



Jahresprogramm 2025
Mattli Antoniushaus

Bildung und
Kultur



Mattli

Antoniushaus
Seminar- und Bildungszentrum

Jahresprogramm 2025
Mattli Antoniushaus

Bildung und
Kultur



Willkommen



Unser aller Handeln hat direkte Auswirkungen auf die Umwelt. Positive Wertvorstellungen sind die Grundlage für ein respektvolles Zusammenleben und den schonenden Umgang mit der Natur.

Wir legen im Mattli Antoniushaus Seminar- und Bildungszentrum Wert darauf, eine von Achtsamkeit und Wertschätzung geprägte Atmosphäre zu schaffen. Dabei betrachten wir die Natur als Quelle für jegliches Leben, als Partnerin, mit der wir in Einklang leben sollten.

Die Bedürfnisse der Natur ebenso ernst zu nehmen wie unsere eigenen, sollten im Mattli keine leeren Worthülsen sein. Deshalb haben wir die Nachhaltigkeit unseres Betriebs messbar optimiert und erlangten dafür die Zertifizierung durch Ibex «fairstay».

Im Jahresprogramm Bildung und Kultur wird diese Haltung in einigen edukativen Angeboten reflektiert. Wir glauben daran, dass Weiterbildung ein Schlüssel zur Balance von Ich und Natur ist – eine Balance basierend auf Respekt, Vertrauen und Verantwortung.

Unsere Werte wollen wir nach aussen tragen und dazu ermutigen, als Menschen in Harmonie mit der Natur zu leben.

Herzlichst im Namen des Mattli-Teams
Hans Egli, Geschäftsleiter



«Weitsicht – unser Sein in Verbundenheit



Dieses Jahresthema prägt unser Jahresprogramm 2025. Wir wollen mit unseren Angeboten diese Weltperspektive beleuchten und aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten: spirituell, theologisch, anthropologisch, ekklesiologisch, psychologisch und nicht zuletzt auch aus kreativer und kultureller Optik.

Wenn Lebewesen zusammenleben, beeinflussen sie sich gegenseitig. Das eine bringt das andere auch aus dem Gleichgewicht, stürzt es in Krisen. Jedes wird vom anderen gefordert, sich anzupassen, um in eine gemeinsame Richtung gehen zu können. Dieses Aufeinander-bezogen-Sein wird als «Strukturelle Kopplung» bezeichnet. Die Autoren Maturana (Biologe, Philosoph) und Varela (Biologe, Neurowissenschaftler) beschreiben diese so: «Strukturelle Kopplung ist ein Prozess gegenseitiger Anpassung, der (zumindest vorübergehend) zur Ruhe führt. In diesem Moment verstehen sie einander und haben einen Konsens gefunden. Beide haben sich so entwickelt, dass ihre Strukturen ausreichend übereinstimmen, um ein gleiches Verhalten zu zeigen.»

Das Gemälde von Roelant Savery veranschaulicht den Idealzustand – das Paradies oder den flüchtigen Augenblick, in dem alles in einem vergänglichen, scheinbar statischen Moment verweilt, bevor der Lebensprozess weiterfließt und neue Anpassungen erforderlich sind.

Wir gestalten also unsere Lebensbedingungen und die der Mitmenschen mit, was uns dazu zwingt, sozial verträgliche Verhaltensweisen zu entwickeln. Maturana/Varela stellen dazu die Behauptung auf: «Jeder erschafft sich somit sein Gegenüber in der Interaktion mit ihm und sich selbst immer wieder neu.»

Was ist zu bedenken für unser (Zusammen-)Leben? Finden wir Perspektiven für das Aufeinander-bezogen-Sein? Was bietet Horizonterweiterung? Von wem und von was können wir lernen? Vielleicht lassen Sie sich von unseren vielfältigen Kursangeboten dazu inspirieren.

Herzlichst!

Eugen Trost, Leiter Bildung und Kultur, bis Ende 2024



Liebe Freund:innen des Mattli



Sich verbunden und zugehörig fühlen, ist ein menschliches Grundbedürfnis. Dabei spüre ich, dass ich nicht allein unterwegs bin in meinem Leben und in dieser Welt. Ich bin zusammen mit anderen auf dem Weg. Mein Leben berührt andere Leben.

Meine Verbundenheit zum Mattli Antoniushaus besteht schon über 25 Jahre. Mit den Dekanatsfortbildungen und im Kreise meiner Kolleginnen und Kollegen war ich sehr oft zu Gast an diesem wunderbaren Ort mit Weitsicht.

Menschen, die Verbundenheit pflegen, leben in einem vitalen Beziehungsnetz. Sie wissen, wie lebendig die Dynamik von Geben und Nehmen machen kann. Sie haben Erfahrung damit, wie viel Kraft darin liegt, zu schenken und beschenkt zu werden. Menschen, die Verbundenheit leben, sind weitsichtig, gehen über sich hinaus, sie transzendieren ihr Leben. Sie bleiben nicht bei dem stehen, was klein und mein ist. Sie sind Liebende und berühren gleichsam Himmel und Erde. Geheimnisvoll – wunderbar.

Über 30 Jahre war ich beruflich der Propstei Wislikofen verbunden. Nun lasse ich mich vom franziskanischen Geist der Verbundenheit beseelen und beleben. Ich freue mich sehr, die Nachfolgerin von Eugen Trost zu sein, der kostbare Spuren im Mattli legte. Auch freue ich mich darauf, mit Hans Egli und den Mattli-Mitarbeitenden, mit Nadia Rudolf von Rohr, dem Tauteam und der franziskanischen Gemeinschaft im Antoniushaus den Geist der Geschwisterlichkeit und Nachhaltigkeit zu pflegen.

Meine Vorfreude und meine Offenheit sind gross, auch Ihnen im Mattli zu begegnen. Wünschen Sie mir Anfängerglück und schenken Sie mir einen Vorschuss an Vertrauen.

Herzlich grüsst Sie

Claudia Mennen,

ab dem 1. Januar 2025 verantwortlich für Bildung und Kultur im Mattli

Kurse	12
Ausbildungskurse	83
Kultur und spirituelle Anlässe	92
Reisen	95
Vernetzung	105
Franziskanische Gemeinschaft (FG)	106
Tauteam	107
Trägerschaft Mattli Antoniushaus	108
Freundeskreis Mattli Antoniushaus	109
Dienstleistungen	111
Maria Hafner	113
Ausleihe Bilderzyklen Maria Hafner	114
Einblick Kunstarchiv Maria Hafner	114
Bildungsfonds	115
Patenschaftsfonds	115
Weg der Sinne	117
Spirituelle Impulsstationen	119
Informationen	121
Im Zeichen der Nachhaltigkeit	122
Anmeldung, Annullation	123
Übernachtung	124
Anreise	125
Impressum und Bildnachweis	126

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

JAN

Befinden wir uns im Einklang mit uns selbst und den Mitgeschöpfen, so finden wir zu einer neuen Sichtweise. Mit einem geweiteten Blick und Freude im Herzen nehmen wir staunend das Wunder unseres Seins wahr.

Wir werden in diesen Tagen die Geschenke des vergangenen Jahres bewusst erkennen sowie uns auf das neue Jahr vorbereiten und dieses voller Vertrauen willkommen heissen. Mit Bewegung, Energiearbeit, Stimme und Meditation werden wir uns auf den Weg zum heilen Raum in uns begeben, wo immer Ruhe und Frieden zu finden sind.

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

Datum
30. Dezember, 18 Uhr bis
2. Januar, 14 Uhr

Meditation.
www.einklang-ergosoma.info

Kurskosten: CHF 540

Anmeldung/Übernachtung ab
Seite 123

Kursleitung
Stefanie Schmid
Lehrerin der Selbstkraftquelle-
Methode, Workshops in Stimm- &
Körperarbeit, Entspannung und



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

Gestärkt mit weitem Blick ins neue Jahr

Wenn Bewegung und Kreativität zusammenspielen, verändert sich deine Sicht.

Einerseits sind Salutogenese und Achtsamkeit in aller Munde, andererseits belasten Druck, Tempo sowie mediale Reize unseren Körper immer einseitiger. Die moderne Wissenschaft lehrt, wie wir uns durch verstehendes Wahrnehmen und schöpferisches Tun neu ausrichten können. Dass wir in unseren Kursen Feldenkrais und Malen verbinden, beruht auf diesen Erkenntnissen und auf langjähriger Erfahrung. Der Kurs richtet sich an Menschen, die ihr Potenzial durch achtsames Bewegen und Kreativität zur Entfaltung bringen wollen.

Inhalt:

- Handlungsweisen und Denkmustern auf die Spur kommen;
- Bewegungszusammenhänge von Füßen, Becken, Schultergürtel und Wirbelsäule erforschen;
- mit Farben, Materialien und Techniken experimentieren und der eigenen Kreativität Flügel verleihen;
- der persönlichen Vision Raum und Gestalt geben

Im kreativen Raum dieses Wochenendes bereiten wir Körper, Seele und Geist auf tätiges Sein und Wirken im neuen Jahr 2025 vor. Ziel ist die nachhaltige Veränderung deines Alltags. Du stärkst deine Resilienz und agierst in Zukunft freier, schonender und flexibler.

Datum

3. Januar, 18 Uhr bis

5. Januar, 15 Uhr

Katarina Waser-Ouwerkerk

Künstlerin

www.kataouwerkerk.ch

Kurskosten

CHF 495, inkl. Materialkosten

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Anna Fäh Meier

Feldenkrais-Lehrerin

www.feldenkrais-schaffhausen.ch



JAN

Ein Loblied auf...

Der Sonnengesang mitten im Leben

JAN

800 Jahre ist es her, dass der heilige Franziskus den Sonnengesang dichtete. 2025 feiert die weltweite franziskanische Familie dieses Jubiläum. So steht das «Wiegenlied der italienischen Sprache» auch an den Treff-Tagen 2025 im Zentrum. Wir widmen uns den Inhalten dieses Loblieds und beleuchten unterschiedliche Aspekte im Besonderen. Dabei fragen wir nach der Aktualität und schlagen Brücken zu unserem je eigenen Lebensalltag – persönlich und auch als vielfältige Gemeinschaft im menschlichen Miteinander.

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

Thema im Januar:

Höchster, allmächtiger, guter Herr, dein sind das Lob, die Herrlichkeit und Ehre und jeglicher Segen. Jubelnde Antwort auf eine Erfahrung Gottes in dunkler Nacht

Weitere Treffen:

- 18.03.2025: Gelobt seist du, mein Herr, mit allen deinen Geschöpfen. Lobpreis mit und auf die Schöpfung mit all ihren Herausforderungen
- 19.09.2025: Gelobt seist du, mein Herr, durch jene, die verzeihen um deiner Liebe willen. Vom Friedenstiften und Verzeihen
- 25.11.2025: Gelobt seist du, mein Herr, durch unsere Schwester, den leiblichen Tod. Von den letzten Dingen und den neuen Anfängen

Datum

17. Januar, 10 Uhr bis 17 Uhr

Kurskosten Kollekte

Mittagsbuffet CHF 32

Anmeldung Seite 123

Auskunft fg@antoniushaus.ch
www.franziskanische-gemeinschaft.ch

Kursleitung

Br. Paul Mathis und
Nadia Rudolf von Rohr



Liedbegleitung mit der Ukulele

Singen in Gruppen: Religionsunterricht, Schule, Lager

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

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

Liederwünsche werden nach Möglichkeit gerne berücksichtigt.

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

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

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

JAN

Datum

31. Januar, 18 Uhr bis

1. Februar, 15 Uhr

Kurskosten CHF 180

Anmeldung Seite 123

Kursleitung

Monika Mayer

Musikerin, Chorleiterin, Kinder-

gärtnerin, Musikpädagogin

Unterrichtet seit 18 Jahren als

Musikgrundschullehrerin



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.

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

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

FEB

Datum

2. Februar, 9 Uhr bis 17.30 Uhr

Kurskosten CHF 190

Mittagsbuffet CH 32

Anmeldung ab Seite 123

Kursleitung

Samuel Staffelbach Musiker, dipl.

Klang- und Farbtherapeut

www.samuel-staffelbach.ch



Offene Franziskanische Tagung «Das ganze Meer in einem Tropfen»

Unsere Gesellschaft wird immer vielfältiger, bunter und pluraler. Menschen unterschiedlicher Herkunft, Religion und Weltanschauung rücken nachbarschaftlich zusammen. Zugleich wachsen Spannungen zwischen Generationen, Kulturen, Stadt und Land, Ärmer und Reicher etc. Manche trauern einem schweizerischen Wir-Gefühl früherer Zeiten nach, und andere freuen sich über die grössere Diversität in unserem Land. Das Wir wird unterschiedlich empfunden und gesucht, Zugehörigkeit wird enger oder weiter verstanden.

Was braucht es, damit ich von «Gemeinschaft» spreche? Was braucht es, dass unsere Gesellschaft neu zu einem verbindenden Gemeinsinn findet?

Dem islamischen Mystiker Rumi wird folgende Weisheit zugeschrieben: «Du bist nicht ein Tropfen im Ozean, sondern das ganze Meer in einem Tropfen». Franz von Assisi singt im Sonnengesang von einer Geschwisterlichkeit, die alles verbindet – im Grossen wie im Kleinen.

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

Datum

2. Februar, 10 Uhr bis 17 Uhr

Kurskosten CHF 70

inkl. Mittagsbuffet

Anmeldung Seite 123

Kursleitung

Tauteam

www.tauteam.ch



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 hilft, zu innerer Ruhe, gesteigerter Konzentration und mehr zu sich selbst zu kommen.

Diese Methode kann auch – gemäss dem diesjährigen Jahresthema – die Verbundenheit im Sein persönlicher erlebbar machen.

FEB

Datum

7. Februar, 18.30 Uhr bis

9. Februar, 14 Uhr

Kurskosten CHF 210

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Lieselotte Stadtfeld

Zenschülerin von P-AMA Samy SJ,
seit 2009, mit Erlaubnis von J. Selby,

«Sieben-Meister»-Seminarleiterin



Märchen packend erzählt

Märchen sind Geschichten voller Weisheit. Sie wissen um das, was im Leben wirklich zählt. Statt mit erhobenem Zeigefinger erzählen sie bildhaft, welche Werte zu einem guten Leben und zur Verbundenheit untereinander beitragen.

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

FEB

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

Datum

28. Februar, 18 Uhr bis

1. März 16.15 Uhr

Kurskosten CHF 245

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Moni Egger

Märchen- und Bibelerzählerin

www.matmoni.ch



Himmel will auf die Erde kommen In der Stille das Gottgeheimnis in mir erlauschen

Damit Ruhe und Stille im Alltag ihren Platz finden, braucht es Zeiten des intensiven Übens. Franz und Klara von Assisi haben sich diese Zeiten genommen und sie immer wieder neu bewusst in den Alltag eingefügt. Sie inspirieren uns bis heute, das Leben vielfältig und verbunden mit dem Geheimnis Gottes wahrzunehmen und zu gestalten.

Die angeleiteten Schritte in die Stille (Körper, Sinne, Wahrnehmung, Atem) führen zum Herzensgebet, dem stillen, verweilenden Dasein in der Gegenwart Gottes. Impulse aus der franziskanischen Spiritualität, Zeiten in der Natur für sich persönlich, gemeinsames Sitzen in Stille und das abendliche Feiern bestimmen den Tagesrhythmus.

Durchgehendes Schweigen unterstützt das Bleiben und Verweilen bei sich selbst und in den konkreten Bezügen. Es ermöglicht den Weg in die Tiefe, damit neue Kraft spürbar wird, innerer Friede sich einstellt und Freude wächst.

In Begleitgesprächen kann angesprochen werden, was bewegt.

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

Datum
3. März, 16 Uhr bis
7. März, 15 Uhr

Kurskosten CHF 450
Studierende CHF 280

Anmeldung/Übernachtung ab
Seite 123

Kursleitung
Sr. Beatrice Kohler
Baldegger Schwester, Kunstpädagogin,
Kontemplationslehrerin,
Geistliche Begleiterin



Einführung in die Fussreflexzonenmassage

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

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

Im Kurs wechseln sich Theorie und Praxis zu zweit ab.

Die Teilnehmenden lernen Geschichte und Wirkungsweise, Indikationen und Kontraindikationen der Fussreflexzonenmassage kennen. Die wichtigsten Reflexzonen am Fuss werden gelehrt und mit geeigneten Massagetechniken praktisch umgesetzt. Am Schluss sind alle fähig, eine einfache Behandlung durchzuführen.

Alle Interessierten sind willkommen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

MÄR

Datum

7. März, 18 Uhr bis

9. März, 15 Uhr

Kurskosten CHF 350

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Daniel Studhalter

dipl. Naturheilpraktiker und Yoga-
lehrer, krankenkassenanerkant

www.gesund-reisen.ch



Yin Yoga & Klangschalen-Massage

In diesem Wochenendkurs geben Gerda Imhof und Samuel Staffelbach das von ihnen vor mehreren Jahren entwickelte, heilsame Zusammenwirken von Yin Yoga und Klangschalen-Massage weiter.

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

Wir laden Sie ein, mit uns im Kraftort Mattli in Morschach, hoch über dem Urnersee, Entspannung zu finden und neue Energie zu tanken. Es sind keinerlei Vorkenntnisse für dieses praktisch ausgerichtete Erfahrungswochenende nötig.

Dieser Kurs ist auch gleichzeitig der erste Teil des zweiteiligen Teacher Trainings 2025. Der 2. Teil findet am 14./15. Juni 2025 in Luzern statt.

MÄR

Datum

8. März, 9 Uhr bis
9. März, 17 Uhr

Kurskosten CHF 420
50 Fr. Ermässigung für Paare

Anmeldung Übernachtung ab
Seite 123

Anmeldung Kurs
info@gerdaimhof.ch oder
info@samuel-staffelbach.ch

Kursleitung

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



Durch die Wunden zu solidarischem Handeln - Perspektivenwechsel in Zeiten grosser Krisen

Ökospiritualität

Wie umgehen mit all den Krisen unserer Zeit: Kriege, Umweltzerstörung, Klimaerwärmung, weltweiter Hass, Gier, Ausrottung so vieler Arten von Tieren und Pflanzen... Wohin mit der Ohnmacht, der Trauer, dem Schmerz nach dem Hören der Nachrichten? Joanna Macy, eine buddhistische Aktivistin aus den USA, schlägt ganz im Sinn von Papst Franziskus' «Laudate Deo», einen Vierschritt vor: aus der Dankbarkeit - sich dem Schmerz der Erde öffnen - eine neue Perspektive entstehen lassen - ins Handeln kommen.

Ziel dieses Wochenendes ist es, miteinander diesen Vier-Schritt zu erleben, um unser Leben in dieser «ver-rückten Zeit» aus einem Wissen um die Allverbundenheit wieder in die eigenen Hände zu nehmen.

Der Schwerpunkt liegt bei diesem Kurs bei der «Würdigung des Schmerzes» als Beleg unserer Zusammengehörigkeit mit allem Leben.

Der Kurs richtet sich an all jene, die sich mit den Krisen der Zeit konstruktiv auseinandersetzen wollen, um gemeinsam eine neue Lebensperspektive zu entdecken und in selbstwirksames Handeln zu finden.

Im Wochenende wechseln sich kurze Inputs, Übungen, kreatives Tun, Singen, Tanzen und Verdauen ab. Ein gemeinsamer Selbstversuch in Ökospiritualität.

MÄR

Datum

14. März, 15 Uhr bis

16. März, 14 Uhr

Kurskosten CHF 360

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Daniel Wiederkehr

Dr. theol., WTR-Trainer, Coach

Niklaus Bayer

Theologie und Erwachsenenbildner



Ein Loblied auf...

Der Sonnengesang mitten im Leben

800 Jahre ist es her, dass der heilige Franziskus den Sonnengesang dichtete. 2025 feiert die weltweite franziskanische Familie dieses Jubiläum. So steht das «Wiegenlied der italienischen Sprache» auch an den Treff-Tagen 2025 im Zentrum. Wir widmen uns den Inhalten dieses Loblieds und beleuchten unterschiedliche Aspekte im Besonderen. Dabei fragen wir nach der Aktualität und schlagen Brücken zu unserem je eigenen Lebensalltag – persönlich und auch als vielfältige Gemeinschaft im menschlichen Miteinander.

MÄR

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

Thema im März:

Gelobt seist du, mein Herr, mit allen deinen Geschöpfen. Lobpreis mit und auf die Schöpfung mit all ihren Herausforderungen

Weitere Treffen:

- 17.01.2025: Höchster, allmächtiger, guter Herr, dein sind das Lob, die Herrlichkeit und Ehre und jeglicher Segen. Jubelnde Antwort auf eine Erfahrung Gottes in dunkler Nacht
- 19.09.2025: Gelobt seist du, mein Herr, durch jene, die verzeihen um deiner Liebe willen. Vom Friedenstiften und Verzeihen
- 25.11.2025: Gelobt seist du, mein Herr, durch unsere Schwester, den leiblichen Tod. Von den letzten Dingen und den neuen Anfängen

Datum

18. März, 10 Uhr bis 17 Uhr

Kurskosten Kollekte

Mittagsbuffet CHF 32

Anmeldung Seite 123

Auskunft fg@antoniushaus.ch

www.franziskanische-gemeinschaft.ch

Kursleitung

Br. Paul Mathis und

Nadia Rudolf von Rohr



Die Kunst der Lebendigkeit

Selbstbewusstsein durch Körperwahrnehmung

Selbstbewusstsein ist mehr als ein psychologisches Konzept. Wer eine natürliche Lebendigkeit in einem aufgerichteten Körper erfahren will, kann das über eine verfeinerte Körperwahrnehmung bewirken. Häufig spüren wir im Alltag, dass etwas nicht stimmt: Wir sind energielos, fühlen uns im Körper nicht wohl oder wie innerlich erstarrt.

Der Kurs richtet sich an alle, die eine selbstbewusste körperliche Lebendigkeit zurückerlangen wollen, wie sie in früheren Lebensphasen naturgemäß zur Verfügung stand.

Die Pioniere dieser Arbeit, Elsa Gindler und Charlotte Selver, strebten danach, ihren Schülern körperorientierte Fragestellungen anzubieten. Die Qualität des Atmens, die Auseinandersetzung mit Bewegung und Schwerkraft werden im Kurs vielfältig praktisch erforscht. Stille und neugieriges Ergründen unserer Sinnesqualität haben dabei Vorrang. Wir werden aufgerichteter, nehmen die Welt in ihren bunten Farben wahr, pflegen einen freundlichen Blick auf uns und unsere Umgebung. Diese innere Haltung von natürlichem Empfinden und Respekt befähigt uns zu einer gesünderen und selbstbewussten Lebensführung. Charlotte Selver gab ihrer Arbeit den Namen Sensory Awareness.

MÄR

Datum

21. März, 18 Uhr bis

23. März, 14 Uhr

Kurskosten CHF 330

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Ulrich Rothmund

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

Heilpraktiker in Deutschland



Zazenkai

Zen-Wochende

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

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

MÄR

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

Freiwillige Einführung am Freitag von 16.30 bis 18.00 Uhr.

Datum

28. März, 18.30 Uhr bis

30. März, 14 Uhr

Kurskosten CHF 200

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Lieselotte Stadtfeld



Licht vom Herzstern

Kontemplationswochenende im Stil der Via integralis

Die Dichterin Rose Ausländer (1901–1988) schafft in ihren Gedichten Raum für das göttliche Mysterium. In ihrem Leben verbinden sich Europa und Amerika, jüdisch-chassidische Weisheit und umfassende Weitsicht. Es findet in den letzten 20 Lebensjahren in einem 16 m² grossen Zimmer statt. Dort hat ALLES Platz und weiten Raum. Ihre Gedichte inspirieren Lesende, sich in der eigenen Weisheit zu gründen.

Wir sitzen in Stille (Kontemplation im Stil des Zazen) «reines Sitzen – wache Präsenz» und beschränken uns auf einen kleinen Raum. Am ersten Abend gibt es eine Einführung in Sitzhaltung und Rituale. Durch den Vortrag über Leben und Werk von Rose Ausländer öffnet sich ein Resonanzraum für das weite Wirken der göttlichen Weisheit in der eigenen Seele. Licht leuchtet im Herzen und strahlt in die Welt.

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

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

APR

Datum

4. April, 18 Uhr bis

6. April, 14 Uhr

Kurskosten: CHF 330

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Bernhard Lenfers Grünenfelder

Kontemplationslehrer Via inte-

gralis, Seelsorger und initiatischer

Therapeut



Fastenkur nach Hildegard von Bingen

Auszeit für Körper und Geist:

Endlich mal Ruhe!

Erleben Sie eine Woche der inneren Einkehr und Erneuerung im Mattli Antonius Haus mit einer Fastenkur nach den Prinzipien von Hildegard von Bingen. Diese einzigartige Kur bietet Ihnen die Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen und neue Energie für den Alltag zu schöpfen. Im Fokus steht das gemässigte Dinkelfasten, das ohne den Einsatz von Glaubersalz auskommt. Für Hildegard von Bingen ist Dinkel das wichtigste und heilsamste Grundnahrungsmittel – die Basis dieser wohltuenden Fastenverpflegung.

Diese sanfte Methode unterstützt Ihre Gesundheit und gibt Ihrem Körper die Auszeit, die er verdient. Das gemässigte Dinkelfasten ist besonders bekömmlich und schonend, was es für Menschen jeden Alters – ob jung oder alt – ideal geeignet macht. Auch wer bereits gesundheitliche Herausforderungen hat, kann durch diese Form des Fastens wieder mehr Lebensqualität und Freude gewinnen.

Fastenkuren haben eine stark reinigende und entgiftende Wirkung – und zwar auf allen Ebenen. Die Teilnahme eröffnet Ihnen eine neue Perspektive auf Ihre Ernährung und Ihr Leben. Gönnen Sie sich diese Zeit, tanken Sie neue Kraft und gehen Sie gestärkt und erfüllt aus dieser Woche hervor.

APR

Datum
6. April, 17 Uhr bis
12. April, 14 Uhr

beraterin und Yoga-Lehrerin
www.fastenwandernfinden.ch

Kurskosten CHF 560

Anmeldung/Übernachtung ab
Seite 123

Kursleitung
Sabine Wiemann
ärztlich geprüfte Fastenleiterin
(dfa), ganzheitliche Ernährungs-



Heilpflanzen im Frühjahr

Die Kraft der Natur erleben und verstehen

In diesem Kurs erleben Sie die Heilpflanzenkunde in ihrer ganzen Vielfalt. Wir betrachten die Pflanzen nicht nur in ihrer physischen Wirkung, sondern auch in ihrer Bedeutung für unser emotionales Wohlbefinden und unsere geistige Balance. Dr. Küthe Albrecht vermittelt Ihnen sowohl wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse als auch traditionell bewährtes Wissen über Heilkräuter und ihre Anwendungen. So entsteht ein ganzheitliches Verständnis, das die Heilkraft der Natur in all ihren Dimensionen würdigt.

Inhalte des Kurses sind:

- Vorstellen ausgewählter Heilkräuter und ihrer vielfältigen Wirkstoffe
- Grundlagen der Kräuterheilkunde und ihr ganzheitlicher Ansatz Traditionelle und moderne Anwendungsgebiete
- Bestimmen und achtsames Sammeln von Heilkräutern
- Anleitung zur Herstellung eines eigenen Heilmittels unter Beachtung energetischer

Aspekte

Beobachten der Pflanzen in ihrem Ökosystem und Verstehen ihrer ganzheitlichen Rolle

Die Kursinhalte sind so gestaltet, dass sie für Anfänger:innen und auch Menschen mit Vorkenntnissen wertvoll und lehrreich sind.

Datum

11. April, 17 Uhr bis

13. April, 14 Uhr

Kurskosten CHF 360

inkl. Seminarunterlagen

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Dr. Andrea Küthe Albrecht

erfahrene Biologin und Expertin

für Heilpflanzen, Autorin



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

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

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

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

APR

Datum
11. April, 18 Uhr bis
13. April, 14 Uhr

Selbstkraftquelle-Methode,
Ergosom-Trainerin

Kurskosten CHF 360

Anmeldung/Übernachtung ab
Seite 123

Kursleitung
Stefanie Schmid
Unterricht in Stimm- & Körper-
arbeit, Meditation, Lehrerin der



Tanzend das Leben feiern

Frühlingstanztage

Wir feiern die Kraft des Frühlings, den Aufbruch in neue Abenteuer des Lebens,

mit Tänzen und Musik aus aller Welt «modern, meditativ, traditionell». Wir tanzen je nach Wetter auch draussen auf der Wiese, mit der wundervollen Weitsicht auf See und Berge. Körperübungen und Märchen ergänzen den Tag.

Im Tanz, verbunden im Kreis, um eine gemeinsame Mitte, erfahren wir unser Sein in Verbundenheit mit allem Leben. Wir bekommen neue Impulse für unser wertvolles Erblühen in dieser Zeit.

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

APR

Datum

13. April, 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 100

Mittagsbuffet CHF 32

Anmeldung Seite 123

Kursleitung

Regula Camenzind-Schumacher

Kreis- und Gruppentanzleiterin

Pflegefachfrau, Shiatsu-Therapeutin



Shaolin Qi Gong und Chan Meditation Intensivkurs

Der Intensivkurs Shaolin Qi Gong mit Shaolin-Meister Shi Xinggui beinhaltet die Form «Shaolin 5 Tiere», 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.

APR

Der Kurs eignet sich für alle Altersgruppen.

Die Kursteilnahme von 6.00 bis 7.30 Uhr und 19.00 bis 21.00 Uhr ist freiwillig.

Es geht um: Energie tanken, Heilung, Reinigung und Loslassen, Kraft, Bewusstsein und inneren Frieden

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

Kurskosten CHF 699

Anmeldung
Heidi Kleiner
+41 41 820 52 70
panoramapraxis@bluewin.ch
www.shaolinqigong.ch
www.shixinggui.com

Übernachtung ab Seite 123

Kursleitung
Shaolin Meister Shi Xinggui



Von den Sinnen zu Sinn und Unsinn und zurück

Schreibwerkstatt für Frauen

Schreiben ist Kopfarbeit, so die landläufige Meinung. Was, wenn Schreiben für einmal über den Kopf hinaus in den Körper geht? Oder gar von diesem ausgeht und dabei zum Ausdruck bringt, was als Sinneseindruck entstanden ist? Welche Texte entstehen dann? Und welche, wenn der Sinn für einmal weggelassen wird?

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

Schreibend über solche Fragen nachsinnen: Die Schreibwerkstatt gibt dazu Zeit und Möglichkeit. Einfache Bewegungs- oder Wahrnehmungs-übungen, kurze Spaziergänge oder Gedichte regen Sinne und Phantasie an und Methoden aus dem kreativen Schreiben und der Poesie- und Bibliothherapie führen ins Schreiben. Einzelarbeit, das Arbeiten in der Kleingruppe und in der ganzen Gruppe wechseln sich ab.

Durch das Schreiben und über die Texte findet ein vertiefter Austausch mit sich und mit den anderen Kursteilnehmerinnen statt, bei dem hoffentlich Gemein-sinn entsteht und Eindruck und Ausdruck eine Balance finden.

Vorkenntnisse für diesen Kurs sind keine nötig.

Datum

25. April, 18 Uhr bis

27. April, 15 Uhr

Kurskosten: CHF 350

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Adelheid Madöry

Leiterin für Schreibwerkstätten

(EAG-FPI), Primarlehrerin, Grund-studium Psychologie Uni Zürich



Hochsensibilität – Ruhe und Inspiration

Retreat für Körper und Geist

Was bedeutet es, hochsensibel zu sein und wie können Menschen dieses aussergewöhnliche Feingefühl vermehrt als Stärke leben? Aus meiner langjährigen, vielseitigen Beratungstätigkeit, und aus eigener Erfahrung, sind mir die Bedürfnisse und Stärken hochsensibler Menschen sehr vertraut.

Im Tages-Retreat für Körper und Geist finden wir zur Ruhe und lassen uns von folgenden Themenfeldern inspirieren:

- Innere Einkehr und Meditation
- Atem- und Körperübungen
- Hochsensibilität – Herausforderung und Stärke

Wir verbinden uns durch Meditation, achtsame Atem- und Körperübungen mit unserem Herzen und Körper. Die Ruhe und Stille an diesem einmaligen Ort werden für feingefühlige Menschen zur wahren Kraftquelle. Durch feine Körperarbeit finden wir zu unserer Mitte und erreichen mehr körperliche und geistige Präsenz.

Wie sich Wahrnehmung und Emotionalität von Hochsensiblen zeigen, welche Vorteile und Herausforderungen im Leben sie mit sich bringen, ist Thema dieses Retreats. Dabei werden Wege aufgezeigt, wie Hochsensibilität als Stärke gelebt und dieses aussergewöhnliche Feingefühl für ein gutes Leben eingesetzt werden kann.

Datum
27. April, 8.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Kurskosten: CHF 190
inkl. Seminarunterlagen
Mittagsbuffet CHF 32

Anmeldung ab Seite 123

Infos und Auskunft
info@monicafrei.ch
www.monicafrei.ch/retreats

Kursleitung

Monica Frei
Innovative Bildung GmbH,
Dozentin, Systemische Beratung,
Therapie, Seminare, Weiterbildung
& Retreats seit 25 Jahren



Waldbaden 1

Im Sein verbunden mit der Natur

Mit Natur-Achtsamkeitspraxis die eigene Mitte finden

Interessieren sie die Themen Gesundheit & Selbstfürsorge, Achtsamkeitspraxis, Naturverbundenheit? Dann ist dieser Wochenendkurs für sie!

Wir tauchen gemeinsam in die kraftvolle Morschacher Natur ein und lernen dabei über das Was, Wie und Wozu von Waldbaden. Und, wie Waldbaden unsere Gesundheit im Alltag unterstützen kann.

Einblick in die Praxis:

- YUGEN: Vom Tun ins Sein: Ankommen, langsam und still werden, sich auf die Natur einlassen.
- Achtsamkeitsübungen in und mit der Natur, die uns mit dem Hier und Jetzt verbinden und unseren Körper und Geist tief regenerieren.
- Einfache Atempraxis in der Natur, die uns entspannt.
- Embodiment-Übungen in der Natur, die uns erden.
- Rituale, Zen-angelehnt, die uns zentrieren.
- Waldbaden fördert wissenschaftlich belegt unsere mentale und körperliche Gesundheit und ist ganz einfach in unseren Alltag einzubauen – wir zeigen ihnen wie!

MAI

Der Kurs ist für alle, die gerne gesundheitsorientiert und entschleunigt, statt leistungsorientiert in der Natur unterwegs sind. Schön, wenn sie allfällige Regentropfen nicht scheuen! Für Teilnehmende ab 16 Jahren, die trittsicher sind.

Datum

2. Mai, 14 Uhr bis

4. Mai, 14 Uhr

Sytemische Coachin und

somatische Traumatherapeutin

www.waldbaden-akademie.ch

Kurskosten CHF 300

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Nadine Gäsclin

lic. rer. pol.

Gründerin/Leiterin Waldbaden

Akademie Schweiz,



Erweiterung des Bildkreises

Achtsamkeit und Fotografie im Austausch

Viele berühmte Fotografinnen und Fotografen weisen auf die Tatsache hin, dass diese Kunstform gleichermaßen Kopf, Herz und Hand involviert, besonders dann, wenn es um das Festhalten des «entscheidenden Moments» geht.

Nur, wie soll man das umsetzen? Hier können uns Meditation und Körperübungen einen Weg zeigen. Wir wollen im Kurs die Brücke von der Achtsamkeit zur Kunstform Fotografie schlagen.

Deshalb vermitteln wir im Kurs sowohl Einstieg und Vertiefung in meditative Übungen als auch den Freiraum, mit einem frischen Blick die Gegend um das Antoniushaus fotografisch zu erkunden, um danach das Erlebte direkt umzusetzen.

Falls gewünscht werden auch Grundlagen des Fotografierens / der Bildgestaltung vermittelt.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die in Zeiten der Bilderflut einen neuen Zugang zu sich und zur Fotografie finden wollen.

Teilnahmebedingung ist eine funktionierende Kamera (analog oder digital), egal wie alt. Auf den Einsatz von Smartphones wollen wir im Sinne von Digital Detox verzichten.

Im August bietet das Antoniushaus den Kursteilnehmenden die Gelegenheit, die entstandenen Fotografien in einer Ausstellung zu präsentieren (30. August «Erweiterung des Bildkreises Teil 2»).

Datum
3. Mai, 9.30 Uhr bis
4. Mai, 14 Uhr

Marcel Eichenberger
Foto-Enthusiast, Qigong- &
Aikido-Lehrer

Kurskosten CHF 300

Anmeldung/Übernachtung ab
Seite 123

Kursleitung
Peter Wild
Meditationslehrer, Theologe,
Religionswissenschaftler



Wie Franz von Assisi mit der Bibel unterwegs Seelennahrung für den Alltag

Wie Franz von Assisi sind wir in der Natur, dem «5. Evangelium», unterwegs. Auf den Wegen rund um das Mattli lassen wir uns von einem biblischen Text begleiten.

Naturraum, Textraum und unsere Lebenslandschaft begegnen sich. Wir werden auf eine neue, schöne und intensive Weise berührt.

Wir sind in einer kleinen Gruppe unterwegs, spürend, im Gespräch und manchmal auch schweigend und hörend. Wir gehen von Station zu Station und begegnen uns selbst und dem Geheimnis des Lebens, so wie es in der jeweiligen Bibelgeschichte angesprochen wird.

Die reine Gehzeit einer Wegstrecke beträgt maximal zwei Stunden. Wir beginnen und enden im Mattli.

MAI

Datum

9. Mai, 13.45 Uhr bis 19.15 Uhr

Kurskosten: CHF 20

Abendessen CHF 25

Anmeldung siehe Seite 123

Kursleitung

Claudia Mennen

Dr. theol., Bibliodrama-Leiterin,

Verantwortliche Bildungs- und

Kulturprogramm



An Wohlfühltagen Selbstheilungskräfte stärken

Lachen – Wandern – Entspannen

Lachen und Bewegen in der Natur bringen Körper, Geist und Seele in Einklang.

Forschungen belegen, dass Lachen das Immunsystem stärkt, Verspannungen löst und die Glückshormon-Ausschüttung aktiviert.

In den Wanderpausen werden einfache Lach-, Entspannungs- und Atemübungen praktiziert. Diese sind für jedes Alter gut geeignet und bestens in den Alltag integrierbar.

Entspannungsreisen zur Aktivierung Ihrer Selbstheilungskräfte runden diesen Kurs ab. Dabei geht es in Gedanken durch den Körper. Über das Bewusstsein lassen sich körperliche Reaktionen und damit Ihr Gesundheitszustand und Ihre Lebensqualität positiv beeinflussen. Mit zusätzlich energetischer Unterstützung gelangen Sie zu mehr Wohlbefinden, Lebensfreude, körperlicher und mentaler Stärke.

Dieses Wochenende ist für alle geeignet, die trittsicher eine bis zwei Stunden pro Tag (reine Wanderzeit) wandern können, auch mal unter dem Regenschirm lachen und Gutes für sich tun möchten.

MAI

Datum
9. Mai, 14 Uhr bis
11. Mai, 14 Uhr

www.lachzeit.com

Kurskosten: CHF 260

Anmeldung /Übernachtung ab
Seite 123

Kursleitung
Silvia Bauer
ganzheitliche Gesundheitsberaterin,
Lachyoga-Leiterin, Cosmogentic-Healing-Coach nach Jana Haas



Die indianische Liebes- und Gebetsflöte Spiel das Lied deines Herzens!

Die nordamerikanische Indianerflöte ist ein spirituelles Instrument. Es wird intuitiv ohne Noten und Vorgaben gespielt. Durch seinen warmen, sehnsuchtsvollen Klang und durch seine sehr einfache, von jedem und jeder erlernbaren Spielweise findet dieses wunderbare Instrument auch in unserem Kulturkreis immer mehr Freunde.

An diesem Tageskurs lernen Sie dieses aussergewöhnliche Instrument spielend kennen und vielleicht lieben.

Es sind keinerlei musikalische Vorkenntnisse für diesen in sich abgeschlossenen Einführungs- und Spieltag erforderlich. Jede und jeder kann dieses tolle Instrument in Kürze mit Freude spielen.

MAI

Datum

17. Mai, 9 Uhr bis 16.30 Uhr

Kurskosten CHF 185

Mittagsbuffet CHF 32

Anmeldung

info@samuel-staffelbach.ch

Kursleitung

Samuel Staffelbach

Musiker, Dipl. Klang- und

Farbtherapeut

www.samuel-staffelbach.ch



Momenti Musicali

Blockflötentage

«Momenti musicali» ist das Thema unseres diesjährigen Kurses. Und diese «Musikalische Momente» werden wir in den kommenden Tagen in vollen Zügen erleben und geniessen können. Wir werden Kompositionen aus verschiedenen Jahrhunderten spielen, in immer wechselnden Besetzungen.

Im Vordergrund stehen dabei die folgende Werke:

- Giovanni Gastoldi: «Cantiam lieti cantiamo a 8»
- Gioseffo Guami: «Canzon settimadecima a 4»

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

MAI

Datum
29. Mai, 15 Uhr bis
1. Juni, 14 Uhr

Kurskosten CHF 300

Anmeldung/Übernachtung ab
Seite 123

Kursleitung
Karin Leentjens
Musikpädagogin



Körperübungen – Stille, Klang, Atem, Natur

Gönne dir eine stressfreie und entspannende Auszeit

Sanfte Körperübungen lösen Verspannungen und regen den Energiefluss an. Zwischendurch geniessen wir immer wieder die Stille und lauschen nach innen. Feine Klänge von Indianerflöten, Klangschalen, Monochord, Sansula und Glockenspielen verschönern dieses Wochenende und führen in die Tiefe. Vielleicht lernen wir noch über Mantras und Mudras. Achtsame Atemübungen ermöglichen ein neues Körperwahrnehmungsgefühl und schenken Lebenskraft. Wir erkunden kraftvolle und magische Plätze in der nahen Natur, wo wir auch meditieren.

Alle Interessierten sind willkommen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig

JUN

Datum

6. Juni, 18 Uhr bis

8. Juni, 15 Uhr

Kurskosten CHF 330

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Daniel Studhalter

dipl. Naturheilpraktiker und

Yogalehrer

www.gesund-reisen.ch



Leichtwandern

Genussvoll und gelenkschonendes Wandern mit Feldenkrais

Laut Statistik wandern 57% der Schweizer Wohnbevölkerung regelmässig. Wandern ist Gehen auf unterschiedlichen, auch unebenen Oberflächen. Die Kursteilnehmenden kommen der Natur näher, trainieren gleichzeitig Gleichgewicht und Gangsicherheit. Wandern hilft, sich bis ins hohe Alter fit zu halten.

Drei entspannende Tage mit dem Feldenkrais-Workshop zu Gehen und Wandern stehen auf dem Programm. Bei sanften Feldenkrais-Übungen erforschen die Teilnehmenden, wie sie die Belastung ihrer Gelenke und Muskulatur beim Gehen und Wandern verringern können.

Auf dem Sinnespfad ums Antoniushaus Mattli, und bei kurzen Wanderungen in der Umgebung, können die neuen Erfahrungen unter fachlicher Begleitung ausprobiert werden.

Vorkenntnisse in der Feldenkrais-Methode oder Wandererfahrung werden nicht vorausgesetzt.

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

Datum

6. Juni, 18 Uhr bis

9. Juni, 14 Uhr

Kurskosten 440

Anmeldung/Übernachtung ab Seite
123

Kursleitung

Konrad Wiesendanger

Feldenkrais Pracitioner in Luzern

www.ergosens-feldenkrais.ch



Ein Loblied auf... Der Sonnengesang mitten im Leben

800 Jahre ist es her, dass der heilige Franziskus den Sonnengesang dichtete. 2025 feiert die weltweite franziskanische Familie dieses Jubiläum. So steht das «Wiegenlied der italienischen Sprache» auch am Impulstag im Zentrum. Wir widmen uns den Inhalten dieses Loblieds und beleuchten unterschiedliche Aspekte im Besonderen. Dabei fragen wir nach der Aktualität und schlagen Brücken zu unserem je eigenen Lebensalltag – persönlich und auch als vielfältige Gemeinschaft im menschlichen Miteinander.

Wer sich mit dem Thema vertieft und über einen längeren Zeitraum auseinandersetzen möchte, sei herzlich eingeladen zu den FG-Treff-Tagen 2025!

Bitte beachten:

Am 14. Juni 2025 FG- und OFS-Kapitel (Beginn 9.45h)

JUN

Datum

13. Juni, 10 Uhr bis 16 Uhr

Kurskosten Kollekte

Mittagsbuffet CHF 32

Anmeldung Impuls-
tag und Kapitel
fg@antoniushaus.ch

Anmeldung
Übernachtung ab
Seite 123

Kursleitung

Monika Hug, FG-Zentrale

Evi Marti, FG-Rat

Nadia Rudolf von Rohr, FG-Rat



Franziskus 2.0

Franziskanische Werte leben im digitalen Alltag

Wir können uns ein Leben ohne Handy, Computer und Gadgets kaum noch vorstellen. All die praktischen Dienste, die wir täglich nutzen! Dass wir uns innert Sekunden mit Menschen auf der anderen Seite des Globus verbinden können! Alles Dinge, die uns diese Geräte, das Internet und seine Anwendungen ermöglichen.

Idee des Kurses ist ein Gedankenexperiment: Was, wenn Franz von Assisi heute lebte? Wie würde er sich digital durch die Welt bewegen? Welche Werte würden ihn im Umgang mit seinen Geräten leiten? Welcher Natur wäre seine Weitsicht – für sein Sein in Verbundenheit und Vernetzung mit seinen Schwestern und Brüdern?

In einer Art Werkstatt mit Theoriehäppchen, Reflexion und Austausch gehen wir der Frage nach, was franziskanische Werte in der digitalen Welt bedeuten könnten. Wir wollen unser Bewusstsein schärfen für Zusammenhänge, die unseren elektronischen Alltag ausmachen. Wo liegen Errungenschaften und Gewinne, Hürden und Fallstricke? Franziskus, der unbeirrt seinen Idealen gefolgt war, soll uns Inspiration und Vorbild sein. So wollen wir uns quasi spirituell dem Digitalen nähern. Der Kurs richtet sich an alle, die Lust haben, ihren digitalen Lebensstil mal querzudenken. Spezielle Vorkenntnisse sind keine erforderlich.

JUN

Datum
14. Juni, 10.30 Uhr bis
15. Juni, 14 Uhr

www.freisatz.ch
www.digital.freisatz.ch

Kurskosten CHF 260

Anmeldung/Übernachtung ab Seite
123

Kursleitung
Samuel Kellenberger
Psychosozialer Berater / Computer-
und Handytrainer



Heilpflanzen im Sommer

Die Kraft der Natur erleben und verstehen

In diesem Kurs erleben Sie die Heilpflanzenkunde in ihrer ganzen Vielfalt. Wir betrachten die Pflanzen nicht nur in ihrer physischen Wirkung, sondern auch in ihrer Bedeutung für unser emotionales Wohlbefinden und unsere geistige Balance. Dr. Küthe Albrecht vermittelt Ihnen sowohl wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse als auch traditionell bewährtes Wissen über Heilkräuter und ihre Anwendungen. So entsteht ein ganzheitliches Verständnis, das die Heilkraft der Natur in all ihren Dimensionen würdigt.

Inhalte des Kurses sind:

- Vorstellen ausgewählter Heilkräuter und ihrer vielfältigen Wirkstoffe
- Grundlagen der Kräuterheilkunde und ihr ganzheitlicher Ansatz Traditionelle und moderne Anwendungsgebiete
- Bestimmen und achtsames Sammeln von Heilkräutern
- Anleitung zur Herstellung eines eigenen Heilmittels unter Beachtung energetischer

Aspekte

Beobachten der Pflanzen in ihrem Ökosystem und Verstehen ihrer ganzheitlichen Rolle

JUN

Die Kursinhalte sind so gestaltet, dass sie für Anfänger:innen und auch Menschen mit Vorkenntnissen wertvoll und lehrreich sind.

Datum

20. Juni, 17 Uhr bis

22. Juni, 14 Uhr

Kurskosten CHF 360

inkl. Seminarunterlagen

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Dr. Andrea Küthe Albrecht
erfahrene Biologin und Expertin
für Heilpflanzen, Autorin



Shaolin Qi Gong und Chan Meditation Wochenendkurs

Der Wochenendkurs mit Shaolin-Meister Shi Xinggui beinhaltet Lockerungs- und Balanceübungen zur Lösung von Verspannungen und Blockaden und zur Stärkung der Lebensenergie, sowie einfache und sehr wirksame Formen des Shaolin Qi Gong.

Dazu gehört eine Einführung in die Chan Meditation mit anschliessender Massage einiger wichtiger Energiepunkte.

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

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

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

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

JUN

Datum

21. Juni, 9 Uhr bis

22. Juni, 17 Uhr

Kurskosten CHF 380

Anmeldung

Heidi Kleiner

+41 41 820 52 70

panoramapraxis@bluewin.ch

www.shaolinqigong.ch

www.shixinggui.com

Übernachtung ab Seite 123

Kursleitung

Shaolin Meister Shi Xinggui



Shaolin Qi Gong und Chan Meditation

Ausbildungswoche Seminarreihe Teil 1

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 Qigong und Chan Meditation.

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

JUN

Datum

23. Juni, 9 Uhr bis

27. Juni, 17 Uhr

Kurskosten CHF 999

Anmeldung

Heidi Kleiner

+41 41 820 52 70

panoramapraxis@bluewin.ch

www.shaolinqigong.ch

www.shixinggui.com

Übernachtung ab Seite 123

Kursleitung

Shaolin Meister Shi Xinggui



Musikwoche mit Orchester und Kammermusik

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

Der Weg:

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

Anspruchsvolle werden gefordert, Anfängerinnen, Anfänger und Lernwillige gefördert.

Assistentinnen und Assistenten unterstützen instrumentenspezifisch.

Zielgruppe:

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

Öffentliche Serenade: 5. Juli 2025, 17 Uhr

Datum

29. Juni, 14 Uhr bis

6. Juli, 10 Uhr

Kurskosten CHF 600

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Adrian Müller

Musikpädagoge



Kinder- und Jugendmusikwoche 2025

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

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

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

Die Jugendmusikwoche wird durch Fonds und Stiftungen unterstützt.
Öffentliches Schlusskonzert: 12. Juli 2025, 17 Uhr

Datum
6. Juli, 14 Uhr bis
12. Juli, 18 Uhr

Assunta Trutmann
Schulische Heilpädagogin und
leidenschaftliche Hobbymusikerin

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

Anmeldung/Übernachtung ab
Seite 123

Kursleitung
Christina Schmidt
Cellistin und Musikpädagogin



JUL

Heilung des Herzens

Schulung der Bereitschaft zum Heilen

Die Seminartage sind der Praxis gewidmet.

Die Teilnehmenden reflektieren zudem ihre schon bewusste, aber auch die noch nicht bewusste Praxis des Heilens. Andrea Kütke Albrecht und Peter Wild begleiten diese Reflexionsprozesse mit ihren eigenen Erfahrungen.

Im Vordergrund der Praxis stehen:

- die Sammlung im Herzraum als dem Ort des Heilungsgeschehens,
- die Meditation, denn sie ist der bewusste Zugang zur Heilenergie,
- die Entdeckung der persönlichen Quellen der Heilenergie,
- das Heilen in Verbindung mit der Wirkkraft der Pflanzen und
- die Vermittlung der Heilenergie an andere Menschen.

Die Informationen widmen sich der Bedeutung des Heilens in der christlichen Tradition, aber auch in nichtchristlichen religiösen Traditionen, sowie der vielfältigen Heilkraft, die uns in den Pflanzen, in den Blumen und Bäumen entgegenkommt.

JUL

Datum

10. Juli, 14 Uhr bis

13. Juli, 14 Uhr

Kurskosten CHF 550

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Andrea Kütke Albrecht

Biologin, vertraut mit verschiedenen Formen des energetischen Heilens, Spezialistin für das Heilen mit Pflanzenenergien

Peter Wild

Theologe, Religionswissenschaftler, vertraut mit verschiedenen Formen des energetischen Heilens



Waldbaden 1

Im Sein verbunden mit der Natur

Mit Natur-Achtsamkeitspraxis die eigene Mitte finden

Interessieren sie die Themen Gesundheit & Selbstfürsorge, Achtsamkeitspraxis, Naturverbundenheit? Dann ist dieser Wochenendkurs für sie!

Wir tauchen gemeinsam in die kraftvolle Morschacher Natur ein und lernen dabei über das Was, Wie und Wozu von Waldbaden. Und, wie Waldbaden unsere Gesundheit im Alltag unterstützen kann.

Einblick in die Praxis:

- YUGEN: Vom Tun ins Sein: Ankommen, langsam und still werden, sich auf die Natur einlassen.
- Achtsamkeitsübungen in und mit der Natur, die uns mit dem Hier und Jetzt verbinden und unseren Körper und Geist tief regenerieren.
- Einfache Atempraxis in der Natur, die uns entspannt.
- Embodiment-Übungen in der Natur, die uns erden.
- Rituale, Zen-angelehnt, die uns zentrieren.
- Waldbaden fördert wissenschaftlich belegt unsere mentale und körperliche Gesundheit und ist ganz einfach in unseren Alltag einzubauen – wir zeigen ihnen wie!

Der Kurs ist für alle, die gerne gesundheitsorientiert und entschleunigt, statt leistungsorientiert in der Natur unterwegs sind. Schön, wenn sie allfällige Regentropfen nicht scheuen! Für Teilnehmende ab 16 Jahren, die trittsicher sind.

JUL

Datum

25. Juli, 14 Uhr bis

27. Juli, 14 Uhr

Systemische Coachin und

somatische Traumatherapeutin

www.waldbaden-akademie.ch

Kurskosten CHF 300

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Nadine Gäsclin

lic. rer. pol.

Gründerin/Leiterin Waldbaden

Akademie Schweiz,



Retreat: Der Sinn meines Lebens

Zur eigenen Kraft finden – dem Leben Richtung geben

Sie sehnen sich nach Zeit für sich, Ruhe, Besinnung und Austausch, der Möglichkeit zum persönlichen Gespräch und zum Spazieren in der Natur. Und Sie sehnen sich nach einem sinnvollen Leben, das zu leben, was Ihnen wirklich entspricht, was Sie in Ihrem Innersten sind. Und Sie suchen eine Methode, die Sie darin unterstützt.

Sie werden

- den roten Faden finden, der Ihr Leben bis heute durchzogen hat,
- Gelungenes entdecken, tastende Versuche, vielleicht auch Unsinn,
- einen neuen Blick auf Ihre nahe und ferne Zukunft werfen.

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

Die angewandte Methode ist die «Achtsamkeitsbasierte Persönlichkeitsentwicklung PRH» (Personnalité et Relations Humaines – Persönlichkeit und menschliche Beziehungen).

PRH ist eine Internationale Schule der Persönlichkeitsentwicklung, die sich an Menschen richtet, welche sich selbst besser verstehen und ihr Potenzial entfalten wollen, um ein erfüllteres Leben in Verbundenheit mit anderen zu führen.

JUL

Datum

31. Juli, 10 Uhr bis
3. August, 16 Uhr

Andrea Dicht

Ausbildnerin PRH, Assistenz

Kurskosten CHF 560

Anmeldung/Übernachtung ab
Seite 123

Kursleitung

Dr. Gabriele Kieser
Theologin, Logotherapeutin,
Achtsamkeitsbasierte Persönlichkeitsentwicklung PRH



Kids-Musical-Camp 2025 – «Cinderella»

Musicalwoche für Kinder von 9 bis 13 Jahren

«Cinderella» ist eine der schönsten Walt-Disney-Geschichten überhaupt. Sie handelt vom Mädchen Cinderella, welches bei seiner bösen Stiefmutter und den fiesen Stiefschwestern Anastasia und Drizella lebt und von diesen ausgenutzt und verstossen wird. Mit Hilfe der lustigen Mäuse, und natürlich dank des Zaubers der guten Fee, gelingt es Cinderella, ins Schloss zu gelangen.

Dort verliebt sie sich am grossen Ball in den Prinzen. Doch der Zauber, der Cinderella ins Schloss gebracht hat, vergeht exakt um Mitternacht und Cinderella flüchtet, bevor der Prinz herausfinden kann, wer sie wirklich ist.

Auf der Flucht verliert Cinderella einen gläsernen Schuh. Führt dieser den Prinzen zu seiner neugewonnenen Liebe?

Lasst euch beim Einüben des Musicals von den unvergesslichen Melodien und den traumhaften Tänzen verzaubern und freut euch auf die Aufführung der Cinderella-Geschichte am Schluss des Kids-Musical-Camps.

Öffentliche Musicalaufführung am 9. August, 14 Uhr

Das Musicalcamp wird durch Fonds und Stiftungen unterstützt.

Datum

4. August, 10 Uhr bis

9. August, 16 Uhr

Kursleitung

Musicalschule VoiceSteps

Guido Simmen

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

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123



AUG

Von der Ohnmacht zum Handeln in Verbundenheit - Wie gelingt der Perspektivenwechsel?

Ökospiritualität

Wie umgehen mit all den Krisen unserer Zeit: Kriege, Umweltzerstörung, Klimaerwärmung, weltweiter Hass, Gier, Ausrottung so vieler Arten von Tieren und Pflanzen... Wohin mit der Ohnmacht, der Trauer, dem Schmerz nach dem Hören der Nachrichten? Joanna Macy, eine buddhistische Aktivistin aus den USA, schlägt ganz im Sinn von Papst Franziskus' «*Laudate Deo*», einen Vierschritt vor: aus der Dankbarkeit - sich dem Schmerz der Erde öffnen - eine neue Perspektive entstehen lassen - ins Handeln kommen.

Ziel des Workshops ist es, diesen Vierschritt gemeinsam zu gehen um miteinander eine neue Beziehung zu unserer Welt zu finden, die uns ermutigt, am grossen Wandel aktiv teilzuhaben.

Der Schwerpunkt an diesem Wochenende liegt beim Wandel, in dessen Zeichen aufgrund der gemeinsamen Betroffenheit eine neue Perspektive entstehen kann - hinein in die Verbundenheit mit allem.

Der Kurs richtet sich an all jene, die sich mit den Krisen der Zeit konstruktiv auseinandersetzen wollen, um gemeinsam eine neue Lebensperspektive zu entdecken und in selbstwirksames Handeln zu kommen.

Im Wochenende wechseln sich kurze Inputs, Übungen, kreatives Tun, Singen, Tanzen und Verdauen ab. Ein gemeinsamer Selbstversuch in Ökospiritualität.

AUG

Datum

15. August, 15 Uhr bis

17. August, 14 Uhr

Kurskosten CHF 360

Anmeldung/Übernachtung ab
Seite 123

Kursleitung

Daniel Wiederkehr

Dr. theol., WTR-Trainer, Coach

Niklaus Bayer

Theologe und Erwachsenenbildner



Verbundenheit mit Gott und Menschen im Tanz: Sie sollen loben seinen Namen in Reigen (Ps 149,3)

Tanz ist in sich schon ein Geschehen der Verbundenheit: Musik-Körper-Seele und Geist können sich im Tanz verbinden. Als Gruppe und im Kreis wird die Verbundenheit noch stärker spürbar und es beschwingt und gibt Lebensfreude. Gemeinsam bewegend eintauchen in die Klänge der Musik, was für eine wunderbare und stärkende Erfahrung von Sein in Verbundenheit.

Dazu kommt noch eine Dimension, die noch viel grösser ist als alles, die Dimension Gottes, in der alle Glaubenden verbunden sind. Ihm sind die Tänze gewidmet, denn es steht:

Sie sollen loben seinen Namen in Reigen.

Ich habe einfache, repetitive Choreografien zu aktuellen christlichen Lobliedern und teilweise auch zu klassischer Musik. Wir lernen diese Tänze langsam kennen und tanzen sie später beschwingt im Kreis. Spielend nehmen wir Momente der Verbundenheit, des Sich-Begegnens und des Weitergehens im Tanz wahr. Es gibt auch Raum für eigene Bewegungen, eigene Ideen und die eigene Ausdrucksweise, wer das gerne möchte.

Zwischendurch werden wir meditativ in die Verbundenheit mit Gott Vater, Sohn und Heiligem Geist eintauchen. Somit entsteht ein guter Rhythmus von Bewegung und Ruhe.

Datum

16. August, 9.45 Uhr bis

17. August, 15.15 Uhr

Kurskosten CHF 210

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Silvia Schambron-Leu

Tanzlehrerin, Meditationsleiterin,

Primarlehrerin und Katechetin



AUG

In die Weite und in die Tiefe wachsen Selbstentfaltung mit der Bibel franziskanisch

Wir sind zeitlebens Suchende und unterwegs zu einem erfüllten und selbstbestimmten Leben. Die Lust, in die Tiefe und in die Weite zu wachsen, hält lebendig. Die Sehnsucht, dass es mehr als alles geben muss, ist in uns.

Die Bibel ist ein Lebensbuch. Sie versteht den Menschen als Beziehungswesen. In der liebenden Begegnung mit sich selbst, mit der Gemeinschaft und mit dem Lebensgrund können Menschen sich entfalten.

Bevor Menschen sich entfalten, müssen sie sich «ent-wickeln». Die biblischen Geschichten leisten «Ent-wicklungs-Hilfe». Sie zeigen, wie Befreiung und Wachstum gelingen können.

Für Franz von Assisi war die Bibel ebenfalls Lebensbuch. Er befragte die biblischen Texte, wenn er Entscheidungshilfe und Orientierung brauchte. Es ging ihm dabei nicht einzig um Bibelwissen, sondern um gelebte Praxis.

Kursziele: Sich von einem biblischen Text entwickeln und nähren lassen.
In die eigene Mitte finden und sich entfalten.

Vorgehensweise: Mit unterschiedlichen Wegen des Bibliodramas bei sich, in der Gruppe und beim Lebensgrund ankommen, Austausch in der Gruppe, Zeit für die eigene Reflexion, Morgen- und Abendritual

Zielgruppe: Suchende, Bibel-Interessierte, Seelsorgende, Katechet: innen

Datum

17. August, 10 Uhr bis

18. August, 16 Uhr

Kurskosten CHF 210

Anmeldung/Übernachtung ab
Seite 123

Kursleitung

Claudia Mennen

Dr. theol., Ausbilderin Biblio-
drama-Leitung, Verantwortliche
Bildungs- und Kulturprogramm



Erweiterung des Bildkreises – Teil 2

Achtsamkeit und Fotografie im Austausch

Viele berühmte Fotografinnen und Fotografen weisen auf die Tatsache hin, dass diese Kunstform gleichermaßen Kopf, Herz und Hand involviert, besonders dann, wenn es um das Festhalten des «entscheidenden Moments» geht.

Nur, wie soll man das umsetzen? Hier können uns Meditation und Körperübungen einen Weg zeigen. Wir wollen im Kurs die Brücke von der Achtsamkeit zur Kunstform Fotografie schlagen.

Deshalb vermitteln wir im Kurs sowohl Einstieg und Vertiefung in meditative Übungen als auch den Freiraum, mit einem frischen Blick die Gegend um das Antoniushaus fotografisch zu erkunden, um danach das Erlebte direkt umzusetzen.

Falls gewünscht werden auch Grundlagen des Fotografierens / der Bildgestaltung vermittelt.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die in Zeiten der Bilderflut einen neuen Zugang zu sich und zur Fotografie finden wollen.

Teilnahmebedingung ist eine funktionierende Kamera (analog oder digital), egal wie alt. Auf den Einsatz von Smartphones wollen wir im Sinne von Digital Detox verzichten.

Heute bietet das Mattli Antoniushaus den Kursteilnehmenden die Gelegenheit, die entstandenen Fotografien vom 3./4. Mai in einer Ausstellung zu präsentieren.

Datum
30. August, 9.30 Uhr bis 17 Uhr
mit anschl. Vernissage

Marcel Eichenberger
Foto-Enthusiast, Qigong- &
Aikido-Lehrer

Kurskosten CHF 185
inkl. Mittagsbuffet

Anmeldung ab Seite 123

Kursleitung
Peter Wild
Meditationslehrer, Theologe,
Religionswissenschaftler



Wie Franz von Assisi mit der Bibel unterwegs Seelennahrung für den Alltag

Wie Franz von Assisi sind wir in der Natur, dem «5. Evangelium», unterwegs. Auf den Wegen rund um das Mattli lassen wir uns von einem biblischen Text begleiten.

Naturraum, Textraum und unsere Lebenslandschaft begegnen sich. Wir werden auf eine neue, schöne und intensive Weise berührt.

Wir sind in einer kleinen Gruppe unterwegs, spürend, im Gespräch und manchmal auch schweigend und hörend. Wir gehen von Station zu Station und begegnen uns selbst und dem Geheimnis des Lebens, so wie es in der jeweiligen Bibelgeschichte angesprochen wird.

Die reine Gehzeit einer Wegstrecke beträgt maximal zwei Stunden. Wir beginnen und enden im Mattli.

Datum

5. September, 13.45 Uhr bis
19.15 Uhr

Kurskosten: CHF 20
Abendessen CHF 25

Anmeldung siehe Seite 123

Kursleitung
Claudia Mennen
Dr. theol., Bibliodrama-Leiterin,
Verantwortliche Bildungs- und
Kulturprogramm



Leben ist Beziehung

Retreat für Körper und Geist

Wir alle sehnen uns nach erfüllenden und harmonischen Beziehungen, denn Leben bedeutet in Verbindung sein, so wie auch alles im Kosmos miteinander in Beziehung steht. In diesem besonderen Retreat für Körper und Geist entdecken wir, dass die Essenz des Lebens in guten Beziehungen liegt. Sie geben uns Kraft und ein Gefühl von Sicherheit, Verbundenheit und Glück. In meiner langjährigen Beratungstätigkeit sind dies wichtige und zentrale Themen.

An diesem wunderbaren Ort erfahren wir die stärkende Kraft der Stille, durch die wir uns selbst begegnen und zur Ruhe finden. Durch Meditation, Atem- und Körperübungen öffnen wir die Wahrnehmung und entwickeln persönliche Stärke. Eine stabile Verbindung zu sich selbst ist Voraussetzung, um tragfähige und erfüllende Beziehungen aufzubauen.

Im Seminarteil lernen wir die tieferen Ebenen einer tragfähigen Beziehung kennen, jene, die es braucht, dass wir uns vom Gegenüber verstanden und im Herzen berührt fühlen. Inspirierende Vorträge und praxisnahe Übungen zeigen, wie Beziehungen zum Blühen gebracht werden können.

Datum

13. September, 9 Uhr bis
14. September, 15.30 Uhr

Kurskosten: CHF 350

Anmeldung ab Seite 123

Infos und Auskunft

info@monicafrei.ch
www.monicafrei.ch/retreats

Kursleitung

Monica Frei

Innovative Bildung GmbH,
Dozentin, Systemische Beratung,
Therapie, Seminare, Weiterbildung
& Retreats seit 25 Jahren

SEP



Ein Loblied auf...

Der Sonnengesang mitten im Leben

800 Jahre ist es her, dass der heilige Franziskus den Sonnengesang dichtete. 2025 feiert die weltweite franziskanische Familie dieses Jubiläum. So steht das «Wiegenlied der italienischen Sprache» auch an den Treff-Tagen 2025 im Zentrum. Wir widmen uns den Inhalten dieses Loblieds und beleuchten unterschiedliche Aspekte im Besonderen. Dabei fragen wir nach der Aktualität und schlagen Brücken zu unserem je eigenen Lebensalltag – persönlich und auch als vielfältige Gemeinschaft im menschlichen Miteinander.

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

Thema im September:

Gelobt seist du, mein Herr, durch jene, die verzeihen um deiner Liebe willen.
Vom Friedenstiften und Verzeihen

Weitere Treffen:

- 17.01.2025: Höchster, allmächtiger, guter Herr, dein sind das Lob, die Herrlichkeit und Ehre und jeglicher Segen. Jubelnde Antwort auf eine Erfahrung Gottes in dunkler Nacht
- 18.03.2025: Gelobt seist du, mein Herr, mit allen deinen Geschöpfen. Lobpreis mit und auf die Schöpfung mit all ihren Herausforderungen
- 25.11.2025: Gelobt seist du, mein Herr, durch unsere Schwester, den leiblichen Tod. Von den letzten Dingen und den neuen Anfängen

Datum

19. September, 10 Uhr bis 17 Uhr

Kurskosten Kollekte

Mittagsbuffet CHF 32

Anmeldung Seite 123

Auskunft fg@antoniushaus.ch

www.franziskanische-gemeinschaft.ch

Kursleitung

Br. Paul Mathis und

Monika Bosshard



Hebräisch

Geheimnis in jedem deiner Zimmer

Schnuppertag zum Kennenlernen und Eintauchen

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

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

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

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

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

Zielgruppe: Alle Sprachliebhaber:innen und Geschichteninteressierten. Besonders geeignet für Religionspädagog:innen, die diese Spracherfahrung in ihrem Unterricht nutzen möchten.

Datum

20. September, 9.45 Uhr bis 16.45
Uhr

Kurskosten CHF 150
Mittagsbuffet CHF 32

Anmeldung ab Seite 123

Kursleitung
Moni Egger
Dr. theol., Dozentin für Bibelhebräisch
an der Theologischen Fakultät
Luzern



SEP

TaiJi-Quan

TaiJi-Quan – das Höchste, Letzte – kommt von Wu-Chi, dem Unendlichen. Es ist der Anfang der Bewegung und der Stille, die Mutter von Yin und Yang.

Sanfte, langsame, fließende Bewegungen, die ohne Kraftanstrengung ausgeführt werden, kennzeichnen das TaiJi-Quan.

Diese Art der Bewegung fördert die Konzentrationsfähigkeit und die innere Ruhe.

Gelehrt wird der 18er Chen Stil, dies ist die traditionelle Form des TaiJi. Dazu kommen noch weitere Formen (siehe Flyer und Homepage) und die Chan Meditation.

Der Kurs möchte TaiJi-Quan-Interessierte und Qi-Gong-Interessierte ansprechen.

Er ist sowohl für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet und offen für alle Altersgruppen.

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

Kurskosten CHF 560

Anmeldung
Heidi Kleiner
+41 41 820 52 70
panoramapraxis@bluewin.ch
www.shaolinqigong.ch
www.shixinggui.com

Übernachtung ab Seite 123

Kursleitung
Shaolin Meister Shi Xingui



Heilpflanzen im Herbst

Die Kraft der Natur erleben und verstehen

In diesem Kurs erleben Sie die Heilpflanzenkunde in ihrer ganzen Vielfalt. Wir betrachten die Pflanzen nicht nur in ihrer physischen Wirkung, sondern auch in ihrer Bedeutung für unser emotionales Wohlbefinden und unsere geistige Balance. Dr. Küthe Albrecht vermittelt Ihnen sowohl wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse als auch traditionell bewährtes Wissen über Heilkräuter und ihre Anwendungen. So entsteht ein ganzheitliches Verständnis, das die Heilkraft der Natur in all ihren Dimensionen würdigt.

Inhalte des Kurses sind:

- Vorstellen ausgewählter Heilkräuter und ihrer vielfältigen Wirkstoffe
- Grundlagen der Kräuterheilkunde und ihr ganzheitlicher Ansatz Traditionelle und moderne Anwendungsgebiete
- Bestimmen und achtsames Sammeln von Heilkräutern
- Anleitung zur Herstellung eines eigenen Heilmittels unter Beachtung energetischer

Aspekte

Beobachten der Pflanzen in ihrem Ökosystem und Verstehen ihrer ganzheitlichen Rolle

Die Kursinhalte sind so gestaltet, dass sie für Anfänger:innen und auch Menschen mit Vorkenntnissen wertvoll und lehrreich sind.

Datum

26. September, 17 Uhr bis

28. September, 14 Uhr

Kurskosten CHF 360

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Dr. Andrea Küthe Albrecht

erfahrene Biologin und Expertin
für Heilpflanzen, Autorin



SEP

Shaolin Qi Gong Wochenendkurs

Der Wochenendkurs mit Shaolin-Meister Shi Xinggui beinhaltet Lockerungs- und Balanceübungen zur Lösung von Verspannungen und Blockaden und zur Stärkung der Lebensenergie sowie einfache und sehr wirksame Formen des Shaolin Qi Gong.

Dazu gehört eine Einführung in die Chan Meditation mit anschliessender Massage einiger wichtiger Energiepunkte.

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

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

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

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

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

Kursleitung
Shaolin Meister Shi Xinggui

Kurskosten CHF 380

Anmeldung
Heidi Kleiner
+41 41 820 52 70
panoramapraxis@bluewin.ch
www.shaolinqiqong.ch
www.shixinggui.com

Übernachtung ab Seite 123



Gelassen mit schwierigen Menschen klarkommen – 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 eignen Sie sich ganz nebenbei an, stacheligen Zeitgenossen mit herzlicher Gelassenheit zu begegnen!

Methode:

- Es werden neuste Erkenntnisse aus der Psychologie und Neurobiologie sowie ausgewählte Instrumente aus dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) genutzt.
- Wir arbeiten mit Selbstreflexion, theoretischen Kurzinputs, interaktiven Selbsthilfetechniken und individuell in Kleingruppen.

Kursziele:

- Sie kennen die häufigsten «Problemcharaktere» und wissen, wie Sie mit diesen am besten umgehen.
- Sie wissen, wie Eskalationen zu entschärfen und ein professionelles Niveau zu halten.
- Sie haben verschiedene Soforthilfemassnahmen parat, um ruhig zu bleiben.
- Sie haben mehr Energie und weniger Stress, da Sie Grenzen setzen und Ihre Prioritäten verfolgen.

Datum

3. Oktober, 18 Uhr bis

4. Oktober, 17 Uhr

Kurskosten: CHF 180

Anmeldung siehe Seite 123

Kursleitung

Silke Weinig

Coach, Trainerin und Bloggerin für Selbstmanagement, Potenzialentfaltung und Konfliktmanagement.



OKT

Waldbaden 2 – Vertiefungskurs

Shinrin-Yoku die heilende Kraft des Seins

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

An diesem Wochenende können sie ihre Praxis in Waldbaden vertiefen, Neues dazulernen, das sie dabei unterstützt, im Alltag einige Shinrin-Yoku-Momente als Gesundheitsförderung einzubauen.

Wir erleben an diesem Sommerwochenende u.a. ein einzigartiges Ganztages-Waldbad in der stärkenden Natur auf dem Stoos und lassen uns dabei auch von Pfarrer Kneipp inspirieren. Zudem lade ich sie auch zu einem Abend-Waldbad ein.

Dieser Aufbau Kurs ist für alle geeignet, die bereits Vorkenntnisse in Waldbaden/Shinrin-Yoku haben, ihre Praxis gerne erweitern und vertiefen möchten, ein paar allfällige Regentropfen nicht scheuen und trittsicher in der Natur unterwegs sein können. Der Kurs ist für Teilnehmende ab 16 Jahren geeignet.

Datum
17. Oktober, 14 Uhr bis
19. Oktober, 14 Uhr

Systemische Coachin und
somatische Traumatherapeutin
www.waldbaden-akademie.ch

Kurskosten CHF 300

Anmeldung/Übernachtung ab
Seite 123

Kursleitung
Nadine Gäsclin
lic. rer. pol.
Gründerin/Leiterin Waldbaden
Akademie Schweiz,



Bibel hautnah!

Kommt, alles ist bereit!

In Gleichnissen und Bildern spricht die Bibel oft, insbesondere auch Jesus. Hier erzählt er von einem Mann, der ein Festmahl ausrichten lässt. Seine geladenen Gäste aber haben alle eine Ausrede und bleiben dem Fest fern. Gott ist einer, der einlädt, herausschreit, manchmal auch stört. Zähle ich mich zu denen, die eingeladen sind? Folge ich der Einladung, lasse mich allenfalls stören in meinem Trott, oder lasse auch ich mich entschuldigen?

In der Auseinandersetzung mit dem Bibeltext Lukas 14,16b–24 erleben wir auf kreativ-darstellende Weise, dass wir unmittelbar teilhaben am biblischen Geschehen. Bibliodramatische Zugänge lassen Glaubensgeschichte aktuell werden und eröffnen neue Perspektiven in das je eigene Leben.

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

Datum
25. Oktober, 10 Uhr bis 16 Uhr

Kurskosten CHF 98
Mittagsbuffet CHF 32

Anmeldung siehe Seite 123

Auskunft
fg@antoniushaus.ch
beatrice.haechler@bluewin.ch

Kursleitung
Nadia Rudolf v. Rohr

Franziskanische Gemeinschaft,
Bibliodramaleiterin
Beatrice Hächler-Hälg
Tanzleiterin «Bibel getanzt» & TGG



OKT

Auf die Welt kommen!

Biblische Weihnachtstexte als Hoffnungstexte für heute

Die Weihnachtserzählungen der Bibel entstanden in einer düsteren Zeit voller Hoffnungslosigkeit. Sie erzählen eine Gegengeschichte zu weltlichen Machtkämpfen, Armut und Unterdrückung. Denn gerade in diese Dunkelheit hinein wird Gott Mensch! Gerade in die Hoffnungslosigkeit hinein kommt Gott zur Welt!

Die beiden Weihnachtserzählungen im Lukas- und im Matthäusevangelium geben unterschiedliche Antworten auf die Ereignisse der Zeit – und sind doch im Kern sehr ähnlich. Und beide haben eine Kraft, die bis heute Hoffnung geben kann.

Der Kurs

- lädt ein zum genauen Lesen der beiden Bibelstellen und gibt Einblick ihr historisches und theologisches Umfeld,
- gibt Hörmuster aus einer frei erzählten biblischen Weihnachtsgeschichte, die direkt ins damalige Geschehen entführen,
- bietet Raum für Austausch, kreative Auseinandersetzung und zur Verknüpfung mit dem eigenen Leben: Wer oder was gehört zu meiner Krippe? Was ist mir Hoffnungsbotschaft, hier und heute?

Angesprochen sind alle, die sich neu auf die Weihnachtsbotschaft einlassen und ihre Kraft ins Heute spüren wollen – insbesondere auch Menschen, die neue Impulse suchen für Religionsunterricht, Katechese, Bibelgespräch oder Predigt.

Datum

1. November, 10.15 Uhr bis
2. November, 14 Uhr

Co-Leitung:

Margrit Egger, Künstlerin

Kurskosten CHF 260

Anmeldung/Übernachtung ab
Seite 123

Kursleitung

Moni Egger
Theologin, Bibelwissenschaftlerin,
Märchen- und Bibelerzählerin



Musizieren auf der Veeh-Harfe

Kurs für geübte Spieler: innen

Wir unternehmen eine musikalische Reise nach Irland. Die vom Komponisten O'Carolan ursprünglich für die keltische Harfe komponierten Stücke ertönen auf den Veeh-Harfen wunderschön. So klingt es auf der «Grünen Insel».

Wir erarbeiten die zweistimmigen Stücke von Grund auf neu und üben dabei, im Zusammenspiel gut aufeinander zu hören. Der abwechslungsreichen Gestaltung der Stücke wird ein besonderes Augenmerk geschenkt. Im Kurs erhalten Sie zudem Tipps, wie Sie zu Hause an neue Musikstücke herangehen können und wie das Spielen in einer Gruppe gelingen kann.

Der Unterricht findet vorwiegend im Plenum statt. Bei Bedarf, oder auf Wunsch, kann ergänzend auch in Kleingruppen geübt und gespielt werden.

Datum

3. November, 14.30 Uhr bis

6. November, 14 Uhr

Kurskosten CHF 360

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Regula Frehner

Musikgeragogin



NOV

Herbsttanztag

Tanzend das Leben feiern

Wir feiern die bunte Blätterzeit mit Tänzen und Musik aus aller Welt «modern, meditativ, traditionell.» Wir tanzen je nach Wetter auch draussen auf der Wiese, mit der wundervollen Weitsicht auf See und Berge. Körperübungen und Märchen ergänzen den Tanztag.

Im Tanz, verbunden im Kreis, um eine gemeinsame Mitte erfahren wir unser Sein in Verbundenheit mit allem Leben. Wir bekommen wichtige Impulse zum Loslassen und Abschiednehmen in dieser Zeit.

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

Datum

9. November, 9.30 Uhr bis 16.30

Uhr

Kurskosten CHF 105

Mittagsbuffet CHF 32

Anmeldung ab Seite 123

Kursleitung

Regula Camenzind-Schumacher

Kreis- und Gruppentanzleiterin,

Pflegefachfrau, Shiatsu-Therapeutin



Weisheit und Handeln in Zeiten schwerer Krisen

Erderwärmung, Verlust der Lebensgrundlagen, Migrationen, Kriege, Artensterben. Wir leben in Zeiten radikaler Krisen, deren Vorboten offensichtlich bedrohlich scheinen.

Dafür suchen wir nach radikalen Antworten.

In diesem Seminar führe ich in Übungen ein, wie gezielte Qigong- und Meditationspraxis, Übungen mit Raum und Feld, Handlungsansätze, verschiedene Austauschformen. Durch diese lassen sich Weisheit, Liebe, Einfachheit und Handeln zusammenführen. Sie sollen Kraftquellen und ein spirituell-moralischer Kompass für Menschen sein, die sich handelnd engagieren wollen.

Datum

10. November, 15 Uhr bis

12. November, 14 Uhr

Kurskosten CHF 300

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Johannes Fischer

Theologie- und Philosophiestudium, Gestalttherapeut, seit 2012

Zenmeister mit Zentrum in der Rhön (D)



NOV

Zen Sesshin

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

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

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

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

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

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

Zenmeister mit Zentrum in der
Rhön (D)

Kurskosten CHF 450

Anmeldung/Übernachtung ab
Seite 123

Kursleitung
Johannes Fischer
Theologie- und Philosophiestudium,
Gestalttherapeut, seit 2012



Shaolin Qi Gong und Chan Meditation

Ausbildungswoche Seminarreihe Teil 2

Die Seminarreihe Shaolin Qi Gong besteht aus drei jeweils fünftägigen Kursen

Die Kurse bauen aufeinander auf.

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

Inhalt:

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

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

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

Datum

17. November, 9 Uhr bis
21. November, 17.30 Uhr

Kursleitung

Shaolin Meister Shi Xinggui

Kurskosten CHF 999

Anmeldung

Heidi Kleiner
+41 41 820 52 70
panoramapraxis@bluewin.ch
www.shaolinqigong.ch
www.shixinggui.com

Übernachtung ab Seite 123



NOV

Back to the Future

Im Blick zurück Zukunft gewinnen

Schreibwerkstatt

Nein, es wird keine wilden Zeitreisen wie im titelgebenden Film mit Michael Douglas aus den Achzigerjahren geben! In der Schreibwerkstatt braucht es weder einen DeLorean zur Reise in die Vergangenheit noch eine gefährliche Blitzableiterinstallation für den Weg zurück. Es reichen Stift und Papier.

Die Schreibwerkstatt bietet Raum und Zeit, um zurückzuschauen. Dabei kann das vergangene Jahr noch einmal in den Blick genommen werden, oder auch Episoden aus früheren Jahren oder der Kindheit. Aus dem Fundus von Erlebtem schöpfen, Wesentliches und vermeintlich Unwesentliches, Trauriges oder Schönes, vielleicht sogar Fiktional-Zukünftiges zu Papier bringen – das stärkt und befreit erwiesenermassen. Zum Einsatz kommen Methoden aus der Poesie- und Bibliothherapie und dem kreativen Schreiben. Dabei wechseln sich Einzelarbeit, das Arbeiten in Kleingruppen und der ganzen Gruppe ab. Gedichte, kürzere oder längere Texte entstehen. Die Teilnehmenden kommen mit sich und anderen in Austausch und tanken daraus und aus dem Blick zurück Kraft für Zukünftiges.

Für diesen Kurs braucht es keine Vorkenntnisse.

Datum

21. November, 18 Uhr bis

23. November, 15 Uhr

Kurskosten CHF 350

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Adelheid Madöry

Leiterin für Schreibwerkstätten

(EAG-FPI), Primarlehrerin, Grundstudium Psychologie Uni Zürich



Shaolin Qi Gong Wochenendkurs

Der Wochenendkurs mit Shaolin-Meister Shi Xinggui beinhaltet Lockerungs- und Balanceübungen zur Lösung von Verspannungen und Blockaden und zur Stärkung der Lebensenergie, sowie einfache und sehr wirksame Formen des Shaolin Qi Gong.

Dazu gehört eine Einführung in die Chan Meditation mit anschliessender Massage einiger wichtiger Energiepunkte.

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

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

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

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

Datum

22. November, 9 Uhr bis
23. November, 17 Uhr

Kursleitung

Shaolin Meister Shi Xinggui

Kurskosten CHF 380

Anmeldung

Heidi Kleiner
+41 41 820 52 70
panoramapraxis@bluewin.ch
www.shaolinqiqong.ch
www.shixinggui.com



NOV

Übernachtung ab Seite 123

Ein Loblied auf...

Der Sonnengesang mitten im Leben

800 Jahre ist es her, dass der heilige Franziskus den Sonnengesang dichtete. 2025 feiert die weltweite franziskanische Familie dieses Jubiläum. So steht das «Wiegenlied der italienischen Sprache» auch an den Treff-Tagen 2025 im Zentrum. Wir widmen uns den Inhalten dieses Loblieds und beleuchten unterschiedliche Aspekte im Besonderen. Dabei fragen wir nach der Aktualität und schlagen Brücken zu unserem je eigenen Lebensalltag – persönlich und auch als vielfältige Gemeinschaft im menschlichen Miteinander.

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

Thema im November:

Gelobt seist du, mein Herr, durch unsere Schwester, den leiblichen Tod. Von den letzten Dingen und den neuen Anfängen

Weitere Treffen:

- 17.01.2025: Höchster, allmächtiger, guter Herr, dein sind das Lob, die Herrlichkeit und Ehre und jeglicher Segen. Jubelnde Antwort auf eine Erfahrung Gottes in dunkler Nacht
- 18.03.2025: Gelobt seist du, mein Herr, mit allen deinen Geschöpfen. Lobpreis mit und auf die Schöpfung mit all ihren Herausforderungen
- 19.09.2025: Gelobt seist du, mein Herr, durch jene, die verzeihen um deiner Liebe willen. Vom Friedenstiften und Verzeihen

Datum

25. November, 10 Uhr bis 17 Uhr

Kurskosten Kollekte

Mittagsbuffet CHF 32

Anmeldung Seite 123

Auskunft fg@antoniushaus.ch

www.franziskanische-gemeinschaft.ch

Kursleitung

Br. Paul Mathis und

Nadia Rudolf von Rohr



Joseph, lieber Joseph mein

Blockflötenwochenende

In diesem Kurs werden wir viele verschiedene Vertonungen des Liedes «Joseph, lieber Joseph mein» spielen, aber auch andere Advents- und Weihnachtslieder kommen auf unsere Notenständer.

Im Vordergrund stehen zwei Kompositionen:

- Hieronymus Praetorius: «Joseph, lieber Joseph mein a 8»
- Francisco Guerrero: «Veni Domine et noli tardare a 5»

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

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

Datum

28. November, 15 Uhr bis

30. November, 14 Uhr

Kurskosten CHF 250

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Karin Leentjens

Musikpädagogin



NOV

Zazenkai

Zen-Wochende

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

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

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

Freiwillige Einführung am Freitag von 16.30 bis 18.00 Uhr.

Datum

28. November, 18.30 Uhr bis

30. November, 14 Uhr

Kurskosten CHF 200

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Lieselotte Stadtfeld



In diesem Nichts ward Gott geboren

Kontemplationstage im Stil der Via integralis

Meister Eckhart (1260–1338) spricht von der Gottesgeburt im Menschen; in der Seele berührt der Mensch das Göttliche. Der Weg dorthin ist das radikale Leerwerden «und in diesem Nichts ward Gott geboren» (Predigt 37). Advent 2025: In diesen besonderen Tagen machen wir uns empfänglich für das Mysterium der Gottesgeburt – auch in uns.

Dies üben wir mit Sitzen in Stille (Kontemplation im Stil des Zazen): «reines Sitzen – wache Präsenz». Zwei Vorträge über Meister Eckhart spiegeln seine weite Sicht über Gelassenheit, Leere und den göttlichen Seelenfunken. Sie eröffnen persönliche Sinnzusammenhänge. So erschliesst sich ein geistlicher Erfahrungsraum der Verbundenheit für das Mysterium der Gottesgeburt.

Einzelgespräche, Dialog und ein Gottesdienst helfen, in der Ausrichtung zu bleiben und diese zu vertiefen: Gott wird Mensch – auch in uns!

Via integralis verbindet Zen-Meditation und christliche Mystik. Der Erfahrungsweg fördert die achtsame Präsenz, die Entfaltung des eigenen Potenzials und das Mitgefühl im Leben. Letztlich geht es um das Erwachen zur Einheit mit Gott und um liebevolle Präsenz in Verbindung zu allen Geschöpfen.

Datum

5. Dezember, 18 Uhr bis

8. Dezember, 14 Uhr

Kurskosten: CHF 450

Anmeldung/Übernachtung ab

Seite 123

Kursleitung

Bernhard Lenfers Grünenfelder

Kontemplationslehrer Via integralis, Seelsorger und initiatischer
Therapeut



DEZ

Ich bin – Stimme des Lichtes Bewegung – Stimme – Entspannung – Meditation

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

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

Das Seminar bietet eine wunderbare Gelegenheit, sich auf die geweihte Nacht und die Geburt des Lichtes in uns vorzubereiten. Stimmarbeit, Bewegungs-, Entspannungs- und Meditationsübungen prägen diese Tage.

Datum
19. Dezember, 18 Uhr bis
21. Dezember, 14 Uhr

Selbstkraftquelle-Methode,
Ergosom-Trainerin

Kurskosten: CHF 360

Anmeldung/Übernachtung ab
Seite 123

Kursleitung
Stefanie Schmid
Unterricht in Stimm- und Körper-
arbeit, Meditation, Lehrerin der



Shaolin Qi Gong Wochenendkurs

Der Wochenendkurs mit Shaolin-Meister Shi Xinggui beinhaltet Lockerungs- und Balanceübungen zur Lösung von Verspannungen und Blockaden und zur Stärkung der Lebensenergie, sowie einfache und sehr wirksame Formen des Shaolin Qi Gong.

Dazu gehört eine Einführung in die Chan Meditation mit anschliessender Massage einiger wichtiger Energiepunkte.

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

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

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

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

Datum

20. Dezember, 9 Uhr bis
21. Dezember, 17 Uhr

Kursleitung

Shaolin Meister Shi Xinggui

Kurskosten CHF 380

Heidi Kleiner

+41 41 820 52 70

panoramapraxis@bluewin.ch

www.shaolinqiqong.ch

www.shixinggui.com



Übernachtung ab Seite 123

Ausbildungskurse

Lebens- und Glaubenswege begleiten –
franziskanisch

Ausbildungslehrgang Klangschalenmassage
Praktiker mit Samuel Staffelbach



Lebens- und Glaubensfragen spirituell begleiten – franziskanisch

Die Sehnsucht nach gelingendem und erfülltem Leben ist gross. Leben gelingt in der Auseinandersetzung mit sich selbst und in der Begegnung mit anderen.

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

Die Kurseinheiten werden begleitet von

- Br. Dr. theol. Niklaus Kuster, Kapuziner, Dozent und Franziskusforscher
- Sr. Beatrice Kohler, Baldegg, Kunstpädagogin und Geistliche Begleiterin
- Dipl. theol. Eugen Trost, Soziokultureller Animator HF, Dozent
- Lic. phil. Nadia Rudolf von Rohr, Franziskanische Gemeinschaft, angehende Theologin und Bibliodrama-Leiterin

Für ausgewählte Module zählen wir ausserdem auf die Mitarbeit von ausgewiesenen Fachleuten.

Zielgruppe

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

Voraussetzungen

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

Ziele der Weiterbildung

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

Infohalbttag

Samstag, 15. März 2025, 09.30 bis 12.00 Uhr, Luzern

Anmeldung zum Infohalbttag «Lebens- und Glaubenswege begleiten – franziskanisch» an:
fg@antoniushaus.ch

Kurssequenzen:

22.–24. September 2025, Mattli Antoniushaus – Biografie-Arbeit

Wir ergründen Tiefe und Weite der eigenen Lebensgeschichte.

Diese deuten wir mit Hilfe verschiedener Referenzmodelle und lernen deren Anwendung kennen.

17.–19. November 2025 Mattli Antoniushaus – Die Kunst der Motivation

Betroffenheit – Identifikation – Partizipation sind die Säulen gelungener Motivationsarbeit. Sie helfen in der Begleitung, Menschen in ihrer aktiven Lebensgestaltung zu unterstützen.

19.–21. Januar 2026 Mattli Antoniushaus – Bibelwerkstatt

Theologische Sprache heute finden

09.–11. März 2026 Mattli Antoniushaus – Die Kunst der Begleitung
Animation – Kommunikation – Menschen- und Gottesbild sind die Grundlagen gelungener Begleitarbeit. Sie ermöglichen ein kundiges und einfühlsames Mitgehen in verschiedensten Lebenssituationen.

31. Mai bis 07. Juni 2026 Intensivwoche Assisi
Spurensuche in der Lebenswelt von Franz und Klara, im Dialog mit diesen zwei Lichtgestalten der franziskanischen Spiritualität. In dieser Woche wird auch das Praxisprojekt initiiert.

14.–16. September 2026 Bigorio TI – Gebetswerkstatt
Spirituelle Sprache heute finden

02.–04. November 2026 Mattli Antoniushaus – Die Kunst der Unterscheidung
Abgrenzung zwischen Psychotherapie und Geistlicher Begleitung

18.–20. Januar 2027 Mattli Antoniushaus – Open Space
Freiraum für offene Themen und Fragen aus dem Kreis der Teilnehmenden und Vernissage der Praxisprojektideen.

Abschlüsse

Mit dem Besuch aller Kurseinheiten wird ein Zertifikat erworben. Dafür wird neben dem Besuch aller Kursteile das Durchführen eines Praxisprojektes vorausgesetzt. Der Bildungsgang kann in Zusammenarbeit mit der Universität Luzern ausserdem mit dem CAS «Lebens- und Glaubensfragen spirituell begleiten» abgeschlossen werden. Dazu sind weitere Zusatzleistungen zu erbringen. Nähere Infos folgen auf Anfrage.

Informationen

Für weitere Informationen zur Ausbildung «Lebens- und Glaubenswege begleiten – franziskanisch» bitte E-Mail an:
eugen.trost@antoniushaus.ch

Anmeldung

Anmeldung zur Ausbildung «Lebens- und Glaubenswege begleiten – franziskanisch» an:
fg@antoniushaus.ch

Ausbildungslehrgang «Klangschalenmassage Praktiker» mit Samuel Staffelbach

Klang war in den grossen, alten Hochkulturen Medizin und Therapeutikum. Das uralte Wissen feiert heute Auferstehung und boomt im persönlichen wie im Wellnessbereich, auch in der psychotherapeutischen Arbeit und bei Operationen.

Im 15-monatigen Ausbildungslehrgang zum diplomierten «Klangmassage-Praktiker nach Samuel Staffelbach» mit 13 Ausbildungstagen und einem Prüfungstag (total 100 Stunden Präsenzunterricht) lernen die Teilnehmenden, die Heilkraft der Klangschalen und des Gongs kompetent und erfolgreich einzusetzen. Die Kurse sind praxisorientiert, basieren auf theoretischem Hintergrundwissen, beinhalten konkrete Handlungswerkzeuge, um mit Klangschalen prophylaktisch und therapeutisch arbeiten zu können.

Die Ausbildung steht allen Interessierten, auch ohne musikalische oder therapeutische Vorbildung, offen. Für bereits ausgebildete Therapeuten jeglicher Fachrichtung bietet die fundierte Ausbildung eine erstklassige Weiterbildung, die schon in anderen Disziplinen erworbenen Fähigkeiten – von beeindruckender, leicht zu erlernender Therapieform bereichert – zu erweitern und abzurunden.

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

Zur Erlangung des Diploms ist ausser den sieben Modulen erforderlich:

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

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

Basiskurs: Ganzkörper-Klangmassage mit drei Klangschalen

22./23. März 2025, Sa. 09.00–So. 17.00 Uhr

An den Basiskurstagen lernst du die grundlegenden Elemente der Klangarbeit mit nepalesischen Klangschalen kennen. Du bekommst das Rüstzeug, wie du eine Ganzkörpermassage mit drei Klangschalen erfolgreich durchführen kannst und lernst wohltuende Eigenbehandlungen kennen, die dir guttun.

Modul A: Neue Techniken und Kombinationen am Körper

24./25. Mai 2025, Sa. 09.00–So. 17.00 Uhr

Das Wochenende baut auf den Basistagen auf. Dazu lernen wir Anwendungen bei Nacken-, Kreuz- und anderen Rückenbeschwerden, bei Kniebeschwerden, kalten Füßen, Lymphstau, Schlafstörungen, Tinnitus etc. Neu erlernte Elemente werden dabei in die Ganzkörper-Klangmassage integriert.

Modul B: Klangarbeit im Energiefeld

21./22. Juni 2025, Sa. 09.00–So. 17.00 Uhr

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

Modul C: Die therapeutische Klangbehandlung

6./7. Sept. 2024, Sa. 09.00–So. 17.00 Uhr

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

Modul D: Erfolgreich und kompetent mit Klangmassage

22./23. Nov. 2025, Sa. 09.00–So. 17.00 Uhr

An diesen beiden Kurstagen werden wir die letzten wertvollen Tools der Klangarbeit mit dem Feng-Gong und der Fuss-Klangschale kennenlernen und führen alles Gelernte vom Basiswochenende und den Modulen A, B und C zu einem harmonischen Ganzen zusammen. Aus den ca. 50 Interventionen lernst du, eine auf den Klienten mit seinem persönlichen Erscheinungs- und Krankheitsbild abgestimmte, individuelle Klangmassage zu kreieren. Auch erfährst du, wie du eine Klangmassage-Praxis freudvoll und wirtschaftlich erfolgreich aufbauen und betreiben kannst.

Modul E: Klangarbeit mit älteren und sterbenden Menschen

31. Januar 2026, Sa. 09.00–18.00 Uhr

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

Modul F: Klangarbeit mit Kindern und in der Partnerschaft

14. März 2026, Sa. 09.00–18.00 Uhr

Klangschalen faszinieren Kinder. An diesem Tageskurs lernst du, sie ihnen spielerisch-sinnlich näherzubringen. Kinder können Alltagsprobleme so leichter bewältigen und erfahren früh die Qualität von Ruhe, Harmonie und Stille. Klangschalen-Massage in der Partnerschaft ist eine wunderbare, leicht zu erlernende Möglichkeit, einander Gutes zu tun, nonverbal Nähe zu schaffen und schwierige Paarsituationen entspannt zu meistern.

Prüfungsmodul

15. März. 2026, So. 09.00–18.00 Uhr

Wir erhalten den letzten Schliff in unseren erlernten Fähigkeiten und zu den Werkzeugen der vorangegangenen Module. Untereinander diskutieren und prüfen wir unser theoretisches und praktisches Wissen. Wir geben uns gegenseitig Klangbehandlungen, reflektieren und verbessern sie, runden unsere praktischen Fähigkeiten ab. Damit bereiten wir uns auf die Prüfungen, aber vor allem auf unsere Praxistätigkeit vor.

Kosten

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

Ausbildungsleiter

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

Kontakt, Info und Anmeldung Kurs

Samuel Staffelbach
Hobacher 1
6073 Flüeli-Ranft (OW)

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

Kontakt und Anmeldung Übernachtung und Essen

siehe Seite 123/124

Kultur und spirituelle Anlässe

2024

29. November Ausstellung: «Spurensuche nach dem Geheimnis»
Sackbilder von Pablo Meier 1934–2021, Immensee
Vernissage
anschliessend Tavolata mit Anmeldung:
info@antoniushaus.ch

26. Dezember «Surprise» Konzert zum Stephanstag
17 Uhr in der Antoniuskapelle
Anschliessend Möglichkeit zum Abendessen mit Anmeldung:
info@antoniushaus.ch

2025

25. Januar «Ein Herz für Hornkühe, «Stiärä» und Ziegen!»
Ausstellung
2018 haben Alfons Bürgler und Priska Welti haben zur Unterstützung der Hornkuh-Initiative bei Schweizer Künstlerinnen und Künstler dieses Kunstprojekt lanciert. Wir freuen uns, dass wir Ihnen diese Werke zeigen können.
<https://www.ighornkuh-uri.ch>
Vernissage: 17 Uhr

23. März Suppentag im Mattli Antoniushaus
Gottesdienst 10.30 Uhr
Suppen-Zmittag und Kuchenbuffet 11.30–14 Uhr

10. Mai Ein Pilgerweg in den Ranft «Alles was atmet...»
weitere Infos siehe Flyer
www.tauteam.ch

11. Juni Franziskus
Dokumentarfilmabend 20 Uhr
Auf den Spuren des heiligen Franz von Assisi. Zwei Dokumentarfilme führen uns in die Welt der franziskanischen Spiritualität ein und geben uns Impulse für die eigene Lebensgestaltung.
Vorher Möglichkeit zum Abendessen, ab 18 Uhr, mit Anmeldung
info@antoniushaus.ch

21. Juni Familiengottesdienst
Gottesdienst 18 Uhr, anschliessend Spaghettata
5. Juli Serenade 19 Uhr
der Musikwoche für Orchester- und Kammermusik
12. Juli Abschlusskonzert 17 Uhr
der Jugendmusikwoche
20. August «Der Traum vom grossen blauen Wasser» Karl Saurer
Filmabend 20 Uhr
Bilder und Geschichte(n) eines Hochtals, das beim Bau des grössten Stausees der Schweiz 1937 (Siehlsee) überflutet worden ist. In einer Spurensuche, die gut hundert Jahre umfasst, erkundet der Film einschneidende Veränderungen, die von Verlust und Armut, aber auch von Hoffnung und Fortschritt künden.
Vorher Möglichkeit zum Abendessen, ab 18 Uhr, mit Anmeldung: info@antoniushaus.ch
30. August Fotoausstellung «Erweiterung des Bildkreises»
mit Bilder von Marcel Eichenberger und Teilnehmenden des Kurses: Erweiterung des Bildkreises- Achtsamkeit und Fotografie im Austausch.
Vernissage 17 Uhr
anschliessend Möglichkeit zum Abendessen mit Anmeldung: info@antoniushaus.ch
18. Oktober Ausstellung «Begegnungen»
mit Bilder von Margrith Zuberbühler
Vernissage 17 Uhr
anschliessend Möglichkeit zum Abendessen mit Anmeldung: info@antoniushaus.ch
29. November Friedensabend im Ranft
«Frieden auf Erden allen Menschen»
weitere Infos folgen via Flyer und Webseite

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

Reisen

Assisi mit Franziskus und Klara

Assisi gemütlich

Wandertage Schweiz Schwarzsee-St.Maurice

Prag

Padua

Irland franziskanisch

Assisi mit allen Sinnen erleben

Pilgertage im Rietital

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

Info: www.franziskanische-gemeinschaft.ch/angebote/assisi-pilgernd

MAI

Datum

11. bis 18. Mai 2025

Kosten

für die Reise, Halbpension, Eintritte,
Begleitung
im Doppelzimmer CHF 1250,
EZ-Zuschlag CHF 150

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Anmeldung und Auskunft
fg@antoniushaus.ch

Leitung

Nadia Rudolf von Rohr, FG und
Br. Kletus Hutter, Kapuziner
Rapperswil



Assisi gemütlich Franziskanisches Umbrien erleben

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

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

Info: www.tauteam.ch/angebote/reisen

MAI

Datum

18. bis 25. Mai 2025

Kosten

für die Reise, Halbpension, Eintritte,
Begleitung
im Doppelzimmer CHF 1250,
EZ-Zuschlag CHF 150

Versicherung ist Sache der Teilneh-
menden

Anmeldung und Auskunft
fg@antoniushaus.ch

Leitung

Sr. Beatrice Kohler, Baldegg,
Eugen Trost, Tauteam



Wandertage Schweiz

Vier Pilgertage von Schwarzsee FR nach St. Maurice VS

Erfahrungen von Tiefe und Weite zeichnen das Leben von Franziskus aus. Aus beidem hat er Kraft für sein Leben geschöpft. Er hat wiederholt Höhlen und Höhen mit Aussicht aufgesucht, wohin er sich mit seinen engsten Brüdern zurückzog, z.B. vor 800 Jahren im italienischen La Verana. Wir nehmen das Thema auf und fragen uns, wo unser eigenes Erleben und Erleben von Tiefe und Weite ist. Pilgernd unterwegs, setzen wir uns mit uns und Gott auseinander. Der Weg führt uns vom Schwarzsee über Freiburger Alplandschaften in die Voralpen des Kantons Waadt. In St. Maurice werden wir die gemeinsame Pilgertour beschliessen.

Angesprochen sind Personen, die sich bewusst eine Auszeit nehmen wollen und offen sind für Impulse aus der franziskanischen Spiritualität, sich inspirieren lassen beim Wandern im Spätfrühling in abwechslungsreicher Landschaft, gemeinsam einen Pilgerweg in einer Gruppe (max.10 Pers.) erleben möchten und sich gewohnt sind, 4–5 Std. (ca. 18–22 km) pro Tag zu wandern. In franziskanischem Sinn werden einfache Übernachtungsmöglichkeiten organisiert. Das Gepäck tragen wir im Rucksack selbst. Gemeinsames Essen wird unterwegs eingekauft und aufgeteilt mitgetragen.

Info: www.franziskanische-gemeinschaft.ch/angebote/wanderwoche-schweiz

Datum
19. bis 22. Juni 2025

Leitung
Christoph und Petra
Pfefferli-Bucheli

Kosten
für Unterkunft und Begleitung
CHF 400

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Auskunft und Anmeldung
c.pfefferli@sunrise.ch



Prag

Eine Entdeckungsreise in die kulturelle Mitte Europas

Die «Perle an der Moldau» ist ein ebenso reizvolles wie teures Pflaster. Das franziskanische Angebot entdeckt ihre Schönheiten von einer schlichten Klosterherberge aus. Wir wohnen auf dem Hügel Hradschin, wenige Minuten zu Fuss von der Prager Burg und dem Veitsdom entfernt.

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

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

Info: www.tauteam.ch/angebote/reisen

JUL

Datum

27. Juli bis 2. August 2025

Kosten

für die Reise, Unterkunft mit Frühstück, Eintritte, Begleitung und zwei Abendessen, CHF 950

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Anmeldung und Auskunft
fg@antoniushaus.ch

Leitung

Br. Niklaus Kuster, Kapuziner und
Eugen Trost, Tauteam



Padua

Zwischen Himmel und Erde

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

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

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

Info: www.tauteam.ch/angebote/reisen

Datum
7. bis 13. September 2025

Kosten
für Reise, Unterkunft (HP), Eintritte und Begleitung
im Doppelzimmer CHF 1350,
EZ-Zuschlag CHF 150

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Anmeldung und Auskunft
fg@antoniushaus.ch

Leitung
Sr. Beatrice Kohler, Baldegg und
Nadia Rudolf von Rohr, Franziskanische Gemeinschaft



Irland franziskanisch

Keine Frage – die grüne Insel ist eine Reise wert! Aber franziskanisch?

Nicht lange nachdem sich Brüder dem heiligen Franziskus anschlossen, gab es auch in Irland erste Gemeinschaften, die sich an seiner Spiritualität orientierten. Sie liessen sich in ganz eigener Weise auf die lokalen Gegebenheiten ein und wirkten so prägend über lange Zeit.

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 ihrerseits in uns Horizonte weiten.

Info: www.tauteam.ch/angebote/reisen

Datum
18. bis 29. August 2025

Kosten
für Reise, Unterkünfte (B&B),
Eintritte, Begleitung
im Doppelzimmer 2800 CHF
im Einzelzimmer
3750.– CHF und
ca. 500.– CHF für
Essen
Versicherung ist
Sache der Teilneh-
menden

Anmeldung & Auskunft
fg@antoniushaus.ch
Leitung
Nadia Rudolf von Rohr, Franziska-
nische Gemeinschaft
Br. Niklaus Kuster, Kapuziner und
Eugen Trost, Tauteam

AUG



Assisi mit allen Sinnen erleben

Auf den Spuren von Franziskus und Klara von Assisi

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

Wandern – wir sind täglich 2–4 Stunden zu Fuss unterwegs.

Fahren – wir reisen per Bahn und öffentlichem Bus, nahezu franziskanisch.

Erleben – wir finden verschiedene Wege, die Spiritualität von Franziskus und Klara von Assisi zu verinnerlichen, und lassen Bauwerke und Kunst zu uns reden. Als Pilgernde fragen wir uns, was das für uns heute bedeuten könnte. Wir geniessen die umbrische Landschaft und schätzen die Spezialitäten der italienischen Küche.

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

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

Info: www.tauteam.ch/angebote/reisen

Datum
19. bis 26. September 2025

Anmeldung
fg@antoniushaus.ch

Kosten
für die Reise (Bahn und Bus), Halbpension und Begleitung im Doppelzimmer CHF 1150, EZ-Zuschlag CHF 150
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Leitung
Beatrice und Patrick Hächler-Hälg,
Tauteam

Auskunft
patrick.haechler@bluewin.ch
beatrice.haechler@bluewin.ch



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 zum «franziskanischen Sinai», La Foresta zu einem «neuen Kana» und Poggio Bustone mit Stadt und Felseinsiedelei zum Ort der «Buona Gente».

Unsere Pilgerwoche beginnt in Assisi und wir entdecken von Greccio aus wandernd die Lieblingsorte der frühen Franziskaner. Höhenwege rund um die Muschel der Valle Santa faszinieren ebenso wie die Pfade um die Seen.

Wir verweilen an den urfranziskanischen Orten, erleben den natürlichen Zauber des Tales und verbinden das pilgernde Unterwegssein mit inneren Schritten.

Erforderlich ist Fitness für rund 20km wandern pro Tag mit Vollgepäck.

Datum
27. September bis 5. Oktober 2025

Kosten
für Unterkunft, Begleitung, (ohne
Reisekosten)
CHF 700

Versicherung ist Sache der Teilneh-
menden

Auskunft
niklaus.kuster@kapuziner.org

Anmeldung
fg@antoniushaus.ch

Leitung
Br. Niklaus Kuster, Kapuziner



SEP

Vernetzung

Franziskanische Gemeinschaft (FG)

Tauteam

Trägerschaft Mattli Antoniushaus

Freundeskreis Mattli Antoniushaus

Franziskanische Gemeinschaft (FG)



Gemeinsam unterwegs

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

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

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

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

Info: www.franziskanische-gemeinschaft.ch

Wir freuen uns, Ihnen zu begegnen.

*Christoph Herzog,
Co-Vorsteher FG*

*Nadia Rudolf von Rohr,
Co-Vorsteherin FG*

Tauteam

Gemeinsam Impulse erarbeiten

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

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

Trägerschaft Mattli Antoniushaus



Gemeinsam Sorge tragen

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

Dachverband INFAG

Das Mattli Antoniushaus ist auch das letzte verbliebene Werk der Franziskanischen Gemeinschaft FG. Es ist für uns und die franziskanische Spiritualität tragender Wirkungsort, den wir auch in Zukunft erhalten wollen. Aus diesem Grund haben wir die Trägerschaft für unser Bildungshaus erweitert. Der Dachverband aller franziskanischen Gemeinschaften in der deutschsprachigen Schweiz, die INFAG, hat an ihrer Generalversammlung 2007 beschlossen, das Mattli Antoniushaus ideell und finanziell mitzutragen. Dreizehn Gemeinschaften von franziskanischen Schwestern und Brüdern haben bisher mit einem Kooperationsvertrag ihre Mitverantwortung bekundet und tragen unser Werk mit in die Zukunft.

Steuerungsgruppe

Eine Steuerungsgruppe mit einer Person aus dem FG-Rat und zwei Personen aus der INFAG begleitet, gemeinsam mit dem Geschäftsführer Hans Egli und der Leiterin Bildung und Kultur Claudia Mennen, strategische Schritte des Mattli Antoniushauses. Die Aufgabe der Steuerungsgruppe ist es, im Sinn der erweiterten Trägerschaft das Seminar- und Bildungszentrums auch in Zukunft zu gestalten und lebendig zu erhalten.

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

Br. Willi Anderau,
Kapuziner, Vertreter INFAG

Sr. Elsa Hess,
Ingenbohl, Vertreterin INFAG

Nadia Rudolf von Rohr,
Franziskanische Gemeinschaft

Freundeskreis Mattli Antoniushaus

Der Freundeskreis 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 Freiwillingentagen tatkräftig Hand anlegen, oder auch, indem sie Renovationsprojekte und gewisse Neuanschaffungen mit einem Jahresbeitrag mitfinanzieren.

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

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

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

Werden Sie Mitglied des Freundeskreises Antoniushaus Mattli!

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

Dienstleistungen

Maria Hafner

Ausleihe Bilderzyklen Maria Hafner

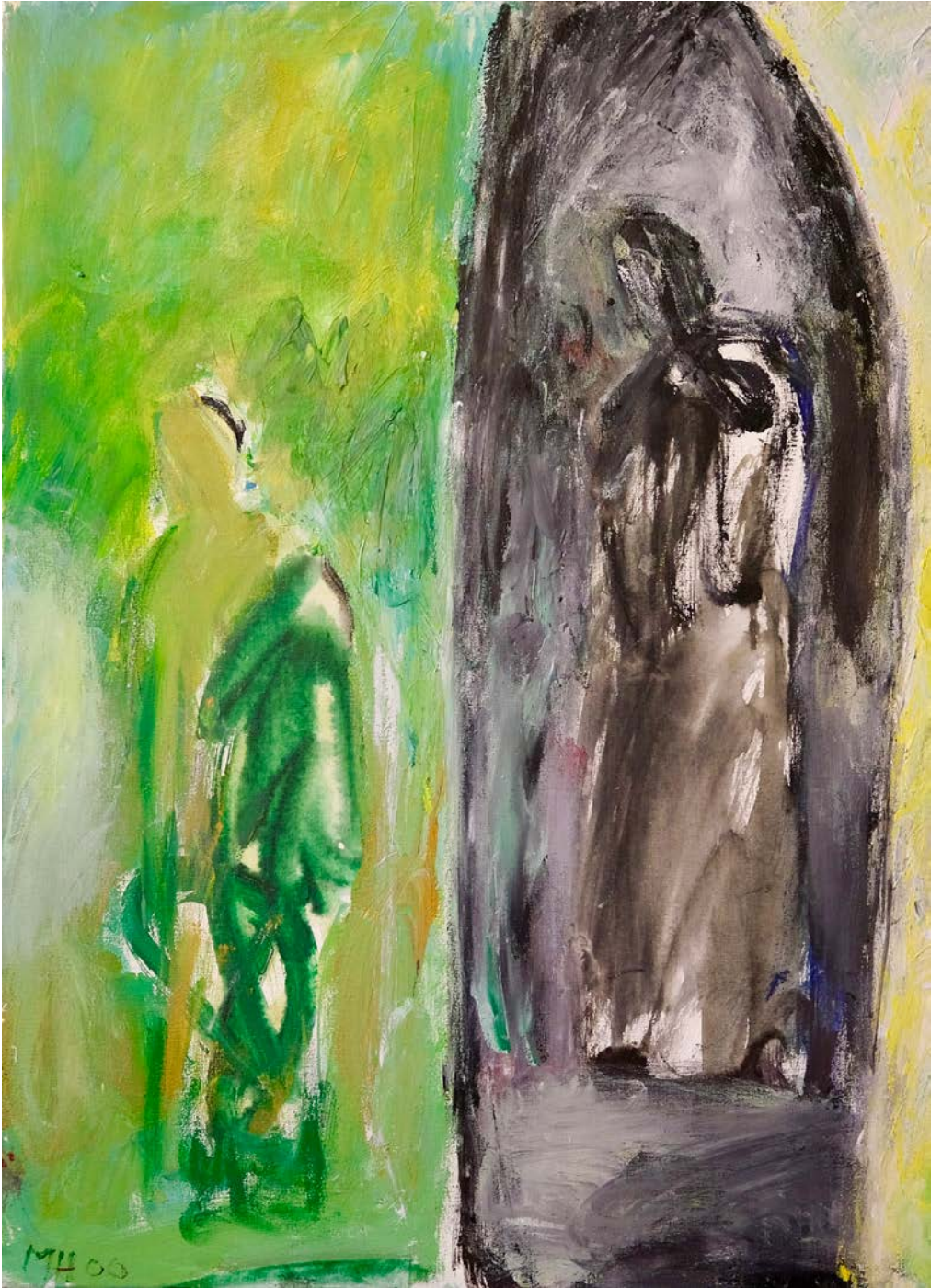
Einblick Kunstarchiv Maria Hafner

Bildungsfonds

Patenschaftsfonds

Weg der Sinne

Spirituelle Impulsstationen



Maria Hafner (1923–2018)

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

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

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

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

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

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

Anna Laghos, Kunsthistorikerin

*Bild aus dem Zyklus «Wechselnde Pfade – Antonius von Padua»»
2000/2001, Macht und Ohnmacht (Bildausschnitt)*

Ausleihe Bilderzyklen Maria Hafner

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

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

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

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



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

Einblick Kunstarchiv Maria Hafner



Einblick ins Kunstarchiv:
www.mariahafner.ch/kunstarchiv

Bildungsfonds

(Auszug aus dem Reglement)

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



TWINT® QR-Code Bildungsfonds



TWINT® QR-Code Patenschaftsfonds

Patenschaftsfonds

(Auszug aus dem Reglement)

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



Weg der Sinne

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

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

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

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

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

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

Impulsstation

Einführung zu
den spirituellen
Impulsstationen

WLAN: Matth_Goet
Passwort: Franziskus21



Spirituelle Impulsstationen im Haus

Wer von «Spiritualität» spricht, stellt die Frage nach dem Sinn des Lebens und sucht nach ethischen Werten, die tragen. In diesem Zusammenhang fragt Paulus im Römerbrief (12,9–21) nach dem Guten, Wohlgefälligen und Vollkommenen. Diese Frage führt uns sowohl in die Tiefe als auch in die Weite.

Welche Lebenseinstellung ist mir authentisch eigen, und wie kann ich aus dieser Kraft der Authentizität das Leben und unsere gemeinsame Lebenswelt mitgestalten?

«Leben aus dem Geist», «der Seele Leben einhauchen» oder «sich selbst auf die Spur kommen...» sind Redewendungen, die diese Sehnsucht in Worte zu fassen suchen.

Das Graffiti «Hast du heute schon gelebt?», welches in einer Unterführung auf meinem früheren Arbeitsweg zu finden ist, provoziert mich bis heute, dieser Frage nachzugehen. Wer will denn gelebt werden, bzw. das Leben diktiert bekommen und nicht eine eigene Lebensspur hinterlassen? Stimmig ist es, seine persönliche Spiritualität zu finden, ihr Raum zu geben und aus ihr zu leben.

Als franziskanisches Bildungshaus nähern wir uns dem Thema «Spiritualität» aus dem Geist des hl. Franz und der hl. Klara von Assisi immer wieder aufs Neue. Dazu möchten wir auch Sie persönlich mitnehmen. Wir bieten Ihnen an zwölf spirituellen Besinnungsstationen im Haus weiterführende Gedanken an. Im Moment wollen wir Ihnen dies aus der Sicht von franziskanischen Lichtgestalten, mit franziskanisch geprägten Themenfeldern anbieten.

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

Weiterführende Literatur
Innere Tiefe – grenzenlose Weite, von Niklaus Kuster und Nadia Rudolf von Rohr (liegt auf dem Büchertisch auf)



Informationen

Im Zeichen der Nachhaltigkeit

Anmeldung, Annullation

Übernachtung

Anreise

Bildverzeichnis

Impressum

Im Zeichen der Nachhaltigkeit – weil Werte verpflichten

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

Seit 2014 wird das Mattli Antoniushaus möglichst CO₂-neutral geführt. Swiss Climate AG in Bern berechnet jährlich den CO₂-Ausstoss des Seminar- und Bildungszentrums. Im Jahr 2023 wurde die CO₂-Emission von 6.4 kg pro Übernachtung im entsprechenden Managementbericht als «vergleichsweise sehr tief» gewürdigt.

Die berechnete CO₂-Emission wird mit einer Massnahme, welche ebenso viel CO₂ aus der Atmosphäre bindet kompensiert. Diese Kompensation erfolgt von uns mit dem Kauf von Zertifikaten – sie unterstützen das Oberallmig Klimaschutzprojekt der Oberallmeindkorporation Schwyz (OAK).

Wir zählten nicht nur zu den ersten Unternehmen, welche das «Commitment zur Nachhaltigkeit des Schweizer Tourismus» unterzeichneten, sondern verpflichten uns weiterhin, am vom Bund gestützten Nachhaltigkeitsprogramm «Swisstainable» von Schweiz Tourismus teilzunehmen. Aus dieser Perspektive wählen wir unsere Partner und Partnerinnen bewusst aus, mit welchen wir Geschäftsbeziehungen pflegen und bei denen wir unsere Einkäufe tätigen.

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

Unser Verständnis von «Werte verpflichten» führte im Verlaufe der vergangenen Jahre dazu, dass wir fast ausnahmslos Veranstalter: innen sowie Individualgäste zu unserer Kundschaft zählen dürfen, welche den Nachhaltigkeitsgedanken mit uns teilen.

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

Anmeldung, Annullation

Eigenkurse

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

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

Gastkurse

Die Kursanmeldung erfolgt direkt bei den Veranstaltenden, die Reservation der Zimmer und Mahlzeiten beim Mattli Antoniushaus.

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

Übernachtung

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

Inkasso

Die Kurskosten werden nach erfolgter Anmeldung in Rechnung gestellt und sind innert 14 Tagen zu begleichen. Die Pensionskosten müssen vor Ort in CHF, mittels Debit-/Kreditkarte oder Twint, 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 (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:
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

Einzelzimmer Budget, fliessend Wasser

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

Einzelzimmer klein, Dusche/WC

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

Einzelzimmer Standard, Dusche/WC

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

Zweibettzimmer, Dusche/WC

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

Doppelzimmer Dusche/WC

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

Familienzimmer (3–6 P.) Dusche/WC

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

Touristenlager, im eigenen Schlafsack

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

mit Duvet (pro Aufenthalt) CHF 15

Einzeln gebuchte Mahlzeiten

Frühstücksbuffet, 7.30 bis 10 Uhr

CHF 20

Mittagsbuffet, 12 bis 13.30 Uhr

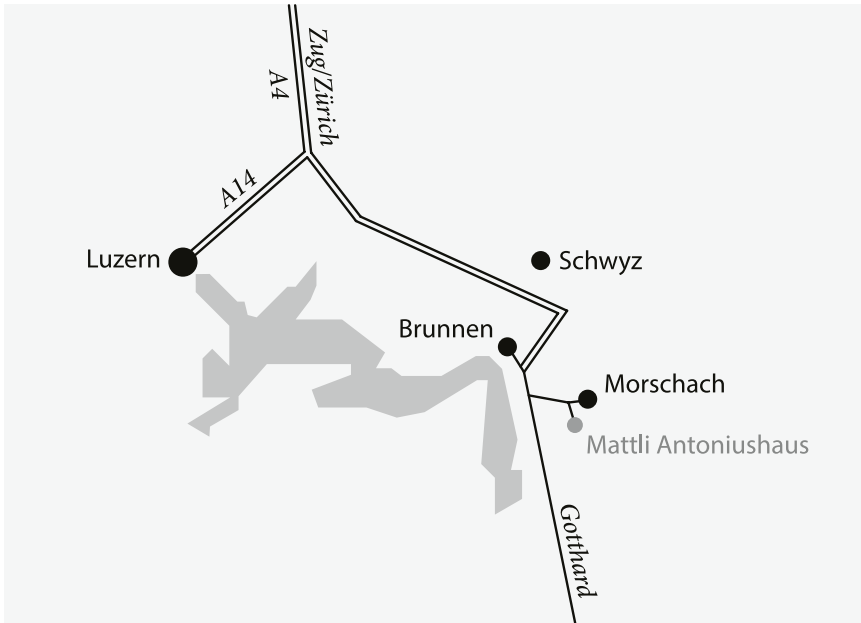
CHF 32

Abendbuffet, 18 bis 19.30 Uhr

CHF 25

Preisänderungen bleiben vorbehalten

Anreise



Anreise per Bahn/Bus

Gotthardlinie bis Bhf. Brunnen, mit Bus Nr. 504 (ca. 7 Min. Fahrt) bis Morschach, Haltestelle «Swiss Holiday Park / Mattli», 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–Gott-

hard, 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)

Adresse

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

Bilderverzeichnis

S. 1 Umschlag vorne: Eugen Trost

S. 4 Bild zum Text «Willkommen»: Eugen Trost

S. 6 Bild zum Text «Weitsicht – unser Sein in Verbundenheit»:

Roelant Savery: Das Paradies, 1626; Fotonachweis: Gemäldegalerie,
Staatliche Museen zu Berlin / Jörg P. Anders; Public Domain Mark 1.0

S. 8 Bild zum Text «Liebe Freund:innen des Mattli»: Eugen Trost

S. 84 Bild zum Text «Leben- und Glaubenswege begleiten...»: Eugen Trost

S. 112 Bild zum Text «Maria Hafner»: Reproduktion Originalbild Maria Hafner

S. 116 Bilder zum Text «Sinnesweg»: Eugen Trost

S. 118 Bild zum Text «Spirituelle Impulsstationen im Haus»: Eugen Trost

S. 120 Bilder zum Text «Anmeldung»: Meier & Kamer GmbH

S. 128 Umschlag hinten: Eugen Trost

Impressum

Konzept, Redaktion: Eugen Trost, Hans Egli

Gestaltungskonzept: Werner Nef, Laura Prim

Korrektur: Edith Keim

Satz und Druck: Triner Media + Print

Papier: Lessebo natural, FSC Mix, CO₂-neutral

Auflage: 7000 Exemplare

CO₂-Kompensation des Jahresprogrammdrucks

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

Projekt Waldschutz, Oberallmig, Schweiz

Durch eine Erhöhung des Holzvorrates im Projektperimeter von 281 auf 300 m³/ha wird der Luft zusätzlich CO₂ entnommen und im Holz eingelagert. Mit einer angepassten Waldbewirtschaftung wird sichergestellt, dass die Funktion des Waldes nachhaltig erfüllt wird.



Mattli

Antoniushaus

Seminar- und Bildungszentrum



Mattli

Antoniushaus

Seminar- und Bildungszentrum

Mattlistrasse 10, 6443 Morschach, www.antoniushaus.ch