Jahresprogramm 2026
Mattli Antoniushaus

Bildung und Kultur

Mattli

Antoniushaus

Seminar- und Bildungszentrum

Jahresprogramm 2026
Mattli Antoniushaus

Bildung und Kultur

Willkommen

Lebensübergängen mit Vertrauen begegnen

Lebensübergänge gehören zu den intensivsten und prägendsten Phasen unseres Lebens. Sie stellen Wendepunkte dar. Das Alte trägt nicht mehr und das Neue ist noch nicht da. Beim Wechsel in eine neue Lebensphase, beim Übergang in einen neuen Beruf oder bei Abschiedserfahrungen wie Krankheit oder Tod – in diesen Zeiten sind nicht nur der Verstand, sondern auch unsere Emotionalität und Seele angesprochen.

Übergänge sind herausfordernd und bereichernd zugleich. Werden sie bewusst gelebt und gestaltet, kann sich das eigene Menschsein in seiner Tiefe und Weite entfalten.

Im Mattli Antoniushaus legen wir Wert auf Vertrauen stärkende Beziehungen und eine transparente, wertschätzende Kommunikation mit unseren Gästen und untereinander. Unseren Kursleiter*innen ist es wichtig, einen Raum des Vertrauens, der Verbundenheit und Entfaltung zu gestalten, damit Lebensübergänge der Teilnehmenden gelingen können.

Gerne teilen wir mit Ihnen die besondere Atmosphäre des Mattli Antoniushauses als Ort des Vertrauens, des Übergangs und der Begegnung.

Herzlichst im Namen des Mattli-Teams

Hans Egli, Geschäftsleiter
Claudia Mennen, Leiterin Bildung und Kultur

A pros pos

Unser Jahresthema nimmt das weltweit verbindende Motto «Transitus – Übergang» der franziskanischen Gemeinschaft anlässlich des 800sten Todesjahr von Franz von Assisi auf.

Inhaltsverzeichnis

Achtsamkeit und Gesundheit ... **9**

Bibel und Bibliodrama ... **14**

Franziskanisches ... **17**

Kommunikation und Potenzialentfaltung ... **21**

Musizieren und Tanzen ... **24**

Spiritualität und Stille ... **28**

Ausbildungen und Gastkurse ... **33**

Das Mattli Antoniushaus entdecken ... **40**

Franziskanische Trägerschaft und Vernetzung ... **46**

Anmeldung, Übernachtung und Anreise ... **50**

Impressum ... **54**

Das neue Jahr im Einklang beginnen

Ritual, Bewegung, Entspannung und Stille

Wir würdigen die Geschenke des vergangenen Jahres bewusst und bereiten uns auf das neue Jahr vor, damit wir es voll Vertrauen willkommen heissen können. Mit Bewegung, Energiearbeit, Stimme und Meditation machen wir uns auf den Weg zum heilen Raum in uns selbst. Durch Stimm- und Körperübungen bringen wir unsere Lebenskraft zum Fliessen. Durch Entspannung und Meditation finden wir zur Ruhe des Körpers und Stille des Geistes.

KURSLEITUNG: Stefanie Schmid, Lehrerin der Selbstkraftquelle Methode, Stimm-& Körperarbeit

DATUM: Di, 30. Dezember 2025, 18 Uhr bis Fr, 2. Januar 2026, 13.30 Uhr

KOSTEN: CHF 540 plus Pension

Klang und Stille

Klangschalen-Massage und Meditation

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.

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

DATUM: So, 1. Februar, 9 Uhr bis 17.30 Uhr

KOSTEN: CHF 190 plus CHF 32 Mittagsbuffet

Sanftes Yoga 65+

Yoga für Seniorinnen und Senioren

Yoga ist nicht nur etwas für Bewegliche, Junge und Fitte. Mit sanften Yogaübungen mobilisieren und kräftigen wir den eigenen Körper. Sie spüren, wie der eigene Körper, die Atmung und der Geist auf neue Weise belebt und bewegt werden. Als Hilfsmittel stehen Decken, Kissen und Stühle zur Verfügung, so dass alle Übungen an die individuellen körperlichen Voraussetzungen angepasst werden können. Für Menschen ab 65 Jahren, mit oder ohne Yoga-Erfahrung.

KURSLEITUNG: Gerda Imhof, Yogalehrerin, Masseurin und ganzheitlich psychologischer Coach

DATUM: Mi, 4. Februar, 18 Uhr bis Fr, 6. Februar, 14 Uhr

KOSTEN: CHF 280 plus Pension

Gib deinem Körper eine Pause und deiner Seele Raum

Fastenwoche nach Dr. Otto Buchinger / Dr. Hellmut Lützner

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: So, 8. Februar, 17 Uhr bis Sa, 14. Februar, 14 Uhr
So, 1. November, 17 Uhr bis Sa, 7. November, 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, 26. April, 17 Uhr bis Sa, 2. Mai 2026, 14 Uhr
So, 6. September, 17 Uhr bis Sa, 12. September, 14 Uhr

KOSTEN: CHF 580 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, hauptberufliche Yogalehrerin, Masseurin und ganzheitlich psychologischer Coach aus Luzern

DATUM: Fr, 3. Juli, 18 Uhr bis So, 5. Juli 2026, 13.30 Uhr

KOSTEN: CHF 280 plus Pension

Waldbaden

Mit Natur-Achtsamkeits-Praxis die eigene Mitte finden

Interessieren Sie Sich für Gesundheit, Selbstfürsorge, Achtsamkeitspraxis und Naturverbundenheit? Im Waldbaden tauchen Sie in die kraftvolle Morschacher Natur ein und lernen, wie Waldbaden – wissenschaftlich belegt – die mentale und körperliche eigene Gesundheit fördert. Der Kurs eignet sich für Anfängerin und Erfahrene. Die Kursleiterin passt das Programm an die Bedürfnisse der Gruppe an.

KURSLEITUNG: Nadine Gäschlin, lic. rer. pol., Gründerin/Leiterin Waldbaden Akademie Schweiz, Systemische Coachin, somatische Traumatherapeutin

DATUM: Fr, 17. Juli, 14 Uhr bis So, 19. Juli, 14 Uhr
Fr, 18. September, 14 Uhr bis So, 20. September, 14 Uhr

KOSTEN: CHF 300 plus Pension

Ich bin – Erneuerung und Leben

Stimme – Bewegung – Entspannung – Meditation

Leben bedeutet sich einlassen auf einen immerwährenden Wandlungs- und Erneuerungsprozess. Dies ist Herausforderung und Geschenk zugleich. In diesem Seminar wollen wir die nächsten Schritte gehen hin zu unserem Wahren Selbst, unserem ursprünglichen göttlichen Wesen. Mit Bewegungs- und Entspannungsübungen, sowie dem Tönen von Vokalen und Silben wollen wir die fliessende und schwingende Kraft in uns aktivieren. Spannungen und Blockaden können dabei losgelassen werden.

KURSLEITUNG: Stefanie Schmid, Lehrerin der Selbstkraftquelle Methode, Stimm-& Körperarbeit

DATUM: Fr, 16. Oktober, 18 Uhr bis So, 18. Oktober 2026, 13.30 Uhr

KOSTEN: CHF 360 plus Pension

Die Heilkräfte, die mich suchen

Einführung in die Praxis der energetischen Heilung

Welche energetischen Kräfte möchten sich durch mich entfalten? Welche Formen der Heilung suchen mich? Meditation, energetische Übungen und das Lauschen auf feine innere Bewegungen ermöglichen einen Zugang zu den inneren Heilkräften. Andrea Küthe Albrecht und Peter Wild begleiten diesen Prozess auf der Basis ihrer langjährigen Praxis im Meditieren und im energetischen Heilen. Für Menschen mit Vorerfahrung in Heilung und Meditation und jene, die sich neu auf diesen Weg begeben.

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

DATUM: Do, 22. Oktober, 14 Uhr bis So, 25. Oktober 2026, 14 Uhr

KOSTEN: CHF 550 plus Pension

Das neue Jahr im Einklang beginnen

Ritual, Bewegung, Entspannung und Stille

Wir würdigen die Geschenke des vergangenen Jahres bewusst und bereiten uns auf das neue Jahr vor, damit wir es voll Vertrauen willkommen heissen können. Mit Bewegung, Energiearbeit, Stimme und Meditation machen wir uns auf den Weg zum heilen Raum in uns selbst. Durch Stimm- und Körperübungen bringen wir unsere Lebenskraft zum Fliessen. 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.

KURSLEITUNG: Stefanie Schmid, Lehrerin der Selbstkraftquelle Methode, Stimm-& Körperarbeit

DATUM: Mi, 30. Dezember 2026, 18 Uhr bis Sa, 2. Januar 2027, 13.30 Uhr

KOSTEN: CHF 540 plus Pension

Dazwischen Sein

Übergangszeiten in der Bibel und im Märchen erkunden

Viele alte Geschichten erzählen von Übergangszeiten. Das biblische Exodus-Motiv erzählt von einer «Wüstenzeit». In europäischen Volksmärchen ist der Wald der Ort des Übergangs. Da wie dort geht es darum, neue Orientierung zu finden, in Kontakt zu kommen mit sich selbst und mit dem, was im Leben trägt. Wir begegnen Bibel und Märchen auf symbolischer Ebene und bringen die Geschichten miteinander und mit eigenen Erfahrungen ins Gespräch.

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

DATUM: Fr, 27. Februar, 18 Uhr bis Sa, 28. Februar, 16.45 Uhr

KOSTEN: CHF 250 plus Pension

Theologische Sprache heute finden

Bibelwerkstatt

Im Zentrum steht die Bibelarbeit mit Schwerpunkt auf spiritueller Begleitung. Es werden unterschiedliche Methoden eingesetzt, darunter bibliodramatische Kleinformen, Lectio divina, Bildmeditation und weitere Formen. Anhand des Beispiels von Franziskus wird deutlich, wie die Bibel eine lebendige und fruchtbare Wirkung entfalten kann. Angesprochen sind alle, die Menschen ein Stück Lebensweg mitgehen und dabei auch innere Wege begleiten.

KURSLEITUNG: Detlef Hecking, Theologe, Bibliodrama und Bibliolog; Br. Niklaus Kuster, Sr. Beatrice Kohler, Nadia Rudolf von Rohr und Eugen Trost

DATUM: Mo, 9. März, 9.15 Uhr bis Mi, 11. März, 15.30 Uhr

KOSTEN: CHF 360 plus Pension

BibelWort in Bewegung

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

BibelWort in Bewegung verbindet das Beste aus Bibliolog und Bibliodrama. Es eignet sich als belebendes und verdichtendes Element in der Arbeit mit Gruppen, sowie in der Liturgie, der Katechese oder im Religionsunterricht. Die Teilnehmenden betreten im BibelWort in Bewegung einen geistlichen Raum. Sie erfahren den biblischen Text als lebendiges Gegenüber und existenziell bedeutsam im Hier und Jetzt.

KURSLEITUNG: Claudia Mennen, Dr. theol., Leiterin der Wislikofer Schule für Bibliodrama und Seelsorge, Nadia Rudolf von Rohr, Ausbildnerin in Bibliodrama

DATUM: Mo, 16. März, 10 Uhr bis Mi, 18. März, 16 Uhr

KOSTEN: CHF 450 plus Pension

Zu neuem Leben befreit

Die Frau mit dem Blutfluss und Jairus' Tochter

Im fünften Kapitel des Markusevangeliums sind zwei Frauengeschichten ineinander verwoben: Jesus eilt zu einem zwölfjährigen Mädchen, um sie zu heilen, wird aber unterwegs von einer Frau aufgehalten, die seit zwölf Jahren an Blutungen leidet. Beide Frauen erleben einen einschneidenden Übergang und werden für eine neue Lebensphase bereit. Wir reflektieren eigene Erfahrungen von Lebensübergängen im Spiegel der biblischen Frauengestalten.

KURSLEITUNG: Moni Egger, Dr. Theol., Bibelwissenschaftlerin, Märchen- und Bibelerzählerin

DATUM: Sa, 20. Juni, 10.15 Uhr bis 16.45 Uhr

KOSTEN: CHF 182 inkl. Mittagsbuffet

Pilgern auf den Spuren von Franz und Klara

Existenzielle Erfahrungen mit bibliodramatischen Elemente

Wir pilgern nach Assisi auf Wegen, die schon Franz und seine Brüder unter die Füsse nahmen. 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 Agritourismo und im Pilgerhospiz. Das Gepäck wird mit dem Begleitfahrzeug transportiert.

KURSLEITUNG: Claudia Mennen, Dr. theol., Leiterin der Wislikofer Schule für Bibliodrama und Seelsorge, Nadia Rudolf von Rohr, Ausbildnerin in Bibliodrama

DATUM: Do, 3. September bis Fr, 11. September

KOSTEN: CHF 1550 Fahrt, Pension im Doppelzimmer und Kurskosten.

Fürchte Dich nicht, meine Tochter!

Bibel hautnah

Im Buch Rut begegnen wir zwei Frauen, denen das Leben übel mitspielt. Trotz allem lassen sie sich die Zuversicht nicht nehmen, bleiben handlungsfähig und gestalten voll Vertrauen ihre Lebensübergänge. Es eröffnen sich ihnen ungeahnte Wege in die Zukunft.

Bibliodramatische Zugänge zu diesen beiden Frauen ermöglichen Perspektiven in das je eigene Leben. «Bibel getanzt» lässt Gottes Wort – auch ohne vorherige Tanzerfahrung – mit unserem Körper erleben.

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

DATUM: Sa, 17. Oktober 2026, 10 Uhr bis 17 Uhr

KOSTEN: CHF 132 inkl. Mittagsbuffet

Transitus. Lebens-Übergängen mit Vertrauen begegnen

FG-Treff

Vom Heiligen Franz von Assisi wird überliefert, dass er bei seinem Sterben gesagt habe: «Brüder, lasst uns beginnen!» Dieser Lebenshaltung wollen wir in 2026 mit den Franziskanischen Treffen nachspüren. Es ist kostbar, das eigene Leben in diesem Geist zu spiegeln und eine neue Sichtweise zu entdecken. Die weltweite Franziskanische Familie feiert 2026 das 800-Jahr-Jubiläum seines «Übergangs». Für Franziskus bedeutete der Tod, nicht das Ende, sondern ein Anfang. Sorella Morte, die er im Sonnengesang besang, hiess er auch in seinem Leben immer wieder willkommen. So war am Ende der Tod für Franziskus eher der Beginn von etwas Neuem. Diesem Neuen ist Franziskus während seines ganzen Lebens und Sterbens vertrauensvoll entgegengegangen. An den Treff-Tagen spüren wir diesem Vertrauen nach und fragen nach den Herausforderungen von Lebensübergängen.

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

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

jeweils 10 Uhr bis 17 Uhr

KOSTEN: Kollekte plus CHF 32 Mittagsbuffet

Im Ende ein Anfang – «Lasst uns beginnen!»

Offene Franziskanische Tagung

Menschliches Leben geht von der Geburt bis zum Tod über viele Schwellen. Die Kindheit wechselt in die Jugend. Im Paarwerden endet das Singleleben. Geburt und Ausfliegen der Kinder setzen markante Meilensteine. Jeder Übergang ist mit «Freiwerden von» und «Freisein für», mit Abschied und Neubeginn verbunden. Franziskus – dessen letzten «Übergang» (Transitus) wir dieses Jahr zum 800. Mal feiern – übt sich bis ins letzte Lebensjahr darin, Anfänger zu bleiben.

KURSLEITUNG: Nadia Rudolf von Rohr, Nikolaus Kuster, Eugen Trost
DATUM: Sa, 7. März, 10 Uhr bis 17 Uhr
KOSTEN: CHF 70 inkl. Mittagsbuffet

Assisi gemütlich

Franziskanisches Umbrien erleben

Umbrien gilt mit seinen sanften Hügeln und Tälern als das grüne Herz Italiens. Diese Region im Mai zu erleben, bezaubert ältere und jüngere Menschen. Assisi steht ganz im Zeichen ihrer grossen Heiligen. Franz und Klara als franziskanische Lichtgestalten neu zu entdecken, bereichert Geist und Herz. Mit Musse gehen wir durch Assisi und die «valle umbria» und erfahren den franziskanischen Geist, der dort weht.

KURSLEITUNG: Eugen Trost, Tauteam und Sr. Beatrice Kohler, Baldegg
DATUM: So, 3. bis So, 10. Mai 2026
KOSTEN: CHF 1250 für Reise, Unterkunft (HP), Eintritte und Begleitung im Doppelzimmer

Assisi-Reise für Sehbehinderte und Blinde

Begleitpersonen gesucht

Wer sich in besonderer Weise einlassen möchten auf Assisi, auf den Geist von Klara und Franziskus und ein Stück Italianità, ist bei dieser Reise richtig. 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. Für Begleitpersonen gibt es einen Einführungstag.

KURSLEITUNG: Nadia Rudolf von Rohr, Monika Hug

DATUM: So, 10. Mai bis Sa, 16. Mai

KOSTEN: CHF 1250 für Reise, Halbpension, Eintritte, Begleitung im Doppelzimmer

Entdeckungswoche: Assisi durch Hintertüren

Klara und Franz vertieft nachspüren

So klein das umbrische Hügelstädtchen Assisi ist, seine Anziehungskraft ist einzigartig. Dazu trägt der herbe Charme des weiten Spoletotals 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. Niklaus Kuster, Kapuziner Rapperswil und Eugen Trost, Theologe

DATUM: So, 30. August bis So, 6. September

KOSTEN: CHF 1050 für Reise, Unterkunft (HP), Eintritte und Begleitung im Doppelzimmer

Rom franziskanisch

Die ewige Stadt einmal anders

Der Gang nach Rom hatte für Franziskus und seine Gemeinschaft existentielle Bedeutung. Auf Schritt und Tritt begegnen uns auch heute Zeugnisse verschiedener Kulturen und eine über 2000 Jahre lange Glaubensgeschichte. Die Reise nach Rom richtet sich an Menschen, die sich einlassen möchten auf die Stadt, ihren Geist und auf die Spurensuche nach franziskanischer Spiritualität inmitten der pulsierenden Weltstadt.

KURSLEITUNG: Eugen Trost, Theologe
Nadia Rudolf von Rohr, Franziskanische Gemeinschaft

DATUM: Sa, 24. bis Sa, 31. Oktober

KOSTEN: CHF 1350 für Reise, Unterkunft mit Frühstück, Eintritte und Begleitung im Doppelzimmer

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, 10. Januar, 16.30 Uhr bis So, 11. Januar, 16.30 Uhr
Sa, 14. November, 16.30 Uhr bis So, 15. November, 16.30 Uhr

KOSTEN: CHF 390 pro Paar plus Pension

Menschen in ihrer Lebensgestaltung unterstützen

Die Kunst der Motivation

Betroffenheit, Identifikation und Partizipation sind Schlüsselfaktoren für Motivation. Sie helfen, Menschen aktiv zu begleiten. Wie erkennen wir die wahren Anliegen hinter sichtbaren Problemen? Wie motivieren wir zur Auseinandersetzung mit schwierigen Themen und bauen Widerstände ab? Angesprochen sind alle, die in verschiedenen Lebenslagen, -phasen und -formen mit Menschen ein Stück Lebensweg mitgehen und dabei auch innere Wege begleiten.

KURSLEITUNG: Br. Niklaus Kuster, Sr. Beatrice Kohler, Nadia Rudolf von Rohr und Eugen Trost

DATUM: Mo, 19. Januar, 9.15 Uhr bis Mi, 21. Januar, 15.30 Uhr

KOSTEN: CHF 360 plus Pension

Den Knoten lösen

Konflikte achtsam entschärfen

Konflikte sind Teil unseres Lebens – sie entstehen in uns selbst und im Miteinander. Doch statt in festen Mustern zu verharren, können wir lernen, sie bewusst zu betrachten und zu lösen. Ob es um ungelöste innere Widersprüche, körperliche Einschränkungen oder schwierige Gespräche geht – wir arbeiten mit achtsamen und kreativen Ansätzen, die Ihnen mehr Handlungsspielraum geben. Für alle, die Konflikte nicht vermeiden, sondern konstruktiv gestalten wollen.

KURSLEITUNG: Konrad Wiesendanger, Mediator, Coach und Feldenkrais Therapeut in Luzern

DATUM: Sa, 25. April, 10 Uhr bis So, 26. April, 14 Uhr

KOSTEN: CHF 350 plus Pension

Einfühlsames Mitgehen in verschiedensten Lebenssituationen

Die Kunst der Begleitung

Erfolgreiche Begleitarbeit basiert auf Animation, Kommunikation und reflektiertem Umgang mit Menschen- und Gottesbild. Diese Grundlagen helfen, verschiedene Lebenssituationen kompetent zu begleiten. Wir beschäftigen uns mit Animations-, Kommunikations- und Entscheidungsmodellen und lernen, Lebenssituationen zu analysieren und passende Begleitmodelle anzuwenden.

KURSLEITUNG: Br. Niklaus Kuster, Sr. Beatrice Kohler, Nadia Rudolf von Rohr und Eugen Trost

DATUM: Mo, 2. November, 9.15 Uhr bis Mittwoch, 4. November, 15.30 Uhr

KOSTEN: CHF 360 plus Pension

Die Sehnsucht ist der Anfang von allem

Potenzialentfaltung nach Gerald Hüther

Die Möglichkeit, zu lernen und sich zu entfalten, kennt keine Grenzen und kein Alter. Das Gehirn ist zeitlebens fähig, sich zu entwickeln, sagt der Hirnforscher Gerald Hüther. Zwei Grund-Bedürfnisse wollen in jedem Menschen zu ihrem Recht kommen: das Bedürfnis nach Zugehörigkeit und das Bedürfnis nach Entfaltung. Die Sehnsucht ist es, die Menschen antreibt, immer wieder neu eine Balance zu finden zwischen Verbundenheit und Entfaltung. Wie kann ich meinen Sehnsüchten mehr Gewicht geben? Wie kann ich mein Potenzial entfalten?

KURSLEITUNG: Claudia Mennen, Dr. theol., Coachin für Potenzialentfaltung
Sabine Wiemann, Fastenleiterin (dfa), Coachin für Potenzialentfaltung

DATUM: Fr, 13. November, 17 Uhr bis So, 15. November, 15.30 Uhr

KOSTEN: CHF 320 plus Pension

Liedbegleitung mit der Ukulele

Singen in Gruppen, Religionsunterricht, Schule, Lager

Der Kurs richtet sich an Religionslehrpersonen und weitere Interessierte, die mit der Ukulele Lieder begleiten und dazu singen möchten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Sie lernen, auf eine unkomplizierte Art Lieder zu begleiten und einfache Melodien zu singen, die gut in der Schule, im Lager und im Religionsunterricht anwendbar sind. Liederwünsche werden nach Möglichkeit berücksichtigt.

KURSLEITUNG: Monika Mayer, Musikerin, Chorleiterin, Musikpädagogin
DATUM: Fr, 23. Januar, 18 Uhr bis Sa, 24. Januar, 14 Uhr
KOSTEN: CHF 180 plus Pension

Frühlingstanztag

Tanzend das Leben feiern

Mit Tänzen und Musik aus aller Welt feiern wir den Frühling, den Neubeginn des Lebens. Gemeinsam tauchen wir in verschiedene Rhythmen ein und lassen uns von der Kraft des Kreises verzaubern. Yoga-Übungen zur Entspannung und Körperwahrnehmung bereichern den Tanztag. Der Frühlings-Tanztag ist ein Wohlfühl-Tag, der Leib und Seele in Schwingung versetzt und zum Blühen bringt.

KURSLEITUNG: Regula Camenzind-Schumacher, Kreis- und Gruppentanzleiterin, Pflegefachfrau, Shiatsu-Therapeutin
DATUM: So, 12. April, 9.45 Uhr bis 16.45 Uhr
KOSTEN: CHF 172 inkl. Mittagsbuffet

Präludium

Blockflötentage

Ein Präludium ist ein Instrumentalwerk, welches als Vorspiel oder Einleitung diente für ein darauffolgendes Werk. Dabei kann man z. B. denken an das Eröffnungsstück einer Suite, ein Vorspiel vor einer Fuge oder die Ouvertüre oder die Sinfonia. In diesem Kurs werden wir viele verschiedene, einleitende Musikstücke aus verschiedenen Jahrhunderten, in wechselnden Besetzungen spielen.

KURSLEITUNG: Karin Leentjens, Musikpädagogin
DATUM: Do, 14. Mai, 15 Uhr bis So, 17. 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, 5. Juli, 17 Uhr bis So, 12. Juli, 11 Uhr
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, 5. Juli, 14 Uhr bis Sa, 11. Juli, nach dem Schlusskonzert. Möglichkeit zum Nachtessen

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

Herbsttanztag

Tanzend das Leben feiern

Mit Tänzen und Musik aus aller Welt feiern wir die «Bunte-Blätter-Zeit». Gemeinsam tauchen wir in verschiedene Rhythmen ein und lassen uns von der Kraft des Kreises verzaubern. Je nach Wetter tanzen wir auch draussen mit wundervoller Weitsicht auf See und Berge. Eine Yoga-Gastdozentin wird uns an diesem Tag begleiten. Der Tanztag lädt alle ein, die Interesse haben, sich in verschiedenen Musikwelten zu bewegen.

KURSLEITUNG: Regula Camenzind-Schumacher, Kreis- und Gruppentanzleiterin, Pflegefachfrau, Shiatsu-Therapeutin

DATUM: So, 18. Oktober, 9.45 Uhr bis 16.45 Uhr

KOSTEN: CHF 172 inkl. Mittagsbuffet

Es ist ein Ros entsprungen

Blockflötenwochenende

In diesem Kurs werden wir viele verschiedene Vertonungen des Lieds «Es ist ein Ros entsprungen» einüben. Auch andere Advents- und Weihnachtslieder kommen auf unsere Notenständer. Das Wochenende richtet sich an Blockflötenspielende, die gerne mittelschwere Werke erarbeiten wollen. Gross- und Subbässe sind herzlich willkommen.

KURSLEITUNG: Karin Leentjens, Musikpädagogin
DATUM: Fr, 27. November, 15 Uhr bis So, 29. November, 14 Uhr
KOSTEN: CHF 250 plus Pension

Das Weihnachtsoratorium von J.S. Bach tanzen

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, 12. Dezember, 10.30 Uhr bis So, 13. Dezember, 16 Uhr
KOSTEN: CHF 280 plus Pension

Horchen und Lauschen

In anspruchsvollen Zeiten neues Vertrauen finden

Der Alltag ist in allen Lebenslagen und -zeiten fordernd. Wir sehnen uns nach mehr Gelassenheit und Vertrauen. Franz und Klara von Assisi inspirieren bis heute, das Leben in seiner Tiefe und Weite wahrzunehmen und zu gestalten. Die angeleiteten Schritte in die Stille führen zum Herzensgebet, dem stillen, verweilenden Dasein in der Gegenwart Gottes. Mit Impulsen aus der franziskanischen Spiritualität, Zeiten in der Natur und Sitzen in Stille. Der Kurs eignet sich für Anfangende und Geübte.

KURSLEITUNG: Sr. Beatrice Kohler, Geistliche Begleiterin, Kontemplationslehrerin
DATUM: So, 25. Januar, 16.00 Uhr bis Do, 29. Januar, 14.30 Uhr
KOSTEN: CHF 450, Studierende CHF 280 plus Pension

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. Mit Lehrvorträgen sowie Gelegenheit zum Gespräch.

KURSLEITUNG: Lieselotte Stadtfeld
DATUM: Do, 19. März, 18.30 Uhr bis So, 22. März, 14 Uhr
KOSTEN: CHF 260 plus Pension

Zeige mir mein Lebenslicht

Märchen als Wegweiser auf dem Pfad des Lebens

Volksmärchen sind Ausdruck des kollektiven Unbewussten. Ähnlich wie die Mythen der Völker handeln sie von Dingen, die nie geschehen sind und die sich doch täglich neu ereignen. Wie im richtigen Leben geht es in den Märchen immer wieder ums Scheitern und ums Gelingen, um Selbstwerdung und Identitätsfindung, um Schuld und Vergebung. Dies sind nur einige der Themenkreise, die mittels tiefenpsychologischen Märcheninterpretationen behandelt werden.

KURSLEITUNG: Josef Imbach, Prof. Dr.., Theologe, Buchautor
DATUM: Mo, 23. März, 18 Uhr bis Mi, 25. März, 13.30 Uhr
KOSTEN: CHF 280 plus Pension

Schätze christlichen Glaubens

Karwoche – spirituell und theologisch vertieft

In der Karwoche kommen verdichtet zentrale Lebensthemen zur Sprache. Wer Wirken und Schicksal Jesu bedenkt, begegnet Schätzen christlichen Glaubens. Diese Schätze möchten wir entdecken. Sie können uns helfen, existenziellen Fragen unseres Lebens zu nachzugehen. Fragen, die uns gerade in diesen düsteren Zeiten besonders bedrängen: Angst und Leiden, Sterben, Tod und Gewalt, aber auch Erlösung und Befreiung, Solidarität und Hoffnung trotz allem.

KURSLEITUNG: Felix Senn, Dr. theol., Erwachsenenbildner und Dozent im Studiengang Theologie
DATUM: Fr, 27. März, 16 Uhr bis So, 29. März, 15.30 Uhr
KOSTEN: CHF 250 plus Pension

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.

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

DATUM: Fr, 22. Mai, 18.30 Uhr bis So, 24. Mai, 14 Uhr

KOSTEN: CHF 210 plus Pension

Franz von Assisi und Josua Boesch

Vom Kreuz in der Mattli-Kapelle zu Metall- und Wort-Ikonen

Das Kreuz in der Mattli-Kapelle, welches der reformierte Pfarrer Josua Boesch schuf, war der Anstoss, den Erstberuf als Goldschmied mit seinem Beruf als Pfarrer zu verbinden. So begann das künstlerisch-spirituelle Schaffen von Josua Boesch im Mattli Antoniushaus mit seinen «Bilder» aus Gold, Silber und Kupfer. Fast immer mit der Figur des Auferstandenen. Wir begegnen den Ikonen und deren theologisch-spirituellen Hintergrund meditativ, im Gespräch, mit Bild und Musik und im liturgischen Feiern.

KURSLEITUNG: Ronald Jenny, Diakon und Reto Müller, Pfarrer, beide sind mit Josua Boesch persönlich und seinem Werk vertraut

DATUM: Di, 15. September, 12 Uhr bis Mi, 16. September, 16.30 Uhr

KOSTEN: CHF 150 plus Pension

Schätze christlicher Hoffnung

Advent – spirituell und theologisch vertieft

Advent ist der Angelpunkt unserer Hoffnung. Wunderbar, dass wir im christlichen Festkreis diese Zeit haben, die die Hoffnung nährt und um Gründe dafür ringt! Die drängenden Menschheitsprobleme machen es oft schwierig, die Hoffnung nicht zu verlieren. Umso tröstlicher ist es, dass der Advent Schätze der Hoffnung bereithält, die zu heben sich lohnt. Theologisch, existenziell und spirituell stimmen wir uns auf Advent und Weihnachten ein.

KURSLEITUNG: Felix Senn, Dr. theol., Wettingen, seit 2020 pensioniert, Erwachsenenbildner und Dozent im Studiengang Theologie

DATUM: Mo, 23. November, 16 Uhr bis Mi, 25. November, 15.30 Uhr

KOSTEN: CHF 250 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, 27. November, 18 Uhr bis So, 29. November, 14 Uhr

KOSTEN: CHF 200 plus Pension

Jede gute Gabe und jedes vollkommene Geschenk ist von oben

Engel als Boten des Übergangs

Ein Unbekannter, vermutlich ein syrischer Mönch, der sich Dionysius von Areopagita nennt, schreibt um das Jahr 500 ein Buch über die Engel. Seine «Himmlischen Hierarchien» inspirieren Meister Eckhart und viele andere. In der Stille dieser besonderen Adventstage machen wir uns empfänglich für die Botschaft der Engel, die auch die Geburt Jesu begleiten. Im stillen Sitzen im Stil des Zazen nähern wir uns dem geistlichen Raum, in dem das Mysterium der Gottesgeburt aufleuchten kann.

KURSLEITUNG: Bernhard Lenfers Grünenfelder, Kontemplationslehrer via integralis, Seelsorger und initiatischer Therapeut

DATUM: Do, 3. Dezember, 18 Uhr bis So, 6. Dezember, 13.30 Uhr

KOSTEN: CHF 450 plus Pension

Auszeit – das Retreat, um bei dir anzukommen

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. Dazu nutzen wir die Natur und arbeiten auch mit Techniken aus der systemischen Aufstellungsarbeit. Du wirst dir deiner Bedürfnisse, Ziele und Werte wieder bewusst, gibst deiner Seele Raum und klärst deine Gedanken.

KURSLEITUNG: Sonja Blattner, Yoga-Therapeutin und Systemische Beraterin und Lorenz Ruckstuhl, Burnout-Experte und Führungscoach

DATUM: Do, 5. Februar, 18.00 Uhr bis So, 8. Februar, 14 Uhr

KOSTEN: CHF 490 für Frühbuchende bis So, 4. Januar 2026, dann CHF 650 plus Pension

Kälte als Weg

Kälte-Retreat

Im Februar oder im November erleben Sie ein besonderes Wochenende in der Natur, bei dem Sie die Kraft der Kälte bei eine Kältemeditation, einer Kältewanderung und natürlich beim Winterschwimmen entdecken können. Ausgleichende Yoga- und Atem-Sessions unterstützen Sie dabei. Egal, ob Sie schon Kälteprofi sind oder erste Schritte wagen, Sie finden in diesem Retraite Klarheit und neue Lebenskraft. Die Kombination aus Kältetraining und Yoga stärkt Ihre Resilienz und entfaltet Ihre Lebensfreude.

KURSLEITUNG: Gerda Imhof, Dipl. Yogalehrerin YCH, Outdoor Guide Plano Alto und Rettungsschwimmerin SLRG und Yvonne Stutz, Assistentin und Rettungsschwimmerin SLRG

DATUM: Fr, 20. Februar, 18 Uhr bis So, 22. Februar, 13.30 Uhr
Fr, 20. November, 18 Uhr bis So, 22. November, 13.30 Uhr

KOSTEN: CHF 360 für Vereinsmitglieder von The WinterSwimmers, CHF 410 für Nicht-Mitglieder plus Pension

Yin Yoga und Klangschalenmassage

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 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.

KURSLEITUNG: Gerda Imhof, Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU und Samuel Staffelbach, Musiker, dipl.Klang- und Farbtherapeut

DATUM: Sa, 28. Februar, 9 Uhr bis Mo, 1. März, 17 Uhr

KOSTEN: CHF 420 plus Pension

Ganzkörper-Klangmassage mit drei Klangschalen

Basiskurs Klangschalenmassage

Sie lernen die grundlegenden Elemente der Klangarbeit mit tibetischen Klangschalen kennen. Sie bekommen das Rüstzeug, wie Sie eine komplette Ganzkörpermassage mit drei Klangschalen durchführen können. Auch wohltuende Eigenbehandlungen werden vermittelt. Der Basiskurs ist Voraussetzung für die weiterführenden Module A – F und die ganze Ausbildung zum «Klangmassage-Praktiker nach Samuel Staffelbach»

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

DATUM: Sa, 21. März, 9 Uhr bis So, 22. März, 17 Uhr

KOSTEN: CHF 390 plus Pension

Shaolin Qi Gong und Chan Meditation

Intensivkurs

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

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

DATUM: Do, 2. April, 9 Uhr bis So, 5. April, 17 Uhr

KOSTEN: CHF 699 plus Pension

Die indianische Liebes- und Gebetsflöte

Spiel das Lied deines Herzens

Dieser Tag ist eine tiefe Begegnung mit Dir und der musisch-kreativen Seite in Dir! Denn die nordamerikanische Indianerflöte wird intuitiv ohne Noten und Vorgaben direkt aus dem Herzen gespielt. 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

DATUM: Sa, 25. April, 09.15 Uhr bis 16.30 Uhr

KOSTEN: CHF 190 plus CHF 32 Mittagsbuffet

Shaolin Qi Gong und Chan Meditation

Ausbildungswoche Seminarreihe Teil 3

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.

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

DATUM: Mo, 1. Juni, 9 Uhr bis Fr, 5. Juni, 17.30 Uhr

KOSTEN: CHF 999 plus Pension

Shaolin Qi Gong

Wochenendkurse 2026

Lockerungs- und Balanceübungen zur Lösung von Verspannungen und zur Stärkung der Lebensenergie, sowie einfache und wirksame Formen des Shaolin Qi Gong 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 Qi Gong Formen, Übungen zum Wecken der Energie, Shaolin Atemübungen, Bewegungs-Qi Gong und Chan Meditation. Die Kurse eigenen sich für alle Qi Gong 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: Sa, 6. Juni bis So, 7. Juni: Bagua 3 Qigong
Sa, 3. bis So, 4. Oktober: Lohan2 Qigong
Sa, 21. bis So, 22. November: Knochenmark 1 Qigong
Sa, 19. bis So, 20. Dezember: Wirbelsäulen Qigong
jeweils von 9 Uhr bis 17 Uhr

KOSTEN: CHF 380 pro Wochenende plus Pension

Eine Pilgergruppe spirituell leiten und begleiten

Pilgerleitungsausbildung 2026-27

Pilgern übt auf Menschen, ob jung oder alt, eine grosse Faszination aus. Jährlich wandern Hunderttausende auf dem Jakobsweg oder auf anderen Pilgerwegen. In der Einfachheit des gemeinschaftlichen Pilgerns stellen sich Menschen fundamentalen Fragen ihres Lebens. Sie kommen untereinander und mit der Pilgerleitung ins Gespräch. Viele hoffen, spirituelle Erfahrungen zu machen oder Gott in ihrem Leben neu zu entdecken.

Spirituelle Begleitung von Pilgerinnen und Pilgern bietet einen Mehrwert für alle, die sich mit ihren Anliegen und dem Wunsch nach persönlicher Entwicklung auf den Weg machen. Der Ausbildungslehrgang qualifiziert für die anspruchsvolle Aufgabe «Leiten von Pilgergruppen». Er stellt Konzepte und Methoden vor und erprobt diese im Prozess «Learning-by-doing». Die Teilnehmenden werden ermutigt, spirituell geführte Pilgerangebote selbst zu entwickeln und durchzuführen.

Das erste Wochenende findet im Mattli Antoniushaus statt, das zweite Wochenende in der Propstei Wislikofen. Im Februar trifft sich die Gruppe in Aarau für die Vorbereitung des eigenen Pilgerprojektes. Im Mai und im Juli sind wir gemeinsam auf dem Schweizer Jakobsweg unterwegs, gestaltet von den Kursteilnehmenden. Im August schliessen wir die Ausbildung in der Propstei Wislikofen ab.

KURSLEITUNG:	Claudia Mennen, Dr. theol., Leiterin Bildung und Kultur im Mattli Antoniushaus, Coachin für Potenzialentfaltung und Bibliodrama Bernhard Lindner, Dr. theol., Lebenspilger, Supervisor BSO
DATUM:	Sa, 22. August, 9.45 Uhr bis So, 23. August, 15.30 Uhr Sa, 17. Oktober, 9.30 Uhr bis So, 18.Oktober, 15.30 Uhr Sa, 20. Februar 2027, 9.30 Uhr bis 17 Uhr Sa, 22. Mai 2027, 8.30 Uhr bis 17 Uhr Fr, 2. Juli 2027, 8.30 Uhr bis 17 Uhr Sa, 14. August 2027, 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr
KOSTEN:	CHF 1200 plus Pensionskosten und Reisespesen/Verpflegung (Rucksack) für die Pilgertage

Taiji Quan

Kurs

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 jia yi lu 74 – von 74 Übungen werden 15 bis 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, panoramapraxis@bluewin.ch

DATUM: Mi, 30. September, 9 Uhr bis Fr, 2. Oktober, 17.30 Uhr

KOSTEN: CHF 560 plus Pension

Das Mattli Antoniushaus entdecken

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 Seminar- und Bildungszentrum nachhaltig, nach ökologischen, sozialen und betriebswirtschaftlichen Grundsätzen, nicht gewinnorientiert, aber doch kostendeckend zu betreiben.

Seit 2014 wird das Mattli Antoniushaus möglichst CO_2-neutral geführt. Swiss Climate AG in Bern berechnet jährlich den CO_2-Ausstoss des Seminar- und Bildungszentrums. Im Bilanzjahr 2024 wurde die CO_2-Emission von 7 kg pro Übernachtung im entsprechenden Managementbericht als «vergleichsweise tief» gewürdigt.

Wir haben uns verpflichtet, weiterhin am 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 uns durch «Ibex Fairstay», dem Nachhaltigkeitslabel für Beherbergungsbetriebe in der Schweiz, überprüfen und zertifizieren. Wir wurden mit der Bestnote «Platinum» belohnt.

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

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

Der Weg der Sinne – Einladung in die eigene Mitte

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.

Das Werk von Hugo Kükelhaus 1900–1984, Pädagoge, Handwerker, Philosoph, Künstler, Forscher, Schriftsteller ist vielschichtig. Er sah den modernen Menschen aus dem Lot geraten und seine leiblichen und seelischen Kräfte verarmen.

Diesem «Lebensentzug» sowie der künstlichen Reizüberflutung stellte Kükelhaus das sinnenhafte Entdecken gegenüber, indem er durch seine Installationen einlädt, mit allen Sinnen im Hier und Jetzt zu sein.

Spirituelle 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. Wir bieten Ihnen an zwölf spirituellen Besinnungsstationen im Haus weiterführende Impulse an.

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 verbindet. Sie finden die Erklärung neben der Türe in ihrem Zimmer.

Weg der Sinne

Unsere Kapelle – Ort der Einkehr

Unsere Kapelle ist ein Ort der Stille, der Entschleunigung, des Zusichkommens und des Gebets. Sie ist offen für unsere Gäste und für Vorübergehende. Auch in der Nacht wird das Auferstehungskreuz von Josua Boesch angestrahlt als Zeichen des Segens und der Erinnerung, dass Gott es gut mit den Menschen meint. Die Glasfenster machen den Sonnengesang von Franz von Assisi lebendig erfahrbar.

Unsere Dachterrasse – Weitblick auf See und Berge

Im Mai 2025 konnten wir unsere 200 m2 Dachterrasse neu eröffnen. Der Blick aufs Rütli, auf den Urnersee und die Alpen schenkt unseren Gästen ein Gefühl von Weite und Freiheit. Sei es in der Mittagspause, bei spontanen Gruppenarbeiten, als Meditationsort oder beim Apéro – die Dachterrasse lädt zum Verweilen und Staunen ein. Nischen zum Sitzen, zwei Liegen zum Entspannen, runde Tische für das Gespräch sowie eine Feuerstelle sind umgeben von Kräutern, blühenden Stauden und Wachholdersträucher. Das Mattli Antoniushaus vermietet die Terrasse auch für Familien- und Firmenfeiern, Hochzeiten und Bankettveranstaltungen.

Unsere Kräuterbeete und unsere naturnahe Umgebungsgestaltung

Im Innenhof erwartet Sie ein kleiner Kräutergarten, ein begehbarer Brunnen zum Kneipen und unsere zahlreichen Eidechsen, die das mediterrane Klima genauso schätzen wie unsere Gäste. Mit Unterstützung von Bruder Paul haben wir in den vergangenen Jahren rund um das Antoniushaus die Bepflanzung naturnah angelegt. Sie finden bunte Wiesenblumen, Wildrosen und duftende Kräuterbeete, die von unseren Köchen gepflegt und reichlich genutzt werden.

Unser begehbares Labyrinth und ein Barfussweg laden zum Gehen in die eigene Mitte ein.

Der Lebensturm wurde 2024 von den Teamleitenden des Mattli Antoniushaus selbst gebaut und bietet viele kleine Zimmer und Wohnungen für alles, was vier, sechs oder mehr Beine und Flügel hat.

Unser Büchertisch – Inspirationen zum Innehalten

Auf dem Büchertisch finden Sie aktuelle Literatur zu den Themen unseres Bildungsprogramms: Achtsamkeit, Gesundheit, Spiritualität, Franziskanisches und Lebensgestaltung.

Ausleihe Bilderzyklen Maria Hafner (1923-2018)

Der umfangreiche Kunstnachlass 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 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.

www.mariahafner.ch/ausleihe
www.mariahafner.ch/kunstarchiv

Franziskanische Trägerschaft und Vernetzung

Franziskanische Gemeinschaft

Das Mattli Antoniushaus ist das einzige franziskanische Bildungshaus der deutschsprachigen Schweiz. Unser Seminar- und Bildungszentrum weiss sich der verbindenden Haltung und einfachen Lebensweise des Franz und der Klara von Assisi verpflichtet und setzt entsprechende Schwerpunkte im eigenen Bildungsprogramm.

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.

Wir bieten franziskanisch inspirierte Reisen an sowie Pilgerwanderungen, Exerzitien und vieles mehr. Wir freuen uns, Ihnen zu begegnen.

Christine Demel und Nadia Rudolf von Rohr
Co-Vorsteherinnen FG

Info: www.franziskanische-gemeinschaft.ch

Dachverband INFAG und Steuerungsgruppe des Mattli Antoniushaus

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.

Eine Steuerungsgruppe bestehen aus dem Franziskanischen Rat und der INFAG verantworten gemeinsam mit dem Geschäftsführer Hans Egli und der Leiterin Bildung und Kultur Claudia Mennen die strategischen Schritte 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

Der Freundeskreis Antoniushaus Mattli 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.

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

Bildungsfonds

Die Franziskanische Gemeinschaft der deutschen Schweiz eröffnet und führt einen Bildungsfonds. Die Mittel des Bildungsfonds 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.

Antoniushaus
Bildungsfonds

TWINT

Patenschaftsfonds

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 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.

Franziskan. Gemeinschaft

TWINT

Anmeldung, Übernachtung und Anreise

Eigenkurse

Die Anmeldung erfolgt mittels E-Mail an info@antoniushaus.ch oder direkt auf unserer Website. 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 50% der Kurskosten, ab 48 Stunden vor Kursbeginn erfolgt keine Rückerstattung mehr.

Gastkurse

Die Kursanmeldung erfolgt direkt bei den Veranstaltenden. Die Reservation des Zimmers und der Mahlzeiten erfolgt beim Mattli Antoniushaus. Wir empfehlen, die Zimmerreservation mit Mahlzeiten zusammen mit der Anmeldung zum Kurs vorzunehmen. Die Stornierung von Einzelreservationen ist bis 48 Stunden vor Anreise kostenfrei.

Beachten Sie die Anmelde- und Annullationsbedingungen, sowie die Datenschutzerklärung der Veranstaltenden resp. des Mattli Antoniushauses. Die Kurskosten werden vom Veranstalter in Rechnung gestellt. Die Pensionskosten müssen vor Ort bezahlt werden.

Annullationsversicherung

Eine Annullationskostenversicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Haftung

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

Übernachtung

Im Mattli Antoniushaus können wir rund 100 Gäste in 60 Zimmern mit unterschiedlichem Standard (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 (Etagenduschen) 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:
www.antoniushaus.ch/essen-schlafen

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

	Nebensaison	Hauptsaison
Einzelzimmer Budget, fliessend Wasser	**CHF 87/131**	**CHF 92/136**
Einzelzimmer klein, Dusche/WC	**CHF 117/161**	**CHF 122/166**
Einzelzimmer Standard, Dusche/WC	**CHF 127/171**	**CHF 132/176**
Zweibettzimmer, Dusche/WC	**CHF 87/131**	**CHF 92/136**
Doppelzimmer Dusche/WC	**CHF 97/141**	**CHF 102/146**
Familienzimmer (3–6 P.) Dusche/WC	**CHF 82/126**	**CHF 87/131**
Touristenlager, im eigenen Schlafsack	**CHF 52/99**	**CHF 57/101**
mit Duvet (pro Aufenthalt)	**CHF 15**	
Einzeln gebuchte Mahlzeiten Frühstücksbuffet, 7.30–10 Uhr	**CHF 20**	
Mittagsbuffet, 12–13.30 Uhr	**CHF 32**	
Abendbuffet, 18–19.30 Uhr	**CHF 25**	

Preisänderungen bleiben vorbehalten

Anreise per Bahn/Bus

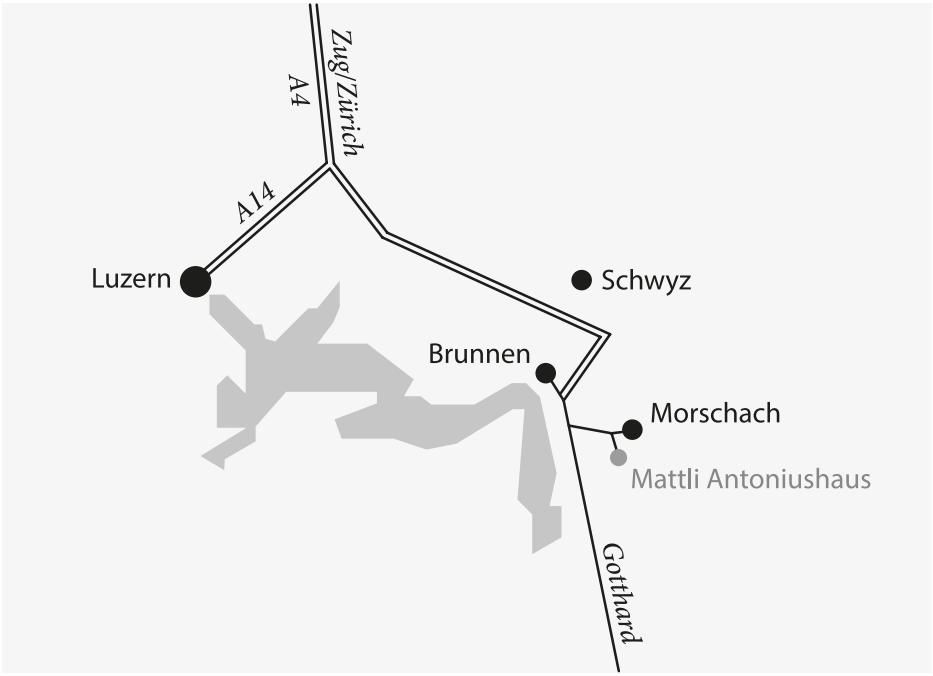
Gotthardlinie bis Bhf. Brunnen, mit Bus Nr. 504 (ca. 7 Min. Fahrt) bis Morschach, Haltestelle «Swiss Holiday Park / Mattli», 50 m zurückgehen, dann links in die Mattlistrasse (ca. 6 Min. zu Fuss bis Mattli Antoniushaus)

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_2-neutral

Auflage: 4000 Exemplare
CO_2-Kompensation des Jahresprogrammdrucks
Climate-Partner-Nr.: 53151-2509-1001 Projekt Waldschutz, Oberallmig, Schweiz

Durch eine Erhöhung des Holzvorrates im Projektperimeter von 281 auf 300 m^3/ha wird der Luft zusätzlich CO_2 entnommen und im Holz eingelagert. Mit einer angepassten Waldbewirtschaftung wird sichergestellt, dass die Funktion des Waldes nachhaltig erfüllt

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

Mattli

Antoniushaus

Seminar- und Bildungszentrum

Mattlistrasse 10, 6443 Morschach, www.antoniushaus.ch