



Jahresprogramm 2024
Mattli Antoniushaus

Bildung und
Kultur



Mattli

Antoniushaus
Seminar- und Bildungszentrum

Jahresprogramm 2024
Mattli Antoniushaus

Bildung und
Kultur



Willkommen



Was bedeutet «Weitsicht – Werte verpflichten» – für mich? Was bedeuten «Werte» generell und die «franziskanischen Werte», die ich seit acht Jahren zitiere, im Speziellen?

In der Regel wird das Wort «Wert» im Zusammenhang mit monetärem Wert verwendet oder zumindest gewichtend, wertend eingesetzt. Das Wort wird aber auch mit der Bedeutung von würdigend verwendet. «Werte» steht für Materielles und Immaterielles, für Emotionen und Gefühle.

Für mich steht «Werte» für die Grundhaltung zu Solidarität, Loyalität, Hilfsbereitschaft, Ehrlichkeit, Bescheidenheit und der Natur Sorge tragen. Es sind durchaus auch christliche Werte, die ich mit der Franziskanischen Gemeinschaft teile.

Wir stehen im Mattli Antoniushaus für diese Werte ein. Es sind Begriffe, welche unsere Mitarbeitenden am Personaltag Ende 2022 für das Leitbild umschrieben haben. So wird das Leitbild vom ganzen Team getragen. Für mich sind unsere Werte verpflichtend, auch weil dabei das Wort «Ehrlichkeit» steht und weil ich Verantwortung in der Umsetzung dieser Werte im Mattli Antoniushaus trage.

Das ist kein blosses Lippenbekenntnis, denn: Werte verpflichten.

Herzlichst im Namen des Mattli-Teams
Hans Egli, Geschäftsleiter



«Weitsicht – Werte verpflichten



Werte scheinen heute fließend zu sein. Orientierungspunkte stellen sich als nebulös oder wie nicht vorhanden dar. Feste Verpflichtungen lösen die Angst aus, falsche Entscheidungen zu treffen, oder dadurch etwas zu verpassen. Es ist schwierig, Sinnhaftigkeit zu finden.

Gegen den Zeitgeist von Orientierungslosigkeit und Ohnmacht haben Anselm Grün und Andrea Schwarz drei fast provozierende Grundhaltungen für ein gelingendes Leben gesetzt: «LOSLASSEN – ZULASSEN – EINLASSEN».

Die Begriffe Loslassen, Zulassen, Einlassen werden von Autorin und Autor als die Grundhaltungen «KRAFT – FREIHEIT – ENGAGEMENT» verstanden. Es geht ihnen dabei um Werte der Weitsicht (im Sinn von Nachhaltigkeit) und um Werte, die uns verpflichten.

Ganz im «franziskanischen Sinn» und im «franziskanischen Geist» soll hier unser nächstes Bildungsprogramm ansetzen.

Wir hoffen, dass Sie sich davon angesprochen fühlen und Sie sich mit Ihren Lebensfragen wiederfinden. Seien Sie herzlichst willkommen.

Pace e Bene! Eugen Trost, Leiter Bildung und Kultur

Franziskusfest 25. Mai 2024

«Fest der Elemente – Nachhaltigkeit franziskanisch»

Sie alle sind herzlich willkommen zu unserem Franziskanischen Fest im Mattli Antoniushaus.

Es erwarten Sie Musik, Köstlichkeiten aus Nah und Fern und vielfältig spielerisch-spirituell-sinnliche Aktivitäten für Jung und Alt. Die vier Elemente Feuer, Erde, Luft und Wasser möchten entdeckt und erkundet werden. Um 17 Uhr lädt die Antoniusglocke zum Gottesdienst ein.

Anschliessend besteht die Möglichkeit, den Hunger beim reichhaltigen «Pastabuffet» zu stillen.

Weitere Aktivitäten siehe unter: www.antoniushaus.ch/kultur

Inhalt

Kurse	10
Ausbildungskurse und Franziskanisches Intermezzo	85
Kultur und spirituelle Anlässe	94
Reisen	97
Vernetzung	107
Franziskanische Gemeinschaft (FG)	108
Tauteam	109
Trägerschaft Mattli Antoniushaus	110
Freundeskreis Mattli Antoniushaus	111
Dienstleistungen	113
Maria Hafner	114
Ausleihe Bilderzyklen Maria Hafner	116
Einblick Kunstarchiv Maria Hafner	116
Bildungsfonds	117
Patenschaftsfonds	117
Weg der Sinne	118
Informationen	121
Im Zeichen der Nachhaltigkeit	122
Anmeldung, Annullation	123
Übernachtung	124
Anreise	125

Das neue Jahr im Einklang beginnen Ritual – Bewegung – Entspannung – Stimme – Meditation

DEZ

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 den Mitteln der 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 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 2023, 18 Uhr bis

2. Januar 2024, 14 Uhr

Kurskosten CHF 450

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Stefanie Schmid

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



Mit Gott auf der Leiter

Vom Wachsen unserer Spiritualität und Weltsicht

«Das einzig Konstante in unserem Leben ist die Veränderung»

Wie wäre es, zu Beginn des Jahres über das eigene Gottesbild nachzudenken und einen Ausblick auf Kommendes zu wagen? Unser Gottesverständnis entwickelt sich genauso wie unsere Sicht auf die Wirklichkeit. Mit dem Modell von «Spiral Dynamics» können wir diese Entwicklung in neun Schritten oder Stufen besser verstehen, wie sie im Buch «Gott 9.0» von M. Küstenmacher u.a. beschrieben sind: vom naiven Kinderglauben über den Fundamentalismus und einen aufgeklärten Glauben bis zu einer ganzheitlichen, integralen Spiritualität.

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

Kleine Vorträge wechseln ab mit Zeiten persönlicher Aneignung, kreativen Verarbeitens, des Austauschs, der Stille und des Feierns.

Literatur für Interessierte, aber nicht vorausgesetzt:

Marion Küstenmacher, Tilmann Haberer, Werner Tiki Küstenmacher, «Gott 9.0, Wohin unsere Gesellschaft spirituell wachsen wird.»

Datum

5. Januar, 15 Uhr bis

7. Januar, 14 Uhr

Kurskosten CHF 280

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Niklaus Bayer

Theologe, Erwachsenenbildner,

Coach, Jahrelanges Engagement

beim Aufbau von «Integrale Politik

Schweiz»



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 Sicht.»

JAN

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 Jahr 2024 vor.

Ziel ist die nachhaltige Veränderung unseres Alltags. Sie stärken Ihre Resilienz und agieren in Zukunft freier, schonender und flexibler.

Datum

5. Januar, 18 Uhr bis

7. Januar, 15 Uhr

Katarina Waser-Ouwerkerk

Künstlerin

www.kataouwerkerk.ch

Kurskosten CHF 400

Materialkosten CHF 25

Anmeldung/Übernachtung ab
Seite 123

Kursleitung

Anna Fäh Meier

Feldenkrais-Lehrerin

www.feldenkrais-schaffhausen.ch



Märchen packend erzählen

JAN

Märchen sind Geschichten voller Weisheit. Sie wissen um das, was im Leben wirklich zählt. Statt mit erhobenem Zeigefinger erzählen sie bildhaft, welche Werte zu einem guten Leben beitragen. So können sie zu Wegweisern werden.

Der Kurs führt ein in die bildreiche Märchensprache und leitet an, ein kurzes Märchen Schritt für Schritt zu erarbeiten und in der eigenen Mundart zu erzählen.

Angesprochen sind alle, die Freude haben an Märchen und sie packend für Kinder oder Erwachsene erzählen möchten.

Datum

20. Januar, 10.15 Uhr bis

21. Januar, 14 Uhr

Kurskosten: CHF 260

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Moni Egger

Märchen- und Bibelerzählerin,

www.matmoni.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 Uhr bis 17.30 Uhr

Kurskosten CHF 185

Mittagsbuffet CHF 32

Anmeldung ab Seite 123

Kursleitung

Samuel Staffelbach

Musiker, Dipl. Klang- und Farb-
therapeut



Kontemplation – In der Stille Gott verbunden Kontemplation – Einführung und Praxis

Es gibt verschiedene Formen von Meditationspraxis. Bei der Kontemplation wird versucht, immer einfacher, wort- und bildloser in der Präsenz des Göttlichen zu verweilen. Die Kontemplation ist eine «passive» Form des Meditierens – Eigenimpulse, persönliches Gestalten der Meditation treten zurück zugunsten eines vertrauenden Verweilens in der Stille. Die Mystiker und Mystikerinnen der christlichen Tradition verstanden die Kontemplation als ein Geschenk: Gott birgt uns Menschen in seiner liebevollen Präsenz.

Zwei Wochende sind gedacht als Einstieg oder als Wiederaufnahme der Kontemplationspraxis. Das viertägige Seminar dient dem längeren Verweilen in der inneren Haltung der Kontemplation.

Weitere Daten:

5.-7. April, Einstiegswochenende

23.-26. August, Kontemplationsseminar

Datum

2. Februar, 18 Uhr bis

4. Februar, 16 Uhr

Kurskosten CHF 300

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Peter Wild

Meditationslehrer, Theologe,

Religionswissenschaftler



Offene Franziskanische Tagung – Ich bin ich geschaffen – geliebt – begabt

In der Krise seines Lebens spürt Franziskus eine tiefe Sehnsucht. Seine egozentrischen Zukunftsträume sind in eine Sackgasse geraten. Er erfährt sich allein gelassen, entdeckt seine Einzigartigkeit, sucht seinen Weg und fragt nach seiner ureigenen Sendung.

Jeder Mensch ist als Original geschaffen, ist einzigartig. Es gilt, die eigene Identität zu entdecken, zu entfalten und zu bejahen. Wir tun es in einer Welt, die sich vom Schöpfer verabschiedet und in der Menschen sich zunehmend selbst «designen». Schönheitschirurgie boomt, Jugendwahn kaschiert das Älterwerden; Transhumanismus, KI, Mensch 2.0 beschäftigen die Philosophie. Lässt sich Selbstoptimierung mit Schöpfungstheologie verbinden – mit dem jüdisch-christlichen Bild des freigeschaffenen und mitschöpfenden Menschen? Wie lässt sich das «Leben in den Fussspuren Jesu» einer Zeit vermitteln, in denen Influencer Trends und Ideale vorgeben? Wie gelingt es uns, in der eigenen Lebenswelt die eigenen Talente zu Gottes Freude einzusetzen?

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

Datum
3. Februar, 10 Uhr bis 17 Uhr

Kurskosten CHF 70
inkl. Mittagsbuffet

Anmeldung ab Seite 123

Kursleitung
Tauteam
www.tauteam.ch



Sechs Urbedürfnisse

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

Was meinen wir mit Life-Work-Balance, mit Ausgeglichenheit im Leben? Wann gelingt sie, wie sehen Schieflagen aus? Wir gehen vertieft den Kräften nach, die uns im Alltag Schwierigkeiten bereiten und 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, Ausgeglichenheit zu ergründen.

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

9. Februar, 17 Uhr bis

11. Februar, 14 Uhr

Kurskosten CHF 300

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Bruno Wyler-Eschle

ref. Pfarrer, davor Heilpädagoge,

Weiterbildung in Lösungsorientierter Seelsorge



FEB

Vom Schmerz zur Hoffnung

«Ökospiritualität 1»

Uns wieder mit dem Leben verbinden

Das Seminar bietet einen Einblick in «die Arbeit, die wieder verbindet», deren Ziel der Wandel aller Systeme zu mehr Gerechtigkeit, Frieden und ökologischer Nachhaltigkeit ist. Sie führt durch die vier Schritte der tiefenökologischen Spirale: sich verankern in der Dankbarkeit, sich dem Schmerz der Erde öffnen, neue Perspektiven einnehmen und ins Handeln kommen. Dazu machen wir inspirierende Übungen der Ökoaktivistin und Systemtheoretikerin Joanna Macy, wenn möglich auch draussen. «Die Arbeit, die wieder verbindet» nimmt die eigene Verzweiflung angesichts der multiplen Krisen der Gegenwart ernst, macht aber nicht dort Halt, sondern führt zu einem neuen Hoffnungsverständnis jenseits des Sich-Vertröstens oder Verdrängens.

Das Kennenlernen der Methode und deren Inhalte befähigt dazu, im konkreten Leben handlungsfähiger zu werden und sich im eigenen Umfeld für mehr Ökologie und Nachhaltigkeit einzusetzen.

«Die Arbeit, die wieder verbindet» ist ursprünglich vom Buddhismus inspiriert. Die Kursleitenden haben über viele Jahre hinweg Brücken zur christlichen, im Besonderen zur franziskanischen, Spiritualität geschlagen, welche auch Inspirationen aus der Enzyklika «Laudato si» aufnimmt.

Weiterführendes Seminar «Ökospiritualität 2»:
Hoffnung durch Handeln 16. bis 18. August

Datum
23. Februar, 15 Uhr bis
25. Februar, 14 Uhr

Niklaus Bayer
Theologe, Erwachsenenbildner

Kurskosten CHF 400

Anmeldung/Übernachtung ab
Seite 123

Kursleitung
Daniel Wiederkehr
WTR-Trainer (Work That Reconnects), Coach



Von den Sinnen

Schreibwerkstatt für Frauen

Schreiben ist Kopfarbeit, so die landläufige Meinung. Was, wenn Schreiben für einmal über den Kopf hinaus in den Körper geht? Oder diesen als Ausgangspunkt nimmt und das Schreiben zum Ausdruck bringt, was im Sinneseindruck seinen Ursprung hat? Und was für Texte entstehen, wenn die Sinne – der Sinn! – für einmal weggelassen werden?

Gibt es neben den fünf Sinnen weitere Sinne? Was ist mit dem Gemeinsinn oder dem Sinn für Schönheit? Wie hängen die Sinne mit dem «Sinn des Lebens» zusammen?

Die Werkstatt gibt Zeit und Möglichkeit, schreibend über diese Fragen nachzusinnen. Einfache Bewegungs- oder Wahrnehmungsübungen, Spaziergänge in der wunderschönen Umgebung oder auf dem Weg der Sinne rund ums Mattli, aber auch Gedichte, Musik oder Bilder regen Sinne und Fantasie an. Methoden aus der Poesie- und Bibliothherapie führen ins Schreiben. Einzelarbeit, das Arbeiten in der Kleingruppe und in der ganzen Gruppe wechseln sich ab.

So findet ein vertiefter Austausch mit sich und mit den anderen Kursteilnehmerinnen statt, bei dem Gemeinsinn entsteht und Eindruck und Ausdruck eine Balance finden.

Vorkenntnisse sind für diesen Kurs keine nötig.

Datum

23. Februar, 18 Uhr bis

25. Februar, 15 Uhr

Kurskosten CHF 300

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Adelheid Madöry

Leiterin für Schreibwerkstätten
(EAG-FPI), Primarlehrerin, Grund-
studium Psychologie



FEB

So ganz stille...

Kontemplationswochenende im Stil der «Via Integralis»

«Wenn es nur einmal so ganz stille wäre», so beginnt ein Gedicht von Rainer Maria Rilke aus seinem berühmten Stundenbuch. Das Gedicht eröffnet eine Verheissung: Stille verwandelt. In der Stille wird Gott Mensch, in einem dynamischen, multidimensionalen Geschehen. Frucht von Stille ist – mit Rilke – eine grundlose Freude und die Fähigkeit, sich an das Leben zu verschenken.

An diesem Wochenende üben wir das Sitzen in Stille (Kontemplation im Stil des Zazen): «reines Sitzen – wache Präsenz». Ein Vortrag in Resonanz zum Rilke-Gedicht und Impulse schaffen Zugang zu verschiedenen Qualitäten der Stille. So entsteht Orientierung für die je eigenen (Vor-)Erfahrungen der Teilnehmenden. Einzelgespräche und ein Gottesdienst helfen, in der Ausrichtung zu bleiben und diese zu vertiefen.

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

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

Datum

1. März, 18 Uhr bis

3. März, 14 Uhr

Kurskosten CHF 350

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Bernhard Lenfers Grünenfelder

Kontemplationslehrer Via Integra-

lis, 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, voll Mitgefühl und Weisheit.

Wir sitzen täglich ca. ein Dutzend Mal 25 Minuten; jeweils daran anschliessend folgt 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.

MÄR

Datum

1. März, 18.30 Uhr bis

3. März, 14 Uhr

Kurskosten CHF 200

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Lieselotte Stadtfeld



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.

MÄR

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.

Datum

2. März, 9 Uhr bis

3. März, 14 Uhr

Kurskosten CHF 420

Anmeldung Übernachtung ab
Seite 123

Anmeldung Kurs

info@gerdaimhof.ch oder

info@samuel-staffelbach.ch

Kursleitung

Samuel Staffelbach

Musiker, dipl. Klang- und Farb-
therapeut

Gerda Imhof

dipl. Yogalehrerin YCH/EYU



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 zu wertschätzen 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 stärkt das Immunsystem, dient der Entspannung, hilft auch bei Migräne, Schlafstörungen, Menstruationsproblemen, Verdauungsbeschwerden, Heuschnupfen und vielem mehr.

Die Theorie wechselt sich ab mit der Praxis zu zweit. Sie lernen Geschichte und Wirkungsweise, Indikationen und Kontraindikationen der Fussreflexzonenmassage kennen. Die wichtigsten Reflexzonen am Fuss werden gelehrt und die Massage mit geeigneten Techniken praktisch umgesetzt. Am Schluss sind alle fähig, eine einfache Behandlung durchzuführen.

Alle Interessierten sind willkommen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

MÄR

Datum

15. März, 18 Uhr bis

17. März, 15 Uhr

Kurskosten CHF 350

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Daniel Studhalter

dipl. Naturheilpraktiker und Yoga-
lehrer, Krankenkassen anerkannt



Von den Sinnen

Schreibwerkstatt für Frauen

Schreiben ist Kopfarbeit, so die landläufige Meinung. Was, wenn Schreiben für einmal über den Kopf hinaus in den Körper geht? Oder diesen als Ausgangspunkt nimmt und das Schreiben zum Ausdruck bringt, was im Sinneseindruck seinen Ursprung hat? Und was für Texte entstehen, wenn die Sinne – der Sinn! – für einmal weggelassen werden?

Gibt es neben den fünf Sinnen weitere Sinne? Was ist mit dem Gemeinsinn oder dem Sinn für Schönheit? Wie hängen die Sinne mit dem «Sinn des Lebens» zusammen?

Die Werkstatt gibt Zeit und Möglichkeit, schreibend über diese Fragen nachzusinnen. Einfache Bewegungs- oder Wahrnehmungsübungen, Spaziergänge in der wunderschönen Umgebung oder auf dem Weg der Sinne rund ums Mattli, aber auch Gedichte, Musik oder Bilder regen Sinne und Fantasie an. Methoden aus der Poesie- und Bibliothherapie führen ins Schreiben. Einzelarbeit, das Arbeiten in der Kleingruppe und in der ganzen Gruppe wechseln sich ab.

So findet ein vertiefter Austausch mit sich und mit den anderen Kursteilnehmerinnen statt, bei dem Gemeinsinn entsteht und Eindruck und Ausdruck eine Balance finden.

Vorkenntnisse sind für diesen Kurs keine nötig.

Datum

18. März, 18 Uhr bis

20. März, 15 Uhr

Kurskosten CHF 300

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Adelheid Madöry

Leiterin für Schreibwerkstätten

(EAG-FPI), Primarlehrerin, Grundstudium Psychologie



Geschichten, die das Leben schrieb – Von Gleichmut, Zuwendung und Gelassenheit

Die Franziskanische Familie ist «arm an Dingen aber reich an Leben»!

Davon erzählen viele Geschichten aus dem Alltag der Brüder und Schwestern. Die ausgewählten Erzählungen aus den Anfängen können uns Lehrstücke sein, insbesondere aber auch Ermutigung, Wegweiser und Bestärkung für unsere eigenen täglichen Herausforderungen. Mit Ginepro, Stephanus bzw. der hl. Klara, Leo und Masseo begegnen uns «franziskanisch gesinnte» Menschen, die uns teilhaben lassen an ihrer Art, mit anspruchsvollen Situationen kreativ umzugehen. Wir sind eingeladen, mit ihnen ein Stück Leben zu teilen.

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.

MÄR

Thema im März: «Wie es kam, dass Bruder Ginepro mit dem Ordensgeneral Mehlsuppe ass.»

Weitere FG-Treffen:

- 25. Mai: Franziskusfest «Fest der Elemente – Nachhaltigkeit franziskanisch»
- 16. August: Wie die heilige Klara Bruder Stephanus wieder auf die Spur half.
- 22. Oktober: Wie Bruder Leo von Franziskus einen Brief erhielt.
- 10. Dezember: Wie der heilige Franziskus den Bruder Massäus sich mehrere Male im Kreis drehen liess und daraufhin nach Siena ging.

Datum

22. März, 10 Uhr bis 17 Uhr

Kurskosten Kollekte

Mittagessen CHF 32

Anmeldung ab Seite 123

Auskunft

fg@antoniushaus.ch

Kursleitung

Br. Paul Mathis und

Nadia Rudolf von Rohr



Shaolin Qi Gong «Intensivkurs» und Chan Meditation

Der Intensivkurs Shaolin Qi Gong mit Shaolin-Meister Shi Xinggui beinhaltet eine Shaolin Qi Gong Form, 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 kennenlernen und Ihre Kenntnisse vertiefen können.

Der Intensivkurs ist für alle geeignet (Anfänger, Fortgeschrittene und alle Altersgruppen), die sich während vier Tagen intensiv mit Shaolin Qi Gong auseinandersetzen wollen: «Energie tanken, Heilung, Reinigung und Loslassen, Kraft, Bewusstsein, inneren Frieden.»

Die Kurs-Teilnahme von 6 Uhr bis 7 Uhr 30 und 19 Uhr bis 21 Uhr ist freiwillig.

MÄR

Datum
28. März, 9 Uhr bis
31. März, 17 Uhr

Kurskosten: CHF 699

Anmeldung/Übernachtung ab
Seite 123

Anmeldung Kurs und Infos
Heidi Kleiner
+41 41 820 52 70
panoramapraaxis@bluewin.ch

www.shaolinqigong.ch
www.shixinggui.com

Kursleitung
Shaolin-Meister Shi Xinggui



Mit dem Atem der Liebe Loslassen – Zulassen – Einlassen

Damit Ruhe und Stille im Alltag ihren Platz finden, braucht es Zeiten des intensiven Übens.

Franz und Klara von Assisi haben sich diese Zeiten genommen – und diesen immer auch im Alltag Raum geschaffen. Sie inspirieren Menschen bis heute, 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.

Durchgehendes Schweigen unterstützt das Bleiben und Verweilen bei sich selbst. Es ermöglicht das Loslassen, Zulassen und Einlassen, damit neue Kraft spürbar wird, innerer Friede sich einstellt und Freude wächst. In Begleitgesprächen kann angesprochen werden, was bewegt.

Dieser Kurs eignet sich für Menschen, die Stille suchen – Anfänger und Geübte –, die Sehnsucht nach Gottverbundenheit verspüren und die Bereitschaft mitbringen, sich auf die Wegführung einzulassen.

APR

Datum

1. April, 16 Uhr bis

5. April, 15 Uhr

Kunstpädagogin, Kontemplations-
lehrerin, Geistliche Begleiterin

Kurskosten CHF 450

Studierende CHF 280

Anmeldung/Übernachtung ab
Seite 123

Kursleitung

Sr. Beatrice Kohler, Baldegger

Schwester



Kontemplation – In der Stille Gott verbunden Kontemplation – Einführung und Praxis

Es gibt verschiedene Formen von Meditationspraxis. Bei der Kontemplation wird versucht, immer einfacher, wort- und bildloser in der Präsenz des Göttlichen zu verweilen. Die Kontemplation ist eine «passive» Form des Meditierens – Eigenimpulse, persönliches Gestalten der Meditation treten zurück zugunsten eines vertrauenden Verweilens in der Stille. Die Mystiker und Mystikerinnen der christlichen Tradition verstanden die Kontemplation als ein Geschenk: Gott birgt uns Menschen in seiner liebevollen Präsenz.

Zwei Wochende sind gedacht als Einstieg oder als Wiederaufnahme der Kontemplationspraxis. Das viertägige Seminar dient dem längeren Verweilen in der inneren Haltung der Kontemplation.

APR

Weitere Daten:

2.-4. Februar, Einstiegswochenende

23.-26. August, Kontemplationsseminar

Datum

5. April, 18 Uhr bis

7. April, 16 Uhr

Kurskosten CHF 300

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Peter Wild

Meditationslehrer, Theologe,

Religionswissenschaftler



Knospe und Blüte – Symbol für das Leben

«Dort wo Leben aufblüht ist auch Gott»

Im Seminar vertiefen wir uns in die Symbolik von Knospe und Blüte. Die Blüte in ihrer Schönheit lädt ein, uns Gott und den Menschen gegenüber zu öffnen.

Ein besonderes Gewicht legen wir auf die Erkundung der Rose als Symbol für Maria. Gedichte und Erzählungen, wie «Eine Rose für die Bettlerin», «Der ichsüchtige Riese» und «Pele und das neue Leben», eröffnen eine vertiefte Sicht in die Gestalt der Blüte.

Knospe und Blüte können auch zu einem Symbol für die Auferweckung Jesu und unsere Hoffnung auf ein Leben nach dem Tod werden.

Eingeladen sind alle, die sich auf meditative und kreative Weise der Gestalt der Blüte und so dem Geheimnis des Lebens nähern möchten.

APR

Datum

5. April, 18 Uhr bis

7. April, 14 Uhr

Kurskosten CHF 200

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Karl Furrer

Seelsorger, Erwachsenenbildner,

Religionspädagoge



Die Kunst der Lebendigkeit

Selbstbewusstsein durch Körperwahrnehmung

Selbstbewusstsein ist mehr als ein psychologisches Konzept. Wenn wir eine natürliche Lebendigkeit in einem aufgerichteten Körper erfahren wollen, lohnt es sich, die körperlichen Aspekte zu integrieren. Häufig spüren wir, dass etwas nicht stimmt: Wir werden energielos, fühlen uns im Körper nicht mehr wohl oder wir spüren, dass wir innerlich erstarrt sind. Der Kurs richtet sich an alle, die eine selbstbewusste körperliche Lebendigkeit, wie sie uns in unseren früheren Lebensphasen naturgemäss zur Verfügung stand, zurückerlangen wollen.

Die Pionierinnen dieser Arbeit, Elsa Gindler und Charlotte Selver, strebten danach, ihren Schülern körperorientierte Fragestellungen anzubieten. Qualität der Atmung und Auseinandersetzung mit Bewegung und Schwerkraft, werden im Kurs vielfältig praktisch erforscht. Stille, neugieriges Erkunden unserer Sinnesqualitäten haben dabei Vorrang. Wir werden aufgerichteter, nehmen die Welt in 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 und selbstbewussten Lebensführung. Charlotte Selver gab ihrer Arbeit den Namen Sensory Awareness.

APR

Datum

19. April, 18 Uhr bis

21. April, 14 Uhr

Kurskosten CHF 300

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Ulrich Rothmund

Dipl. Sozialarbeiter (FH), Sensory
Awareness Leader (SALG-USA)

Heilpraktiker in Deutschland



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

19. April, 18 Uhr bis

21. April, 14 Uhr

Kurskosten CHF 370

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Stefanie Schmid

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



Unterwegs mit Jesus zu heilsamen Erfahrungen in Stille - Heilende Lichtarbeit und Meditation

Heilende Lichtarbeit will uns wandeln, damit wir besser spüren, woher wir kommen und wie wir vom göttlichen Licht und durch die Kraft der Liebe unser Denken und Handeln in positive Bahnen lenken.

Wir wollen uns an diesem Wochenende von Jesus als Mystiker und Heiler – am Beispiel seiner Heilungswunder und Rückzugszeiten – inspirieren lassen.

Achtsames Gehen, Meditieren, Dialog und heilende Sequenzen unterstützen uns, ganz bei uns zu sein und in die Verbindung mit der eigenen Tiefe zu kommen.

In Lichtheilsequenzen lassen wir uns in die direkte Erfahrung ein, selber in Verbindung mit dem göttlichen Licht zu kommen und am eigenen Leib konkret Heil zu erfahren.

Der Kurs ist offen für alle, die den Kontakt zu ihrer göttlichen Mitte und die Verbindung mit dem Licht suchen. Jesus sagt: «Ich bin das Licht der Welt.»

APR

Datum
26. April, 18 Uhr bis
28. April, 14 Uhr

Kurskosten CHF 280

Anmeldung/Übernachtung ab
Seite 123

Kursleitung
Andreas Zimmermann
Seelsorge, Theologie und Kontem-
plation

Jutta Zimmermann
Krankenpflege, Erwachsenen-
bildung und Geistheilung



Frühling-Tanztag

Tanzend das Leben feiern – im Rhythmus der Natur

Seid willkommen im Kreis um die gemeinsame Mitte, die uns trägt, nährt und alles Leben verbindet. Wir feiern die Fülle des Frühlings, die Blütezeit, mit Tänzen und Musik aus aller Welt «modern, meditativ, traditionell». Wir tanzen je nach Wetter auch draussen auf der Wiese, mit der wundervollen Weitsicht auf See und Berge. Körperübungen, Texte und kleine Naturrituale ergänzen den Tanztag.

Jeder Tanz berührt unsere Herzen und stärkt, nährt und heilt das Herz von Mutter Erde. Tanzend, verbunden im Kreis, erleben wir das Eingebundensein in ein grösseres Ganzes und die Verbindung zu unserem Urgrund des Daseins. Wir lassen uns beflügeln durch die gemeinsamen Schritte und die Rhythmen aus allen Himmelsrichtungen der Erde. Wir können loslassen, was uns trennt vom grossen Geheimnis, zulassen was in uns in Bewegung kommen will und uns einlassen auf neue Impulse für unsere Lebensaufgabe. Diese Gemeinschaftserfahrung wird nachhaltig im Alltag in uns weiter klingen und stärkt unser Engagement für das Wohl unseres Planeten, 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

5. Mai, 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 100

Mittagsbuffet CHF 32

Anmeldung ab Seite 123

Kursleitung

Regula Camenzind-Schumacher

Kreis- und Gruppentanzleiterin,

Pflegefachfrau, Shiatsu-Therapeutin



Ein musikalischer Blumenstrauss

Blockflötenkurs

In diesem Jahr bewegen wir uns durch die Epochen der Klassischen Musik: Renaissance, Barock, Romantik und Neue Musik.

Wir werden vier- bis achtstimmige Werke spielen und vielleicht sogar noch mehr. Bestimmt werden alle Blockflötenspielenden auf ihre Kosten kommen!

Zwei Musikwerke stehen im Vordergrund:

- Girolamo Frescobaldi: «Canzon Vigesimalona à 8»
- Jean Courtois: «Toujours loyal à ma maîtresse à 6»

Das Wochenende ist gedacht für Blockflötenspielende, die gerne mittelschwere Werke erarbeiten wollen. Das Beherrschen des ganzen Quartetts in barocker Griffweise sowie oktavierendes Lesen auf f-Instrumenten wird vorausgesetzt. Gross- und Subbässe sind besonders willkommen.

MAI

Datum

9. Mai, 15 Uhr bis

12. Mai, 14 Uhr

Kurskosten CHF 300

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Karin Leentjens

Musikpädagogin und Chorleiterin



Waldbaden für Einsteigende

Entdecke ganzheitliche Entspannung in und mit der Natur

Waldbaden oder – wie es in seinem Ursprungsland Japan heisst – Shinrin-Yoku ist eine wissenschaftlich fundierte achtsamkeitsbasierte Entspannungsmethode in und mit der Natur. Es ist eine sanfte Art der ganzheitlichen Gesundheitsförderung

In diesem Wochenendkurs lernen Sie, wie Sie sich im Wald und in der Natur aktiv erholen und Ihre Resilienz im Alltag stärken können. Mit allen Sinnen tauchen wir gemeinsam in die Natur ein. Wir erfahren, warum Shinrin-Yoku gesundheitsfördernd ist, lernen vielfältige praktische Entspannungsübungen für Körper und Geist in der Natur und zeigen Ihnen, wie Sie diese ganz einfach zuhause in Ihrem Alltag einbauen können.

Ein spannendes, erholsames und sinnesaktivierendes Selfness-Wochenende in der einzigartigen Morschacher Natur wartet auf Sie!

Der Kurs ist für alle geeignet, die Interesse daran haben, eine ganzheitliche Art der Outdoor-Entspannung kennenzulernen, auch ein paar allfällige Regentropfen nicht scheuen und trittsicher in der Natur unterwegs sein können.

Für Teilnehmende ab 16 Jahren

Datum

17. Mai, 14 Uhr bis

19. Mai, 14 Uhr

Kurskosten CHF 300

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Nadine Gäsclin,

lic.rer.pol., Leiterin Waldbaden

Akademie Schweiz, Zert.

Wald-Gesundheitstrainerin,

dipl. Traumatherapeutin & Coach



Shaolin Qi Gong 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 eine Shaolin Qi Gong-Form (siehe Flyer und Homepage), Übungen zum Wecken der Energie, Shaolin-Atemübungen, Bewegungs-Qi Gong und Chan Meditation.

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

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

MAI

Datum
18. Mai, 9 Uhr bis
19. Mai, 17 Uhr

Kurskosten: CHF 380

Anmeldung/Übernachtung ab
Seite 123

Anmeldung Kurs und Infos
Heidi Kleiner
+41 41 820 52 70
panoramapraxis@bluewin.ch

www.shaolinqigong.ch
www.shixinggui.com

Kursleitung
Shaolin-Meister Shi Xinggui



Shaolin Qi Gong und Chan Meditation Ausbildungswoche Seminarreihe

Die Seminarreihe Shaolin Qi Gong besteht aus drei jeweils fünftägigen Kursen, wobei jeder Kurs auf dem vorherigen aufbaut.

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

Inhalt:

- Shaolin Qi Gong-Form
- Energie wecken, Shaolin-Atemübungen
- Bewegungs-Qi Gong 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 Kurs zu Tai-Chi dauert drei Tage. Die entsprechenden Daten können Sie diesem Programm entnehmen.

MAI

Datum
20. Mai 2024, bis
24. Mai 2024

Kurskosten: CHF 999

Anmeldung/Übernachtung ab
Seite 123

Anmeldung Kurs und Infos
Heidi Kleiner
+41 41 820 52 70
panoramapraxis@bluewin.ch

www.shaolinqigong.ch
www.shixinggui.com

Kursleitung
Shaolin-Meister Shi Xinggui



Leichtwandern – Genussvolles & gelenkschonendes Wandern mit Feldenkrais

Laut Statistik wandern 57% der Schweizer Wohnbevölkerung regelmässig.

Wandern ist Gehen auf unterschiedlichen und unebenen Oberflächen. Dabei kommen die Kursteilnehmenden der Natur näher, trainieren gleichzeitig Gleichgewicht und Gangsicherheit. Wandern hilft, sich bis ins hohe Alter fit zu halten.

Drei entspannende Tage mit dem Feldenkrais-Workshop zu Gehen und Wandern stehen auf dem Programm. Bei sanften Feldenkrais-Übungen erforschen die Teilnehmenden, wie sie die Belastung ihrer Gelenke und Muskulatur beim Gehen und Wandern verringern können. Auf dem Sinnespfad ums Antoniushaus Mattli, und bei kurzen Wanderungen in der Umgebung, können die neuen Erfahrungen unter fachlicher Begleitung ausprobiert werden. Vorkenntnisse in der Feldenkrais-Methode oder Wandererfahrung werden nicht vorausgesetzt.

Die Feldenkrais-Methode ist nach ihrem Begründer Moshé Feldenkrais benannt. Feldenkrais ist eine somatische Lernmethode, welche die Selbstwahrnehmung trainiert, um den Körper effektiver und mit weniger Belastung zu nutzen. Die Körperhaltung verbessert sich, Verspannungen lösen sich und das Gleichgewicht wird gefördert. Feldenkrais eignet sich speziell auch, um altersbedingte Einschränkungen zu lindern oder vermeiden.

Datum
30. Mai, 18 Uhr bis
2. Juni, 14 Uhr

Kurskosten CHF 450

Anmeldung/Übernachtung ab
Seite 123

Kursleitung
Konrad Wiesendanger
Seit über 25 Jahren eigene Praxis
für Feldenkrais und Coaching in
Luzern



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, welche 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. Wir lernen das Loslassen, Zulassen und uns Einlassen auf den Augenblick.

MAI

Datum

31. Mai, 18.30 Uhr bis
2. Juni, 14 Uhr

Seit 2009 mit Erlaubnis von J. Selby
«Sieben-Meister»-Seminar-Leiterin

Kurskosten CHF 200

Anmeldung/Übernachtung ab
Seite 123

Kursleitung
Lieselotte Stadtfeld
Zen-Schülerin von P. AMA Samy
SJ.



Woher? Wohin? & Frau Sara hat die Nase voll

Woher? Wohin? – Die biblischen Erzelternerzählungen als Suchgeschichten

Was gibt Orientierung auf dem Weg in ein neues Leben? In den Geschichten rund um Sara, Abraham und ihre Familie ist diese Frage auf Schritt und Tritt präsent. Am Anfang stehen grosse Verheissungen – aber ihre Umsetzung lässt auf sich warten.

Dabei geht es nicht einfach um spannende Familiengeschichten, die Erzählungen haben theologische und politische Bedeutung. Die Kapitel 12-26 im Buch Genesis handeln von den allerersten Anfängen der Beziehung zwischen Gott und seinem Volk. Es scheint, als müssten beide Seiten – Gott und Mensch – zuerst noch lernen, wie die Erfüllung der Verheissungen gelingen kann.

Frau Sara hat die Nase voll – Biblischer Aufstell-Tag

Sara weiss, dass etwas nicht stimmt. Ihr Mann Abraham hat seine eigenen Pläne. Gottgegebene, wie er sagt. Und wo ist Saras Platz darin? Wie findet sie in einem engen, vorgegebenen Rahmen ihren eigenen Raum?

Marie-Theres Rogger erzählt die Geschichte von Sara in Luzerner Mundart. 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 tieferreichende Erfahrungen und Erkenntnisse zutage, die überraschend belebend und befreiend sein und wirken können.

Datum

1. Juni, Woher, Wohin,
9.45 Uhr bis 16.45 Uhr

2. Juni, Frau Sara...,
9.45 Uhr bis 16.45 Uhr

Kursleitung

Dr. theol. Moni Egger
Märchen- und Bibelerzählerin,
Erzählung und Co-Leitung:
Marie-Theres Rogger

Kurskosten: pro Kurs CHF 175
Beide Kurse zusammen CHF 330

Anmeldung/Übernachtung ab
Seite 123

Info www.bibelerz.ch



Geschichten, die das Leben schrieb – Von Gleichmut, Zuwendung und Gelassenheit

Die Franziskanische Familie ist «arm an Dingen aber reich an Leben»! Davon erzählen viele Geschichten aus dem Alltag der Brüder und Schwestern.

Die ausgewählten Erzählungen aus den Anfängen können uns Lehrstücke sein, insbesondere aber auch Ermutigung, Wegweiser und Bestärkung für unsere eigenen täglichen Herausforderungen. Es begeistern uns «franziskanisch gesinnte» Menschen, die uns teilhaben lassen an ihrer Art und Weise, mit anspruchsvollen Situationen kreativ umzugehen. Wir sind eingeladen, mit ihnen ein Stück Leben zu teilen – am Impulstag und in unserem je eigenen Alltag.

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

- 22. März: Wie es kam, dass Bruder Ginepro mit dem Ordensgeneral Mehlsuppe ass.
- 25. Mai: Franziskusfest «Fest der Elemente – Nachhaltigkeit franziskanisch»
- 16. August: Wie die heilige Klara Bruder Stephanus wieder auf die Spur half.
- 22. Oktober: Wie Bruder Leo von Franziskus einen Brief erhielt.
- 10. Dezember: Wie der heilige Franziskus den Bruder Massäus sich mehrere Male im Kreis drehen liess und daraufhin nach Siena ging.

JUN

8. Juni, Beginn 9.45 Uhr: FG/OFS-Kapitel

Datum
7. Juni, 10 Uhr bis 17 Uhr

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

Kurskosten frei
Mittagessen CHF 32

Anmeldung/Über-
nachtung ab Seite 123

Auskunft
fg@antoniushaus.ch

Kursleitung
Monika Hug, FG-



Yoga und achtsames Wandern

Wir erkunden achtsam die schöne Umgebung des Mattlis, durchstreifen die Wälder und ersteigen sogar Gipfel, falls das Wetter dies zulässt. Seilbahnen können uns dabei unterstützen. Auch geniessen wir immer wieder die herrliche Sicht auf den Vierwaldstättersee. Wir können unterwegs meditieren und Körperübungen ausführen. Während der Wanderungen geniessen wir ein feines Lunchpaket.

Mittleres Wandern (T2), zwei bis vier Stunden reine Wanderzeit pro Tag. Fürs Yoga sind wenige Vorkenntnisse von Vorteil.

Morgens und abends praktizieren wir Hatha Yoga, Atemübungen, Mudras, einige Flows und etwas Yoga Nidra. Mit einfachen Klanginstrumenten werden die einzelnen Yogalektionen untermalt.

JUN

Datum

14. Juni, 18.30 Uhr bis

16. Juni, 15.30 Uhr

Kurskosten CHF 290

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Daniel Studhalter

dipl. Naturheilpraktiker, Yogalehrer
und Reiseleiter

www.gesund-reisen.ch



Indianische Flöte

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 lernen Sie 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

22. Juni, 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 180

Mittagsbuffet CHF 32

Anmeldung

www.samuel-staffelbach

info@samuel-staffelbach.ch

Kursleitung

Samuel Staffelbach

Musiker, dipl. Klang- und Farb-
therapeut



Bibel frei erzählt

Grundkurs

Erzählen ist ein «Mundwerk», ein Handwerk, das jede und jeder in je eigener Art entdecken kann. Der Grundkurs gibt Einblick in Techniken des freien Erzählens und die Kursteilnehmenden wenden diese auf einen biblischen Beispieltext an.

Die Teilnehmenden

- setzen sich mit biblischen Besonderheiten auseinander,
- übertragen einen Text nah am Wortlaut und doch ganz frei in ihre Mundart,
- erarbeiten und präsentieren eine eigene Erzählsequenz,
- fördern ihre eigene Erzählstimme.

Das Erlernete kann auf viele Bereiche im Berufsalltag, die mit der Vermittlung von Geschichten und biblischen Inhalten zusammenhängen, übertragen werden.

JUN

Datum

29. Juni, 9.30 Uhr bis

30. Juni, 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 350

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Katja Wissmiller

Theologin MTh, Erzählerin VEE,

Religionslehrerin, Mitgründerin

BibelErz – Verein für biblische

Erzählkunst

www.bibelerz.ch



Musikwoche mit Orchester- und Kammermusik

Musizieren im Orchester während 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: die Soirée-Darbietungen und die Schluss-Serenade für Angehörige und Gäste. Anspruchsvolle werden gefordert, Anfänger-/innen und Lernwillige gefördert.

Assistentinnen und Assistenten unterstützen instrumentspezifisch.

Die Zielgruppe: 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. ein angemessenes Spielniveau vorausgesetzt. Die Einteilung erfolgt nach Absprache mit der Kursleitung.

Öffentliche Serenade 6. Juli 19h

Datum

30. Juni, 14 Uhr bis

7. Juli, 10 Uhr

Kurskosten CHF 580

Anmeldung/Übernachtung ab
Seite 123

Kursleitung

Adrian Müller, Musikpädagoge
und Team



JUN

Kinder- und Jugendmusikwoche

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.

Nebst dem Musizieren im Orchester werden Werke in unterschiedlichen Kammermusik-Formationen eingeübt. Auch die Freizeit und das Zusammensein sollen nicht zu kurz kommen. So lädt die wunderschöne Umgebung des Mattli zum Spielen im Freien ein. Ausserdem sind ein Badeausflug nach Brunnen, Bastelangebote 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

Schlusskonzert 13. Juli, 17 Uhr

Die Jugendmusikwoche wird durch Fonds und Stiftungen unterstützt.

Datum

7. Juli, 14 Uhr bis

13. Juli, 18 Uhr

Kurskosten CHF 250, CHF 200 ab dem 2. Kind derselben Familie
Übernachtung /VP CHF 300 im eigenen Schlafsack

Anmeldung/Übernachtung ab Seite 123

Kursleitung
Christina Schmidt

Cellistin und Musikpädagogin

Assunta Trutmann

Schulische Heilpädagogin und leidenschaftliche Hobbymusikerin



Seminar

Heilung des Herzens

«Das Herz, die Herzenergie als Ort der Heilkraft»

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.

JUL

Datum

11. Juli, 14 Uhr bis

14. Juli, 14 Uhr

Peter Wild

Meditationslehrer, Theologe,

Religionswissenschaftler

Kurskosten CHF 550

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Dr. Andrea Kütke Albrecht

Biologin, Heilpflanzenkundige,

Meditationslehrerin



Waldbaden für Einsteigende

Entdecke ganzheitliche Entspannung in und mit der Natur

Waldbaden oder – wie es in seinem Ursprungsland Japan heisst – Shinrin-Yoku ist eine wissenschaftlich fundierte achtsamkeitsbasierte Entspannungsmethode in und mit der Natur. Es ist eine sanfte Art der ganzheitlichen Gesundheitsförderung

In diesem Wochenendkurs lernen Sie, wie Sie sich im Wald und in der Natur aktiv erholen und Ihre Resilienz im Alltag stärken können. Mit allen Sinnen tauchen wir gemeinsam in die Natur ein. Wir erfahren, warum Shinrin-Yoku gesundheitsfördernd ist, lernen vielfältige praktische Entspannungsübungen für Körper und Geist in der Natur und zeigen Ihnen, wie Sie diese ganz einfach zuhause in Ihrem Alltag einbauen können.

Ein spannendes, erholsames und sinnesaktivierendes Selfness-Wochenende in der einzigartigen Morschacher Natur wartet auf Sie!

Der Kurs ist für alle geeignet, die Interesse daran haben, eine ganzheitliche Art der Outdoor-Entspannung kennenzulernen, auch ein paar allfällige Regentropfen nicht scheuen und trittsicher in der Natur unterwegs sein können.

Für Teilnehmende ab 16 Jahren

Datum

12. Juli, 14 Uhr bis

14. Juli, 14 Uhr

Kurskosten CHF 300

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Nadine Gäsclin,

lic.rer.pol., Leiterin Waldbaden

Akademie Schweiz, Zert.

Wald-Gesundheitstrainerin,

dipl. Traumatherapeutin & Coach



Sommertanzwoche

Ein Lächeln in meine Seele tanzen

Wir lassen unsere Seele und unseren Leib beflügeln durch Kreistänze zu Musik aus aller Welt, von meditativ bis traditionell. Meditatives Gehen und Körperübungen in der näheren Umgebung verhelfen uns zu innerer Ruhe. Das Verbundensein im Kreis, beim Tanzen und Singen setzt Energien frei und zaubert ein Lächeln in unsere Seele.

Die Vormittage sind jeweils angeleitet, die Nachmittage stehen zur freien Gestaltung offen – ob für sich allein oder zusammen mit anderen. Die wunderbare Natur rund um das Mattli lädt zu Spaziergängen, Wanderungen, aber auch zum Lesen oder Spielen ein. Nach dem Abendessen lassen wir den Tag gemeinsam mit Singen, Tanz und Geschichten ausklingen.

Eingeladen sind alle, die in froher Gemeinschaft einige bewegte Sommertage verbringen möchten. Voraussetzungen sind nicht erforderlich.

JUL

Datum

14. Juli, 16 Uhr bis

19. Juli, 14 Uhr

Kurskosten CHF 500

Anmeldung und

Info Kurs

Silvia Patscheider

Tel. +41 52 242 55 75

s.patscheider@gmx.ch

Anmeldung

Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Ursula Räber, Tanzleiterin TGG

Flavia Rianda, Tanzleiterin TGG

Margrit Schenker, Akkordeon,

Klavier, Stimm- und Hörmeditation



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

Wir begeben uns auf den Weg zum heilen Raum in uns, wo Ruhe und Frieden zu finden sind. Aus der Quelle des umfassenden 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 lassen wir die Lebenskraft in uns zum Fließen bringen. Spannungen und Blockaden können dabei losgelassen werden – wir finden in unsere Mitte. Unsere Kraftzentren werden aktiviert und wir begegnen den Wurzeln unseres Klanges und somit uns selbst. Unsere Sinne können sich durch einfache Entspannungs- und Meditationsübungen in Stille und Bewegung entfalten. Wir finden zur Ruhe des Körpers und Stille des Geistes, wodurch sich unsere Wahrnehmung verbessern kann. Wir sind von Neuem mit der in uns verborgenen Kraftquelle verbunden. So gehen wir unseren Lebensweg gelassen, in vollkommener Harmonie und im Einklang mit uns selbst und allem, was uns umgibt. Wir sind bereit, voller Vertrauen und Dankbarkeit die kommenden Herausforderungen mit Freude anzunehmen und zu meistern.

JUL

Datum

31. Juli, 18 Uhr bis

4. August, 14 Uhr

Kurskosten CHF 590

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Stefanie Schmid

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



Der Sinn meines Lebens

Zur eigenen Kraft finden – meinem Leben Richtung geben

Sinnvolles Leben bedeutet, eine Richtung in Ihrem Leben einschlagen, die Sie als «sinnvoll» empfinden. Das hängt von Ihrer Persönlichkeit ab und davon, was Sie in Ihrem Inneren sind, was für Sie wesentlich ist und was Ihnen wirklich entspricht.

Der Kurs gibt Ihnen einen klaren Blick auf sich selbst und auf Ihr bisheriges Leben, so entdecken Sie die wesentlichen Züge Ihrer Persönlichkeit. Sie schauen nach vorne und sehen mögliche Veränderungen, um dem Wesentlichen in Ihnen noch tiefer zu entsprechen.

Sie werden:

- den roten Faden finden, der Ihr Leben bis heute durchzogen hat,
- Gelungenes, tastende Versuche, vielleicht auch Unsinn entdecken,
- auf Ihre grossen Entscheidungen zurückkommen,
- einen neuen Blick auf Ihre unmittelbare Zukunft werfen, um ihr eine stimmige Richtung zu geben.

Die angewandte Methode ist die «Achtsamkeitsbasierte Persönlichkeitsentwicklung PRH», die Ihnen hilft, die inneren Empfindungen zu klären und besser zu verstehen. Es gibt Erfahrungsaustausch und Impulse, um in der Entwicklung voranzukommen.

Der Kurs richtet sich an Menschen, die sich für die Frage nach dem Sinn ihres Lebens interessieren, sei es, um ihn zu vertiefen, oder sei es, um ihn nach einer Krise neu zu suchen

Datum

1. August, 10 Uhr bis
4. August, 16 Uhr

Kurskosten CHF 560

Anmeldung/Übernachtung ab
Seite 123

Kursleitung

Dr. Gabriele Kieser
Theologin, Logotherapeutin,
Achtsamkeitsbasierte Persönlichkeitsentwicklung PRH

Andrea Dicht

Ausbildnerin PRH, Assistenz



Kids-Musical-Camp – «Annie»

Musicalwoche für Kinder von 9 bis 13 Jahren

Singen, Tanzen, Theaterspiel – 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 Theaterspiel 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.

Das Mädchen Annie ist eine Waise, die zusammen mit ihrem Hund auf der Suche nach ihren Eltern ist. Ein Zufall führt sie in das Haus des reichen Geschäftsmanns Mr. Warbucks. Dieser setzt eine hohe Belohnung aus, um Annies Eltern zu finden, was ein raffiniertes Betrügerpaar auf den Plan ruft. Schliesslich erfährt Annie, dass ihre Eltern längst gestorben sind. Durch ihre liebenswerte Art hat sie aber längst das Herz von Mr. Warbucks erobert. Wie die Geschichte endet – das wirst du im Sommerlager 2024 erleben. Wir freuen uns auf dich!

Öffentliche Musicalaufführung am 10. August, 14 Uhr
Das Musicalcamp wird durch Fonds und Stiftungen unterstützt.

Datum
5. August, 10 Uhr bis
10. August, 16 Uhr

Kursleitung
Musicalschule VoiceSteps
Guido Simmen und
Lena Hintermann Sturzenegger

Kurskosten CHF 300, CHF 250 ab
dem 2. Kind derselben Familie
Übernachtung /VP CHF 300 im ei-
genen Schlafsack

Anmeldung/Übernachtung ab
Seite 123



Geschichten, die das Leben schrieb – Von Gleichmut, Zuwendung und Gelassenheit

Die Franziskanische Familie ist «arm an Dingen aber reich an Leben»!

Davon erzählen viele Geschichten aus dem Alltag der Brüder und Schwestern. Die ausgewählten Erzählungen aus den Anfängen können uns Lehrstücke sein, insbesondere aber auch Ermutigung, Wegweiser und Bestärkung für unsere eigenen täglichen Herausforderungen. Mit Ginepro, Stefanus bzw. der hl. Klara, Leo und Masseo begegnen uns «franziskanisch gesinnte» Menschen, die uns teilhaben lassen an ihrer Art, mit anspruchsvollen Situationen kreativ umzugehen. Wir sind eingeladen, mit ihnen ein Stück Leben zu teilen.

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: Wie die heilige Klara Bruder Stephanus wieder auf die Spur half.

Weitere FG-Treffen:

22. März: Wie es kam, dass Bruder Ginepro mit dem Ordensgeneral Mehlsuppe ass.

25. Mai: Franziskusfest «Fest der Elemente – Nachhaltigkeit franziskanisch»

22. Oktober: Wie Bruder Leo von Franziskus einen Brief erhielt.

10. Dezember: Wie der heilige Franziskus den Bruder Massäus sich mehrere Male im Kreis drehen liess und daraufhin nach Siena ging.

Datum

16. August, 10 Uhr bis 17 Uhr

Kurskosten Kollekte

Mittagessen CHF 32

Anmeldung ab Seite 123

Auskunft

fg@antoniushaus.ch

Kursleitung

Ursula Späni und

Nadia Rudolf von Rohr



Hoffnung durch Handeln

«Ökospiritualität 2»

Ökospiritualität konkret

Das Seminar vertieft die Grundlagen der Ökospiritualität, wie sie von Joanna Macy erarbeitet worden sind, und vermittelt den Teilnehmenden Werkzeuge, um mit den Menschen und der Natur in eine tiefere Verbindung zu gelangen. Es führt durch die vier Schritte der ökospirituellen Spirale: sich verankern in der Dankbarkeit, sich dem Schmerz der Erde öffnen, neue Perspektiven einnehmen und ins Handeln kommen, wobei der Akzent des Seminars auf dem letzten Schritt liegt.

Aus der Ökospiritualität erwächst die Kraft, dem Chaos von Fakten und Informationen standzuhalten, ohne mutlos zu werden. Die Teilnehmenden erleben an diesem Wochenende, dass die Hoffnung im Handeln wächst. Ökospiritualität versteht das Mitgefühl als Grundlage des ökologisch-politischen Engagements. Es ist Antrieb für persönliches Engagement und hilft, trotz vielfältiger Widerstände, sich (weiterhin) für eine gute Zukunft einzusetzen.

Das Seminar bietet emotionale Sicherheit in der Gruppe, verlangt aber gleichzeitig auch die Bereitschaft, sich ein Stück mit den eigenen Gefühlen und Wertvorstellungen in den Gruppenprozess einzubringen.

Wenn immer es die Wetterverhältnisse erlauben, finden die Übungen draussen in der freien Natur statt.

Einführendes Seminar «Ökospiritualität 1»:
Vom Schmerz zur Hoffnung, 23.-25. Februar

Datum
16. August, 15 Uhr bis
18. August, 14 Uhr

Niklaus Bayer
Theologe, Erwachsenenbildner

Kurskosten CHF 400

Anmeldung/Übernachtung ab
Seite 123

Kursleitung
Daniel Wiederkehr
WTR-Trainer (Work That Reconnects), Coach



Kontemplation – In der Stille Gott verbunden

Kontemplation – Einführung und Praxis

Es gibt verschiedene Formen von Meditationspraxis. Bei der Kontemplation wird versucht, immer einfacher, wort- und bildloser in der Präsenz des Göttlichen zu verweilen. Die Kontemplation ist eine «passive» Form des Meditierens – Eigenimpulse, persönliches Gestalten der Meditation treten zurück zugunsten eines vertrauenden Verweilens in der Stille. Die Mystiker und Mystikerinnen der christlichen Tradition verstanden die Kontemplation als ein Geschenk: Gott birgt uns Menschen in seiner liebevollen Präsenz.

Zwei Wochende sind gedacht als Einstieg oder als Wiederaufnahme der Kontemplationspraxis. Das viertägige Seminar dient dem längeren Verweilen in der inneren Haltung der Kontemplation.

Weitere Daten:

2.-4. Februar, 1. Einstiegswochenende

5.-7. April, 2. Einstiegswochenende

Datum

23. August, 14 Uhr bis

26. August, 14 Uhr

Kurskosten CHF 400

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Peter Wild

Meditationslehrer, Theologe,

Religionswissenschaftler



Dem kleinen Prinzen tanzend nachspüren Bewegungen, Kreistanz und Meditation

«Der Kleine Prinz». Wer kennt und liebt sie nicht, die Geschichte von Antoine de Saint-Exupéry?

Werte wie Freundschaft, Vertrauen, Menschlichkeit und Achtsamkeit erfüllen die Erzählungen rund um den kleinen Prinzen. Mit bezaubernden Kreistänzen sowie Meditationen und Bewegungen wollen wir eintauchen in diese Geschichte, die uns berühren und bereichern kann!

In diesem Workshop werden wir am Morgen mit einer Meditation und Bewegung in den Tag einsteigen. Am Nachmittag und Abend werden wir zu verschiedenen Musikstücken Teile der Geschichte des Kleinen Prinzen tanzen.

Es braucht keine Vorkenntnisse, jedoch Freude am Bewegen, Tanzen, Meditieren und am Eintauchen in einzelne Abschnitte dieser Geschichte.

AUG

Datum

24. August, 9.45 Uhr bis

25. August, 15.15 Uhr

Kurskosten CHF 200

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Silvia Schambron-Leu

Tanzlehrerin, Meditationsleiterin,

Primarlehrerin und Katechetin



Die japanische Naivität

«So also ticken die Japaner!»

Japan ist ein Kulturmotiv, an welchem viele Leute heute vermehrt Interesse zeigen. Japan ist spannend. Die japanische Kultur scheint exotisch. Die Japaner wirken oft mysteriös und etwas rätselhaft. Das Motiv «Japan» ist so gross und breit, dass es uns seinen Horizont nicht schnell und prägnant erblicken lässt. Doch, man kann den entscheidenden Kern dieser eigenständigen Zivilisation durch ein bestimmtes Schlüsselwort, nämlich «Naivität», erahnen.

In diesem Seminar wird der erstaunliche und wahrhafte Unterschied zwischen Japanern und Europäern bezüglich Mentalität, Alltagsumgang, Religiosität, Denkart und Lebensphilosophie anhand der vier verschiedenen Thematiken «Shinto», «Omotenashi», «Kotodama» und «Shuren» behandelt.

Durch das Erfahren einer gegenüber der europäischen Kultur völlig konträren Herangehensweise – und ein darauffolgendes Gespräch – können die Teilnehmenden ein neues Konzept der Lebensart finden, welche sich auf ihren eigenen Alltagsumgang wirksam übertragen lässt.

Egal ob sie Japan kennen oder nicht, den Teilnehmenden werden, anhand von für sie völlig neuen Perspektiven, die Schuppen von den Augen fallen – und es wird sich ein echtes Aha-Erlebnis einstellen.

Datum

13. September, 18 Uhr bis

15. September, 15.30 Uhr

Kurskosten CHF 320

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Takuro Okada

Cellist, Kulturreferent



SEP

Liedbegleitung mit der Ukulele Für Religionsunterricht und Singen in Gruppen mit Kindern und Erwachsenen

Der Kurs richtet sich speziell an Religionslehrpersonen und an weitere Interessierte, die gerne lernen möchten, mit der Ukulele Lieder zu begleiten und dazu zu singen.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Wir werden mit der Ukulele auf eine unkomplizierte Art Lieder begleiten und einfache Melodien singen, die gut im Religionsunterricht, in Gottesdiensten, aber auch in der Schule oder im Lager anwendbar sind.

Liederwünsche werden nach Möglichkeit gerne berücksichtigt.

Die linke Hand lernt die Akkorde zu greifen, die rechte Hand übt sich im Schlagen und Zupfen. Notenkenntnis ist dazu nicht nötig.

Die maximal zehn Teilnehmenden werden hauptsächlich in der Gesamtgruppe unterrichtet. Zwischendurch gibt es kurze Übungseinheiten allein oder in Kleingruppen.

Die Kursteilnehmenden werden staunen, wie viele Klänge sie schon nach wenigen Stunden diesem kleinen, fröhlichen Instrument entlocken und die Gruppe damit zum Mitsingen animieren werden können.

Datum

20. September, 18 Uhr bis

22. September, 14 Uhr

Kurskosten CHF 260

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Monika Mayer

Musikerin, Chorleiterin, Kindergärtnerin, Musikpädagogin, Musikgrundschullehrerin



Schreibzeit

Schreibwerkstatt für Frauen

Zeit fürs Schreiben – aber auch Zeit für die Zeit: In dieser Schreibwerkstatt steht neben dem Schreiben die Zeit im Fokus.

Wofür ist Zeit? Im ganz praktisch-konkreten Sinn: Wofür nehmen wir uns Zeit, und wem schenken wir sie? Was fällt immer einmal wieder durch das «Löcherbecki» Zeit, wie Kurt Marti es nennt? Wie gehen wir mit unserer Zeit um? Welche Zeitbegriffe und Zeitvorstellungen haben uns geprägt, welche sind hilfreich, welche führen zu Zeitnot und Stress? Und wann, um Himmels Willen, ist die richtige Zeit?

Zeit kann im Grossen oder im Kleinen angeschaut und erlebt werden. Zeit kann sich ausdehnen oder verkürzen. Mit und zur Zeit lässt sich schreiben und dabei Gegenwart erleben: Schreiben ist sich Vergewärtigen.

Methoden aus Poesie, Bibliothérapie und Kreativschreiben führen ins eigene Schreiben hinein. Dabei können Gedichte und Texte, Bilder und Musik oder ein Spaziergang in der schönen Natur rund ums Mattli als Inspirationsquellen dienen. Die in Einzelarbeit oder in kleinen Gruppen entstandenen Texte bringen die Teilnehmerinnen in Austausch mit sich und mit den anderen.

Vorkenntnisse für diesen Kurs sind keine nötig.

Datum

23. September, 18 Uhr bis

25. September, 15 Uhr

Kurskosten CHF 300

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Adelheid Madöry

Leiterin für Schreibwerkstätten

(EAG-FPI), Primarlehrerin

Grundstudium Psychologie



SEP

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 für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

SEP

Datum
25. September, 9 Uhr bis
27. September, 17 Uhr

Kurskosten: CHF 560

Anmeldung/Übernachtung ab
Seite 123

Anmeldung Kurs und Infos
Heidi Kleiner
+41 41 820 52 70
panoramapraxis@bluewin.ch

www.shaolinqigong.ch
www.shixinggui.com

Kursleitung
Shaolin-Meister Shi Xinggui



Selbsteilungskräfte stärken

Wandern – Lachen – Entspannen

Lachen und Bewegen in der Natur mobilisiert Ihre Selbstheilungskräfte. Forschungen belegen, dass Lachen das Immunsystem stärkt, Verspannungen löst und die Ausschüttung von Glückshormonen aktiviert. Menschen fühlen sich dadurch emotional ausgeglichener und glücklicher. In den Wanderpausen werden wir einfache Lach-, Entspannungs- und Atemübungen praktizieren. Diese sind für jedes Alter gut geeignet und bestens in den Alltag integrierbar.

«Entspannungs-Reisen» zur Aktivierung Ihrer Selbstheilungskräfte runden diesen Kurs ab. Dabei werden Sie angeleitet, in Gedanken durch Ihren Körper bis in die Zellebene zu gehen. Über das Bewusstsein lassen sich körperliche Reaktionen beeinflussen und damit Ihr Gesundheitszustand und Ihre Lebensqualität. Mit zusätzlich energetischer Unterstützung finden Sie zu mehr Wohlbefinden, Lebensfreude, körperlicher und mentaler Stärke.

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

Weitere Infos: www.lachzeit.com

Datum

27. September, 14 Uhr bis

29. September, 14 Uhr

Kurskosten CHF 250

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Silvia Bauer

ganzheitliche Gesundheitsberaterin

Lach-Yoga-Leiterin, Cosmogetic

Life Coach



SEP

Sieben Meister – ein Weg Vertiefungskurs

Dieser Kurs ist für all jene gedacht, die bereits einen Sieben-Meister-Kurs mitgemacht haben. Die Teilnahme an einem Grundkurs ist daher Voraussetzung.

Wir werden die Übungen und die Verbindung der einzelnen Schritte vertiefen und festigen. Ausserdem wollen wir über unsere Erfahrungen mit der Sieben-Meister-Methode im Alltag austauschen und uns neu bestärken lassen.

Info: Sieben Meister Grundkurs: 31. Mai bis 2. Juni 2024

Datum

27. September, 18.30 Uhr bis

29. September, 14 Uhr

Kurskosten CHF 200

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Lieselotte Stadtfeld

Zen-Schülerin von P. AMA Samy

SJ. Seit 2009 mit Erlaubnis von

J. Selby «Sieben-Meister»-Seminar-

Leiterin



Shaolin Qi Gong 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 eine Shaolin Qi Gong-Form, Übungen zum Wecken der Energie, Shaolin-Atemübungen, Bewegungs-Qi Gong und Chan Meditation.

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

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

Datum
28. September, 9 Uhr bis
29. September, 17 Uhr

Kurskosten: CHF 380

Anmeldung/Übernachtung ab
Seite 123

Anmeldung Kurs und Infos
Heidi Kleiner
+41 41 820 52 70
panoramapaxis@bluewin.ch

www.shaolinqigong.ch
www.shixinggui.com

Kursleitung
Shaolin-Meister Shi Xinggui



Kraftquelle Atem

Achtsamkeitsseminar

«In der Ruhe liegt die Kraft».

An diesem Wochenende wollen wir uns inspirieren lassen. Inspiration ist ein Geschenk, wir können sie nicht «machen». In der beobachtenden Stille erleben wir unseren Atem als einen treuen, stetigen Freund und Wegbegleiter. Wir dürfen staunen, wie wir mit einfachen Körperwahrnehmungs-, Atem- und Achtsamkeitsübungen die in uns wohnende Kraftquelle entdecken. Es ist diese Kraft, die uns anregt und ermutigt. Gleichzeitig erfahren wir in der Ruhe des Nachspürens Standfestigkeit, Aufrichtung, Freude und Leichtigkeit – Lebensqualitäten, die unseren Leib und unsere Seele stärken, um aufs Neue die Herausforderungen dieser aussergewöhnlichen Zeit zu bewältigen.

Die Übungen sind für Interessierte jeden Alters geeignet. Es sind keine Vorerfahrungen notwendig, um an diesen Seminartagen teilnehmen zu können.

Datum

11. Oktober, 17 Uhr bis

13. Oktober, 14 Uhr

Kurskosten CHF 300

Anmeldung/Übernachtung ab
Seite 123

Kursleitung

Wibke Mullur

Akad. Atempädagogin, Yoga-
übungsleiterin, Krisenpädagogin



Einlassen – Zulassen – Überlassen – Loslassen

Heilende Lichtarbeit und Meditation

Heilende Lichtarbeit will uns wandeln, damit wir besser spüren, woher wir kommen und wie wir vom göttlichen Licht und durch die Kraft der Liebe unser Denken und Handeln in positive Bahnen lenken.

Achtsames Gehen, Meditieren, Dialog und heilende Sequenzen unterstützen uns, ganz bei uns zu sein und in die Verbindung mit der eigenen Tiefe zu kommen.

In Lichtheilsequenzen lassen wir uns ein in die direkte Erfahrung, selber in Verbindung mit dem göttlichen Licht zu kommen und am eigenen Leib konkret Heil zu erfahren.

Es braucht von uns dafür ein sich Einlassen, das Zulassen von dem, was passieren will, ein Überlassen an das Göttliche und wieder ein Loslassen von allem.

Der Kurs ist offen für alle, die den Kontakt zu ihrer göttlichen Mitte und die Verbindung mit dem Licht suchen. Jesus, von dem wir uns zusätzlich inspirieren lassen wollen, sagt: «Ich bin das Licht der Welt.»

Datum
12. Oktober, 9.30 Uhr bis
13. Oktober, 16 Uhr

Jutta Zimmermann
Krankenpflege, Erwachsenen-
bildung und Geistheilung

Kurskosten CHF 280

Anmeldung/Übernachtung ab
Seite 123

Kursleitung
Andreas Zimmermann
Seelsorge, Theologie und Kontem-
plation



OKT

Sozialökologisches Engagement

Wie Zen-Übungen dieses Anliegen unterstützen können

Die Zukunft der Erde ist unsicher, gefährliche Krisen bedrängen und bedrohen uns. Deshalb ist zivilgesellschaftliches Handeln dringend notwendig.

In den Seminartagen führe ich die Teilnehmenden in Zen-Meditationsübungen ein, die wir in unserer Gruppe speziell entwickelt haben, um konkretes und transformatives Handeln zu unterstützen. Es sind gezielte Übungen, die der Zen-Tradition entnommen sind und sich mit Körperübungen, Aufstellungsarbeit und anderen methodischen Ansätzen verbinden. Es wird im Seminar in verschiedene Themen wie Verkörperung, Verbundenheit, Transformation von Geisteszuständen, der richtige Ort, transformatives Handeln und Entscheiden eingeführt. Wir praktizieren, entdecken und tauschen aus.

Der Kurs ist offen für alle Interessierten. Bereits gemachte Erfahrungen in gegenstandsloser Meditation sind für die Teilnehmenden hilfreich, jedoch keine Voraussetzung.

Datum

14. Oktober, 15 Uhr bis

16. Oktober, 14 Uhr

Kurskosten CHF 300

Anmeldung/Übernachtung ab
Seite 123

Kursleitung

Johannes Fischer

Theologe, Philosoph, Gestalt-
therapeut, seit 2012 Zenmeister mit
Zentrum in der Rhön (D)



Zen Sesshin

Zen – die Reise durch's eigene Herz zum Herzen der Welt

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, Respekt 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 das Angebot eines Vortrages. 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.

Datum

16. Oktober, 18 Uhr bis

20. Oktober, 14 Uhr

Kurskosten CHF 450

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Johannes Fischer

Theologe, Philosoph, Gestalt-
therapeut, seit 2012 Zenmeister mit
Zentrum in der Rhön (D)



OKT

Herbsttanztage

Tanzend das Leben feiern - im Rhythmus der Natur

Seien Sie willkommen im Kreis um die gemeinsame Mitte, die uns trägt, nährt und alles Leben verbindet. Wir feiern die Wandlung des Herbstes, die bunte Blätterzeit mit Tänzen und Musik aus aller Welt «modern, meditativ, traditionell». Wir tanzen je nach Wetter auch draussen auf der Wiese mit der wundervollen Weitsicht auf See und Berge. Körperübungen, Texte und kleine Naturrituale ergänzen den Tanztage.

Jeder Tanz berührt unsere Herzen auf seine Art und Weise und gleichsam stärkt, nährt und heilt er das Herz von Mutter Erde. Tanzend, verbunden im Kreis, erleben wir das Eingebundensein in ein grösseres Ganzes und die Verbindung zu unserem Urgrund des Daseins. Wir lassen uns beflügeln durch die gemeinsamen Schritte und die Rhythmen aus allen Himmelsrichtungen der Erde. Wir können loslassen, was uns trennt vom grossen Geheimnis, zulassen was in uns in Bewegung kommen will und uns einlassen auf neue Impulse für unsere Lebensaufgabe.

Diese Gemeinschaftserfahrung wird nachhaltig im Alltag in uns weiterklingen und stärkt unser Engagement für das Wohl unseres Planeten, für ein lebendiges liebevolles Miteinander mit allen Lebewesen.

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

Datum

20. Oktober, 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 100

Mittagsbuffet CHF 32

Anmeldung ab Seite 123

Kursleitung

Regula Camenzind-Schumacher

Kreis- und Gruppentanzleiterin,

Pflegefachfrau, Shiatsu-Therapeutin



OKT

Geschichten, die das Leben schrieb – Von Gleichmut, Zuwendung und Gelassenheit

Die Franziskanische Familie ist «arm an Dingen aber reich an Leben»!

Davon erzählen viele Geschichten aus dem Alltag der Brüder und Schwestern. Die ausgewählten Erzählungen aus den Anfängen können uns Lehrstücke sein, insbesondere aber auch Ermutigung, Wegweiser und Bestärkung für unsere eigenen täglichen Herausforderungen. Mit Ginepro, Stefanus bzw. der hl. Klara, Leo und Masseo begegnen uns «franziskanisch gesinnte» Menschen, die uns teilhaben lassen an ihrer Art, mit anspruchsvollen Situationen kreativ umzugehen. Wir sind eingeladen, mit ihnen ein Stück Leben zu teilen.

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: Wie Bruder Leo von Franziskus einen Brief erhielt.

Weitere FG-Treffen:

22. März: Wie es kam, dass Bruder Ginepro mit dem Ordensgeneral Mehlsuppe ass.

25. Mai: Franziskusfest «Fest der Elemente – Nachhaltigkeit franziskanisch»

16. August: Wie die heilige Klara Bruder Stephanus wieder auf die Spur half.

10. Dezember: Wie der heilige Franziskus den Bruder Massäus sich mehrere Male im Kreis drehen liess und daraufhin nach Siena ging.

Datum

22. Oktober, 10 Uhr bis 17 Uhr

Kurskosten Kollekte

Mittagessen CHF 32

Anmeldung ab Seite 123

Auskunft

fg@antoniushaus.ch

Kursleitung

Denise Körper und

Br. Paul Mathis



Waldbaden für Fortgeschrittene

Vertiefen Sie Ihre Waldbaden- und Shinrin-Yoku-Praxis

Sie haben die wunderbare achtsamkeitsbasierte Entspannungsmethode Waldbaden /Shinrin-Yoku bereits für sich entdeckt und möchten erneut gemeinsam ein Wochenende lang entschleunigt in den Wald und in die Natur eintauchen.

An diesem Wochenende können Sie Ihre Praxis in Waldbaden vertiefen, Neues dazulernen, das Sie dabei unterstützt, im Alltag einige Shinrin-Yoku-Momente als Gesundheitsförderung einzubauen. Wir erleben an diesem Herbstwochenende ein einzigartiges Ganztages-Waldbad in der stärkenden Natur auf dem Stoo.

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die bereits Vorkenntnisse in Waldbaden/Shinrin-Yoku haben, ihre Praxis gerne erweitern und vertiefen möchten, ein paar allfällige Regentropfen nicht scheuen und trittsicher in der Natur unterwegs sein können.

Der Kurs ist für Teilnehmende ab 16 Jahren geeignet – mindestens vier, maximal zwölf Teilnehmende.

Datum
25. Oktober, 14 Uhr bis
27. Oktober, 14 Uhr

Gesundheitstrainerin,
dipl. Traumatherapeutin & Coach

Kurskosten CHF 300

Anmeldung/Übernachtung ab
Seite 123

Kursleitung
Nadine Gäschlin
lic.rer.pol., Leiterin Waldbaden
Akademie Schweiz, zert. Wald-



OKT

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 die 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

25. Oktober, 18 Uhr bis

27. Oktober, 14 Uhr

Kurskosten CHF 350

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Stefanie Schmid

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



OKT

Bibel hautnah!

«So etwas haben wir noch nie gesehen»

Jesus heilt vor versammelter Menge einen Menschen. Freunde haben ihn hergebracht und keine Kosten und Mühen gescheut, ihn mit dem Mann aus Nazareth in Kontakt zu bringen. Ihr Glaube ist beeindruckend – für Jesus und alle Zeuginnen und Zeugen. Für die Pharisäer aber ist das Handeln Jesu eine Anmassung. Mit welcher Vollmacht waltet er?

Ein Bibeltext, der vielfältig in Berührung kommen lässt mit existenziellen Glaubensfragen, die sich auch uns stellen können: Wie weit trägt mein Glaube? Würde ich Jesus an mir handeln lassen? Vertraue ich darauf, dass durch ihn Gottes Heil auch an mir Wirklichkeit wird?

In der Auseinandersetzung mit dem Bibeltext Markus 2,1–12 erleben wir auf kreativ-darstellende Weise, dass wir unmittelbar teilhaben am biblischen Geschehen. Bibliodramatische Zugänge lassen Glaubensgeschichte aktuell werden und eröffnen neue Perspektiven für 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
26. Oktober 10 Uhr bis 16 Uhr

Kurskosten CHF 90
Mittagsbuffet CHF 32

Anmeldung ab Seite 123

Kursleitung
Nadia Rudolf v. Rohr
Franziskanische Gemeinschaft,
Bibliodrama-Leiterin

Beatrice Hächler-Hälg
Tanz-Leiterin «Bibel getanzt» und
TGG



Schreibzeit

Schreibwerkstatt für Frauen

Zeit fürs Schreiben – aber auch Zeit für die Zeit: In dieser Schreibwerkstatt steht neben dem Schreiben die Zeit im Fokus.

Wofür ist Zeit? Im ganz praktisch-konkreten Sinn: Wofür nehmen wir uns Zeit, und wem schenken wir sie? Was fällt immer einmal wieder durch das «Löcherbecki» Zeit, wie Kurt Marti es nennt? Wie gehen wir mit unserer Zeit um? Welche Zeitbegriffe und Zeitvorstellungen haben uns geprägt, welche sind hilfreich, welche führen zu Zeitnot und Stress? Und wann, um Himmels Willen, ist die richtige Zeit?

Zeit kann im Grossen oder im Kleinen angeschaut und erlebt werden. Zeit kann sich ausdehnen oder verkürzen. Mit und zur Zeit lässt sich schreiben und dabei Gegenwart erleben: Schreiben ist sich Vergewärtigen.

Methoden aus Poesie, Bibliothérapie und Kreativschreiben führen ins eigene Schreiben hinein. Dabei können Gedichte und Texte, Bilder und Musik oder ein Spaziergang in der schönen Natur rund ums Mattli als Inspirationsquellen dienen. Die in Einzelarbeit oder in kleinen Gruppen entstandenen Texte bringen die Teilnehmerinnen in Austausch mit sich und mit den anderen.

Vorkenntnisse für diesen Kurs sind keine nötig.

Datum

4. November, 18 Uhr bis

6. November, 15 Uhr

Kurskosten CHF 300

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Adelheid Madöry

Leiterin für Schreibwerkstätten

(EAG-FPI), Primarlehrerin

Grundstudium Psychologie



NOV

Körperlichkeit und Beziehungen

Werde wesentlich – ein Vertiefungsweg

Ich bin wesentlich geprägt durch meine körperliche Verfasstheit. Mein Körper hat eine Geschichte. Mit ihm setze ich mich in Beziehung zu anderen Wesen, zu anderen Menschen und zur Welt. Als Individuum, aber auch als 'Sozialkörper' gestalte ich mein Leben.

Mit Sorgfalt und in einem geschützten Rahmen nähern wir uns diesen Fragen. an.

Wir arbeiten mit Impulsen, Gesprächen, Bewegung, Wahrnehmungsübungen, kreativen Formen, Elementen aus dem Coaching. Im Hintergrund dieses Kurses stehen überraschende Ansätze des christlichen Glaubens mit seinen Denkern und Denkerinnen, aber auch der Weisheit der belebenden mystischen Traditionen. Der Kurs lädt ein zur Ausweitung in aktuelle Denkhorizonte und in eine ganzheitliche, systemische Perspektive in sozialetischer Orientierung.

Datum
9. November, 10 Uhr bis
10. November, 16 Uhr

Angelo Lottaz
Psychotherapeut

Kurskosten CHF 200

Anmeldung/Übernachtung ab
Seite 123

Kursleitung
Elsbeth Caspar
Theologin, Coach, Supervisorin,
Geistliche Begleiterin, Erwachsenenbildnerin



Welcher Sinn steckt im Leid?

Antwortversuche aus dem Glauben

Seit jeher beschäftigt uns Menschen die Frage nach dem Sinn des Leids. Angesichts von Krankheit, Schicksalsschlägen, Umweltkatastrophen, Krieg usw. stellt sich die Frage, wie Gott das Leid zulassen kann. Gibt es eine zufriedenstellende Antwort auf das drängende «Woher» und «Wozu» des Leids? Wie gelingt es Menschen, trotz des Leids, ihrem Leben einen Sinn zu geben? Wie verläuft der persönliche Weg von der Ablehnung bis zur Annahme des Leids? Welche Antworten finden wir in der Bibel – im Buch Ijob, bei den Heilungs- und Passionserzählungen der Evangelien, im Buch der Offenbarung?

Die Beschäftigung mit diesen Themen möchte in uns die Zuversicht in Gottes Dasein auch angesichts des Leids stärken.

Datum

15. November, 18 Uhr bis

17. November, 14 Uhr

Kurskosten CHF 200

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Karl Furrer

Seelsorger, Religionspädagoge

Erwachsenenbildner



NOV

Shaolin Qi Gong 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 eine «Shaolin Qi Gong»-Form, Übungen zum Wecken der Energie, Shaolin-Atemübungen, Bewegungs-Qi Gong und Chan Meditation.

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

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

Datum
16. November, 9 Uhr bis
17. November, 17 Uhr

Kurskosten: CHF 380

Anmeldung/Übernachtung ab
Seite 123

Anmeldung Kurs und Infos
Heidi Kleiner
+41 41 820 52 70
panoramapraxis@bluewin.ch

www.shaolinqigong.ch
www.shixinggui.com

Kursleitung
Shaolin-Meister Shi Xinggui



Shaolin Qi Gong und Chan Meditation Ausbildungswoche Seminarreihe

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

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

Inhalt:

- Shaolin Qi Gong-Form (siehe Flyer und Homepage)
- Energie wecken, Shaolin-Atemübungen
- Bewegungs-Qi Gong 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.

Datum
18. November bis
22. November

Kurskosten: CHF 999

Anmeldung/Übernachtung ab
Seite 123

Anmeldung Kurs und Infos
Heidi Kleiner
+41 41 820 52 70
panoramapraxis@bluewin.ch

www.shaolinqigong.ch
www.shixinggui.com

Kursleitung
Shaolin-Meister Shi Xinggui



In Dulci Jubilo

In diesem Kurs werden wir viele verschiedene Vertonungen von dem Lied «In Dulci Jubilo» spielen, aber auch andere Advents- und Weihnachtlieder kommen auf unseren Notenständern.

Im Vordergrund stehen die beide Kompositionen:

- Arr. Robert Pearsall: In Dulci Jubilo a 8
- Johann Eccard: In Dulci Jubilo a 5

Das Wochenende ist gedacht für Blockflötenspielende, die gerne mittelschwere Werke erarbeiten wollen. Das Beherrschen des ganzen Quartets in barocker Griffweise sowie oktavierendes Lesen auf f-Instrumenten wird vorausgesetzt. Gross- und Subbässe sind besonders willkommen.

Die Arbeit am Vormittag findet im Plenum statt. Am Nachmittag gibt es die Möglichkeit in kleineren Ensembles (Duo, Trio, Quartett) zu musizieren. Hier sind die Teilnehmer/innen aufgefordert, selber Noten mitzubringen.

Datum

29. November, 15 Uhr bis

1. Dezember, 14 Uhr

Kurskosten 280 CHF

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Karin Leentjens

Musikpädagogin und Chorleiterin



Im Geburtslicht des Ewigen

Kontemplationstage im Advent

«Das Licht, das ich schaue, ist nicht an den Raum gebunden», schreibt die Mystikerin Hildegard von Bingen (1098–1179). Sie bezeichnet diese lebenslange Erfahrung als «Schatten des lebendigen Lichtes».

In den dunklen Tagen des Advents gehen wir Weihnachten entgegen. Der Schatten von Weihnachten erschliesst einen zeitlosen Raum: Ewiges wird Mensch – auch in uns.

Dies üben wir mit Sitzen in Stille (Kontemplation im Stil des Zazen): «reines Sitzen – wache Präsenz». Zwei Vorträge über Hildegard von Bingen, von ihren Erfahrungen und der Verheissung der Lichtgeburt, eröffnen Sinnzusammenhänge für die Geburt des Lichts – auch in uns. So entsteht Orientierung für die je eigenen (Vor-)Erfahrungen. Einzelgespräche und ein Gottesdienst helfen, in der Ausrichtung zu bleiben und diese zu vertiefen: Gott wird Mensch – auch in uns!

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

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

Datum

5. Dezember, 18 Uhr bis

8. Dezember, 14 Uhr

Kurskosten CHF 400

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Bernhard Lenfers Grünenfelder
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, voll Mitgefühl und Weisheit.

Wir sitzen täglich ca. ein Dutzend Mal 25 Minuten, jeweils daran anschliessend folgt 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

6. Dezember, 18 Uhr bis

8. Dezember, 14 Uhr

Kurskosten CHF 200

Anmeldung/Übernachtung ab
Seite 123

Kursleitung
Lieselotte Stadtfeld



Geschichten, die das Leben schrieb – Von Gleichmut, Zuwendung und Gelassenheit

Die Franziskanische Familie ist «arm an Dingen aber reich an Leben»!

Davon erzählen viele Geschichten aus dem Alltag der Brüder und Schwestern. Die ausgewählten Erzählungen aus den Anfängen können uns Lehrstücke sein, insbesondere aber auch Ermutigung, Wegweiser und Bestärkung für unsere eigenen täglichen Herausforderungen. Mit Ginepro, Stefanus bzw. der hl. Klara, Leo und Masseo begegnen uns «franziskanisch gesinnte» Menschen, die uns teilhaben lassen an ihrer Art, mit anspruchsvollen Situationen kreativ umzugehen. Wir sind eingeladen, mit ihnen ein Stück Leben zu teilen.

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: Wie der heilige Franziskus den Bruder Massäus sich mehrere Male im Kreis drehen liess und daraufhin nach Siena ging.

Weitere FG Treffen:

- 22. März: Wie es kam, dass Bruder Ginepro mit dem Ordensgeneral Mehlsuppe ass.
- 25. Mai: Franziskusfest «Fest der Elemente – Nachhaltigkeit franziskanisch»
- 16. August: Wie die heilige Klara Bruder Stephanus wieder auf die Spur half.
- 22. Oktober: Wie Bruder Leo von Franziskus einen Brief erhielt.

Datum

10. Dezember, 10 Uhr bis 17 Uhr

Kurskosten Kollekte

Mittagessen CHF 32

Anmeldung ab Seite 123

Auskunft

fg@antoniushaus.ch

Kursleitung

Br. Paul Mathis und

Nadia Rudolf von Rohr



Shaolin Qi Gong 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 eine «Shaolin Qi Gong»-Form, Übungen zum Wecken der Energie, Shaolin-Atemübungen, Bewegungen-Qi Gong und Chan Meditation.

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

Der Kurs eignet sich für alle Qi Gong-Interessierten, für Anfänger und Fortgeschrittene sowie für alle Altersgruppen.

Datum
14. Dezember bis
15. Dezember

Kurskosten: CHF 380

Anmeldung/Übernachtung ab
Seite 123

Anmeldung Kurs und Infos
Heidi Kleiner
+41 41 820 52 70
panoramapraxis@bluewin.ch

www.shaolinqigong.ch
www.shixinggui.com

Kursleitung
Shaolin-Meister Shi Xinggui



Ich bin – Stimme des Lichtes

Stimme & Klang – Körperarbeit – Meditation

Wir wollen in der Adventzeit in die 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 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. Stimmarbeit, Bewegungs-, Entspannungs- und Meditationsübungen prägen diese Tage.

Datum

20. Dezember, 18 Uhr bis

22. Dezember, 14 Uhr

Kurskosten CHF 350

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Stefanie Schmid

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



DEZ

Ausbildungskurse und
franziskanisches Intermezzo

Franziskanisches Intermezzo:
Tauzeichen mit drei Knöpfen

Ausbildungskurse:
CAS Lebens- und Glaubenswege begleiten

Ausbildungslehrgang Klangschaalenmassage
Praktiker mit Samuel Staffelbach



Franziskanisches Intermezzo:

BRUDER NIKLAUS KUSTER, KAPUZINER

Tauzeichen mit drei Knöpfen

Mit dem Segenszeichen, das Franziskus auf Mauern und Briefe zeichnete, wünschte er Menschen auf allen Wegen Tiefe und Weite.

Doch was bedeuten die Knöpfe? Sie erinnern an die Kuttenstricke der Franziskaner, werden volkstümlich mit ihren drei Ordensgelübden verbunden. Jugendliche lösen deshalb die Knoten am Tauzeichen schnell auf. Die Knoten sind aber auch als drei «christliche Anregungen» zu verstehen – als Grundhaltungen, die in jeder Lebensweise befreiend und verbindend wirken.

Leben gelingt nur, wenn ich LOSLASSEN kann: Dinge, Orte, Lebensphasen, fixe Ideen, kindliche Träume, ungute Gefühle, die Vergangenheit, manchmal auch Menschen in Beziehungen, oder Eltern ihre heranwachsenden Kinder. Die Fähigkeit des Loslassens macht frei für einen neuen Wegabschnitt. Ein Knopf der Kordel steht also für die Freiheit des Loslassens.

Menschliches Miteinander gelingt in Gemeinschaft nur, wenn ich ZULASSEN kann: in Teams, Partnerschaft und Familie. Das Ich zulassen, ebenso wie das Du, mein Sosein mit Stärken und Schwächen, Gefühlen, Bedürfnissen – und Andere in ihrem Sein, mit ihren Bedürfnissen und Gefühlen. Mein Ich, dein Du, unsere Welt sind oft nicht so, wie ich sie mir wünsche. Wer diese Realität innerlich zulässt, kann sie annehmen, gestalten, ja sogar verändern. Zulassen verbindet zu einem Miteinander mit Menschen, die vieles mit mir teilen und manches anders sehen. Ein Knopf der Kordel steht also für die Kraft des Zulassens.

Leben wird nur fruchtbar, wenn ich mich EINLASSEN kann: mich engagieren, meine Talente einbringen und mich riskieren – in Aufgaben, Beziehungen, in einer Lebensform. Dank dieser Offenheit gelingt es Menschen, die voraussichtlich noch ein gutes Stück Leben vor sich haben, ihr Leben zu träumen und ihre Träume zu leben. Ein Knopf der Kordel steht also für den Mut des Einlassens.

Drei Knöpfe, drei Anregungen, drei Grundhaltungen: Auf dass menschliches Leben in jeder Form gelinge! Oder, wie wir es im Jahresthema ausdrücken: «WEITSICHT – WERTE VERPFLICHTEN»!

CAS

Lebens- und Glaubensfragen spirituell begleiten

Warum ist diese Weiterbildung etwas für Sie?

Die Sehnsucht nach einem gelingenden und erfüllten Leben ist gross. Leben gelingt in der Auseinandersetzung mit sich selbst und in der Begegnung mit anderen. Dafür bietet die Gemeinde- und Spezial-Seelsorge fachlich fundierte Begleitung.

Der CAS der Theologischen Fakultät der Universität Luzern und der darin inkludierte Lehrgang der INFAG (Interfranziskanischen Arbeitsgemeinschaft Deutsche Schweiz) ermöglichen Erfahrungen und eröffnen Räume der Reflexion für das tiefere Verständnis des eigenen Lebens- und Glaubensweges.

An wen richtet sich dieses Angebot?

Mit dem CAS-Lehrgang erwerben Theolog:innen und Religionspädagog:innen, wie auch Personen mit entsprechender Ausbildung, aufbauende und spezialisierende Fach- und Vermittlungskompetenzen für eine erfolgreiche Ausübung ihrer Berufstätigkeit im Bereich der seelsorgerlichen und spirituellen Begleitung.

Was wir bieten

Nach Abschluss des «CAS Lebens- und Glaubensfragen spirituell begleiten» sind die Absolvent:innen in der Lage ...

- ihre eigene Lebens- und Glaubensgeschichte zu analysieren und sich damit auseinanderzusetzen, diese zu bewerten und gewinnbringend für die seelsorgerliche Begleitung zu nutzen;
- Lebens- und Glaubenserfahrungen im Alltag aufzugreifen, sie auszuformen und diese in der seelsorgerlichen Begleitung zur Sprache zu bringen;
- aufzudecken, wie innere Wegerfahrungen und Glaubenskommunikation miteinander verbunden sind. Sie entwickeln zusammen mit den zu Begleitenden die spirituellen, sozialen und kommunikativen Kompetenzen der Betroffenen weiter;
- auf dem exemplarischen Hintergrund der franziskanischen Spiritualität sich Methoden anzueignen, die sie in der Begleitung von Gruppen und Einzelnen kompetent einsetzen können;
- Begleitungs- und Bildungsarbeit in einem konkreten Anwendungsfeld kompetent zu planen und anzuwenden.

Anmeldung und Informationen zum CAS

Mehr Informationen zum CAS-Studiengang und zur Anmeldung finden Sie auf:



www.unilu.ch/cas-spirituell-begleiten

Informationen zum inkludierten Lehrgang

Weitere Informationen zum inkludierten Lehrgang der INFAG «Lebens- und Glaubenswege begleiten – franziskanisch» finden sie auf:



www.franziskanische-gemeinschaft.ch/angebote/Lebens-und-Glaubenswege

Studiengebühren

CHF 6000 (inkl. Lehrgang der INFAG im Wert von CHF 3500)

Studienleitung CAS

Prof. Dr. Christian Höger, Universität Luzern

Dipl. theol. Eugen Trost, Ausbildungsteam INFAG

Kontakt und Beratung

Gerne beantworten wir Ihre Fragen, sowohl zum CAS wie auch zum Lehrgang:

Eugen Trost

eugen.trost@antoniushaus.ch

Ausbildungslehrgang «Klangschalenmassage Praktiker» mit Samuel Staffelbach

Klang war 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 psychotherapeutischen Arbeit und im OP.

In diesem 15-monatigen Ausbildungslehrgang zum diplomierten «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.

Die Kurse 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.

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 Kurse können auch ohne Diplomierung von Interessierten einzeln gebucht und besucht werden!

Zur Erlangung des Diploms ist ausser den sieben Modulen erforderlich:

- 16 empfangene und protokollierte Klangmassagen
- 16 erteilte und protokollierte Klangmassagen
- Zwei Falldarstellungen
- Zusammenfassung des gemachten inneren Weges in der Selbsterfahrung
- Diplomarbeit
- Mündliche und schriftliche Prüfung

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

Basis-Kurs: Ganzkörper-Klangmassage mit drei Klangschalen

16./17. März 2024, Sa. 09.00 – So. 17.00 Uhr

An einem dieser Basiskurse lernst Du die grundlegenden Elemente der Klangarbeit mit nepalesischen 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 A: Neue Techniken und Kombinationen am Körper

25./26. Mai 2024, Sa. 09.00–So. 17.00 Uhr

Dieses Wochenende baut auf dem Basis-Wochenende auf. Zusätzlich lernen wir 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

15./16. Juni 2024, 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

21./22. Sept. 2024, 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

23./24. Nov. 2024, 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 2025

- Sa. 1. Feb. 2025: Klangschalen-Massage Modul E: Klangarbeit mit älteren oder sterbenden Menschen
- Sa. 15. März 2025: Klangarbeit mit Kindern und in der Partnerschaft
- So. 16. März. 2025: Prüfungsmodul
- 27.-29. Juni 2025: Schriftliche und praktisch-mündliche Prüfungen

Kosten

- Ganzer Jahreskurs mit Diplomierung ohne Basiskurs: CHF 4200
- Wochenende ohne Diplomierungs-Prozess CHF 390, exkl. Kost und Logis
- Tages-Modul ohne Diplomierungs-Prozess CHF 225, exkl. Mittagessen

Ausbildungsleiter

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

Kontakt und Anmeldung Kurs

Samuel Staffelbach
Hobacher 1
6073 Flüeli-Ranft (OW)

Tel. 077 403 31 52
info@samuel-staffelbach.ch
www.samuel-staffelbach.ch

Weitere Infos zum Kurs

www.samuel-staffelbach.ch/PDFs/Klangmassage_Flyer_2024_2025.pdf

Kontakt und Anmeldung Übernachtung und Essen

siehe ab Seite 123

Kultur und spirituelle Anlässe

2023

26. Dezember **Konzert mit dem Duo Merula**
17 Uhr
Unter dem Titel «Parfumes des mythes» spielen Evamaria Felder (Flöte) und Mirjam Wagner (Klavier/Orgel) französische Musik ab der Spätromantik.
Werke von: Claude Debussys Francis Poulenc, Charles-Marie Widor, Gabriel Fauré und Olivier Messiaen
Anschliessend Möglichkeit zum Abendessen (mit Anmeldung)

2024

3. Februar **«El Mundo de URPI» mit Bildern von Rosa María Schuler-Bermúdez, aus Steinen (SZ) und Peru**
Vernissage:17 Uhr
10. März **Suppentag im Mattli Antoniushaus**
Gottesdienst 10.30 Uhr
Suppen-Zmittag und Kuchenbuffet 11.30-14 Uhr
4. Mai **Ein Pilgerweg in den Ranft «Ich im Du»**
weitere Infos folgen via Flyer und Webseite
11. Mai **Fotoausstellung «Artenvielfalt und Nachhaltigkeit»**
25. Mai **Franziskusfest ab 11 Uhr**
«Fest der Elemente – Nachhaltigkeit franziskanisch»
weitere Infos S. 7 und via Newsletter und Webseite
11. Juni **Filmabend 20 Uhr**
«Paracelsus. Ein Landschaftsessay» von Erich Langjahr
Der Film eröffnet Einblicke in eine vielfach versunkene Welt von Vergessenem und Unbekanntem. Vergewenwärtigt werden Natur, Spiritualität, Kulturchristentum, Volkskunde, Sagenhaftes, ein Füllhorn von Geschichten.
Vorher Möglichkeit zum Abendessen (mit Anmeldung) ab 18 Uhr

22. Juni «rundum.morschach» Thema: «Musik und Kunst»
mit Bildern Susanna Vecellio
Vernissage 16.30 Uhr
- Familiengottesdienst
Gottesdienst 18 Uhr, anschliessend Spaghettata
6. Juli Serenade 19 Uhr
der Musikwoche für Orchester- und Kammermusik
13. Juli Abschlusskonzert 17 Uhr
der Jugendmusikwoche
14. August Filmabend 20 Uhr
*«Color of Heaven» von Joan-Marc Zapata
Vor der Kulisse des Vierwaldstättersees ringen zwei Menschen zu
Kernthemen des Lebens: Erfolg, Verlust, Glück und Liebe.
Vorher Möglichkeit zum Abendessen (mit Anmeldung) ab 18 Uhr*
24. August «wenn Hände sprechen»
*mit Werken von Isabella Lenzlinger, Brunnen ,
Eva Kündig, Muttenz und Nadine Cunegondi, Luzern
Vernissage 17 Uhr
Beachten Sie die Begleitkurse mit Eva Kündig www.antoniushaus.ch*
29. November «Sakrale Sackbilder – Spurensuche nach dem Geheim-
nis» mit Bildern von Pablo Meier 1934-2021, Immensee
*Vernissage
anschliessend Tavolata (mit Anmeldung)*
30. November Friedensabend im Ranft «Wir im Sein»
weitere Infos folgen via Flyer und Webseite

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-Reise für Sehbehinderte und Blinde

Assisi mit allen Sinnen erleben

Assisi durch Hintertüren

Pilgerwanderung nach Ziteil (GR)

Wanderwoche bibliodramatisch

Franziskanische Retraite auf dem Montelucio

Rom franziskanisch

Assisi-Reise für Sehbehinderte und Blinde

Begleitpersonen gesucht!

Unsere Reise richtet sich an Menschen, die sich in besonderer Weise einlassen möchten auf den Ort Assisi, auf den Geist von Klara und Franziskus und etwas Italianità.

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.

Das Besondere an dieser Reise ist: Sie ist für sehbehinderte und blinde Menschen gedacht! Wir suchen also Begleitpersonen, die bereit sind, während dieser Woche eine sehbehinderte bzw. blinde Person zu begleiten und ihr die nötige Unterstützung zu bieten. Für Interessierte gibt es einen einführenden Tageskurs. Diese Reise bietet Gelegenheit, sich ganz konkret für «die Nächsten» einzusetzen.

Info: www.franziskanische-gemeinschaft.ch/angebote

Datum
12. bis 18. Mai 2024

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

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Anmeldung und Auskunft
fg@antoniushaus.ch

Leitung
Nadia Rudolf von Rohr, FG und
Monika Hug, FG



Assisi mit allen Sinnen erleben

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, nahezu franziskanisch.

Erleben – wir finden verschiedene Wege, die Spiritualität von Franziskus und Klara von Assisi zu verinnerlichen und lassen Bauwerke und Kunst zu uns reden. Als Pilgernde fragen wir nach der Bedeutung für uns heutige Menschen. Wir geniessen aber auch die umbrische Landschaft und schätzen die Spezialitäten der italienischen Küche.

Unsere Reise bietet sich an für Menschen, die sich auf diese Themen einlassen möchten, egal, ob sie schon einmal dort waren oder noch nie.

Am Hinreisetag machen wir in Perugia einen längeren Halt. Am nächsten Tag erreichen wir Assisi auf einem schönen Wanderweg zu Fuss, ohne schweres Gepäck. Wir erleben zahlreiche besondere Stätten in Assisi und steigen auch zur abgelegenen Einsiedelei Carceri auf.

Auf der Heimreise fahren wir zunächst nach Chiusi und tauchen in die Geheimnisse der Einsiedelei La Verna ein.

Info: www.tauteam.ch/angebote/reisen

Datum
21. bis 28. Juni 2024

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

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Anmeldung und Auskunft
beatrice.haechler@bluewin.ch

Leitung
Beatrice und Patrick Hächler-Hälg,
Mitarbeiter:in im Tauteam



JUN

Assisi durch Hintertüren

Andere kreativ auf Spuren von Franz und Klara führen

Ziel dieser Studienwoche ist es, spirituelle Wege durch Assisi zu entdecken, um Franziskus und Klara in ihrer Welt nachzuspüren.

Wer Assisi-Reisen begleitet oder begleiten will, erfährt inspirierende Wege durch die Geschichte, tiefere Zugänge zu Lebensorten zweier Biographien und spannende Pfade durch Assisis schöne Umwelt.

Bewährte Erfahrungen aus vielfältigen Reisen verbinden sich mit besonderen Tipps und Zugängen durch «Hintertüren».

Info: www.tauteam.ch/angebote/reisen

JUN

Datum

30. Juni bis 7. Juli 2024

Kosten

CHF 250 Kurs, CHF 490 Logis HP,
EZ-Zuschlag CHF 170, Reisekosten:
ca. CHF 250 bis CHF 300, Vergünstigung für Studierende

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Anmeldung und
Auskunft

fg@antoniushaus.ch

Leitung

Br. Niklaus Kuster, Kapuziner

Nadia Rudolf von Rohr, FG

Eugen Trost, Bildungsleiter Mattli

Antoniushaus



Pilgerwanderung nach Ziteil (GR)

In den Bergen Gott näher kommen, hörend Gott nahe sein

Bergwege führen unsere Pilgerschritte über die Baumgrenze hinaus. Dafür schenkt uns die Natur eine grossartige Aussicht. Unser Ziel, der höchstgelegene Wallfahrtsort der Schweiz auf 2'428 Meter ü.M., entstand im Jahr 1580. Menschen aus der Talschaft pilgern seither nach Ziteil. Nur trainierte Pilger und Wanderer schaffen diesen Bergweg. In drei Etappen wollen wir den Wallfahrtsort erreichen. Da übernachteten wir das dritte Mal.

Für die franziskanische Spiritualität haben Berge eine besondere Bedeutung. Franziskus selbst hat sich wiederholt in die Berge des Apennin zum Gebet zurückgezogen. Alleine oder mit seinen Brüdern wollte er Gott nahe sein und auf Gottes Botschaft hören. Eine entsprechende Auszeit nehmen auch wir uns und pilgern mit unseren Anliegen, Gebeten und unserem Hören auf Gott, nach Ziteil im Kanton Graubünden.

Angesprochen sind Personen,

- die eine Auszeit aus dem gewohnten Alltag suchen und offen sind für Impulse der franziskanischen Spiritualität;
- die trainiert sind, um bis zu vier Stunden (ca. 20 km Weg, 900 Höhenmeter) pro Tag auf Bergwegen zu wandern. Das nötigste persönliche Gepäck wird im Rucksack mitgetragen;
- die offen sind für gemeinsames Pilgern in einer Gruppe.

Info: www.franziskanische-gemeinschaft.ch/angebote

Datum
15. bis 18. August 2024

Leitung
Christoph und
Petra Pfefferli-Bucheli

Kosten
CHF 400

Anmeldung und Auskunft
fg@antoniushaus.ch

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden



Wanderwoche bibliodramatisch Unterwegs auf den Spuren von Franz und Klara von Assisi

In ausgewählten Tagesetappen gehen wir auf Wegen, auf denen schon Franz und seine Brüder unterwegs waren.

Die täglichen existenziellen Erfahrungen mit der Bibel eröffnen uns neue Perspektiven auf das eigene Leben. Wir wandern täglich zwischen 15 und 18 Kilometer und entdecken Umbrien abseits der üblichen Reiserouten. Die Übernachtungen erfolgen in Mehrbettzimmern in einfachen Hotels, im Agriturismo und im Pilgerhospiz. Den Tagesrucksack tragen wir selbst, das schwere Gepäck wird mit dem Begleitfahrzeug transportiert. Auf den Tageswanderungen verpflegen wir uns selbst.

Route:

Von Città di Castello über Candeggio und Pietralunga nach Gubbio und von dort via Biscina und Valfabbrica nach Assisi.

Infos:

www.franziskanische-gemeinschaft.ch/angebote oder unter 041 822 04 50
www.bibliodramaundseelsorge.ch

Datum

5. bis 13. September 2024

Kosten

CHF 1350 inkl. Reise, HP und Kurskosten. Nicht enthalten sind Kosten für die Tagesverpflegung unterwegs und für Eintritte.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Anmeldung und Auskunft
fg@antoniushaus.ch

Leitung

Claudia Mennen, Wislikofer Schule für Bibliodrama und Seelsorge
Nadia Rudolf von Rohr, Franziskanische Gemeinschaft



Franziskanische Retraite auf dem Monteluco Herbst-Exerzitien

In einem engagierten Leben hat sich Franziskus immer wieder stille Tage gegönnt, um seinen Weg mit und zu Gott zu überdenken, Quellen wieder zu erschliessen, Kraft zu schöpfen und mit neuer Klarheit weiter-zuziehen.

Dafür ist Francesco und seinen Brüdern der Monteluco mit seinen Eichenwäldern und leuchtenden Felsenterrassen schon um 1218 besonders lieb geworden. Geborgen in den einzigartig schönen Wäldern des Heiligen Berges, und getragen von der Einfachheit dieser Einsiedelei, ermöglicht die sinnliche Naturerfahrung den Weg in die eigenen Tiefen.

Für die Eremitage sind Menschen angesprochen, die auf dem persönlichen Lebensweg innehalten möchten und bereit sind, während einer Woche die Einfachheit eines Eremo auszuhalten, aus den angebotenen Quellen zu schöpfen und sie für sich neu zu erschliessen.

Fünf Tage des Rückzugs verbinden sich mit zwei Tagen in Assisi, in denen wir uns von Franz und Klara und ihren Geschwistern neu inspirieren lassen.

Start in Assisi. Am 21.Oktober Transfer nach Monteluco.

Info: www.tauteam.ch/angebote/reisen

Datum

19. bis 26. Oktober 2024

Kosten

CHF 1050, in Assisi EZ-Zuschlag
CHF 50, inkl. Reise, Unterkunft VP
Monteluco, HP Assisi, Begleitung

Versicherung ist Sache der Teilneh-
menden.

Anmeldung & Auskunft
sr.beatrice@klosterbaldegg.ch

Leitung

Sr. Beatrice Kohler, Baldegg
Br. Mauro Jöhri, Kapuziner



OKT

Rom franziskanisch

Der Gang nach Rom hatte für Franziskus und seine Gemeinschaft existenzielle Bedeutung. Und nicht nur für ihn, sondern für Tausende Pilgernde aus aller Welt: «Rom sehen und sterben!», war ein geflügeltes Wort. Auch wenn dieser Spruch heute auf einige andere Orte angewandt wird, ist Rom für viele Menschen immer noch eine der Wiegen der europäischen Zivilisation und ein Brennpunkt christlichen Glaubens. In der «Ewigen Stadt» sind auf Schritt und Tritt Zeugnisse verschiedener Kulturen und Epochen von über 2000 Jahren Glaubensgeschichte anzutreffen. Rom ist eine lebendige Stadt, in der Vergangenheit und Gegenwart ganz selbstverständlich ineinander gehen.

Die Reise richtet sich an Menschen, die sich einlassen möchten auf die Stadt Rom und ihren Geist und die sich gemeinsam auf Spurensuche begeben wollen von der Antike bis in die Neuzeit und nach franziskanischer Spiritualität inmitten der pulsierenden Weltstadt.

Info: www.franziskanische-gemeinschaft.ch/angebote

Datum
12. bis 19. Oktober 2024

Kosten
CHF 1250 im Doppelzimmer, Einzelzimmer-Zuschlag CHF 100, inkl. Reise, Unterkunft mit Frühstück, Eintritte und Begleitung

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Auskunft und Anmeldung
fg@antoniushaus.ch

Leitung
Eugen Trost, Theologe, Bildungsleiter Mattli Antoniushaus
Nadia Rudolf von Rohr, Franziskanische Gemeinschaft



Vernetzung

Franziskanische Gemeinschaft (FG)

Tauteam

Trägerschaft Mattli Antoniushaus

Freundeskreis 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 von drei Frauen und drei Männer, davon gehören eine Frau und ein Mann zu je einer franziskanischen Ordensgemeinschaft und sind teilweise für die Impulsarbeit freigestellt. 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.

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

Freundeskreis Mattli Antoniushaus

Der Freundeskreis Mattli Antoniushaus ist eine Vereinigung von engagierten Menschen, die das Mattli Antoniushaus Seminar- und Bildungszentrum unterstützen und ideell mittragen. Dies tun die Mitglieder, indem sie an Freiwilligentagen tatkräftig Hand anlegen, oder auch, indem sie Renovationsprojekte und gewisse Neuanschaffungen mit einem Jahresbeitrag mitfinanzieren.

Die Mitglieder des Freundeskreises sind in besonderer Weise mit dem Betrieb verbunden, indem sie in «ihrem Mattli» Ferientage verbringen und/oder Familienfeste feiern.

Zum Dank für ihr wertvolles Engagement werden die Freundeskreis-Mitglieder an kulturelle Veranstaltungen im Mattli Antoniushaus – oft auch mit Mittag- oder Abendessen – eingeladen.

Fühlen auch Sie sich mit dem franziskanischen Seminar- und Bildungszentrum verbunden? Werden Sie Mitglied des Freundeskreises Antoniushaus Mattli!

Nähere Auskunft unter: www.antoniushaus.ch/antoniushaus/traegerschaft

Dienstleistungen

Maria Hafner

Ausleihe Bilderzyklen Maria Hafner

Einblick Kunstarchiv Maria Hafner

Bildungsfonds

Patenschaftsfonds

Weg der Sinne



Maria Hafner (1923–2018)

Der umfangreiche Kunstinachlass 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

Bild aus dem Zyklus «Elias», 1990: Elias und Elisa (Bildausschnitt)

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 und Einblick in die Bildreihen:
www.mariahafner.ch/ausleihe

Einblick Kunstarchiv Maria Hafner



Rückblick zum Jubiläumsjahr 2023 «Maria Hafner in Wort und Bild»:
www.mariahafner.ch/jubilaem



Einblick ins Kunstarchiv:
www.mariahafner.ch/kunstarchiv

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 Bildungsfonds



TWINT® QR-Code Patenschaftsfonds

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.



Informationen

Im Zeichen der Nachhaltigkeit

Anmeldung, Annullation

Übernachtung

Anreise

Impressum

Im Zeichen der Nachhaltigkeit – weil Werte verpflichten

Unser Selbstverständnis zu Vision, Unternehmenszweck und Werten beruht auf dem franziskanischen Grundverständnis von Einfachheit, Gerechtigkeit, Geschwisterlichkeit, Offenheit und Bewahrung der Schöpfung. So setzen wir alles daran, das Mattli Antoniushaus nachhaltig, nach ökologischen, sozialen und betriebswirtschaftlichen Grundsätzen, nicht gewinnorientiert, aber doch kostendeckend zu betreiben.

Seit 2014 wird das Mattli Antoniushaus CO₂-neutral geführt. Swiss Climate AG in Bern berechnet jährlich die CO₂-Emission des Zentrums. 2022 waren es 6.7 kg pro Übernachtung. Damit das Mattli Antoniushaus als 100% CO₂-neutraler Betrieb bezeichnet werden darf, muss die berechnete CO₂-Emission kompensiert werden. Dies geschieht durch Kompensation mit dem Kauf von Zertifikaten, was wir bei der Oberallmeindkorporation Schwyz machen und damit deren Klimaschutzprojekt unterstützen.

Wir zählen nicht nur zu den ersten Unternehmen, welche das «Commitment zur Nachhaltigkeit des Schweizer Tourismus» unterzeichneten, sondern verpflichten uns weiterhin, am vom Bund gestützten Nachhaltigkeitsprogramm «Swisstainable» von Schweiz Tourismus teilzunehmen.

Im Mattli Antoniushaus achten wir darauf, natürliche Ressourcen zu schonen und engagieren uns als Bildungshaus, auf verschiedenen Ebenen dieses Wissen zu teilen. «Nachhaltige Bildung – Bildung nachhaltig» ist ein Leitgedanke dazu. Basierend auf diesem Hintergrund entsteht unser eigenes Kursangebot und engagieren wir uns auf Geschäftsleitungsebene und in unterschiedlichen Gremien für einen schonenden Umgang mit der Schöpfung.

So wählen wir auch unsere Partner-/innen aus, mit denen wir Geschäftsbeziehungen pflegen und bei denen wir unsere Einkäufe tätigen.

Um unsere Bemühungen rund um die nachhaltige Betriebsführung bestätigt zu wissen, liessen wir uns durch «Ibex Fairstay», dem Nachhaltigkeitslabel für Beherbergungsbetriebe in der Schweiz, zertifizieren – und wurden mit Bestnoten belohnt.

Weitere Infos siehe: www.antoniushaus.ch/antoniushaus/nachhaltigkeit

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 KulturLegi-Besitzer: 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 Kursanmeldung erfolgt direkt bei den Veranstaltenden, die Reservation der Zimmer und Mahlzeiten beim Mattli Antoniushaus.

Beachten Sie die Anmelde- und Annullationsbedingungen, sowie die Datenschutzerklärung 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, mittels Debit-/ Kreditkarte oder Twint, be-

zahlt 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 Haarföhn ausgestattet. In den Einzelzimmern mit fliessend Wasser (Etageduschen) liegen Bademäntel für die Gäste bereit.

Aus Rücksicht auf die Privatsphäre unserer Gäste betreten wir die Zimmer während des Aufenthaltes nicht. Bei längeren Aufenthalten erfolgt eine Zwischenreinigung mit Frotteewäschewechsel nach 3–4 Tagen. 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 exkl. CHF 3 Kurtaxe

Einzelzimmer Budget, fliessend Wasser

N: CHF 87/131 H: CHF 92/136

Einzelzimmer klein, Dusche/WC

N: CHF 117/161 H: CHF 122/166

Einzelzimmer Standard, Dusche/WC

N: CHF 127/171 H: CHF 132/176

Zweibettzimmer, Dusche/WC

N: CHF 87/131 H: CHF 92/136

Doppelzimmer Dusche/WC

N: CHF 97/141 H: CHF 102/146

Familienzimmer (3–6 P.) Dusche/WC

N: CHF 82/126 H: CHF 87/131

Touristenlager, im eigenen Schlafsack

N: CHF 52/99 H: CHF 57/101

mit Duvet (pro Aufenthalt) CHF 15

Einzel gebuchte Mahlzeiten

Frühstücksbuffet, 7.30 bis 10 Uhr

CHF 20

Mittagsbuffet, 12 bis 13.30 Uhr

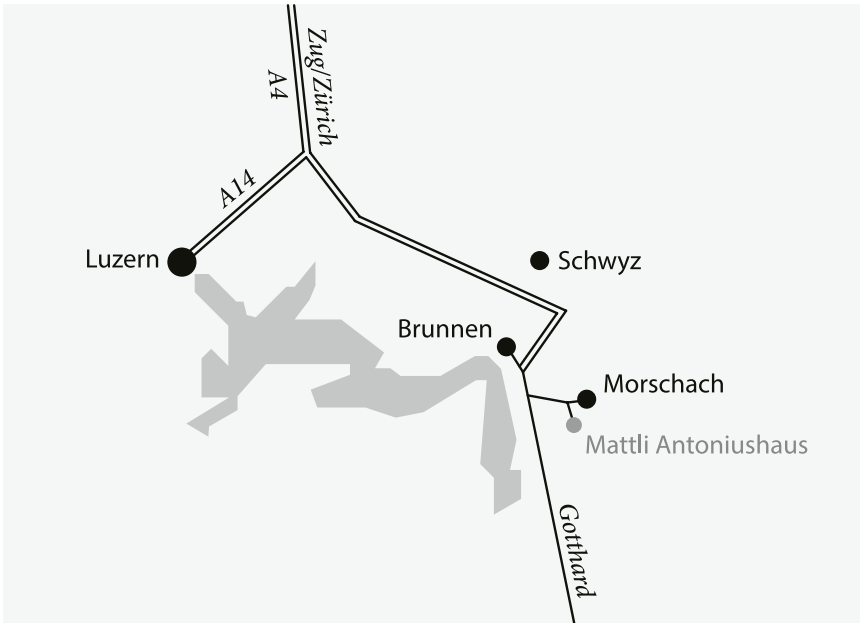
CHF 32

Abendbuffet, 18 bis 19.30 Uhr

CHF 25

Preisänderungen bleiben vorbehalten

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–Zug–Gott-

hard, 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. (Parkgebühr zugunsten des Bildungsfonds)

Adresse

Mattli Antoniushaus
Seminar- und Bildungszentrum
Mattlistrasse 10
CH-6443 Morschach SZ
+41 41 820 22 26
info@antoniushaus.ch
www.antoniushaus.ch

Bilderverzeichnis

Umschlag vorne: Eugen Trost

Bild zum Text «Willkommen»: Hans Egli

Bild zum Text «Weitsicht – Werte verpflichten»: Eugen Trost

Bild zum Text «Franziskanisches Intermezzo»: Eugen Trost

Maria Hafner: Reproduktion Originalbild Maria Hafner

Zyklus zum «Sinnesweg»: Eugen Trost

Zyklus zum Text «Anmeldung»: Meier & Kamer GmbH

Umschlag hinten: Meier & Kamer GmbH

Impressum

Konzept, Redaktion: Eugen Trost, Hans Egli

Gestaltungskonzept: Werner Nef, Laura Prim

Korrektur: Edith Keim

Satz und Druck: Triner Media + Print

Papier: Lessebo natural, FSC Mix, CO₂-neutral

Auflage: 4450 Exemplare

CO₂-Kompensation des Jahresprogrammdrucks

Climate-Partner-Nr.: 53151-2308-1009

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