

Informationen

Anmeldung über Internet www.kursekappel.ch
(im entsprechenden Kurs), Tel. 044 764 88 30 oder
E-Mail: sekretariat.kurse@klosterkappel.ch

Pensionskosten Übernachtung inkl. Vollpension pro Person/pro Nacht:
Nebensaison: (16.12.–15.1. und 1.7.–31.8.)
Fr. 127.50 im EZ/Du/WC
Fr. 105.00 im DZ/Du/WC
Hauptsaison: (16.1.–30.6. und 1.9.–15.12.)
Fr. 138.75 im EZ/Du/WC
Fr. 116.25 im DZ/Du/WC
zusätzliche Mahlzeiten und Mahlzeiten für Teilnehmende, die nicht im Haus
übernachten

- Mittagessen Fr. 32.–
- Nachtessen Fr. 25.–

Preisänderungen sind vorbehalten

Zahlung An der Réception während Ihres Aufenthaltes: in bar oder mit Kreditkarten

Rücktritt

- Abmeldung nach erfolgter Kursbestätigung: Fr. 50.–
- 1 Monat bis 3 Tage vor Kursbeginn: 20% der Gesamtkosten
(mind. Fr. 50.–)
- innerhalb von 3 Tagen vor Kursbeginn: 50% der Gesamtkosten
- Nichterscheinen ohne Abmeldung: volle Kosten

Abmeldungen haben schriftlich zu erfolgen (E-Mail, Brief/Karte, Fax).

Kloster Kappel
Seminarhotel und Bildungshaus
Kappelerhof 5
CH-8926 Kappel am Albis
Telefon +41 44 764 88 30
Telefax +41 44 764 88 20
sekretariat.kurse@klosterkappel.ch
www.kursekappel.ch



Kloster  Kappel

Atem holen | arbeiten | feiern
MännerZeiten 2012

«Timeout statt Burnout»

Verschlaufpause und Kräftemanagement für Männer

Die zunehmende Veränderungsgeschwindigkeit in der Arbeitswelt fordert uns bis zum «geht nicht mehr». Die Männerrolle ist im Wandel! Täglich bewegen wir uns im Spannungsfeld verschiedenster Erwartungen in Beruf, Partnerschaft und Familie. Es gibt Phasen, in denen wir kaum Zeit und Raum zur Erholung finden. So laufen wir Gefahr, zu «Kerzen zu werden, die auf zwei Seiten brennen» und rasch ausbrennen – «burnout». «Timeout» im Sport heisst: Spielunterbruch zur Standortbestimmung; Verschlaufpause, bevor die Kräfte ausgehen; Besinnung auf die eigenen Stärken und Schwächen; Entwickeln neuer Zielvorstellungen und Strategien. Die Herausforderung für uns Männer besteht vor allem darin, sich trotz hoher Belastungen regelmässig Auszeiten zu gönnen und eine gesunde Balance zwischen Arbeit und Privatleben zu realisieren.


Teilnehmende Alle am Thema interessierten Männer jeden Alters.


Zielsetzung Impulse aus der Stress- und Männerforschung. Persönliche Standortbestimmung zwischen «Arbeits-, Familien- und Eigenwelt». Erfahrungsaustausch in Kleingruppen und Körperübungen. Entwicklung konkreter «Timeout-Formen» für den Alltag.

Kursdaten 9. – 11. März 2012
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 14.30 Uhr

Teilnehmerzahl 12 – 24
Anmeldeschluss 25. Februar 2012

Kursgeld Fr. 290.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 8)

Leitung  Christoph Walser, Theologe, Coach ZiS, Sexualberater AS, ist freiberuflich tätig in den Bereichen Männerarbeit, Spiritualität und Prävention, www.timeout-statt-burnout.ch

 Assistenz: Kaspar Zürcher, Forstingenieur, Hausmann und Vater, Mitinitiator Männerpalaver Thun.

Timeout im Kloster

Stille Tage für Männer

Ein spezielles Angebot für Männer, die sich etwas gönnen wollen: kein Kurs im üblichen Sinn, sondern ein offener Raum für die persönliche Auszeit. Im komplexen, schnellen Alltag verlieren wir oft den Zugang zu uns selbst, zu unserer Kraft und dem, was uns am Herzen liegt. Neben den vielen Anforderungen in Arbeit, Partnerschaft und Familie kommt die Innenwelt zu kurz. Die spirituellen Traditionen empfehlen deshalb den Rückzug in die Stille. Im Kloster kann man die Bedürfnisse nach Freiraum und Alleinsein bei gleichzeitigem Eingebundensein in einen Tagesrhythmus und eine Gemeinschaft wohltuend verbinden. Die Kraft der Tradition ist spürbar und die Reduktion aufs Wesentliche zentriert und trägt zu einer tiefen Erholung bei: Körper, Seele und Geist können regenerieren. Daraus entsteht eine neue Kreativität und Energie für die Zukunft und die Gestaltung des Alltags.


Teilnehmende Männer jeden Alters

Zielsetzung Viel Zeit für sich selbst. Kurze Runden in der Kleingruppe mit Austausch, Körper- und Atemübungen und inhaltlichen Impulsen. 2 Std. Garten- oder Hausarbeit. Schweigephase. Tagesstruktur mit Tagzeitengebeten und Essen. Optionen: Einzelgespräche mit dem Begleiter. Schreiben. Malen. Lesen. Aufenthalt in der Natur. Klosterführung.

Kursdaten 13. – 16. März 2012
Dienstag, 12.00 Uhr, bis Freitag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 10 – 12
Anmeldeschluss 24. Februar 2012

Kursgeld Fr. 340.– (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 8)

Leitung  Christoph Walser, Theologe, Coach ZiS, Sexualberater AS, freiberuflich tätig in den Bereichen Männerarbeit, Spiritualität und Prävention, www.timeout-statt-burnout.ch

Sex & Segen

Wegweiser für die männliche Sexualität

Sexualität ist eine starke Lebenskraft. Die Herausforderung für uns Männer besteht darin, in dieser Gesellschaft einen selbstbestimmten Weg mit Genuss zu gehen. Denn die Gegenkräfte sind stark. Es fehlt im christlich geprägten Westen weitgehend der «Segen zum Sex». Kirchliche Traditionen haben die Sexualität oft abgewertet, ja sogar Spiritualität als Bewegung weg vom sexuellen Menschen definiert. Viele von uns haben eine «sinn-lose» moralische Erziehung erlebt, die zusätzlich einengt statt unterstützt. Und das Milliarden-geschäft Pornographie verspricht dem Mann das Heil im grenzenlosen Sex-konsum, aber bitte im Geheimen. Leistungsdruck, Schuldgefühle, Sucht-tendenzen oder mangelnde Lust sind die Folge. Stattdessen brauchen wir aktuelles Wissen, mehr Selbstwahrnehmung und vor allem: Segen, die Wert-schätzung unserer Sexualität auf einer tiefen Ebene. Dies sind die Grundlagen unseres Selbstwertgefühls als Mann und lassen uns Sex wirklich geniessen und verantwortungsvoll leben.


Teilnehmende Alle interessierten Männer jeden Alters

Zielsetzung Impulse aus Sexualwissenschaft und Theologie, einfache Körperübungen (be-kleidet), Ressourcen aus spirituellen Traditionen, viel Zeit zum Austausch mit andern Männern.

Kursdaten 18. – 20. Mai 2012
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 11 – 16
Anmeldeschluss 4. Mai 2012

Kursgeld Fr. 260.- (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 8)

Leitung  Christoph Walser, Theologe, Coach ZiS, Sexualberater AS freiberuflich tätig in den Bereichen Männerarbeit, Spiritualität und Prävention, www.timeout-statt-burnout.ch

Timeout im Kloster

Stille Tage für Männer

Ein spezielles Angebot für Männer, die sich etwas gönnen wollen: kein Kurs im üblichen Sinn, sondern ein offener Raum für die persönliche Auszeit. Im komplexen, schnellen Alltag verlieren wir oft den Zugang zu uns selbst, zu unserer Kraft und dem, was uns am Herzen liegt. Neben den vielen Anforderungen in Arbeit, Partnerschaft und Familie kommt die Innenwelt zu kurz. Die spirituellen Traditionen empfehlen deshalb den Rückzug in die Stille. Im Kloster kann man die Bedürfnisse nach Freiraum und Alleinsein bei gleichzeitigem Eingebundensein in einen Tagesrhythmus und eine Gemeinschaft wohltuend verbinden. Die Kraft der Tradition ist spürbar und die Reduktion aufs Wesentliche zentriert und trägt zu einer tiefen Erholung bei: Körper, Seele und Geist können regenerieren. Daraus entsteht eine neue Kreativität und Energie für die Zukunft und die Gestaltung des Alltags.


Teilnehmende Männer jeden Alters

Zielsetzung Viel Zeit für sich selbst. Kurze Runden in der Kleingruppe mit Austausch, Körper- und Atemübungen und inhaltlichen Impulsen. 2 Std. Garten- oder Hausarbeit. Schweigephase. Tagesstruktur mit Tagzeitengebeten und Essen. Optionen: Einzelgespräche mit dem Begleiter. Schreiben. Malen. Lesen. Aufenthalt in der Natur. Klosterführung.

Kursdaten 18. – 21. September 2012
Dienstag, 12.00 Uhr, bis Freitag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 10 – 12
Anmeldeschluss 4. September 2012

Kursgeld Fr. 340.- (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 8)

Leitung  Christoph Walser, Theologe, Coach ZiS, Sexualberater AS, freiberuflich tätig in den Bereichen Männerarbeit, Spiritualität und Prävention, www.timeout-statt-burnout.ch

MännerVäterZeiten

Herbstlich-starkes Vater-Kind-Wochenende im und ums Kloster

Unsere Söhne und Töchter wollen Väter, die mit ihnen durchs und ins Leben gehen. Sie brauchen uns Männer, wenn es kräftig zu und her geht und auch in den stillen Momenten. Das und noch viel mehr können Kinder mit ihren Vätern an diesem Wochenende erleben. Das Kloster Kappel bietet einen wunderbaren Rahmen um auf vielfältige Entdeckungsreisen zu gehen. Wir werden zusammen spielen, lachen, wandern, singen, kochen, Geschichten hören, den Klostergarten erkunden, die uralten Kloster-Gemäuer beleben, einfache Rituale ausprobieren, ... -sein. Und dabei uns und die Kinder die auch spirituelle Kraft einer gelebten Väterlichkeit und Männlichkeit spüren lassen.


Teilnehmende Väter mit ihren Kindern im Alter von 3 – 6 Jahren

Zielsetzung An diesem Wochenende nehmen wir Männer uns Zeit für uns selber, für unsere Kinder und auch für den Austausch unter uns Vätern. Wir erhalten durchs gemeinsame Unterwegs-sein, durch die Gespräche und Begegnungen alltagsnahe Impulse für die Begleitung unserer Kinder und für uns selber.

Kursdaten 12. – 14. Oktober 2012
Freitag, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 13.30 Uhr

Teilnehmerzahl 12 – 20
Anmeldeschluss 28. September 2012

Kursgeld Fr. 300.-
Pensionskosten: Spezialpreis CHF 297.50 (Einzelzimmer mit Matratze)

Leitung  Martin Bachmann, Männerberater im mannebüro züri, systemischer Berater, Erwachsenenbildner TZI, Vater von drei Töchtern

Timeout ADVENT

Atempause im Männerkreis


Advent ist eine Zeit der Besinnung und Erwartung. In diesem Fortsetzungsseminar (vgl. Grundlagenseminar «Timeout statt Burnout» Programm Februar – April 2012) geht es um die nachhaltige Verankerung einer gesunden und den persönlichen Visionen entsprechenden Lebenshaltung. Während im ersten Seminar die praktische Bewältigung des Alltags im Vordergrund steht, geht es in diesen Tagen um den grösseren Horizont des Lebens, um die Sinnfrage und eine Standortbestimmung innerhalb der eigenen, aktuellen Lebensphase. Auswahl der Themen: Lebensphase und Sinnfrage, Umgang mit Körpersignalen, Männerfreundschaft, Perspektiven und Prioritäten im eigenen Leben, Spiritualität als Kraftquelle.


Teilnehmende Männer, die am Seminar «Timeout statt Burnout» oder am letzten «Timeout Advent» teilgenommen haben und sich weitere Vertiefung und Austausch mit Männern wünschen, die sie schon kennen.

Zielsetzung Viel Zeit für Gespräche, Phasen der Stille, Atem- und Körperübungen, Forschungsbeiträge zu Männersozialisation und Lebensphasen, Männlichkeit und Körpersymptomen. Impulse zum Advent.

Kursdaten 30. November – 2. Dezember 2012
Freitag, 18 Uhr, bis Sonntag, 14.30 Uhr

Teilnehmerzahl 16 – 24
Anmeldeschluss 16. November 2012
Kursgeld Fr. 280.- (Pensionskosten und Informationen siehe Seite 8)

Leitung  Christoph Walser, Theologe, Coach ZiS, Sexualberater AS, ist freiberuflich tätig in den Bereichen Männerarbeit, Spiritualität und Prävention, www.timeout-statt-burnout.ch

 Co-Leitung: Roland Lorenz, Freier Architekt AKH., Prozessbegleitung, Coach, Darmstadt