfarrei St. Maria Emmenbrücke: «Dein Angesicht will ich sehen», 4. Februar bis 30. April
- City Kirche Zug: «David-Zyklus», 24. März bis 2. April
- Lassalle-Haus, Bad Schönbrunn: «Mein Gesicht – Dein Gesicht», nach einer Legende von Selma Lagerlöf zum Schweisstuch der Veronika, 2. April bis September
- Pfarrei St. Johannes, Zug: «St. Verena», 15. August bis 30. September
- Mattli Antoniushaus: «Gesamtwerk von Maria Hafner», 29. September bis 17. Dezember

Aktualisierte Informationen finden Sie unter: www.mariahafner.ch/jubilaeum

Bildungsfonds (Auszug aus dem Reglement)

Die Franziskanische Gemeinschaft der deutschen Schweiz eröffnet und führt einen Bildungsfonds. Dieser Fonds dient der Förderung des Bildungsprogramms und der Konstanz in der Verwirklichung dessen prioritärer Ziele. Die Mittel des Bildungsfonds stehen ausschliesslich für das Bildungsprogramm zur Verfügung. Sie dürfen verwendet werden für: Anstossfinanzierung für neue Kursinhalte und Kursformate, Deckung von Defiziten abgesagter Kurse, Kurskosten einzelner Teilnehmenden und Familien auf Anfrage in begründeten Fällen, Subventionierung von Kursen auf Antrag, Subventionierung von Kursangeboten des Bildungs- und Kulturprogramms...



TWINT® QR-Code



Patenschaftsfonds (Auszug aus dem Reglement)

Die franziskanische Gemeinschaft der Deutschen Schweiz eröffnet und führt einen Patenschaftsfonds. Dieser Fonds dient der franziskanischen Basisarbeit und den daraus entstehenden Projekten. Die Mittel des Patenschaftsfonds stehen ausschliesslich für franziskanische Basisarbeit in der Schweiz zur Verfügung. Sie dürfen verwendet werden für: Impuls-, Kurs- und Reisetätigkeit im Zusammenhang mit franziskanischer Spiritualität, Engagement im Franziskanischen Dachverband (INFAG), Betreuung der FG-Mitglieder, Kurskosten einzelner Teilnehmenden und Familien für franziskanische Angebote, defizitäre franziskanische Angebote im Antoniushaus Mattli...



Weg der Sinne

Das Leben ist komplex und hektisch. Möchten Sie erleben, was es darüber hinaus auch noch ist – in der Unmittelbarkeit Ihrer Körperwahrnehmungen und Sinnesempfindungen?

Eingebettet in die schöne Umgebung unseres Hauses liegt der «Weg der Sinne» – gestaltet nach Ideen von Hugo Kükelhaus. Über das Erfahren der Sinnesorgane möchte der Weg einen Zugang zum gefühlsmässigen «Verstehen» und zur geheimnisvollen Schöpfung eröffnen.

Lassen Sie sich einladen! Vom Garten der Düfte und von den Klangsteinen in unserem Innenhof. Vom Dreizeiten-Pendel und vom Gong beim Eingang des Hauses. Von Labyrinth, Echostein, Spirale, Balancierscheibe, Partnerschaukel und mehr auf den Matten rund ums Antoniushaus.

Hugo Kükelhaus 1900–1984, Pädagoge, Handwerker, Philosoph, Künstler, Forscher, Schriftsteller

Das Werk von Hugo Kükelhaus ist vielschichtig. In seiner Mitte steht die Bemühung, die «Tätigkeit» der Sinne als Teil des menschlichen Daseins erfahrbar werden zu lassen und ihre Wirkung in Beziehung zu uns selbst und zur menschlichen, natürlichen und dinglichen Umwelt bewusst zu machen.

Vor diesem Hintergrund hat der universale deutsche Denker aufdrängende Probleme seiner/unserer Zeit aufmerksam gemacht und Wege zu deren Überwindung aufgezeigt. Er sah den modernen Menschen aus dem Lot geraten und seine leiblichen und seelischen Kräfte verarmen. Eine immer eintöniger werdende Umwelt lasse den Sinnen nichts zu «tun» übrig und den grundlegenden körperlichen Erfahrungs- und Entwicklungsmöglichkeiten immer weniger (Spiel)Raum. Diesem «Lebensentzug» stand für Kükelhaus eine künstliche Reizüberflutung gegenüber, die durch die Überforderung bestimmter Sinne wie Sehen und Hören zum Abbau einer differenzierten Wahrnehmungsfähigkeit beiträgt.



Anmeldung, Annullation

Eigenkurse

Die Anmeldung erfolgt schriftlich mit dem Anmeldetalon des Detailflyers, mittels E-Mail an info@antoniushaus.ch oder auf unserer Website. Die Anmeldung wird bestätigt. Anmeldeschluss ist in der Regel zwei Wochen vor Kursbeginn. Das Mattli Antoniushaus behält sich vor, Kurse jederzeit mangels Teilnehmenden oder aus anderen Gründen abzusagen. Es besteht kein Anspruch der angemeldeten Teilnehmenden auf Schadensersatz. Eine Ermässigung der Kurskosten ist für Kulturlegibesitzer:innen möglich.

Bei Abmeldung werden die Kurskosten, bis 11 Tage vor Kursbeginn, unter Abzug einer Bearbeitungsgebühr von CHF 50 zurückerstattet, ab 10 Tagen vor Kursbeginn 50% der Kurskosten, ab 48 Stunden vor Kursbeginn erfolgt keine Rückerstattung mehr.

Gastkurse

Die Anmeldung erfolgt in der Regel direkt bei den Veranstaltenden, die Reservation der Zimmer und Mahlzeiten beim Mattli Antoniushaus. Beachten Sie die Anmelde- und Annullationsbedingungen der Veranstaltenden, resp. des Mattli Antoniushauses.

Übernachtung

Wir empfehlen, die Zimmerreservation mit Mahlzeiten zusammen mit der Anmeldung zum Kurs vorzunehmen. Die Stornierung von Einzelreservierungen ist bis 48 Stunden vor Anreise kostenfrei.

Inkasso

Die Kurskosten werden nach erfolgter Anmeldung in Rechnung gestellt und sind innert 14 Tagen zu begleichen. Die Pensionskosten müssen vor Ort in CHF oder mittels Kreditkarte bezahlt werden.

Annullationsversicherung

Eine Annullationskostenversicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Haftung

Das Mattli Antoniushaus haftet nicht für Unfälle der Veranstaltungsteilnehmenden, sofern diese nicht durch das Mattli Antoniushaus schuldhaft verursacht wurden.

Druckfehler und Preisänderungen vorbehalten

Übernachtung

Im Mattli Antoniushaus können wir rund 100 Gäste in 60 Zimmern mit unterschiedlichem Standard (Touristenlager, Familienzimmer, Einzelzimmer mit fliessend Wasser, Einzel- und Doppelzimmer mit Dusche/WC) beherbergen. Alle Zimmer sind ruhig und auf das Wesentliche reduziert. Bewusst wurde auf die Installation von Radio, TV und Telefon verzichtet. Hingegen sind im ganzen Haus WLAN-Anschlüsse vorhanden. Die Zimmer sind mit einem Haarfön ausgestattet. In den Einzelzimmern mit fliessend Wasser liegen Bademäntel für die Gäste bereit.

Aus Rücksicht auf die Privatsphäre unserer Gäste betreten wir die Zimmer während des Aufenthaltes nicht. Bei einem längeren Aufenthalt (ab vier Nächten) führen wir Mitte Woche einen Frotteewäschewechsel durch. Auf Wunsch kann eine zusätzliche Zimmerreinigung vereinbart werden.

Die Gästezimmer wurden im Frühjahr 2020, zusammen mit der Fassadensanierung, einer Renovation unterzogen

Hochsaison 1. April bis 30. November mit Frühstück/Vollpension (H)
Nebensaison 1. Dezember bis 31. März mit Frühstück/Vollpension (N)
Preise pro Person und Nacht, inkl. MwSt., Nachhaltigkeitsbonus und Kurtaxe

Einzelzimmer, fliessend Wasser
N: CHF 85/120 H: CHF 90/125

Einzelzimmer klein, Dusche/WC
N: CHF 115/150 H: CHF 120/155

Einzelzimmer Standard, Dusche/WC
N: CHF 125/160 H: CHF 130/165

Zweibettzimmer, Dusche/WC
N: CHF 85/120 H: CHF 90/125

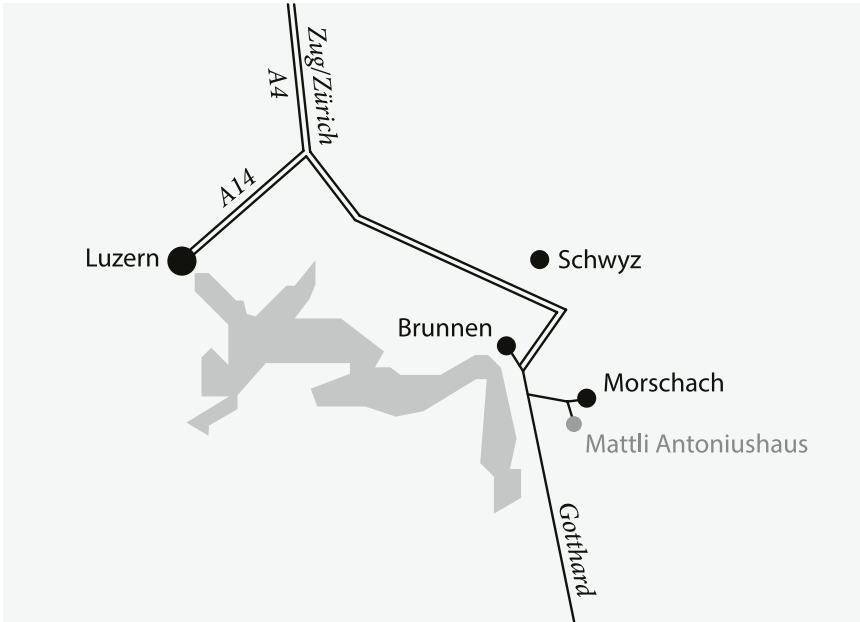
Doppelzimmer Dusche/WC
N: CHF 95/130 H: CHF 100/135

Familienzimmer (3–6 P.) Dusche/WC
N: CHF 80/115 H: CHF 85/120

Touristenlager, im eigenen Schlafsack
N: CHF 50/88 H: CHF 55/90
mit Duvet (pro Aufenthalt) CHF 10

Einzel gebuchte Mahlzeiten
Frühstücksbuffet, 7.30 bis 10 Uhr
CHF 20
Mittagsbuffet, 12 bis 13.30 Uhr
CHF 29
Abendbuffet, 18 bis 19.30 Uhr
CHF 25

Anreise



Anreise per Bahn/Bus
Gotthardlinie bis Bhf. Brunnen, mit Bus Nr. 504 (ca. 7 Min. Fahrt) bis Morschach, Haltestelle «Swiss Holiday Park / Mattli», 25 m zurückgehen, dann links in die Mattlistrasse (ca. 6 Min. zu Fuss bis Mattli Antoniushaus)

Anreise per Schiff/Bus
Bis Station Brunnen, mit Bus Nr. 504 (ca. 4 Min.) bis Morschach Haltestelle «Swiss Holiday Park / Mattli», 25 m zurückgehen, dann links in die Mattlistrasse (ca. 6 Min. zu Fuss bis Mattli Antoniushaus)

Anreise per Auto
Autobahn A4 Zürich–Schwyz–

Gotthard, ca. 1 km nach dem Autobahnende, nach dem Mosi-Tunnel, Abzweigung Morschach, im Ort 2. Abzweigung rechts, Mattlistrasse

Es sind Parkplätze für Autos und Elektroautos (inkl. Ladestation) und ein Veloraum für Bikes und E-Bikes vorhanden.

Adresse
Mattli Antoniushaus
Seminar- und Bildungszentrum
Mattlistrasse 10
6443 Morschach
041 820 22 26
info@antoniushaus.ch
www.antoniushaus.ch

Bilderverzeichnis

Umschlag vorne: Meier & Kamer GmbH
Bild zum Willkommen: Meier & Kamer GmbH
Zyklus zu «Weitsicht...»: Eugen Trost
Maria Hafner: Reproduktion Originalbild Maria Hafner
Zyklus zum Sinnesweg: Eugen Trost
Zyklus zu Anmeldung: Meier & Kamer GmbH
Umschlag hinten: Eugen Trost

Impressum

Konzept, Redaktion: Eugen Trost, Hans Egli
Gestaltungskonzept: Werner Nef, Laura Prim
Korrektorat: Edith Keim
Satz und Druck: Triner Media + Print
Papier: Lessebo natural, FSC Mix, CO₂-neutral
Auflage: 4000 Exemplare

CO₂-Kompensation des Jahresprogrammdrucks

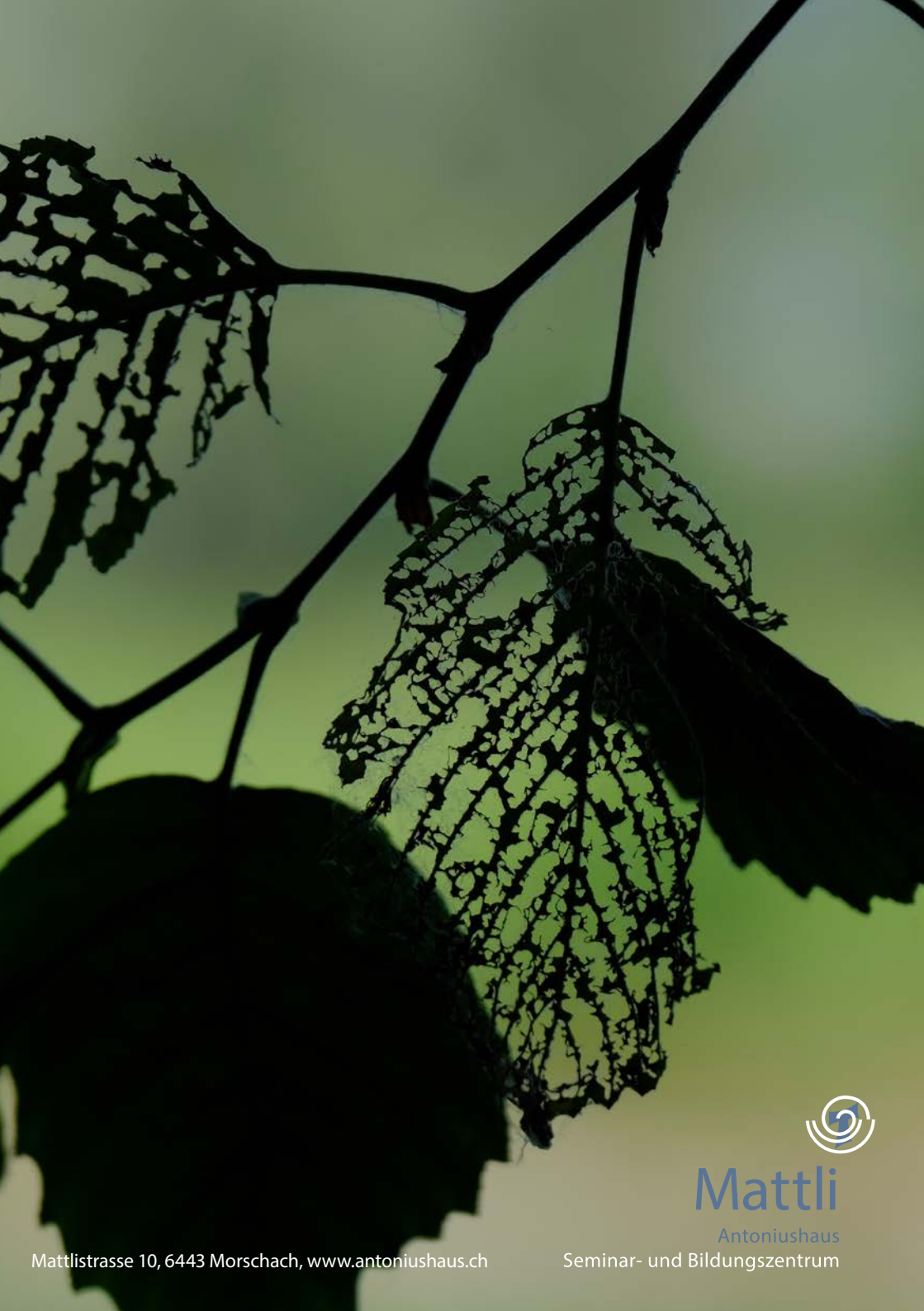
Climate-Partner-Nr.: 53151-2208-1011
Projekt Waldschutz, Oberallmig, Schweiz
Durch eine Erhöhung des Holzvorrates im Projektperimeter von 281 auf 300 m³/ha wird der Luft zusätzlich CO₂ entnommen und im Holz eingelagert. Mit einer angepassten Waldbewirtschaftung wird sichergestellt, dass die Funktion des Waldes nachhaltig erfüllt wird.



Mattli

Antoniushaus

Seminar- und Bildungszentrum



Mattli

Antoniushaus

Seminar- und Bildungszentrum

Mattlistrasse 10, 6443 Morschach, www.antoniushaus.ch