



# Jahresprogramm 2027 Mattli Antoniushaus

Bildung und Kultur





60 Jahre

**Mattli**

Seminar- und Bildungszentrum  
Wir leben unser Verprechen

# Jahresprogramm 2027 Mattli Antoniushaus

**Bildung und Kultur**



# Willkommen



60 Jahre

**Mattli**

Seminar- und Bildungszentrum  
Wir leben unser Versprechen



Im Jahr 2027 feiern wir 60 Jahre Mattli Antoniushaus. Ein Jubiläum ist mehr als ein Rückblick – es ist ein Moment des Innehaltens. Ein Hören auf das, was trägt. Uns trägt ein Versprechen: Leben blüht auf in Einfachheit, in Menschenfreundlichkeit und im achtsamen Miteinander.

Seit jeher ist das Mattli ein Ort der Begegnung. Ein Ort, an dem der franziskanische Geist spürbar ist. Vieles hat sich verändert in sechs Jahrzehnten. Doch das Wesentliche ist geblieben. Unser Versprechen zeigt sich in unserem täglichen Handeln: in einem verantwortungsvollen und nachhaltigen Umgang mit den materiellen und geistigen Ressourcen, in der Unmittelbarkeit und Offenheit gegenüber unseren Gästen und in der Sorgfalt, mit der wir unsere Räume für Bildung und Begegnung pflegen.

Im Bildungsprogramm schlägt das Herz des Mattli. Auch hier wird unser Versprechen konkret. Wir bekennen uns zu einer Bildung mit Weite und Tiefe. Wir glauben daran, dass Menschen über sich hinauswachsen können, weil sie beschenkt sind mit Herz, Verstand, Gefühlen und Seele. Wir lieben die Natur als Schöpfung und wir setzen viel ein, um sie zu bewahren.

Unser Versprechen wird auch durch Sie mitgetragen – durch Ihre Erfahrungen, Ihre Themen und Ihre Gegenwart. Dafür möchten wir Ihnen herzlich danken.

In diesem Jubiläumsjahr freuen wir uns ganz besonders, wieder ein Zuhause auf Zeit für Sie zu sein.

Herzlich  
im Namen des Mattli-Teams

Hans Egli, Geschäftsleiter  
Claudia Mennen, Leiterin Bildung und Kultur



---

# Inhaltsverzeichnis

|                                                   |           |
|---------------------------------------------------|-----------|
| Jahreskalender 2027 .....                         | <b>8</b>  |
| Achtsamkeit und Gesundheit .....                  | <b>11</b> |
| Bibel und Bibliodrama .....                       | <b>16</b> |
| Franziskanisches .....                            | <b>19</b> |
| Kommunikation und Potenzialentfaltung .....       | <b>25</b> |
| Musizieren und Tanzen .....                       | <b>28</b> |
| Spiritualität und Stille .....                    | <b>32</b> |
| Ausbildungen und Gastkurse .....                  | <b>35</b> |
| Mattli Antoniushaus on tour .....                 | <b>42</b> |
| Das Mattli Antoniushaus entdecken .....           | <b>44</b> |
| Franziskanische Trägerschaft und Vernetzung ..... | <b>49</b> |
| Impressum .....                                   | <b>58</b> |

# Jahreskalender

## Januar

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Dem eigenen inneren Weg vertrauen .....            | 11 |
| Klang und Stille .....                             | 11 |
| FG-Treff .....                                     | 19 |
| Die Kunst der Unterscheidung .....                 | 25 |
| Auszeit – das Retreat, um bei dir anzukommen ..... | 35 |

## Februar

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Fastenwoche nach Buchinger/Lützner .....        | 12 |
| BibelWort in Bewegung .....                     | 16 |
| Gelassen mit schwierigen Menschen umgehen ..... | 25 |
| Jodeln für Einsteigende .....                   | 28 |

## März

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Fühlen, was bewegt .....                  | 26 |
| Zazenkai .....                            | 32 |
| Yin-Yoga und Klangmassage .....           | 35 |
| Shaolin Qi Gong und Chan Meditation ..... | 36 |

## April

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Fastenkur nach Hildegard von Bingen .....          | 12 |
| Wechseljahre – Weibliche Kraft im Wandel .....     | 13 |
| Wenn Worte schweigen .....                         | 13 |
| Hebräisch – Geheimnis in jedem deiner Zimmer ..... | 16 |
| Paarlif®-Workshop .....                            | 26 |
| Glück .....                                        | 32 |
| Basiskurs Klangschaalen-Massage .....              | 36 |
| Entdeckungsreisen in die eigene Innenwelt .....    | 37 |
| Die indianische Liebes- und Gebetsflöte .....      | 37 |

## Mai

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Die dunklen Seiten der Bibel .....               | 17 |
| Assisi gemütlich .....                           | 20 |
| Assisi mit Franziskus und Klara .....            | 20 |
| Die Kunst des Märchenerzählens .....             | 27 |
| Von Tierklängen und anderen Geräuschen .....     | 28 |
| Ausbildungen und GastkurseIm inneren Fluss ..... | 38 |

## Juni

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Still werden und der Atmung lauschen .....                | 14 |
| Waldbaden: Kleine Natur-Auszeit mit grosser Wirkung ..... | 14 |
| Bibliodramatische Kleinformen für Erwachsene .....        | 17 |
| Pilgerwandern Schweiz .....                               | 21 |
| Sieben Meister – ein Weg .....                            | 33 |
| Shaolin Qi Gong und Chan Meditation .....                 | 38 |
| Shaolin QiGong .....                                      | 39 |

## Juli

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| Yoga und Tanz .....                         | 15 |
| Prag .....                                  | 21 |
| Musikwoche für Erwachsene .....             | 29 |
| Musikwoche für Kinder und Jugendliche ..... | 29 |

## August

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Irland .....                                                | 22 |
| Intuitives Mandala malen .....                              | 33 |
| Positiv älter werden – mit dem Körper in Freundschaft ..... | 40 |

## September

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| Waldbaden II: Achtsamkeitspraxis vertiefen .....               | 15 |
| Bibliodramatische Kleinformen für Kinder und Jugendliche ..... | 18 |
| Kein Punkt. unterWEGs bleiben .....                            | 22 |
| Reise nach Padua .....                                         | 23 |
| Freude am Jodeln .....                                         | 30 |
| Taiji Quan .....                                               | 40 |

## Oktober

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Assisi durch Hintertüren .....      | 23 |
| Pilgertage im Rietital .....        | 24 |
| Thüringen .....                     | 24 |
| Musizieren auf der Veeh-Harfe ..... | 30 |
| Mich versprechen .....              | 34 |

## November

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| Es erfüllte sich die Zeit .....          | 18 |
| Tochter Zion .....                       | 31 |
| Mini-Sesshin .....                       | 34 |
| Im inneren Fluss .....                   | 41 |
| Shaolin QiGong und Chan Meditation ..... | 41 |

## Dezember

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Das Weihnachtsoratorium von J.S. Bach tanzen ..... | 31 |
|----------------------------------------------------|----|

## Dem eigenen inneren Weg vertrauen **Stille, Sehnsucht und Orientierung auf dem spirituellen Weg**

Wer sich auf einen spirituellen Weg einlässt, erlebt Momente von Klarheit und innerer Verbundenheit sowie Zeiten, in denen Fragen aufbrechen: Was trägt mich wirklich? Woran kann ich mich orientieren? Wie erkenne ich, ob das, was ich erlebe, echt ist? Stille, Meditation, Gebet, persönliche Reflexion und Austausch, sowie Impulse aus dem Leben der Mystiker Etty Hillesum und Anthony de Mello öffnen einen Raum, in dem Sie entdecken, wie Spiritualität mitten im Leben Gestalt annehmen kann.

**KURSLEITUNG:** Dr. Andrea Kütke Albrecht, Biologin und Dr. Peter Wild, Theologe



**DATUM:** Do, 28. Januar, 17 Uhr bis So, 31. Januar, 13 Uhr

**KOSTEN:** CHF 550 plus Pension

## Klang und Stille **Kangschalen-Massage und Meditation**

Im Wechsel von Klangschaalen-Massage und Meditation/Dösen schenken wir uns tiefgehend-nachhaltige Entspannung und regenerierend-vitalisierendes Kraftschöpfen mitten im Alltag. Nach dem bewährten Auflegen von tibetischen Klangschaalen, 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.

**KURSLEITUNG:** Samuel Staffelbach, Musiker, dipl.Klang- und Farbtherapeut



**DATUM:** So, 31. Januar, 9 Uhr bis 17.30 Uhr

**KOSTEN:** CHF 195 plus CHF 35 Mittagsbuffet

# Fastenwoche nach Buchinger/Lützner

## Gib deinem Körper eine Pause und deiner Seele Raum

Die Fastenwoche lädt ein zum Entspannen, Klären und Auftanken – begleitet von einer erfahrenen Fastenleiterin in einer kleinen, achtsamen Gruppe. Während des Fastens stellt sich der Körper darauf ein, Energie nicht von aussen, sondern aus den eigenen Reserven zu schöpfen. Dieser Prozess wirkt auf drei Ebenen: körperlich regenerierend, seelisch stärkend und geistig klärend. Es wächst das Gefühl der Verbundenheit mit sich selbst, mit der Natur und mit den Menschen um uns.

**KURSLEITUNG:** Sabine Wiemann, ärztlich geprüfte Fastenleiterin (dfa),  
Ernährungsberaterin und Yoga-Lehrerin

**DATUM:** Sa, 6. Februar, 17 Uhr bis Fr, 12. Februar, 14 Uhr  
So, 3. Oktober, 17 Uhr bis Sa, 9. Oktober, 14 Uhr

**KOSTEN:** CHF 580 plus Pension



# Fastenkur nach Hildegard von Bingen

## Auszeit für Körper und Geist

Die Fastenkurs nach den Prinzipien von Hildegard von Bingen bringt Körper und Geist in Einklang und lässt Sie neue Energie für den Alltag schöpfen. Im Fokus steht das gemässigte Dinkelfasten, das ohne den Einsatz von Glaubersalz auskommt. Es ist besonders bekömmlich und schonend und eignet sich deshalb für Menschen jeden Alters. Mit Impulsen zum Fasten und zur Ernährung. Körperübungen, Yoga, kleinen Wanderungen und Zeiten der Meditation.

**KURSLEITUNG:** Sabine Wiemann, ärztlich geprüfte Fastenleiterin (dfa),  
ganzheitliche Ernährungsberaterin und Yoga-Lehrerin

**DATUM:** So, 11. April, 17 Uhr bis Sa, 17. April, 14 Uhr  
Sa, 4. September, 17 Uhr bis Fr, 10. September, 14 Uhr

**KOSTEN:** CHF 580 plus Pension



# Wechseljahre – Weibliche Kraft im Wandel

## Heilpflanzen, Stille und weibliche Weisheit

Die Wechseljahre sind mehr als eine hormonelle Umstellung. Sie sind eine Wendezeit: Gewohnte Rollen, Rhythmen und Sicherheiten verändern sich. Was bisher getragen hat, wird vielleicht fraglich – und zugleich kann etwas Neues erwachen: eine andere Kraft, eine klarere Ausrichtung, eine tiefere Erdung. In diesem Kurs betrachten wir die Wechseljahre nicht nur als Zeit von Beschwerden oder Abschied, sondern als Übergang in eine neue Lebensphase. Heilpflanzen, Meditation, einfache Körper- und Wahrnehmungsübungen sowie der Austausch in der Gruppe unterstützen uns dabei, den eigenen Wandel bewusst wahrzunehmen und zu gehen.

**KURSLEITUNG:** Dr. Andrea Kütke Albrecht, Biologin, Kursleiterin für Heilpflanzenkunde, Ayurveda und ganzheitliche Gesundheit

**DATUM:** Fr, 16. April, 17 Uhr bis So, 18. April, 14 Uhr

**KOSTEN:** CHF 310 plus Pension



# Wenn Worte schweigen

## Trauer verstehen – sich selbst besser kennen

Trauer ist keine Schwäche. Sie ist der Beweis, dass etwas Kostbares nicht mehr ist. Dennoch überrascht sie uns. Kaum jemand weiss, wie er selbst in einer tiefen Verlustsituation reagiert – oder wie die Menschen neben ihm trauern. Und doch: Wer sich kennt, trägt Trauer anders. In diesem Kurs lernen Sie, wie Trauer funktioniert und wie Menschen in verschiedenen Lebensphasen mit Verlust umgehen. Dadurch wächst Ihre innere Sicherheit und das Vertrauen, dass Sie Ihren Trauerweg gehen können – weil Sie wissen, was Sie trägt. Fachliche Impulse, Erfahrungsaustausch und persönliche Reflexion gehen ineinander über.

**KURSLEITUNG:** Johannes Christ, Trauerbegleiter BVT

**DATUM:** Fr, 30. April, 16.30 Uhr bis So, 2. Mai, 13.00 Uhr

**KOSTEN:** CHF 300 plus Pension



# Still werden und der Atmung lauschen

## Atmung als Schlüssel zu Klarheit und Präsenz

Die Atmung ist weit mehr als nur ein automatischer Begleiter seit unserer Geburt. Sie beeinflusst unser Nerven- und Hormonsystem, unseren Energiehaushalt, unseren Schlaf, unsere Konzentration, unser gesamtes Wohlbefinden. Manchmal merkt man erst, wie flach man atmet, wenn das Leben sich eng anfühlt und der Körper nicht zur Ruhe kommt. An diesem Wochenende tauchen Sie in die Welt der bewussten Atmung, des Nervensystems und der Meditation ein. Sie erhalten fundiertes Hintergrundwissen über die Zusammenhänge und Wirkungsweisen von Atmung, Nerven- und Hormonsystem. Darüber hinaus erlernen Sie alltagstaugliche Atem- und somatische Übungen.

**KURSLEITUNG:** Tanja Forcellini / Zertifizierte Intesoma®-Atemtrainerin,  
ganzheitliche Prozessbegleiterin, Yoga- und Meditationslehrerin



**DATUM:** Fr, 4. Juni, 17.15 Uhr bis So, 6. Juni, 13.30 Uhr

**KOSTEN:** CHF 360 plus Pension

# Waldbaden: Kleine Natur-Auszeit mit grosser Wirkung

## Raum schaffen für achtsames Naturerleben im Alltag

Waldbaden ist eine natur- und achtsamkeitsbasierte Methode der ganzheitlichen Gesundheitsförderung, welche vom japanischen Ministerium für Gesundheit zur Prävention von chronischem Stress und stressbedingten physischen und psychischen Erkrankungen anerkannt worden ist. Mittlerweile ist Waldbaden/Shinrin-Yoku auch hierzulande ein wissenschaftlich anerkannter Ansatz der Gesundheitsförderung mit nachweislich positiven Auswirkungen auf das Immunsystem und das Herz-Kreislaufsystem.

**KURSLEITUNG:** Nadine Gäschlin, Lic rer pol, Gründerin und Leiterin der  
Waldbaden Akademie Schweiz seit 2019; somatische  
Traumatherapeutin



**DATUM:** Fr, 4. Juni, 14 Uhr bis So, 6. Juni, 14 Uhr

**KOSTEN:** CHF 300 plus Pension

# Yoga und Tanz

## Wenn Yoga zur Choreografie der Seele wird

Ein Wochenende für alle, die sich selbst neu entdecken möchten – in der Verbindung von Yoga, freier Bewegung und achtsamer Körperwahrnehmung. In fließenden Sequenzen und stillen Momenten erforschen wir den eigenen Ausdruck. Es geht es nicht um Perfektion oder äussere Ästhetik, sondern um das Lauschen nach innen. Was will durch mich in Bewegung kommen? Der Kurs ist offen für alle – unabhängig von Alter, Vorerfahrung oder Beweglichkeit.

**KURSLEITUNG:** Gerda Imhof, Dipl. Yogalehrerin YCH, Masseurin und Outdoor Guide aus Luzern



**DATUM:** Fr, 9. Juli, 18.30 Uhr bis So, 11. Juli 2026, 13.30 Uhr

**KOSTEN:** CHF 280 plus Pension

# Waldbaden II: Achtsamkeitspraxis vertiefen

## Ein Wochenende für Präsenz, Verbundenheit und innere Klarheit in und mit der Natur

Dieses zweitägige Retreat richtet sich an Teilnehmer\*innen des ersten Waldbaden – Wochenendes oder an Teilnehmende mit regelmässiger Achtsamkeitspraxis. Es lädt dazu ein, die eigene Achtsamkeitspraxis mit naturbasierten sensorischen Erfahrungen zu ergänzen und neue Impulse für die eigene formale und informelle Achtsamkeitspraxis zu erhalten. Im Zentrum stehen die neun Grundhaltungen der Achtsamkeit nach Jon Kabat Zinn, verbunden mit naturbasierten Achtsamkeitsübungen sowie Elementen aus dem achtsamen Lebensweg von Thich Nhat Hanh. Die Natur erleben wir dabei als unsere Lehrmeisterin und als wirkungsvollen Resonanzraum.

**KURSLEITUNG:** Nadine Gäsclin, Lic rer pol, Gründerin und Leiterin der Waldbaden Akademie Schweiz seit 2019; somatische Traumatherapeutin



**DATUM:** Fr, 10. September, 14 Uhr bis So, 12. September, 14 Uhr

**KOSTEN:** CHF 300 plus Pension

# BibelWort in Bewegung

## Für alle, die in Pastoral und Katechese mit der Bibel arbeiten

BibelWort in Bewegung verbindet die Tiefendimension des Bibliodramas mit der strukturierten Zugänglichkeit des Bibliologs. So entsteht eine kreative, berührende Methode, die Glauben und Leben ins Gespräch bringt – lebendig, körperlich, gemeinschaftlich. Die Methode eignet sich als belebendes und zugleich verdichtendes Element in der Gemeindearbeit, Liturgie, Katechese oder im Religionsunterricht – und sie kann mit Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen wie auch Senior:innen durchgeführt werden.

**KURSLEITUNG:** Claudia Mennen, Dr. theol., Bibliodrama-Ausbildnerin,  
Nadia Rudolf von Rohr, Bibliodrama – Ausbildungnerin,  
Anmeldung: [info@tbi-zh.ch](mailto:info@tbi-zh.ch), [www.tbi-zh.ch](http://www.tbi-zh.ch)



**DATUM:** Mo, 1. Februar bis Di, 2. Februar und Mo, 1. März bis Di, 2. März,  
10 Uhr bis 15.30 Uhr plus Praxiserfahrung

**KOSTEN:** CHF 450 plus Pension

# Hebräisch – Geheimnis in jedem deiner Zimmer

## Schnuppertag zum Kennenlernen und Eintauchen

Die Sprache der Bibel verzaubert noch heute. Sie steckt voller Geheimnisse, voll uraltem Wissen. Der Tag beginnt mit einem poetischen Erzählreferat, einem dreisprachigen Gesamtkunstwerk (Deutsch, Schweizerdeutsch, Hebräisch) für Kopf und Herz und Seele. Es verbindet Schöpfungstexte aus Bibel und Mythologie mit Sprachwissen, Sprachphilosophie und Theologie. Im zweiten Teil des Tages werden die Teilnehmenden selbst aktiv. Sie lernen die Hebräischen Buchstaben und entziffern und schreiben erste Worte.

**KURSLEITUNG:** Dr. Monika Egger, Dozentin für Bibelhebräisch, Theologin,  
Märchen- und Bibelerzählerin, [www.matmoni.ch](http://www.matmoni.ch)



**DATUM:** Sa, 10. April, 9.45 Uhr bis 16.45 Uhr

**KOSTEN:** CHF 150 plus CHF 35 Mittagsbuffet

# Die dunklen Seiten der Bibel

## Warum die Heilsgeschichte Unheiliges nicht ausblendet

Obwohl die Bibel dauernd von Gott redet, ist ihr nichts Menschliches fremd. Auch wer nur flüchtig in der Bibel blättert, stösst unvermittelt auf ein wahres Panoptikum von Glaubensstarken und Gottesleugnern, listenreiche Frauen, Mahner gegen skrupellose Ausbeuter und Könige, die von Gott erwählt werden und dann dennoch entmachtet werden, weil sie im Machtausch zu Verbrechern wurden.

**KURSLEITUNG:** Josef Imbach, Prof. Dr., Theologe

**DATUM:** Mo, 31. Mai, 18 Uhr bis Mi, 2. Juni, 13 Uhr

**KOSTEN:** CHF 280 plus Pension



# Bibliodramatische Kleinformen für Erwachsene

## Glaubenskommunikation in Gruppen

Menschen, die sich in der Pfarrei engagieren, möchten auch spirituell genährt werden. Inspiriert vom Bibliodrama haben wir niederschwellige und kurze Formate der Glaubenskommunikation für Gruppen entwickelt. Diese Formate ermöglichen, Engagierte im Rahmen ihrer Treffen und Sitzungen auf ihren Glauben hin anzusprechen. So nähren sie Motivation und machen Spiritualität im Alltag erlebbar.

**KURSLEITUNG:** Dr. Nikolaas Derksen, Pastoraltheologe, Sabine Tscherner, Theologin, Supervisorin, Anmeldung: [info@tbi-zh.ch](mailto:info@tbi-zh.ch), [www.tbi-zh.ch](http://www.tbi-zh.ch)

**DATUM:** Mo, 21. Juni, 9.30 Uhr bis Mi, 23. Juni, 15.30 Uhr

**KOSTEN:** CHF 450 plus Pension



# Bibliodramatische Kleinformen für Kinder und Jugendliche

## Wir haben für euch auf der Flöte gespielt

Spiele und Rollenspiele sind wichtige Elemente in Kinder- und Jugendarbeit sowie im Religionsunterricht. Mit Elementen aus dem Bibliodrama werden biblische Geschichten auf neue Art lebendig. Dazu braucht es die Fähigkeit, den biblischen Text in einen Erfahrungsraum zu verwandeln. In diesem Erfahrungsraum begegnen sich die Alltagserfahrungen von Kindern und Jugendlichen und die Glaubensgeschichten der Bibel.

**KURSLEITUNG:** Detlef Hecking, Theologe und Ausbilder für Bibliodrama, Esther Rütthemann, Seelsorgerin und Ausbilderin in Bibliodrama, Anmeldung: [info@tbi-zh.ch](mailto:info@tbi-zh.ch), [www.tbi-zh.ch](http://www.tbi-zh.ch)



**DATUM:** Mo, 6. September, 9.45 Uhr bis Mi, 8. September, 15.30 Uhr

**KOSTEN:** CHF 450 plus Pension

# Es erfüllte sich die Zeit

## Bibel hautnah!

Gleich zweimal erscheint zu Beginn des Lukasevangeliums der Engel Gabriel und bringt gute Nachricht! Vor der Begegnung mit Maria verkündet er Zacharias, dass seine Frau Elisabeth, die als unfruchtbar galt, schwanger ist. Zacharias kann das nicht glauben und so verstummt er, bis die Zeit erfüllt ist und sein Sohn das Licht der Welt erblickt. Und dann hebt Zacharias an zu einem Loblied...

**KURSLEITUNG:** Nadia Rudolf v. Rohr, Franziskanische Gemeinschaft, Bibliodramaleiterin Beatrice Hächler-Hälg, Tanzleiterin «Bibel getanzt» & TGG



**DATUM:** Sa, 20. November, 10 Uhr bis 17 Uhr

**KOSTEN:** CHF 100 plus Mittagsbuffet CHF 35

# FG-Treff

## Im Anschauen Deines Bildes werden wir verwandelt in Dein Bild

Die hl. Klara von Assisi rät ihrer Brieffreundin Agnes in Prag, täglich in den Spiegel zu schauen. Allerdings meint sie dabei nicht einen gewöhnlichen Spiegel, den es damals so gar noch nicht gab, sondern die Betrachtung des Lebens Jesu. Wer sich darin vertieft, erkennt zugleich sich selbst neu.

Und dieses Erkennen zeitigt Wirkung. «Im Anschauen Deines Bildes, werden wir verwandelt in Dein Bild», so fasst es ein Liedtext zusammen. An den Treff-Tagen 2027 wolle wir uns Klaras Spiritualität widmen und mit ihr in diesen Spiegel schauen, der auch uns zu neuer Erkenntnis verhilft. Der FG-Treff richtet sich an Menschen, die gemeinsam regelmässig mit franziskanischem Denken, Glauben und Leben in Kontakt kommen und sich damit auseinandersetzen wollen. Auskunft: fg@antoniushaus.ch

Anmeldung: info@antoniushaus.ch

**KURSLEITUNG:** Br. Paul Mathis, Nadia Rudolf von Rohr, Monika Bosshard

**DATUM:** 27. Januar: Neues Jahr – neues Glück? Dem Anfang trauen.  
 30. April: Auf dem Grat. Zwischen Ostern und Pfingsten  
 20. Mai: Vor dem Sprung. «Ich setzte den Fuss in die Luft und sie trug»  
 25. September: An der Schwelle. «Herr, es ist Zeit. Der Sommer war sehr gross.»  
 9. November: Im Übergang. Zwischen «es war» und «noch nicht»  
 jeweils 10 Uhr bis 17 Uhr

**KOSTEN:** Kollekte plus CHF 35 Mittagsbuffet



# Assisi gemütlich

## Franziskanisches Umbrien erleben

Die weltbekannte Stadt Assisi steht ganz im Zeichen ihrer grossen Heiligen Franz und Klara, die jährlich Tausende Pilger an locken. Die beiden franziskanischen Lichtgestalten neu zu entdecken, bereichert Geist und Herz. Und das mittelalterliche Städtchen mit seinen historischen Bauten, vor allem auch San Francesco mit den unvergleichlichen Fresken, lässt etwas von der Botschaft des weltweiten Friedens und der Toleranz erahnen, die bis heute von hier aus gehen. Wir bewegen uns mit bedächtigen, besinnlichen Schritten durch Assisi und seine Umgebung und erleben so die Weite der «Valle umbra» und den franziskanischen Geist, der dort weht.

**KURSLEITUNG:** Eugen Trost, Tauteam und Sr. Beatrice Kohler, Baldegg

**DATUM:** So, 9. bis So, 16. Mai

**KOSTEN:** CHF 1250 für Reise, Unterkunft (HP), Eintritte und Begleitung im DZ



# Assisi mit Franziskus und Klara

## Reise nach Umbrien

Unsere Reise richtet sich an Menschen, die sich einlassen möchten auf den Ort Assisi, auf den Geist von Klara und Franziskus und ein Stück 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. Auch der reizvollen umbri-schen Landschaft, herrlichen Kunstschatzen und den Spezialitäten der italienischen Küche wollen wir begegnen und sie geniessen.

**KURSLEITUNG:** Nadia Rudolf von Rohr, Br. Kletus Hutter

**DATUM:** So, 23. Mai bis So, 30. Mai

**KOSTEN:** CHF 1250, EZ Zuschlag CHF 150 für Reise, Unterkunft (HP), Eintritte, Begleitung



# Pilgerwandern Schweiz

## Von St. Maurice auf den Grossen St. Bernhard-Pass

Der alte Römerweg von Mittelitalien nach Nordfrankreich wird seit dem Jahr 990 als Via Francigena von Rom nach Canterbury als Pilgerweg begangen. Wir pilgern den Schweizer Teilabschnitt von St. Maurice auf den Grossen St. Bernhard-Pass. Durch die uns umgebenden Berge erleben wir die natürlichen Höhen und Tiefen. Wir lassen uns auf dem Weg zusätzlich auf gedankliche Tiefen ein und weiten persönlich unseren Horizont. Dazu hilft uns die Orientierung am Lebensideal von Franz von Assisi.

**KURSLEITUNG:** Petra und Christoph Pfefferli-Bucheli

**DATUM:** Mi, 2. Juni 2027 bis So, 6. Juni

**KOSTEN:** 450



# Prag

## Entdeckungsreise in die kulturelle Mitte Europas

Die «Perle an der Moldau» ist ein ebenso reizvolles wie teures Pflaster. Das franziskanische Angebot entdeckt seine Schönheiten von einer schlichten Klosterherberge aus. Jeder Tag lädt zu Streifzügen durch die reiche Geschichte der Goldenen Stadt. Wir entdecken das prachtvolle Prag der Kaiser, die franziskanische Alternativwelt der hl. Agnes, das jüdische Prag der Josefsstadt, das frühreformatorische Prag der Hussiten und schliesslich das Prag der Neuzeit.

**KURSLEITUNG:** Br. Niklaus Kuster, Kapuziner Rapperswil, Eugen Trost, Tauteam

**DATUM:** So, 25. Juli bis So 1. August

**KOSTEN:** CHF 950.– für Reise, Unterkunft, Eintritte, Begleitung und zwei Abendessen



# Irland

## – Franziskanisch

Keine Frage, dass die grüne Insel eine Reise wert ist! Aber franziskanisch? Nicht lange nachdem sich Franziskus Brüder anschlossen, gab es auch in Irland erste Gemeinschaften, die sich an seiner Spiritualität orientierten. Sie haben sich in ganz eigener Weise auf die lokalen Gegebenheiten eingelassen und so über lange Zeit prägend gewirkt. Auf unserer Reise bringen wir Keltentum, Christentum und Franziskanisches miteinander ins Gespräch. Wir besuchen sprechende Orte, lassen uns von Geschichte und Tradition inspirieren und geniessen auch das Sein in der Schöpfung. Irland lädt auf vielfältige Wege ein, die wir in franziskanischer Weise erkunden wollen und die uns ihrerseits Horizonte weiten.

**KURSLEITUNG:** Eugen Trost, Tauteam

**DATUM:** Mo, 16. August bis Fr, 27. August

**KOSTEN:** circa CHF 3100.– im DZ, CHF 4000.– im EZ, für Reise, Unterkunft (B&B), Eintritte, Begleitung



# Kein Punkt. unterWEGs bleiben

## Offene franziskanische Tagung

Polarisierungen haben in Gesellschaft und Kirchen zugenommen. Standpunkte werden vehement verteidigt. Christlich Gesinnte sind bewegt und bleiben beweglich. Schon die frühen christlichen Gemeinden nannte sagten von sich: «Wir sind Menschen des Weges». Der franziskanische Aufbruch entdeckt diese Dynamik in einer festgefügt Gesellschaft neu und findet prophetische Formen, Abgrenzungen aller Art zu überwinden. Die Tagung bietet fundierte Impulse und lässt Raum für kreative Auseinandersetzungen.

**KURSLEITUNG:** Br. Niklaus Kuster, Nadia Rudolf von Rohr, Eugen Trost

**DATUM:** Sa, 11. September, 10 Uhr bis 17 Uhr

**KOSTEN:** CHF 70 plus Mittagsbuffet CHF 35



## Reise nach Padua

### Zwischen Himmel und Erde

Antonius ist viel mehr als der Patron deren, die etwas verloren haben. Er ist ein begnadeter Prediger und engagierter Seelsorger. In seinen Predigten holt er den Himmel auf die Erde und erinnert daran, dass alle Menschen in die Verbindung von Himmel und Erde mithineingenommen sind. Wir haben die Fähigkeit, das Geheimnis Gottes in unserem Alltag zu entdecken. Die Reise in die Lebenswelt des hl. Antonius und in die facettenreichen Landschaften Italiens ruft unsere eigene Verbundenheit mit Himmel und Erde neu ins Bewusstsein.

**KURSLEITUNG:** Sr. Beatrice Kohler, Baldegg  
Nadia Rudolf von Rohr, Franziskanische Gemeinschaft

**DATUM:** So, 12. September bis Sa, 18. September

**KOSTEN:** CHF 1450.–, EZ Zuschlag CHF 150.–  
für Reise, Unterkunft (HP), Eintritte, Begleitung



## Assisi durch Hintertüren

### Entdeckungswoche

So klein das umbrische Hügelstädtchen Assisi ist, seine Anziehungskraft ist einzigartig. Dazu trägt der herbe Charme des weiten Spoleto und seiner Hügel bei, italienische Lebensfreude und Gastfreundschaft, sowie die reiche Kunst der Frührenaissance. Wir erkunden spirituelle Wege durch Assisi und spüren Franz und Klara in ihrer Welt nach. Inspirierende Wege erschliessen die reiche Geschichte, zwei lichtvolle Biografien und Assisis schöne Umwelt.

**KURSLEITUNG:** Br. Dr. Niklaus Kuster, Kapuziner Rapperswil, Claudia Mennen.  
Dr. theol., Mattli Antoniushaus

**DATUM:** So, 3. Oktober bis Sa, 9. Oktober

**KOSTEN:** CHF 1350, EZ Zuschlag CHF 150 für Reise, Unterkunft (HP),  
Eintritte und Begleitung



# Pilgertage im Rietital

## Assisi – Greccio – Fontecolombo – La Foresta – Poggio

Kein anderes Gebiet ist derart reich an Orten, die Franz von Assisi lieb waren. Greccio ist zum «franziskanischen Betlehem» geworden, Fontecolombo der «franziskanische Sinai», La Foresta zu einem neuen Kana und Poggio Bustone mit Stadt und Felseinsiedelei Ort der «buona gente». Unsere Pilgerwoche beginnt in Assisi und entdeckt von Greccio aus wandernd die Lieblingsorte der frühen Franziskaner.

**KURSLEITUNG:** Br. Niklaus Kuster, Kapuziner Rapperswil und Team

**DATUM:** Sa, 9. Oktober bis Sa, 16. Oktober

**KOSTEN:** circa CHF 700.– für Unterkunft und Begleitung (Reise nach Assisi individuell)



# Thüringen

## Reise in die Mitte Deutschlands

Thüringen lockt mit seinen reizvollen Landschaften, seinen mittelalterlichen Städtchen und berühmten historischen Burgen und Kirchen und dem Naturparadies «Thüringer Wald». Wegerfahrten zu Fuss und im Bus verbinden sich mit den Spuren eindrücklicher Menschen. In Thüringen wirkten die ungarische Königstochter Elisabeth und der junge Martin Luther. Wir folgen den Wegen und Lebensorten der «Mutter Theresa» des Mittelalters.

**KURSLEITUNG:** Br. Niklaus Kuster, Kapuziner Rapperswil  
Nadia Rudolf von Rohr, Franziskanische Gemeinschaft

**DATUM:** Sa, 23. Oktober bis Sa, 1. Oktober

**KOSTEN:** CHF 1450.–, EZ Zuschlag CHF 170.– für Reise, Unterkunft (HP), Eintritte, Begleitung



# Die Kunst der Unterscheidung

## Abgrenzung zwischen Psychotherapie und Geistlicher Begleitung

Die Sehnsucht nach gelingendem und erfülltem Leben ist gross. Leben gelingt in der Auseinandersetzung mit sich selbst und in der Begegnung mit anderen. Erfolgreiche Begleitarbeit weiss auch um die Unterscheidung ihrer Formen: Geistliche Begleitung, Beratung, Therapie und Supervision sind voneinander abzugrenzen. Dazu ist es grundlegend, die Grenzen eigener Kompetenzen zu kennen und eine fachgerechte Triage machen zu können. Die Kurstage bieten Handreichungen für Geistliche Begleitung sowie Reflexion von Merkmalen und Indikatoren für die unterschiedlichen Begleitformen.

**KURSLEITUNG:** Sr. Dr. M. Anna Franziska Kindermann, OSF, Fachärztin für psychotherapeutische Medizin; Br. Dr. theol. Niklaus Kuster, Kapuziner, Franziskusforscher; Sr. Beatrice Kohler, Baldegg, Geistliche Begleiterin; Dipl. theol. Eugen Trost, Dozent; Lic. phil. Nadia Rudolf von Rohr, Franziskanische Gemeinschaft



**DATUM:** Mo, 18. Januar, 9.15 Uhr bis Mi, 20. Januar, 15.30 Uhr

**KOSTEN:** CHF 360.– plus Pension

# Gelassen mit schwierigen Menschen umgehen

## Wertschätzung & Selbststärkung statt Schlag & Fertig!

Jeder kennt sie: Menschen, mit denen fast jede Begegnung zum Hürdenlauf wird. Die ständig etwas missverstehen, herumrörgeln oder beleidigen. Was hilft bei solchen Menschen? Schlagfertigkeit? Ein dickes Fell? Ignorieren? Lernen Sie, wie man mit Wertschätzung, Empathie und einer guten Selbstfürsorge wohltuend auf sich und andere wirkt, und dabei ganz nebenbei lernt stacheligen Zeitgenossen mit herzlicher Gelassenheit zu begegnen!

**KURSLEITUNG:** Silke Weinig, Theologin, Seelsorgerin, Coach und Trainerin für Selbst- und Konfliktmanagement



**DATUM:** Fr, 26. Februar, 18 Uhr bis Sa, 27. Februar, 17 Uhr

**KOSTEN:** CHF 250 plus Pension

# Fühlen, was bewegt

## Emotionen, Körpererfahrung und die Kunst, sich selbst zuzuhören

Kennen Sie das Gefühl, dass Sie etwas nicht in Worte fassen können – aber Ihr Körper es längst weiss? Unser Körper ist nicht bloss ein Transportmittel für den Kopf. Er denkt, fühlt und erinnert mit und er ist reich an inneren Stimmen, die alle etwas Wichtiges sagen möchten. In diesem zweitägigen Workshop entdecken Sie diese lebendige Verbindung zwischen Emotionen und Körpererfahrung neu – spielerisch, achtsam und mit echter Neugier auf sich selbst.

**KURSLEITUNG:** Konrad Wiesendanger, Feldenkrais Therapeut und Mediator

**DATUM:** Sa, 20. März, 9.30 Uhr bis So, 21. März, 15.30 Uhr

**KOSTEN:** CHF 450 plus Pension



# Paarlife®-Workshop

## Stärken Sie Ihre Partnerschaft im Alltag

Glückliche Partnerschaft lebt vom Engagement beider Partner, von der Bereitschaft, sich aufeinander einzulassen und darin zu investieren. Mit wissenschaftlich abgestützten Inputs zu den Themen Liebe, Nähe/Verbundenheit und Sexualität bekommen Sie Impulse für eine Verlebendigung ihrer Beziehung. In einer angenehmen und diskreten Atmosphäre gehen Sie dem nach, was Ihren Beziehungsalltag und ihre Partnerschaft stärkt.

**KURSLEITUNG:** Peter Michalik | Dipl. Familien- Paar- und Eheberater IKP |  
Zertifizierter Paarlife® Coach

**DATUM:** Sa, 24. April, 16.30 Uhr bis So, 25. April, 16.30 Uhr

Sa, 18. September, 16.30 Uhr bis So, 19. September, 16.30 Uhr

**KOSTEN:** CHF 390 pro Paar plus Pension



# Die Kunst des Märchenerzählens

## Freies Erzählen erleben und ausprobieren

Märchen sind eine Sprache des Herzens. Sie erzählen von den grundlegenden Erfahrungen des Menschseins, machen Mut und schenken Zuversicht. Durch das freie Erzählen werden Geschichten lebendig. In diesem Kurs erleben Sie den Zauber des freien Märchenerzählens. Sie lernen, passende Geschichten auszuwählen, entdecken vielfältige Wege, sie zu verinnerlichen, und üben, sie lebendig und wirkungsvoll weiterzugeben. Sie erhalten Einblick in eine Fülle praxisnaher Rituale, mit denen Sie Kindern und Erwachsenen gleichermaßen den Zugang zur Märchenwelt eröffnen und besondere Erzählmomente gestalten können.

**KURSLEITUNG:** Gabriela Bonetti, Märchenerzählerin und Pädagogin

**DATUM:** Samstag, 22. Mai 2027, 10 Uhr bis 17 Uhr

**KOSTEN:** CHF 180 plus CHF 35 Mittagsbuffet



# Jodeln für Einsteigende

## Naturjodel und Jodellieder

Gemeinsam erkunden wir das Brust- und Kopfstimmregister und finden mit unterstützenden Körper- und Atmungsübungen einen stimmschonenden Zugang zum Jodeln. Wir lernen die Grundlagen der Jodeltechnik kennen und hören und singen Naturjodelmelodien und Jodellieder, welche genauso vielseitig sind, wie das Jodeln in der Schweiz. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

**KURSLEITUNG:** Juliana Kubli, Musikerin, Studentin

**DATUM:** Fr, 5. Februar, 16.00 Uhr bis Sa, 6. Februar, 15 Uhr

**KOSTEN:** CHF 240 plus Pension



# Von Tierklängen und anderen Geräuschen

## Blockflötentage

In diesem Kurs werden Sie verschiedene Werke kennenlernen und einüben, in denen Tierklänge nachgeahmt werden. Zugleich kommen auch andere Stücke auf unsere Notenstände. Zwei Werke stehen im Vordergrund: Adriano Banchieri, Contrapunto bestiale alla mente a 5 sowie Hartmut Tripp, Der Treppenwitz a 7. Das Beherrschen des ganzen Quartetts in barocker Griffweise sowie das oktavierende Lesen auf f-Instrumenten wird vorausgesetzt.

**KURSLEITUNG:** Karin Leentjens, Musikpädagogin

**DATUM:** Do, 6. Mai, 15 Uhr bis So, 9. Mai, 14 Uhr

**KOSTEN:** CHF 300 plus Pension



# Musikwoche für Erwachsene

## In Kooperation mit der Musikwoche für Kinder und Jugendliche

Die Musikwoche für Erwachsene bietet gleichzeitig zur Musikwoche für Kinder und Jugendliche ein breites Musik- und Freizeitangebot an. Geschulte Musiker:innen und Pädagog:innen leiten die Gruppen an, fördern die Teilnehmer:innen auf ihren Niveaus und sorgen für musikalische Momente der Begegnung zwischen den Generationen sowie den Musikwochen Gruppen. Ein Höhepunkt ist das gemeinsame Abschlusskonzert beider Musikwochen.

**KURSLEITUNG:** Christoph Adrian Kuhn, Musiker, Coach und Pädagoge

**DATUM:** So, 11. Juli, 14 Uhr bis So, 18. Juli, 11 Uhr  
Um 14 Uhr Eintreffen, 16 Uhr erste Orchesterprobe

**KOSTEN:** CHF 600 plus Pension



# Musikwoche für Kinder und Jugendliche

## In Kooperation mit der Musikwoche für Erwachsene

Die Musikwoche für Kinder und Jugendliche bietet gleichzeitig zur Musikwoche für Erwachsene ein breites Musik- und Freizeitangebot an. Geschulte Musiker\*innen und Pädagoge\*innen leiten die Gruppen an, fördern die Teilnehmer\*innen auf ihren Niveaus und sorgen für Momente der Begegnung zwischen den Generationen. Ein Höhepunkt ist das gemeinsame Abschlusskonzert beider Musikwochen.

**KURSLEITUNG:** Christina Schmidt, Cellistin, Musikpädagogin und J+M-Leiterin und Assunta Trutmann, Lehrerin / SHP und erfahrene Amateurmusikerin

**DATUM:** So, 11. Juli, 14 Uhr bis Sa, 17. Juli, nach dem Schlusskonzert.  
Möglichkeit zum Nachtessen

**KOSTEN:** CHF 300, CHF 250 ab dem 2. Kind derselben Familie, CHF 300 VP/Übernachtung im eig. Schlafsack



## Freude am Jodeln

### **Lerne jodeln und entdecke die Kraft deiner Stimme**

Im Anfänger-Jodelkurs entdecken wir gemeinsam die Vielfalt unserer Stimme. Wir erforschen, wie sich Bruststimme, Kopfstimme und der typische Kehlkopfschlag anfühlen und klingen. Mit einfachen Atemübungen und gezielter Stimmbildung lernst du, deine Stimme sicherer und freier einzusetzen. Im Mittelpunkt stehen die Freude am Ausprobieren: spielerisch, neugierig und ohne Leistungsdruck. Schritt für Schritt erarbeiten wir die Grundlagen des Jodelns und Sie lernen Ihren ersten Jodel.

**KURSLEITUNG:** Sandra Horat, Jodlerin, Chorleiterin

**DATUM:** Sa, 25. September, 9.30 Uhr bis 16 Uhr

**KOSTEN:** CHF 150 plus CHF 35 Mittagsbuffet



## Musizieren auf der Veeh-Harfe

### **Für alle ohne oder mit wenig Vorkenntnissen**

Die Veeh-Harfe gehört zur Gruppe der Tischharfen: Sie ist ein wunderschön klingendes Saiteninstrument, das ganz einfach und ohne Notenkenntnisse gespielt werden kann. Deshalb eignet sie sich ganz besonders für Menschen, die noch nie die Gelegenheit hatten, ein Instrument zu spielen. Im Kurs lernen Sie die Veeh-Harfe kennen und spielen. Sie erhalten eine Einführung zum Instrument und lernen, wie die Veeh-Harfe gepflegt und gestimmt wird. Im Zentrum steht das Musizieren! Wir spielen miteinander erste Lieder und Musikstücke. Leihinstrumente stehen zur Verfügung.

**KURSLEITUNG:** Regula Frehner, Musikgeragogin

**DATUM:** So, 3. Oktober, 14.30 Uhr bis Mi, 6. Oktober 13 Uhr

**KOSTEN:** CHF 340 plus Pension



# Tochter Zion

## Blockflötenwochenende

In diesem Kurs stehen verschiedene Vertonungen des Liedes «Tochter Zion» im Mittelpunkt, die wir kennenlernen und erarbeiten werden. Natürlich kommt auch andere weihnachtliche Musik auf unseren Notenständer. Im Vordergrund stehen die Kompositionen von Georg Friedrich Händel, Tochter Zion a 4 sowie von Michael Altenburg, Ein wunderschönes Kindelein a 6. Das Wochenende ist gedacht für Blockflötenspieler\*innen, die gerne mittelschwere Werke erarbeiten wollen.

**KURSLEITUNG:** Karin Leentjens, Musikpädagogin

**DATUM:** Fr, 26. November, 14 Uhr bis So, 28. November, 14 Uhr

**KOSTEN:** CHF 250 plus Pension



# Das Weihnachtsoratorium von J.S. Bach

## Sich fallen lassen in die Choreographie der Tänze

Tanzend sich dem Weihnachtsmysterium öffnen. In die geheimnisvolle Welt der Bachschen Symbolik und seiner Klangsprache hineinhören. Sich bewegen lassen und bewegt werden. Wilma Vesseurs Tanzformen zum Weihnachtsoratorium öffnen einen ganz neuen Zugang zu dieser Musik. Für viele Menschen in Europa ist es ein wertvolles Ritual geworden, in der Weihnachtszeit das Weihnachtsmysterium durch die Musik mit dem Körper und im Herzen zu spüren.

**KURSLEITUNG:** Wilma Vesseur, Tänzerin, Tanzpädagogin

**DATUM:** Sa, 11. Dezember, 10.30 Uhr bis So, 12. Dezember, 16 Uhr

**KOSTEN:** CHF 280 plus Pension



# 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 und führt zum eigenen Wesenskern. Wir sitzen täglich ca. ein Dutzend Mal 25 Minuten mit anschliessendem meditativen 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. Auch weniger Geübte sind herzlich willkommen.

**KURSLEITUNG:** Lieselotte Stadtfeld

**DATUM:** Fr, 5. März, 18.00 Uhr bis So, 7. März, 14 Uhr, 16.30 Uhr Einführung für Ungeübte

**KOSTEN:** CHF 200 plus Pension



# Glück

## Impulse aus Märchen und Bibel

Ein Tag rund ums Glück. Vom kleinen Glück des frohen Augenblicks bis zur Hoffnung auf Glückseligkeit. Märchen und Bibel teilen die Überzeugung, dass Glück in jeder Lebenswirklichkeit möglich ist. Um es zu erreichen, braucht es genauso die eigene Tat wie das Vertrauen auf das Gute. Dieses zeigt sich in der Bibel als Gottheit, in den Märchen als weise Wesen aus der Anderswelt. Der Kurstag lädt ein zum kreativen Eintauchen in die Symbolik von Bibel und Märchen und zum Vertiefen der eigenen Vorstellung vom Glück.

**KURSLEITUNG:** Moni Egger, Dr. Theol., Märchen- und Bibelerzählerin, Dozentin für Märchen und Symbolik an der Fachschule für Figurenspieltherapie in Olten

**DATUM:** So, 11. April, 9.45 Uhr bis 16.45 Uhr

**KOSTEN:** CHF 150 plus CHF 35 Mittagsbuffet



# Sieben Meister – ein Weg

## Meditationsform für den Alltag

John Selby hat mit seiner Methode der «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 zu innerer Ruhe und gesteigerter Konzentration führt. [www.seeleundselbst.ch](http://www.seeleundselbst.ch)

**KURSLEITUNG:** Lieselotte Stadtfeld, Zenschülerin von P-AMA Samy sj, seit 2009, mit Erlaubnis von J. Selby, Sieben-Meister-Seminarleiterin



**DATUM:** Fr, 18. Juni, 18.30 Uhr bis So, 20. Juni, 14.00 Uhr

**KOSTEN:** CHF 210 plus Pension

# Intuitives Mandala malen

## Kreiere deine eigenen Mandalas und finde zu dir

Passend zur aktuellen Kunst-Ausstellung bietet die Künstlerin und Kunsttherapeutin Brigitta Windlin einen Workshop zum intuitiven Mandala malen an. Seit 2007 malt Brigitta Windlin selbstentworfene Mandalas in kleine Bücher. Es sind über 480 Mandalas entstanden. Mit einfachen Mitteln lernen Sie, ihre ganz eigenen, persönlichen Mandalas zu malen. Sie entdecken die beruhigende Wirkung auf Ihr ganzes System. Sie erfahren die beruhigende, zentrierende Wirkung des Mandala-Malens und entdecken den Reichtum, der in Ihnen steckt. Es braucht kein malerisches Können, nur die Offenheit, etwas Neues auszuprobieren. Die Mandalas von Brigitta Windlin sind auf [www.fischimwind.com](http://www.fischimwind.com) / Galerie ersichtlich. Papier und Stifte sind vorhanden.

**KURSLEITUNG:** Brigitta Windlin, Kunsttherapeutin ED

**DATUM:** Sa, 21. August, Workshop 1, 10 Uhr bis 11.30 Uhr (Workshop 1)  
14 Uhr bis 15.30 Uhr (Workshop 2)

**KOSTEN:** CHF 50 inkl. Material, CHF 35 Mittagsbuffet (fakultativ)



# Mich versprechen

## Ein Schreibtag zwischen Zusage und Geheimnis

Versprechen halten, brechen, verwandeln. Und sich selbst versprechen: Das eigene Wort geben und im Sprechen ins Stolpern kommen. An diesem Tag spüren wir Worte auf, die uns geprägt haben und die noch auf uns warten. Schreiben nicht als Können, sondern als Aufhorchen.

Am Abend beginnt um 19:00 eine künstlerische Veranstaltung mit Christina Brudereck (Text) und Ben Seipel (Musik). Vorgängig können die Kursteilnehmenden einen Apéro Riche einnehmen.

**KURSLEITUNG:** Christina Brudereck, evangelische Theologin und Schriftstellerin, Stefanie Meier, Dr. Claudia Mennen

**DATUM:** Fr, 29. Oktober, 10 Uhr bis 17.45 Uhr

**KOSTEN:** CHF 150 inkl. CHF 35 Mittagsbuffet



# Mini-Sesshin

## Zen-Meditation

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. zwölf Mal für 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. In diesem Mini-Sesshin sind speziell auch weniger Geübte herzlich willkommen. [www.seeleund-selbst.ch](http://www.seeleund-selbst.ch)

**KURSLEITUNG:** Lieselotte Stadtfeld

**DATUM:** Do, 25. November, 18.00 Uhr bis So, 28. November, 14 Uhr  
Freiwillige Einführung am Donnerstag von 16.30 bis 18.00 Uhr

**KOSTEN:** CHF 260 plus Pension



# Auszeit – das Retreat, um bei dir anzukommen

## Eine inspirierende Reise zu dir selbst

Die drei Tage sind eine inspirierende Reise zu dir selbst. Du kommst in Kontakt mit deiner eigenen Tiefe und dem, was deinem Leben Bedeutung und Sinn verleiht. Neben Meditationen, einfachen Yogaübungen und Zeiten der Stille unterstützen wir uns im gegenseitigen Austausch und beschäftigen uns mit Fragen wie: Wo stehe ich gerade in meinem Leben? Was sind meine Bedürfnisse? Welche Ressourcen brauche ich gerade?

**KURSLEITUNG:** Sonja Blattner, Yoga-Therapeutin und Systemische Beraterin und Lorenz Ruckstuhl, Burnout-Experte und Führungsscoach, Info und Anmeldung: [www.sonjablattner.ch](http://www.sonjablattner.ch)



**DATUM:** Do, 21. Januar, 18.00 Uhr bis So, 24. Januar, 14 Uhr

**KOSTEN:** CHF 490 für Frühbuchende bis zum 1.11. 2026; dann CHF 650 plus Pension

# Yin-Yoga und Klangmassage

## Wochenendkurs

In diesem Wochenendkurs geben Gerda Imhof und Samuel Staffelbach das von ihnen entwickelte neuartige Zusammenwirken von Yin Yoga und Klangschalen-Massage weiter. Im Yin-Yoga praktizieren Sie 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.

**KURSLEITUNG:** Gerda Imhof, Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU und Samuel Staffelbach, Musiker, dipl.Klang- und Farbtherapeut, Info und Anmeldung: [info@samuel-staffelbach.ch](mailto:info@samuel-staffelbach.ch)



**DATUM:** Sa, 6. März, 9 Uhr bis So, 7. März, 17 Uhr

**KOSTEN:** CHF 420 plus Pension

# Shaolin Qi Gong und Chan Meditation

## Intensivkurs

Der Intensivkurs Shaolin QiGong mit Shaolin-Meister Shi Xinggui beinhaltet die Form «Shaolin Stammzellen2» QiGong, Energie wecken, Shaolin Atemübungen und Bewegungs-QiGong. Dazu gehört eine Einführung in die Chan Meditation mit anschließender Massage einiger wichtiger Energiepunkte. Das Ziel des Kurses ist, dass Sie Shaolin QiGong kennenlernen und Ihre Kenntnisse vertiefen können. Der Intensivkurs ist für alle geeignet (Anfänger und Fortgeschrittene), die sich während vier Tagen intensiv mit Shaolin QiGong auseinandersetzen wollen.

**KURSLEITUNG:** Shaolin Meister Shi Xinggui, Info und Anmeldung für alle Kurse:  
Heidi Kleiner, +41 41 820 52 70, [panoramapaxis@bluewin.ch](mailto:panoramapaxis@bluewin.ch)



**DATUM:** Do, 25. März, 9 Uhr bis So, 28. März, 17 Uhr

**KOSTEN:** CHF 699 plus Pension

# Basiskurs Klangschaalen-Massage

## Ganzkörper- Klangmassage mit drei tibetischen Klangschaalen

An diesem Basiskurs Klangmassage lernst Du die grundlegenden Elemente der wunderbaren und unsagbar entspannenden Klangarbeit mit tibetischen Klangschaalen kennen. Du bekommst das ganze Rüstzeug, wie Du eine komplette Ganzkörpermassage mit drei Klangschaalen erfolgreich durchführen kannst. Zudem lernst Du diverse wohltuende Eigenbehandlungen kennen, die Du für Dich allein anwenden kannst und die Dein Leben sinnlicher und entspannter werden lässt.

**KURSLEITUNG:** Samuel Staffelbach, Musiker, dipl.Klang- und Farbtherapeut;  
Anmeldung: [info@samuel-staffelbach.ch](mailto:info@samuel-staffelbach.ch)



**DATUM:** Sa, 3. April, 9 Uhr bis So, 4. April, 17 Uhr

**KOSTEN:** CHF 395 plus Pension

# Entdeckungsreisen in die eigene Innenwelt

## Liebe- und verständnisvoll sein mit uns selbst

Anhand aktueller Themen der Teilnehmenden erkunden wir unsere Persönlichkeitsanteile, lernen diese verstehen und wertschätzen. Wir kommen in Kontakt mit unserem Selbst und seinen Qualitäten. Indem wir diese kultivieren, erfahren wir mehr Selbststeuerung: Bewusst wählen, wie wir auf eine Situation antworten, statt aus einem Verhaltensmuster heraus zu reagieren. Dabei hilft uns die Praxis von Achtsamkeit sowie Übungen zum Kennenlernen von inneren Anteilen in Kleingruppen.

**KURSLEITUNG:** Marc Vuilleumier, Coach, Supervisor, bso und Martina Egli Meienberg, Achtsamkeitstrainerin, Mediatorin, Info und Anmeldung: [mail@martinaegli.ch](mailto:mail@martinaegli.ch)



**DATUM:** Fr, 16. April, 14 Uhr bis So, 18. April, 13 Uhr

**KOSTEN:** CHF 600 plus Pension

# Die indianische Liebes- und Gebetsflöte

## Spiel das Lied deines Herzens

Dieser Tag ist eine tiefe Begegnung mit der musisch-kreativen Seite in Dir! Denn die nordamerikanische Indianerflöte wird intuitiv ohne Noten und Vorgaben direkt aus dem Herzen gespielt. Durch seinen warmen, sehnsuchtsvollen Klang und durch seine sehr einfache, von jedem und jeder erlernbaren Spielweise findet dieses Herzens-Instrument immer mehr Freunde. Du lernst dieses aussergewöhnliche Instrument spielend kennen und lieben. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Indianische Flöten werden Dir zur Verfügung gestellt.

**KURSLEITUNG:** Samuel Staffelbach, Musiker, Dipl. Klang- und Farbtherapeut; Info und Anmeldung: [info@samuel-staffelbach.ch](mailto:info@samuel-staffelbach.ch)



**DATUM:** Sa, 24. April, 9.15 Uhr bis 16.30 Uhr

**KOSTEN:** CHF 195 plus CHF 35 Mittagsbuffet

# Ausbildungen und Gastkurse im inneren Fluss

## Untere Zentren: Ankommen und hier sein

Chakren sind Bewusstseinszentren, die Teile und Themen deiner Persönlichkeit in Energie übersetzen. Verbunden mit dem Wurzel-, Nabel- und Solarplexus-Zentrum sind die sichere Selbstverankerung und die kreative Entscheidung. An diesem Kurstag erfährst du den Zusammenhang zwischen Bewusstsein und Energie. Du lernst, wie Affirmationen funktionieren. Du nimmst gezielte Energie-Atemsets für deine Zentren mit und lernst, mit welchen Impulsen du die unteren Zentren im Alltag in Schwung hältst.

**KURSLEITUNG:** Christian Probst, Physiotherapeut, Systemischer Therapeut, Astrologe und Meditationslehrer, Info und Anmeldung: mail@christianprobst.ch



**DATUM:** Sa, 22. Mai, 9.15 Uhr bis 17.15 Uhr

**KOSTEN:** CHF 220 plus CHF 35 Mittagsbuffet

# Shaolin Qi Gong und Chan Meditation

## Ausbildungswoche Seminarreihe Teil 1

Die Seminarreihe Shaolin QiGong 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 QiGong und Chan Meditation.

**KURSLEITUNG:** Shaolin Meister Shi Xinggui, Anmeldung und Information für alle Kurse: Heidi Kleiner, +41 41 820 52 70, panoramapraxis@bluewin.ch



**DATUM:** Mo, 21. Juni, 9 Uhr bis Fr, 25. Juni, 17.30 Uhr

**KOSTEN:** CHF 999 plus Pension

# Shaolin QiGong

## Wochenendkurse 2027

Lockerungs- und Balanceübungen zur Lösung von Verspannungen und zur Stärkung der Lebensenergie, sowie einfache und wirksame Formen des Shaolin QiGong sind Inhalt des Kurses. Ausserdem Einführung in die Chan-Meditation mit anschliessender Massage wichtiger Energiepunkte. Die Wochenendkurse sind eine gute Ergänzung zu den Kursen der Seminarreihe. Sie erlernen die Shaolin QiGong Formen, Übungen zum Wecken der Energie, Shaolin Atemübungen, Bewegungs-QiGong und Chan Meditation. Die Kurse eignen sich für alle QiGong Interessierte, für Anfänger und Fortgeschrittene, sowie für alle Altersgruppen.

**KURSLEITUNG:** Shaolin Meister Shi Xinggui, Anmeldung und Information für alle Kurse: Heidi Kleiner, +41 41 820 52 70, panoramapraxis@bluewin.ch



**DATUM:** Samstag, 26. Juni bis Sonntag, 27. Juni 2026: Knochenmark 2  
Samstag, 2. bis Sonntag, 3. Oktober 2026: Weisses Kranich,  
Samstag, 13. bis So, 14. November: Lohan 3 Samstag, 18. bis So,  
19. Dezember: Heil Qigong, jeweils von 9 Uhr bis 17 Uhr

**KOSTEN:** CHF 380 pro Wochenende plus Pension

# Positiv älter werden – mit dem Körper in Freundschaft

## **Gesund, beweglich und erfüllt älter werden**

Älterwerden ist weit mehr als ein biologischer Prozess. Es ist eine Lebensphase voller Möglichkeiten, in der wir bewusst Einfluss auf unsere Gesundheit, Beweglichkeit und Lebensfreude nehmen können. Ein wichtiger Schlüssel dazu ist die Beziehung zu unserem Körper – und die Haltung, mit der wir dem Älterwerden begegnen. In diesem Seminar verbinden wir die Themen positives Altern, Körperbewusstsein und Beweglichkeit. Sie erfahren, welche Faktoren ein gesundes und erfülltes Älterwerden fördern und wie Sie körperliche sowie mentale Ressourcen gezielt stärken können.

**KURSLEITUNG:** Dr. Monika Leitner, Physiotherapeutin, Gesundheitswissenschaftlerin, [www.vita-impuls.ch](http://www.vita-impuls.ch), Info und Anmeldung: [monika.leitner@vita-impuls.ch](mailto:monika.leitner@vita-impuls.ch)



**DATUM:** Fr, 20. August, 18 Uhr bis So, 22. August, 13.30 Uhr

**KOSTEN:** Frühbucher\*innen CHF 330.– bis 31.05.2027, danach CHF 360.–

# Taiji Quan

## **Taiji 2**

Sanfte, langsame, fließende Bewegungen, die ohne Kraftanstrengung ausgeführt werden, kennzeichnen das Taiji Quan. Im dreitägigen Taiji Quan Kurs wird der 18er Chen Stil, dies ist die traditionelle Form des Taiji, und weitere Formen gelehrt. Inhalt: Taiji Quan Chen Stil 74 Form – lao QiGong yi lu 74 – von 74 Übungen werden 15 bis 17 Übungen gelernt. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

**KURSLEITUNG:** Shaolin Meister Shi Xinggui, Anmeldung und Information für alle Kurse: Heidi Kleiner, +41 41 820 52 70, [panoramaprxaxis@bluewin.ch](mailto:panoramaprxaxis@bluewin.ch)



**DATUM:** Mi, 29. September, 9.00 Uhr bis Fr, 1. Oktober, 17.30 Uhr

**KOSTEN:** CHF 560 plus Pension

## Im inneren Fluss

### Obere Zentren: Verbundenheit erfahren und ausdrücken

Chakren sind Bewusstseinszentren, die Teile und Themen deiner Persönlichkeit in Energie übersetzen. Die Themen des Hals-, Stirn- und Scheitel-Zentrums sind: Dich selbst wahr ausdrücken und diesen Ausdruck in dein Leben bringen. In diesem Kurs-tag erfährst du den Zusammenhang zwischen Bewusstsein und Energie. Du lernst wie Affirmationen funktionieren und nimmst gezielte Energie-Atemsets für deine Zentren mit. Ausserdem lernst Du, mit welchen Impulsen die oberen Zentren im Alltag in Schwung gehalten werden können.

**KURSLEITUNG:** Christian Probst, Physiotherapeut, Systemischer Therapeut, Astrologe und Meditationslehrer, Info und Anmeldung: mail@christianprobst.ch



**DATUM:** Sa, 13. November, 9.15 Uhr bis 17.15 Uhr

**KOSTEN:** CHF 220 plus CHF 35 Mittagsbuffet

## Shaolin QiGong und Chan Meditation

### Ausbildungswoche Seminarreihe Teil 2

Die Seminarreihe Shaolin QiGong 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 QiGong und Chan Meditation.

**KURSLEITUNG:** Shaolin Meister Shi Xinggui, Anmeldung und Information für alle Kurse: Heidi Kleiner, +41 41 820 52 70, panoramapraaxis@bluewin.ch



**DATUM:** Mo, 15. November, 9 Uhr bis Fr, 19. November, 17.30 Uhr

**KOSTEN:** CHF 999 plus Pension

# Mattli Antoniushaus on tour

## **Auf Augenhöhe – wertschätzend – zuversichtlich**

Wir kommen zu Ihnen und gestalten mit Ihnen und für Sie eine Veranstaltung nach ihrem Wunsch. Gerne passen wir unsere Formate und Themen an Ihre Belange vor Ort an. Getragen von der franziskanischen Gemeinschaft handeln wir im Geist der Geschwisterlichkeit und Weltverantwortung. Wir vertrauen darauf, dass wir jeden Augenblick neu beginnen können.

In diesen Themen sind wir stark und unterstützen Sie gerne:

- Eine Pilgerreise in «franziskanische Lande» planen und durchführen – Programm- und Übernachtungstipps. Auf Wunsch begleiten wir Sie auch auf Ihrer Reise.
- Aus der Weisheit biblischer Texte leben – mit Elementen aus dem Bibliodrama einen Wunschtext erschliessen und für das eigene Leben fruchtbar machen
- Resilienz-Training im Alltag – Meine innere Widerstandskraft stärken angesichts stürmischer Zeiten

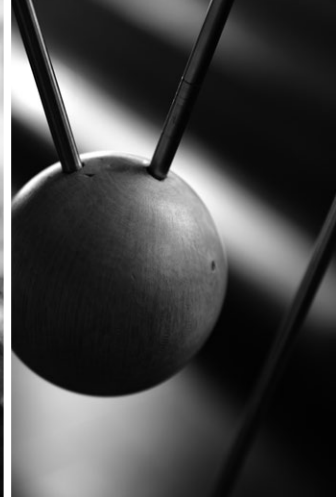
Für Freiwillige in der Liturgie

- Wort, das tröstet und befreit – Einführung in den Lektorendienst
- Zur Freiheit hat uns Christus befreit – Paulus kennenlernen und seine Briefe besser verstehen
- Allen Menschen wird zuteil Gottes Heil – adventliche und weihnachtliche Jesaja-Texte neu entdecken und überzeugend verkünden
- Brot, das die Hoffnung nährt – Einführung in den Kommunionsspendendienst

Kosten: CHF 500 pro Halbtage plus Spesen. Das Honorar kommt unserem Bildungsfonds zugute. Falls Sie mit den Leitungsverantwortlichen ins Mattli Antoniushaus kommen möchten, begleiten wir Sie gerne.

## **Weitere Informationen:**

Claudia Mennen, Dr. theol., Organisationsberaterin, Bibliodramaleiterin,  
claudia.mennen@antoniushaus.ch



# Das Mattli Antoniushaus entdecken



## **Unser Versprechen im Zeichen der Nachhaltigkeit**

Unser Selbstverständnis gründet sich im franziskanischen Grundverständnis von Einfachheit, Gerechtigkeit, Geschwisterlichkeit und Bewahrung der Schöpfung. Wir setzen alles daran, das Mattli Antoniushaus Seminar- und Bildungszentrum nachhaltig, nach ökologischen, sozialen und betriebswirtschaftlichen Grundsätzen, nicht gewinnorientiert, aber doch kostendeckend zu führen.

Seit 2014 wird das Mattli Antoniushaus möglichst CO<sub>2</sub>-neutral geleitet. Dazu berechnet die Swiss Climate AG in Bern jährlich unseren CO<sub>2</sub>-Ausstoss. Im Jahr 2025 wurde die CO<sub>2</sub>-Emission von 7.0 kg pro Übernachtung im entsprechenden Managementbericht als «vergleichsweise tief» gewürdigt.

Wir haben uns verpflichtet, weiterhin am vom Bund gestützten Nachhaltigkeitsprogramm «Swisstainable» von Schweiz Tourismus teilzunehmen. Dazu gehört, dass wir unsere Partner und Partnerinnen bewusst auswählen, mit denen wir Geschäftsbeziehungen pflegen und bei denen wir unsere Einkäufe tätigen.

Unsere nachhaltige Betriebsführung lassen wir durch «Ibex Fairstay», dem Nachhaltigkeitslabel für Beherbergungsbetriebe in der Schweiz, überprüfen und zertifizieren. Wir wurden auch in 2026 mit Bestnoten belohnt.

Unsere Wertorientierung führt dazu, dass immer mehr Veranstaltende und Individualgäste sich bei uns zu Hause fühlen, welche den Nachhaltigkeitsgedanken mit uns teilen.

Weitere Infos siehe: [www.antoniushaus.ch/antoniushaus/nachhaltigkeit](http://www.antoniushaus.ch/antoniushaus/nachhaltigkeit)

## **Der Weg der Sinne**

Auf dem Gelände des Antoniushauses begegnen Ihnen vielfältige Erfahrungs-Räume: der Garten der Düfte, die Klangsteine im Innenhof, das Dreizeiten-Pendel, der Gong beim Hauseingang sowie ein Labyrinth, ein Barfuss-Pfad, Spiralen, Balancierscheiben, Partnerschaukel und weitere Elemente auf den umliegenden Matten.

Inspiziert vom Gedanken des Wahrnehmungsforschers Hugo Kükelhaus eröffnet dieser Weg einen Zugang zu einem bewussteren Erleben von sich selbst und der Welt.

Kükelhaus ging es darum, der körperlichen und seelischen Entfremdung des Menschen etwas entgegenzusetzen: die Wiederentdeckung der Sinne. Indem wir unsere Wahrnehmung neu beleben, können wir zu einem vertieften Selbst- und Weltverhältnis finden. Der Sinnesweg lädt dazu ein, die Schöpfung nicht nur zu betrachten, sondern sie fühlend und staunend zu «verstehen».

## **Die Impulsstationen im Haus**

Als franziskanisches Bildungshaus nähern wir uns dem Thema «Spiritualität» aus dem Geist des hl. Franz und der hl. Klara von Assisi. Dazu möchten wir auch Sie persönlich mitnehmen. Sie finden an zwölf Stationen im Haus interessante Impulse, die durch einen QR-Code gekennzeichnet sind.

Den Start- und Infopoint finden Sie im Foyer. Dieser wird Ihnen den Weg zur nächsten Impulsstation weisen.

Ausserdem hat jedes Zimmer bei uns einen Namen, der Sie mit einem Menschen aus der vielschichtigen franziskanischen Geschichte bekanntmacht. Sie finden eine kurze Biographie neben der Türe in ihrem Zimmer.

## **Die Kapelle**

Unsere Kapelle ist ein Ort der Stille, der Sammlung und des Gebets. Sie steht unseren Haus-Gästen ebenso offen wie allen, die unterwegs sind und einen Moment der Einkehr suchen.

Falls Sie Sich wundern über ein erleuchtetes Oberlicht auf dem Dach: Auch in der Nacht bleibt das Auferstehungskreuz von Josua Boesch beleuchtet. Als Zeichen des Segens und der Hoffnung, dass Gott es gut mit uns Menschen meint. Die Glasfenster von Schwester Rafaela Bürgi aus dem Kloster Ingenbohl lassen den Sonnengesang des heiligen Franziskus in eindrucklicher Weise aufleuchten. Je nach Tages- und Jahreszeit tauchen sie den Raum in ein wechselndes, bisweilen geheimnisvolles Licht.

## **Die Dachterrasse – Weitblick auf See und Berge**

Im Mai 2025 wurde unsere 200 m<sup>2</sup> grosse Dachterrasse neu eröffnet. Der Blick auf das Rütli, den Urnersee und die umliegenden Alpen schenkt ein Gefühl von Weite und Freiheit. Ob in der Mittagspause, bei spontanen Gruppenarbeiten, als Ort der Meditation oder beim Apéro – die Terrasse lädt zum Verweilen und Staunen ein.

Sitznischen, Liegen zum Entspannen, runde Tische für Gespräche sowie eine Feuerstelle schaffen eine vielfältige Aufenthaltsqualität. Umgeben ist die Terrasse von Kräutern, blühenden Stauden und Wacholdersträuchern.

Das Mattli Antoniushaus vermietet die Dachterrasse auch für Familien- und Firmenfeiern, Hochzeiten sowie Bankette.

## **Unsere Kräuterbeete und die naturnahe Umgebungsgestaltung**

Im Innenhof erwartet Sie ein kleiner Kräutergarten sowie ein begehbare Brunnen, der zum Kneipen einlädt. Auch unsere Eidechsen fühlen sich im milden, beinahe mediterranen Klima wohl.

Mit Unterstützung von Bruder Paul aus dem Kloster Wesmeln wurde die Umgebung des Antoniushauses in den vergangenen Jahren naturnah gestaltet. Sie finden bunte Wiesenblumen, Wildrosen und duftende Kräuter. Die Kräuterbeete werden von unseren Köchen gepflegt und landen beim Mittagsbuffet und Abendessen auf Ihrem Teller.

Ein begehbare Labyrinth und ein Barfussweg laden dazu ein, achtsam unterwegs zu sein und zur eigenen Mitte zu finden. Der Lebensturm, 2024 von den Teamleitenden des Hauses selbst errichtet, bietet zahlreichen Kleintieren und Insekten einen geschützten Lebensraum.

## **Der Büchertisch**

Auf dem Büchertisch finden Sie spannende Lektüren zu den Themen unseres Bildungsprogramms: Achtsamkeit, Gesundheit, Spiritualität, franziskanische Impulse und Lebensgestaltung.

## **Ausleihe Bilderzyklen Maria Hafner (1923–2018)**



Der umfangreiche Kunstinventar der Zuger Künstlerin Maria Hafner hat Anfang 2020 im Mattli Antoniushaus ein neues Zuhause gefunden.

Gegen 700 Gemälde sowie rund 300 Aquarelle, einige Glaskunstscheiben, Emailbilder und Kunstdrucke sind im Mattli Antoniushaus Seminar- und Bildungszentrum archivierte 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.

[www.mariahafner.ch/ausleihe](http://www.mariahafner.ch/ausleihe) | [www.mariahafner.ch/kunstarchiv](http://www.mariahafner.ch/kunstarchiv)



# Franziskanische Trägerschaft und Vernetzung



## **Franziskanische Gemeinschaft**

Das Mattli Antoniushaus ist das einzige franziskanische Bildungshaus der deutschsprachigen Schweiz und ist der Haltung und Lebensweise von Franz und der Klara von Assisi verpflichtet.

Was heute ein Verein mit Mitgliederbeiträgen und Statuten ist, hat in der beseelten Bewegung von Frauen und Männern seine Wurzeln. Die Mitglieder lassen sich auch heute vom Menschsein des Franziskus und von Klara anrühren. Unsere Mitglieder sind Laien im kirchenrechtlichen Sinne, die sich in ihrem Alltag an den Heiligen aus Assisi zu orientieren versuchen.

Wir bieten franziskanisch inspirierte Reisen an sowie Pilgerwanderungen, Exerzitien und vieles mehr. Sie finden diese Angebote im Jahresprogramm und in den aufliegenden Flyern. Wir freuen uns, Ihnen zu begegnen.

Christine Demel und Nadia Rudolf von Rohr, Co-Vorsteherinnen FG

Info: [www.franziskanische-gemeinschaft.ch](http://www.franziskanische-gemeinschaft.ch)

## **Dachverband INFAG und Steuerungsgruppe des Mattli Antoniushaus**

Das Mattli Antoniushaus ist gegenwärtig das letzte verbliebene Werk der Franziskanischen Gemeinschaft (FG). Es ist für Mitglieder der Ort, an dem franziskanische Spiritualität lebendig bleibt und der auch in Zukunft erhalten bleiben soll.

Die Steuerungsgruppe bestehen aus dem Franziskanischen Rat und der INFAG verantworten gemeinsam mit dem Geschäftsführer Hans Egli und Claudia Mennen, der Leiterin Bildung und Kultur, die strategische Ausrichtung des Mattli Antoniushauses.

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

Br. Willi Anderau, Kapuziner, Vertreter der INFAG

Sr. Elsa Hess, Ingenbohl, Vertreterin INFAG

Nadia Rudolf von Rohr, Franziskanische Gemeinschaft



## **Freundeskreis Mattli Antoniushaus**

Im Freundeskreis engagieren sich Frauen und Männer, die das Seminar- und Bildungszentrum unterstützen und ideell mittragen. An Freitagen legen mit Mitglieder tatkräftig Hand an. Sie helfen, Renovationsprojekte und Neuanschaffungen mitzufinanzieren und bereichern das Mattli durch weitere kleine Unterstützungsleistungen.

Fühlen auch Sie sich mit dem franziskanischen Seminar- und Bildungszentrum verbunden?

Dann werden Sie Mitglied des Freundeskreises Antoniushaus Mattli!

Nähere Auskunft unter: [www.antoniushaus.ch/antoniushaus/traegerschaft](http://www.antoniushaus.ch/antoniushaus/traegerschaft)

## Bildungsfonds

Die Franziskanische Gemeinschaft der deutschen Schweiz führt einen Bildungsfonds. Seine Mittel dienen der Anstossfinanzierung für neue Kursinhalte und Kursformate, Subventionierung von Kursangeboten und Kurskosten einzelner Teilnehmenden und Familien in begründeten Fällen. Mit einer Spende für den Bildungsfonds wird die Teilhabe an und die Realisierung von kostbaren Bildungs-Erfahrungen möglich.



Antoniushaus  
Bildungsfonds



## Patenschaftsfonds

Die Franziskanische Gemeinschaft der Deutschen Schweiz führt zudem einen Patenschaftsfonds. Dieser Fonds dient der franziskanischen Basisarbeit und den daraus entstehenden Projekten, wie Impuls-, Kurs- und Reisetätigkeit im Zusammenhang mit franziskanischer Spiritualität, Engagement im Franziskanischen Dachverband (IN-FAG), Betreuung der FG-Mitglieder, sowie dem Ausgleich von defizitären franziskanischen Angeboten im Antoniushaus Mattli.



Franziskan. Gemeinschaft





# Anmeldung, Übernachtung und Anreise

## **Eigenkurse**

Die Anmeldung erfolgt mittels E-Mail an [info@antoniushaus.ch](mailto:info@antoniushaus.ch) oder direkt auf unserer Webseite. Ihre Anmeldung wird bestätigt. Anmeldeschluss ist in der Regel zwei Wochen vor Kursbeginn. Das Mattli Antoniushaus behält sich vor, Kurse 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.

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, bezahlt werden.

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

## **Gastkurse**

Die Kursanmeldung erfolgt direkt bei den Veranstaltenden. Diese stellen die Kurskosten in Rechnung. Beachten Sie die Anmelde- und Annullationsbedingungen, sowie die Datenschutzerklärung der Veranstaltenden.

Die Reservation des Zimmers und der Mahlzeiten erfolgt beim Mattli Antoniushaus. Die Pensionskosten müssen vor Ort bezahlt werden. Die Stornierung von Einzelreservierungen ist bis 48 Stunden vor Anreise kostenfrei. Wir empfehlen, die Zimmerreservation mit Mahlzeiten zusammen mit der Anmeldung zum Kurs vorzunehmen.

## **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 (Einzelzimmer mit fliessend Wasser, Einzel- und Doppelzimmer mit Dusche/WC, Familienzimmer, Touristenlager) 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.



Für die aktuell gültigen Preise scannen Sie diesen QR-Code:

### Übernachtung mit Frühstück / Vollpension

Preise in CHF

|                                       |                    |
|---------------------------------------|--------------------|
| Einzelzimmer Budget, fliessend Wasser | <b>92.–/142.–</b>  |
| Einzelzimmer klein, Dusche/WC         | <b>125.–/175.–</b> |
| Einzelzimmer Standard, Dusche/WC      | <b>137.–/187.–</b> |
| Zweibettzimmer, Dusche/WC             | <b>92.–/142.–</b>  |
| Doppelzimmer Dusche/WC                | <b>102.–/152.–</b> |
| Familienzimmer (3–6 P.) Dusche/WC     | <b>90.–/140.–</b>  |
| Touristenlager, im eigenen Schlafsack | <b>62.–/112.–</b>  |
| mit Duvet (pro Aufenthalt)            | <b>15.–</b>        |

### Einzel gebuchte Mahlzeiten

|                                                                              |             |
|------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Frühstücksbuffet, 7.30 bis 10 Uhr                                            | <b>20.–</b> |
| Mittagsbuffet, 12 bis 13.30 Uhr                                              | <b>35.–</b> |
| Abendbuffet, 18 bis 19.30 Uhr                                                | <b>28.–</b> |
| Preise pro Person und Nacht, inkl. MwSt., Nachhaltigkeitsbonus exkl. Kurtaxe | <b>3.–</b>  |



### Anreise per Bahn/Bus

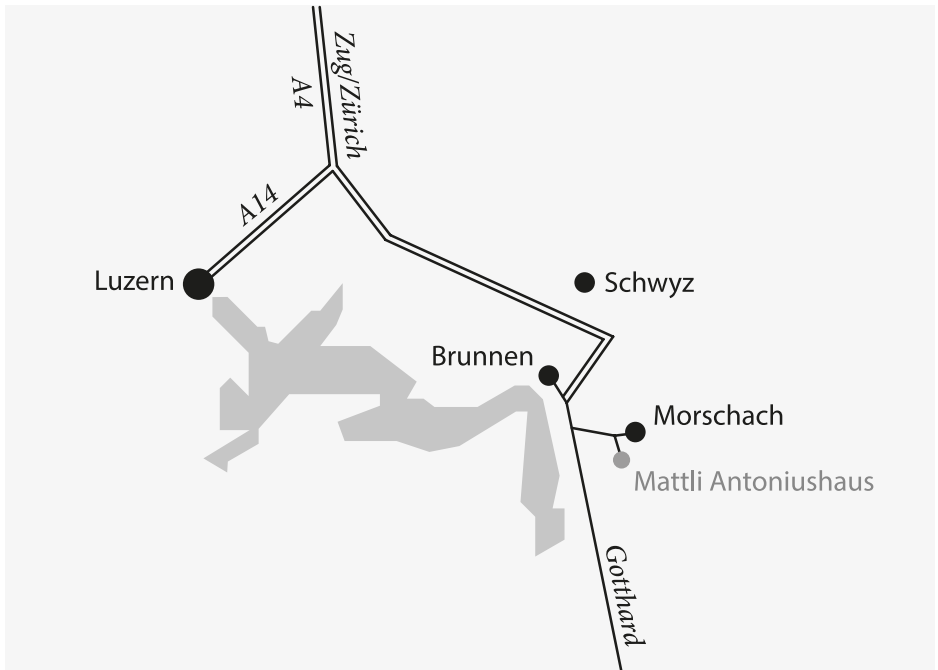
Gotthardlinie bis Bhf. Brunnen, mit Bus Nr. 504 (ca. 7 Min. Fahrt) bis Morschach, Haltestelle «Swiss Holiday Park / Mattli», 50 m zurückgehen, dann links in die Mattlistrasse (ca. 6 Min. zu Fuss bis Mattli Antoniushaus)

### Anreise per Schiff/Bus

Bis Station Brunnen, mit Bus Nr. 504 (ca. 4 Min.) bis Morschach Haltestelle «Swiss Holiday Park / Mattli», 50 m zurückgehen, dann links in die Mattlistrasse (ca. 6 Min. zu Fuss bis Mattli Antoniushaus)

### Anreise per Auto

Autobahn A4 Zug–Schwyz–Gotthard, ca. 2 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)



# Impressum

Konzept, Redaktion: Claudia Mennen, Hans Egli  
Fotos: Meier&Kamer, Claudia Mennen, Eugen Trost  
Satz und Druck: Triner Media + Print  
Papier: Lessebo natural, FSC Mix, CO<sub>2</sub>-neutral

Auflage: 3500 Exemplare  
CO<sub>2</sub>-Kompensation des Jahresprogrammdrucks  
Climate-Partner-Nr.: 53151-2308-1009 Projekt Waldschutz, Oberallmig, Schweiz

Durch die Erhöhung des Holzvorrats im Projektperimeter von 281 auf 300 m<sup>3</sup>/ha wird der Atmosphäre zusätzlich CO<sub>2</sub> entzogen und langfristig im Holz gebunden. Eine angepasste Waldbewirtschaftung gewährleistet dabei, dass die vielfältigen Funktionen des Waldes nachhaltig erhalten bleiben.

Mattli Antoniushaus, Seminar- und Bildungszentrum  
Mattlistrasse 10, CH-6443 Morschach SZ  
+41 41 820 22 26, [info@antoniushaus.ch](mailto:info@antoniushaus.ch) [www.antoniushaus.ch](http://www.antoniushaus.ch)

**Bleiben Sie verbunden. Scannen Sie den Link und bestellen Sie unser Jahresprogramm und unseren Newsletter.**



**Wir freuen uns auf Sie!**





**Mattli**

Antoniushaus

Seminar- und Bildungszentrum

Mattlistrasse 10, 6443 Morschach, [www.antoniushaus.ch](http://www.antoniushaus.ch)