

# JAHRES PROGRAMM 2021

Übersicht aller Kurse und Angebote im Haus der Begegnung



- WAS** Mehr als 50 Kurse und Angebote
- WER** Über 40 fachkundige Referentinnen und Referenten aus der Schweiz, Deutschland und Frankreich
- WANN** 2021
- WO** Haus der Begegnung, Klosterweg 16, CH-7130 Ilanz  
T +41 (0)81 926 95 40, [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)

# LEITGEDANKE

**Das Haus der Begegnung ist ein Ort für Bildung, Besinnung und Begleitung. Es ist ein Teil des Klosters der Dominikanerinnen von Ilanz und es ist offen für alle Menschen, unabhängig von Herkunft, Alter, Beruf, Religion oder Bezug zur Kirche. Wenn Sie es schätzen, mit einer Ordensgemeinschaft in Kontakt zu kommen, haben Sie hier die Gelegenheit. Das Haus, in ruhiger Lage mitten in einer wunderbaren Bündner Berglandschaft, bietet den Rahmen sowohl für lebendige Bildungsarbeit als auch für Stille.**

# EDITORIAL

Von Katarina Stauffer,  
Leiterin Haus der Begegnung



Liebe Leserin, lieber Leser  
Liebe Gäste

Können wir Frieden finden? Und wenn Ja, welchen Frieden? Schliesslich gibt es den inneren, den häuslichen, den sozialen, den religiösen oder auch den zwischenstaatlichen Frieden.

Für die Dominikanerinnen des Klosters Ilanz ist nicht nur Bildung, sondern auch Frieden vor allem eine Aufgabe: In ihrer Missionstätigkeit in Ländern wie Brasilien und Taiwan leisten sie wichtige Entwicklungs-, Bildungs- und Friedensarbeit.

Für das Haus der Begegnung im Kloster Ilanz ist Frieden das grosse Thema im Jahr 2021: Der neuartige «Ilanzer Sommer» widmet sich im August während einer Woche intensiv dem Frieden. Mehr zu diesem neuen Friedensforum finden Sie auf [www.ilanzersommer.ch](http://www.ilanzersommer.ch).

Im reichhaltigen Jahresprogramm des Hauses der Begegnung finden Sie darüber hinaus viel Bewährtes und viel Neues. Spannend – oder auch entspannend – sind sicherlich Angebote wie das Fastenwandern oder das richtige Deuten der Körpersprache. Übrigens: Einmal pro Monat bietet das Haus der Begegnung besondere Veranstaltungen an. Wer den Newsletter abonniert, bleibt über diese «Highlights» stets aus dem Laufenden.

Das Haus der Begegnung steht natürlich auch für individuelle Anlässe offen: Für Hochzeiten oder für Klausurtagungen, als inspirierender «working space» oder auch als Ort, um einfach mal auszuspannen.

So oder so: Zusammen mit meinem Team würde ich mich sehr freuen, wenn Sie im Jahr 2021 den Weg ins Haus der Begegnung finden – und natürlich auch den Weg zu Ihrem persönlichen Frieden!

Herzlich

Katarina Stauffer  
Leitung Haus der Begegnung

# BEGLEITUNG

Ob fernöstliches Jin Shin Jyutsu oder gemeinschaftliches Feiern:  
Das Haus der Begegnung bietet vielseitige Möglichkeiten der Begleitung.

---

# BILDUNG

Ob Informationstage zur Sterbebegleitung oder Literaturseminar für  
Neugierige: Das Haus der Begegnung ist ein Ort der Bildung.

---

# BESINNUNG

Ob gemeinsames Beten oder stille Reflexion über das Leben:  
Das Haus der Begegnung bietet reichhaltige Möglichkeiten zur  
Besinnung.

---

# WAS

Begleitung, Bildung und Besinnung: Alle Kurs- und Seminarinhalte sind nach diesen Themen geordnet. Welche Kurse es genau gibt, das erfahren Sie ab Seite 12.

---

# WER

Referenten, Trainerinnen oder Begleiter: Wer die jeweiligen Kurse und Seminare leitet, das erfahren Sie jeweils auf den speziellen Kursseiten.

---

# WANN

Heute oder in zwei Monaten? Den Überblick über alle Termine finden Sie auf den folgenden Doppelseiten.

---

# WIE

Haben Sie Fragen oder möchten Sie sich gleich anmelden? Wir freuen uns auf Sie und helfen Ihnen gerne bei Ihrem Anliegen.

# INHALTSVERZEICHNIS

Alle Kurse in chronologischer Reihenfolge

## 1

### JANUAR

		Kurs	Seite
25.01. - 01.02.	Exerzitien	Besinnung 35	50

## 2

### FEBRUAR

		Kurs	Seite
04.02.	Morgenimpuls plus Kaffee mit Zopf	Besinnung 36	51
05.02. - 07.02.	Tai Chi – Die vollkommene Bewegung	Bildung 11	24
05.02. - 07.02.	Misa Latinoamericana	Besinnung 37	52
12.02.	Salben und Wickel	Bildung 12	25
<b>NEU</b> 25.02. - 26.02.	Women only!	Bildung 13	26
25.02. - 04.03.	Exerzitien	Besinnung 38	53

## 3

### MÄRZ

		Kurs	Seite
01.03.	Infotag: Begleitung letzte Lebensphase	Bildung 14	27
05.03. - 07.03.	Einführung in christliche Leibgebärden	Besinnung 39	54
<b>NEU</b> 12.03. - 14.03.	Lu Jong Tibetisches Heilyoga	Besinnung 40	55
<b>NEU</b> 13.03. - 14.03.	Lernen Sie die Mimik deuten!	Bildung 16	29
13.03. - 14.03.	Qi Gong und Feldenkrais	Bildung 15	28
25.03. - 26.03.	Begleitung in der letzten Lebensphase M1	Bildung 14	27
28.03. - 03.04.	Fastenwandern	Begleitung 02	13

## 4

### APRIL

		Kurs	Seite
01.04. - 05.04.	Ostern	Begleitung 03	14
10.04.	Oh Gott, das soll ich glauben?	Besinnung 41	56
10.04. - 11.04.	Jin Shin Jyutsu® Selbthilfekurs	Bildung 17	30
10.04. - 11.04.	Feldenkrais	Bildung 18	31
16.04. - 18.04.	77. Ilanzer Märchentage	Besinnung 42	57
21.04. - 25.04.	Jin Shin Jyutsu® 5 Tage-Kurs	Bildung 19	32
22.04. - 23.04.	Begleitung in der letzten Lebensphase M2	Bildung 14	27
23.04. - 25.04.	Krippenfiguren Heilige Familie und Volk	Bildung 20	33
24.04. - 25.04.	Das Herz wird nicht dement	Bildung 21	34

25.04.	Rituale im Alltag	Begleitung	04	15
30.04. - 02.05.	Krippenfiguren Heilige Familie und Volk	Bildung	20	33

## 5

### MAI

			Kurs	Seite
<b>NEU</b>	01.05. - 02.05.	Resilienz-Training	Bildung	22 35
	06.05.	Morgenimpuls plus Kaffee und Zopf	Besinnung	36 51
<b>NEU</b>	07.05. - 09.05.	Aus der Schöpferquelle trinken	Besinnung	43 58
	08.05. - 09.05.	Tai Chi und Qi Gong	Bildung	23 36
	12.05. - 20.05.	Am Ufer deines Sees möchte ich sitzen	Besinnung	44 59
	15.05. - 16.05.	Reden kann Leben retten	Bildung	24 37
	20.05. - 21.05.	Begleitung in der letzten Lebensphase M3	Bildung	14 27
	29.05.	Trommeln auf der Djembe	Bildung	25 38

## 6

### NEU JUNI

			Kurs	Seite
	03.06. - 06.06.	Alphalauf Methode, Meditatives Wandern	Begleitung	05 16
	04.06. - 06.06.	Die kreative Begegnung mit Delfinen	Bildung	26 39
	10.06. - 13.06.	Meditation: der Weg nach innen	Besinnung	45 60
	11.06. - 13.06.	Bibel getanz	Besinnung	46 61
	11.06. - 13.06.	Blütensterne	Besinnung	47 62
	18.06. - 20.06.	Yin Yoga	Besinnung	48 63

## 7

### JULI

			Kurs	Seite
	05.07. - 10.07.	Schönheit des Bündner Oberlands	Begleitung	06 17
	15.07. - 18.07.	Leben ist Bewegung	Besinnung	49 64
	18.07. - 31.07.	Romanischkurs – Cuors romontsch	Bildung	27 40

## 8

### AUGUST

			Kurs	Seite
	02.08. - 07.08.	Ilanzer Yogawoche	Besinnung	50 65
	16.08. - 21.08.	Schönheit des Bündner Oberlands	Begleitung	06 17
	20.08. - 22.08.	78. Ilanzer Märchentage	Besinnung	51 66
<b>NEU</b>	23.08. - 26.08.	Gott in der Philosophie	Bildung	28 41
<b>NEU</b>	27.08. - 29.08.	Aus der Schöpferquelle trinken	Besinnung	43 58

# INHALTSVERZEICHNIS

Alle Kurse in chronologischer Reihenfolge

## 9

### SEPTEMBER

			Kurs	Seite
02.09.	Morgenimpuls plus Kaffee mit Zopf	Besinnung	36	51
03.09.	Salben und Wickel	Bildung	12	25
03.09. - 05.09.	Krippenfiguren Heilige Familie und Volk	Bildung	20	33
10.09. - 12.09.	Die kreative Begegnung mit Delfinen	Bildung	26	39
<b>NEU</b> 11.09. - 12.09.	Lernen Sie die Mimik deuten!	Bildung	16	29
12.09. - 18.09.	Gemeinsam Ferien genießen	Begleitung	07	18
<b>NEU</b> 16.09. - 19.09.	Alphalauf Methode, Meditatives Wandern	Begleitung	05	16
18.09. - 19.09.	Jin Shin Jyutsu® Wechseljahre/Fruchtbarkeit	Bildung	29	42
24.09. - 26.09.	Krippenfiguren Heilige Familie und Volk	Bildung	20	33
24.09. - 26.09.	Meditation: der Weg nach innen	Besinnung	45	60
<b>NEU</b> 27.09. - 30.09.	Auf der Suche nach dem Sinn	Bildung	30	43

## 10

### OKTOBER

			Kurs	Seite
02.10.	Präsenz und Klarheit in der Erziehung	Bildung	31	44
03.10. - 09.10.	Fastenwandern	Begegnung	02	13
08.10. - 10.10.	Yin Yoga	Besinnung	48	63
15.10. - 17.10.	Krippenfiguren Heilige Familie und Volk	Bildung	20	33
16.10.	Trommeln auf der Djembe	Bildung	25	38
19.10. - 24.10.	Jin Shin Jyutsu® Strömferien	Begleitung	08	19
22.10. - 24.10.	Krippenfiguren Heilige Familie und Volk, K1	Begleitung	20	33
23.10. - 24.10.	Reden kann Leben retten	Bildung	24	37
24.10.	Rituale im Alltag	Begleitung	04	15

## 11

### NOVEMBER

			Kurs	Seite
06.11.	Selbstcoaching mit Logosynthese	Bildung	32	45
<b>NEU</b> 06.11. - 07.11.	Resilienz-Training	Bildung	22	35
12.11. - 14.11.	Friedensschritte - Friedenstänze	Besinnung	52	67
13.11. - 14.11.	Feldenkrais	Bildung	18	31
16.11. - 18.11.	79. Ilanzer Märchentage	Besinnung	53	68
18.11.	Morgenimpuls plus Kaffee mit Zopf	Besinnung	36	51

	19.11. - 21.11.	79. Ilanzer Märchentage	Besinnung	53	68
<b>NEU</b>	19.11. - 21.11.	Lu Jong Tibetisches Heilyoga	Besinnung	40	55
	26.11. - 28.11.	Tai Chi - Die vollkommene Bewegung	Bildung	11	24
<b>NEU</b>	27.11. - 28.11.	Women only!	Bildung	13	26

# 12

## DEZEMBER

			Kurs	Seite	
	03.12. - 05.12.	Jin Shin Jyutsu® Strömen im Advent	Besinnung	54	69
	06.12. - 08.12.	Jin Shin Jyutsu® Strömen im Advent	Besinnung	54	69
	23.12. - 26.12.	Weihnachten	Besinnung	09	20
	30.12. - 01.01.	Ilanzer Neujahrstage	Besinnung	10	21

## ANGEBOTE MIT VERSCHIEDENEN TERMINEN

		Kurs	Seite	
	Trauercafé Surselva	Begleitung	01	12
	Thai Yoga Massage	Besinnung	33	48
	Beten mit Leib und Seele	Besinnung	34	49

## ANGEBOTE MIT TERMINEN NACH VEREINBARUNG

	Time Out mit spirituellem Impuls		70
	Working Space im Kloster Ilanz		71
	Kulinarik vom Feinsten		72
	Raumangebot für Seminare und Workshops		73
	Zimmerpreise		74



Begleitung

Bildung

Besinnung

# BEGLEITUNG



# TRAUERCAFÉ SURSELVA

Auf dem Weg zu neuer Lebensfreude



**WAS** Das Trauercafé ist ein offener und geschützter Ort, um zu reden, einander zuzuhören, zu trauern, aber auch um neue Impulse, Mut und Kraft zu schöpfen.

- Sie haben einen lieben Menschen durch Tod verloren?
- Sie haben einen schmerzhaften Verlust zu verkraften?  
Sie wissen nicht, wie Sie mit einer schlimmen Diagnose umgehen sollen?
- Ein Angehöriger ist dement und wird Ihnen immer fremder?
- Ein Schicksalsschlag hat Sie plötzlich auf die Schattenseite des Lebens gestellt?
- Sie fühlen sich mit Ihrem Schmerz, Ihren Sorgen und Ihrer Trauer allein oder unverstanden?

**WER** Sr. Madlen Büttler, Dominikanerin, Fachfrau für Lebens- und Sterbebegleitung und Trauerbegleiterin, Tel. 081 926 96 85  
Barbara De Giorgi, Fachfrau für Lebens- und Sterbebegleitung  
Trauerbegleiterin, Tel. 081 931 21 46 oder 079 759 30 90

**WANN** jeweils am ersten Mittwoch des Monats  
von 14 Uhr bis 16 Uhr  
oder persönliches Trauergespräch nach Vereinbarung. Tel. siehe oben

**WIEVIEL** Gespräch bei Kaffee und Kuchen / Unkostenbeitrag

# FASTENWANDERN



Entschleunigen, Entschlacken und  
Regenerieren durch Fasten und Wandern

**WAS** Gönnen Sie sich eine Loslösung vom Alltag und erleben Sie, wie Sie Ihre Abwehrkräfte auf natürliche Weise stärken können. Während Sie beim Buchinger-Fasten ganz bewusst und freiwillig, über einen bestimmten Zeitraum auf feste Nahrung verzichten und somit eine Stoffwechsellummschaltung von äusserer auf innere Ernährung herbeiführen, entziehen Sie beim Basenfasten lediglich alle sauer wirkenden Nahrungsmittel (Säurebildner) für einen bestimmten Zeitraum aus Ihrem Speiseplan, um somit einen Entschlackungseffekt bzw. eine Gewichtsreduktion zu erzielen. Ein ausgewähltes Aktivprogramm aus Bewegung, Entspannung sowie täglich geführten Wanderungen in der herrlichen Wald- und Berglandschaft der wunderschönen Region der Surselva unterstützt dabei die positiven Effekte des Fastens. Zusätzliche Informationen zu den Themen Fasten, Ernährung und einem natürlich-gesunden Lebensstil runden diese Seminarwoche zu einem einzigartigen Gesundheitserlebnis ab.

**WER** Heike A. Gödeke, Fastenleiterin (AGL), Kneipp-Gesundheitstrainerin (SKA)

Zielpublikum  
Alle Interessierten

**WANN** Sonntag, 28. März 2021, 16.30 Uhr bis Samstag, 3. April 2021, 10 Uhr oder  
Sonntag, 3. Oktober 2021, 16.30 Uhr bis Samstag, 9. Oktober 2021, 10 Uhr  
Anmeldung bis 30 Tage vor Kursbeginn

**WIEVIEL** Kurs CHF 350  
Zimmerpreise siehe Seite 74 oder [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)  
Mindestens 8 Teilnehmende

**WEITERES** Bitte bei der Anmeldung angeben:  
Fasten nach Dr. M. Buchinger / Dr. Lütznern oder Vegan-Basenfasten

# OSTERN

Mit den Ilanzer Dominikanerinnen



**WAS** Sind in Ihrem Leben die Karwoche und Ostern mit den besonderen liturgischen Feiern auch wichtige Zeiten?  
Möchten Sie diese bedeutenden Tage in der Gemeinschaft mit uns Schwestern feiern?  
Möchten Sie sich von diesen Tagen in einer klösterlichen Atmosphäre berühren lassen und die Osterbotschaft wie Maria Magdalena erfahren?

Gerne begleiten wir Sie durch diese Tage und gestalten mit Ihnen Ihre ganz persönliche Osterkerze für die Osternacht.

**WER** Sr. Madlen Büttler OP und Team Haus der Begegnung

**WANN** Hoher Donnerstag, 1. April 2021, 16.15 Uhr bis Ostermontag, 5. April 2021, 14 Uhr

**WIEVIEL** Unkostenbeitrag CHF 125  
Zimmerpreise siehe Seite 74 oder [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)

**WEITERES** Mitbringen: Hausschuhe, Wanderschuhe

# RITUALE IM ALLTAG

Für kraftvolle Momente im Alltag



Begleitung

Bildung

Besinnung

**WAS** Viele Termine von aussen bestimmen die Gestaltung unserer Tage und Jahre und oft beschleicht uns das Gefühl, als vergehe die Zeit fast unbemerkt und als fehle etwas Wesentliches in der pausenlosen Geschäftigkeit. Rituale im Jahreskreis oder im Alltag bieten die Möglichkeit, sich in die Abläufe der Natur / des Tages einzubinden. Die Kraft der Alltagsrituale liegt in der Wiederholung. Wiederholte, symbolische Handlungen helfen, den Alltag zu strukturieren und geben auch die Möglichkeit, den Alltag mit Spiritualität zu bereichern. In der stetigen Wiederholung über einen längeren Zeitraum entfalten Alltagsrituale ihre tiefe Kraft – ihre beabsichtigte Wirkung wird verinnerlicht. Das Seminar bietet Gelegenheit, die Wirkung von Ritualen zu erfahren, die unterschiedlichen Typen und Merkmale von Ritualen kennenzulernen und ein persönliches Alltagsritual selbst zu entwickeln.

**WER** Andrea Schena, Ritual- & Zeremoniegestaltung, Voia Cumpogna 19, 7492 Alvaneu Dorf, [www.andrea-schena.ch](http://www.andrea-schena.ch)

Zielpublikum  
Interessierte jeder Altersstufe

**WANN** Sonntag, 25. April 2021, 9 Uhr bis 17 Uhr oder  
Sonntag, 24. Oktober 2021, 9 Uhr bis 17 Uhr  
Anmeldung bis 8 Tage vor Kursbeginn

**WIEVIEL** Kurs CHF 180  
Mittagessen zusätzlich CHF 19  
Mindestens 6, maximal 10 Teilnehmende

**WEITERES** Bequeme und angepasste Kleidung für drinnen und draussen

# ALPHALAUF METHODE

Meditatives Wandern, Relax mit Yoga und  
Musik -Mentaltraining in Bewegung



**NEU**

**WAS** Mit der Alpha Lauf-Methode erlernen Sie ein Werkzeug zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele in der natürlichen Bewegung. Ein 5-Phasen Programm mit Koordinations- Atem und Entspannungs- Übungen/ Werkzeugen.  
Die Alpha Lauf-Methode ist integrierbar in alle Bewegungseinheiten (Walken, Laufen, klassischer Langlauf, Radfahren ...)

Ziel: Mit dieser Methode sind Sie „Natürlich entspannt und achtsam gerannt“

**WER** Dipl. Ing. (FH), MBA Thomas Aunkofer, Alpha Lauf Coach

Zielgruppe

Die Alpha Lauf-Methode richtet sich an Laufanfänger, Walker, ambitionierte Läufer/Walker sowie Neugierige, die Bewegung und präventive Gesundheit in Ihren Alltag integrieren möchten – seid herzlich eingeladen.

**WANN** Donnerstag, 3. Juni 2021, 14 Uhr bis 06. Juni 2021, 13 Uhr oder  
Donnerstag, 16. Sept. 2021, 14 Uhr bis Sonntag, 19. Sept. 2021, 13 Uhr  
Anmeldung bis 4 Wochen vor Kursbeginn

**WIEVIEL** Kurs CHF 220  
Alpha Lauf / Lu Jong Yoga / Wanderung zu den Kraftplätzen in der Val Lumnezia  
Zimmerpreise siehe Seite 74 oder [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)  
Mindestens 5 Teilnehmende

**WEITERES** Optional: Wanderung zur Rheinquelle und zum Pazolastock (2740 m.ü.M)  
Optional CHF 75

Die Wanderung zu Kraftplätzen in der Natur bereichert uns auf natürliche Weise und gibt uns Balance für den Alltag.

# SCHÖNHEIT DES BÜNDNER OBERLANDS

Gemütliche Wanderwochen in der  
Surselva



Begleitung

Bildung

Besinnung

**WAS** Die Surselva ist das ganze Jahr beinahe unerschöpflich an Farben und in der Vielfalt; im Spätf Frühling anders als im Spätsommer. Letztes Jahr war es nicht möglich, die Sternwarte «Mirasteilas» in Falera zu besuchen. Hoffentlich wird dies möglich im 2021! Dominic Bandli wird uns auch dieses Jahr dank seinem profunden Wissen und seiner langen Revierförstertätigkeit mit einem Teil «seines» Waldes bekannt machen. Wir besuchen Augustin Maissen – Geigenbauer aus Trun – und schauen einem geübten Profi zu, wie er ein unbekanntes Metier ausübt: eine Geige von A bis Z eigenständig zu bauen. Wir wandern täglich etwa 2½ bis 3 Stunden auf T1-Routen. Wir benutzen öffentliche Verkehrsmittel. Jeder Tag wird mit einem Impuls begonnen. Die Tage werden von Sr. Ida Fassbind geleitet und begleitet.

**WER** Sr. Ida Fassbind OP, ehem. Lehrerin und Katechetin, Absolventin des Theologiekurses, dipl. SAC-Wanderleiterin Bergwandern

Zielpublikum  
Frauen und Männer jeden Alters

**WANN** Montag, 5. Juli 2021, 16.15 Uhr bis Samstag, 10. Juli 2021, 14 Uhr oder Montag, 16. August 2021, 16.15 Uhr bis Samstag, 21. August 2021, 14 Uhr  
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

**WIEVIEL** Kurs CHF 240 (inkl. Material und Unterlagen)  
exkl. Kosten für öffentliche Verkehrsmittel, ca. CHF 50 (mit Halbtax-Abo),  
exkl. Eintritt in die Sternwarte Mirasteilas, Falera  
Mindestens 5, maximal 15 Teilnehmende  
Zimmerpreise siehe Seite 74 oder [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)

**WEITERES** Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmenden.  
Mitbringen: Gute Wanderschuhe, Regen- und Sonnenschutz, Wanderstöcke

# GEMEINSAM FERIEN GENIESSEN

Ein Angebot für betreuende Angehörige  
und alleinstehende Menschen.



**WAS** Betreuende Angehörige leisten Aussergewöhnliches, bringen sich dabei jedoch oft an ihre Grenzen. Die täglichen Aufgaben sind sowohl körperlich als auch psychisch belastend und zehren an den Kräften. Regelmässige Wohlfühlpausen sind daher unerlässlich, damit man sich auch langfristig um das Wohlergehen seiner Liebsten kümmern kann. Wir begleiten Ihre Erholungstage, damit Sie sich an Leib und Seele erholen können. Die klösterliche Umgebung lässt Sie, wenn Sie wünschen, im Austausch mit den Schwestern spirituelle Kraft erfahren. In dieser Woche werden wir mit Ihnen Ferientage in der schönen Surselva gestalten. Erlebt werden kann die Zeit in der Gemeinschaft bei den Mahlzeiten, bei kleinen Wanderungen, kulturellen Anlässen und Ausflügen. Lassen Sie sich überraschen und geniessen Sie einfach Ferien ohne eigene Organisation.

- Meditation
- Teilnahme am Gebet der Schwestern
- Klosterführung
- Kreatives Angebot
- Einzelgespräche mit einer Schwester nach Wunsch

**WER** Sr. Madlen Büttler und Team Haus der Begegnung  
Zielpublikum: Angehörige von schwer kranken Menschen, die eine Auszeit brauchen und Ferien mit anderen geniessen.

**WANN** Sonntag, 12. Sept. 2021, 16.15 Uhr bis Samstag, 18. Sept. 2021, 13 Uhr  
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn  
Für Angehörige von Krebsbetroffenen  
Anmeldung bei Krebsliga Graubünden, +41(0)81 300 50 90  
www.krebsliga-gr.ch/dienstleistungsangebot/kurse  
Für alleinstehende Menschen von betreuenden Angehörigen  
Anmeldung bei hausderbegegnung@klosterilanz.ch



krebsliga graubünden  
lia grischuna cunter il cancer  
lega grigionese contro il cancro

**WIEVIEL** Kurs CHF 250  
Zimmerpreise siehe Seite 74 oder [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)  
Mindestens 10 Teilnehmende

**WEITERES** Gutes Schuhwerk und ein kleiner Rucksack mitbringen.

# JIN SHIN JYUTSU® STRÖMFERIEN



**WAS** Friedrich Nietzsche in Also sprach Zarathustra: „Die grössten Ereignisse – das sind nicht unsere lautesten, sondern unsere stillsten Stunden.“

Abseits von der Unruhe des Alltags versuchen die Anwesenden, sich der Führung des Geistes anzuvertrauen. Im gemeinsamen aufmerksamen Warten in der Stille werden sie innerlich ruhig, erkennen, was für sie den Sinn des Lebens ausmacht und erfahren Freude und Staunen über die Schöpfung. In der Stille kommen sie dazu, sich so zu akzeptieren, wie sie sind, und sich von Furcht, Ängsten, emotionaler Unordnung und Selbstsucht zu befreien.

5 Tage, an denen jeder Teilnehmende jeden Tag 2 Mal von einem erfahrenen Praktiker geströmt wird. Die übrige Zeit kann individuell genutzt werden zum Spaziergehen, Lesen, in die Ruhe kommen.

**WER** Birgitta und Aino Meinhardt, autorisierte Jin Shin Jyutsu-Lehrerinnen und Praktikerinnen zusammen mit einem Team von StrömerInnen

Zielpublikum

Wer sich selbst und andere besser erkennen, begleiten und unterstützen möchte

**WANN** Dienstag, 19. Oktober 2021, 18 Uhr bis Sonntag, 24. Oktober 2021, 17 Uhr  
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

**WIEVIEL** Kurs CHF 555  
Zimmerpreise siehe Seite 74 oder [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)  
Maximal 16 Teilnehmende

# WEIHNACHTEN

Mit den Ilanzer Dominikanerinnen



**WAS** Feiern in der Gemeinschaft

- bei den gemeinsamen Mahlzeiten im Speisesaal im Haus der Begegnung,
- bei den gemeinsamen Feiern in der Kirche mit der Gemeinschaft der Dominikanerinnen,
- bei den gemeinsamen Stunden mit den verschiedenen Teilnehmern und Teilnehmerinnen,
- in der Stille, in der Natur oder im Gespräch, so wie es für jeden Gast persönlich gut ist.

**WER** Sr. Madlen Büttler OP und Team Haus der Begegnung

**WANN** Mittwoch, 23. Dezember 2020, 16.30 Uhr bis  
Samstag, 26. Dezember 2020, 14 Uhr  
Anmeldung bis 14 Tage vor Weihnachten

Donnerstag, 23. Dezember 2021, 16.30 Uhr bis  
Sonntag, 26. Dezember 2021, 14 Uhr  
Anmeldung bis 14 Tage vor Weihnachten

**WIEVIEL** Kosten: freiwilliger Beitrag  
Zimmerpreise siehe Seite 74 oder [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)

# ILANZER NEUJAHRSTAGE

Herzlich willkommen im neuen Jahr



Begleitung

Bildung

Besinnung

## WAS

Für uns ist es im Leben wichtig, ab und zu innezuhalten.

Wir kennen die besondere Atmosphäre vor dem Jahreswechsel, zwischen Vergehendem und Kommendem, zwischen gelebter Zeit und in Spannung erwarteter Zukunft.

Im Hören auf das Wort Gottes, im gemeinsamen Austausch, im Danken, Bitten und Feiern empfangen wir die Kraft, alles in Gottes Hand zu legen, das alte Jahr und das kommende. Es ist seine Hand, die uns hält und trägt.

Schön, wenn Sie mit uns Dominikanerinnen den Übergang vom 2020 ins 2021 begehen.

## WER

Sr. Madlen Büttler OP und Team Haus der Begegnung  
Zielpublikum  
Frauen und Männer jeden Alters

## WANN

Mittwoch, 30. Dezember 2020, 16.30 Uhr bis  
Freitag, 1. Januar 2021, 14 Uhr  
Anmeldung bis 14 Tage vor Neujahr

Donnerstag, 30. Dezember 2021, 16.30 Uhr bis  
Samstag, 1. Januar 2022, 14 Uhr  
Anmeldung bis 14 Tage vor Neujahr

## WIEVIEL

Kurs CHF 150  
Zimmerpreise siehe Seite 74 oder [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)



Begleitung

**Bildung**

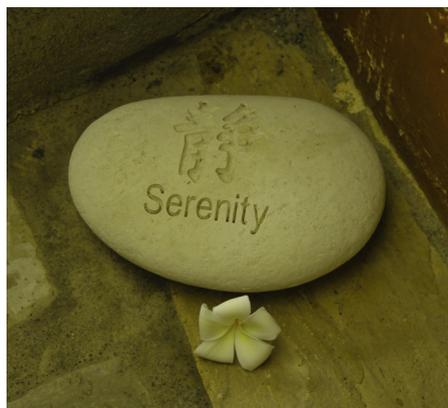
Besinnung

# BILDUNG



# TAI CHI – DIE VOLLKOMMENE BEWEGUNG

Der Anfang deiner eigenen Entwicklung liegt in dir selbst.



**WAS** Tai Chi basiert auf dem Wissen, dass das Leben ein ewiges Entstehen und Vergehen ist, ein grosser Kreislauf, ein ewiges Fliesen und sich Wandeln. Dieses Fliesen zu spüren, sich selbst als Teil dieses Flusses wahrzunehmen kann uns helfen, das Urvertrauen zum Leben wiederaufzubauen, wenn es uns verloren gegangen ist. Wir spüren Verbundenheit und Halt.

Tai Chi trainiert die körperliche und geistige Beweglichkeit. Es lehrt Achtsamkeit und Sensibilität für den Körper und erhöht die physischen und psychischen Grenzen.

Wir üben eine kurze Tai Chi Abfolge ein, ergänzt von Qi Gong Übungen.

**WER** Franziska Pokorny, Qi Gong und Tai Chi Trainerin, Entspannungs-Coach, Oberländerstrasse 2, 7130 Ilanz, E-Mail: [info@enMoviment.ch](mailto:info@enMoviment.ch), [www.enMoviment.ch](http://www.enMoviment.ch)

Zielpublikum  
Frauen und Männer, unabhängig von Alter und Kondition. Alle Bewegungen werden langsam und sanft ausgeführt und eignen sich besonders auch für Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit, z.B. bei rheumatischen Erkrankungen oder Rückenbeschwerden.

**WANN** Freitag, 5. Februar 2021, 14 Uhr bis Sonntag, 7. Februar 2021, 16 Uhr oder Freitag, 26. Nov. 2021, 14 Uhr bis Sonntag, 28. Nov. 2021, 16 Uhr  
Die Abende sind jeweils frei  
Anmeldung bis 7 Tage vor Kursbeginn

**WIEVIEL** Kurs CHF 300 (inkl. Kursunterlagen)  
Zimmerpreise siehe Seite 74 oder [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)  
5 bis 12 Teilnehmende

**WEITERES** Mitbringen: Bequeme Kleidung, Anti-Rutschsocken oder leichte Turnschuhe

# SALBEN UND WICKEL

Alte Heilmittel herstellen



Begleitung

Bildung

Besinnung

**WAS** An diesem Tag wollen wir gemeinsam einfache Wickel machen: Quarkwickel, Kartoffelwickel, Kohlwickel und den berühmten und wohltuenden Heusack. Was für Materialien braucht es dazu? Wie wird der Wickel gemacht? Auf was muss ich achten und was muss ich wissen von der wunderbaren Heilkraft dieser Wickel? Salben herstellen von gesammelten Kräutern des Sommers, angesetzt im kaltgepressten Olivenöl mit Unterstützung von Bienenwachs der Klosterbienen. Was uns die Bienen alles schenken, wird uns Schwester Frieda berichten. Wir lernen, wie der Herzwein nach dem Rezept der Hl. Hildegard von Bingen hergestellt wird.

**WER** Sr. Madlen Büttler OP, Pflegefachfrau FA SRK, viel Erfahrungen mit Naturheilmitteln  
Sr. Frieda Jäger OP, Imkerin

Zielpublikum  
Alle Interessierten

**WANN** Freitag, 12. Februar 2021, 10.15 Uhr bis 17 Uhr oder  
Freitag, 3. September 2021, 10.15 Uhr bis 17 Uhr  
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

**WIEVIEL** Kurs CHF 100 (inkl. Kursunterlagen)  
Mittagessen zusätzlich CHF 19  
Mindestens 6, maximal 12 Teilnehmende

# WOMEN ONLY!

Erfolgreiche Wirkungskompetenz und Kommunikation

NEU



**WAS** Frauen kommunizieren anders – und das ist gut so. Sagen Sie was Sie meinen und erreichen Sie, was Sie wollen. Die eigene Meinung erfolgreich durchzusetzen ist für viele Menschen eine grosse Herausforderung. Vor allem Frauen tun sich schwer damit und es fällt ihnen schwer, Klartext zu reden. Fakt ist: In Erinnerung bleiben uns Menschen, die selbstbewusst, sympathisch und überzeugend auftreten. Für Frauen ist es in einer Männerdomäne entscheidend, mit einem starken Auftritt zu brillieren und sich mit rhetorischen Fähigkeiten an der Spitze zu positionieren. Lernen Sie, sich souverän und wirkungsvoll durchzusetzen und auch in schwierigen Situationen Kompetenz und Sicherheit auszustrahlen. Lernen Sie mit Charme, Charisma und Kompetenz andere von sich zu überzeugen.

**WER** Sonja Killias, Coach für verbale und nonverbale Kommunikation, Wirkungskompetenz und mentale Stärke. Sie arbeitet als Wort Coach Killias in der Surselva und in der ganzen Deutschschweiz. [www.wortcoach.ch](http://www.wortcoach.ch)

Zielpublikum  
Frauen jeden Alters

WORD COACH

**WANN** Donnerstag, 25. Feb. 2021, 9 Uhr bis Freitag, 26. Feb. 2021, 16.30 Uhr oder Samstag, 27. Nov. 2021, 9 Uhr bis Sonntag, 28. Nov. 2021, 16.30 Uhr  
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

**WIEVIEL** Kurs CHF 320  
Zimmerpreise siehe Seite 74 oder [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)

# BEGLEITUNG IN DER LETZTEN LEBENSPHASE

Lehrgang 13



Begleitung

Bildung

Besinnung

**WAS** **Informationstag: Montag, 1. März 2021, 10 Uhr bis 16 Uhr**  
Zweck und Inhalt – Grundlagen der Hospizarbeit und Palliative Care

**Grundkurs:**

**Modul 1** - Sterben und Tod, persönliche Entwicklung

**Modul 2** - Beziehung und Kommunikation

**Modul 3** - Praxis – Palliative Care und Freiwillige

Die definitive Anmeldung für den Grundkurs erfolgt nach dem Besuch des Informationstages. Maximal 18 Personen.

**WER** Sr. Madlen Büttler OP, Haus der Begegnung, Pflegefachfrau, 20 Jahre Erfahrung in Hospiz- und Palliativpflege, Ausbildung Krankenseelsorge, dipl. Trauerbegleiterin.  
Rita Berther, Regionalspital Ilanz, Pflegefachfrau, HöFa1 Onkologie, Palliative Care Level B2.  
FachreferentInnen werden zu verschiedenen Themen dazukommen.

**Zielpublikum**

Personen, die sich vertieft mit Sterben und Tod auseinandersetzen wollen.

Personen, die Kranke und Sterbende jetzt oder in Zukunft begleiten möchten.

Für betroffene Angehörige, Personen aus pflegerischen, sozialen und seelsorgerischen Berufen und weitere Interessierte.

**WANN** Modul 1: 25. bis 26. März 2021, 10.00 Uhr bis 16.30 Uhr  
Modul 2: 22. bis 23. April 2021, 10.00 Uhr bis 16.30 Uhr  
Modul 3: 20. bis 21. Mai 2021, 10.00 Uhr bis 16.30 Uhr  
(Abendeinheit je bis 21 Uhr)

**WIEVIEL** Informationstag CHF 70, Mittagessen CHF 19  
Kurs (alle 3 Module) CHF 950  
Zimmerpreise siehe Seite 74 oder [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)

# QI GONG UND FELDENKRAIS



**WAS** **Qi Gong** bedeutet Umgang mit oder Kultivierung der Lebensenergie. Es ist eine uralte chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform, die Teil der traditionellen chinesischen Medizin wie auch der Kampfkünste ist. Bei den meist einfachen, sich wiederholenden Übungen in Bewegung und Ruhe spielen Körperhaltung, Entspannung, Atmung und Achtsamkeit eine wesentliche Rolle.

Anhand der acht Brokatübungen, einer daoistischen Übungsreihe des bewegten Qi Gong, werden wir die Bewegungsabläufe aus Sicht der Feldenkrais Methode miteinbeziehen und erlernen.

### **Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung**

Das Bewusstmachen von Bewegungen verhilft zu neuen Erkenntnissen und Erfahrungen. Individuelle Bewegungsmöglichkeiten können spielerisch entdeckt werden.

**Qi Gong und Feldenkrais** – ein Austausch von klar definierten Bewegungsabläufen mit neu erlernten Bewegungsmustern – eine beglückende und bereichernde Erfahrung!

**WER** Qi Gong: Pia Graf Lämmli, dipl. Qi Gong und Tai Chi Lehrerin SGQT  
Sur Rieven 12, 7013 Domat/Ems, E-Mail: pia.graf.ems@bluewin.ch  
Feldenkrais: Theresa Graf, dipl. Feldenkrais Lehrerin FNI  
Carmennaweg 23, 7000 Chur, E-Mail: graf.chur@bluewin.ch

Zielpublikum: Interessierte jeder Altersstufe

**WANN** Samstag, 13 März 2021, 14 Uhr bis Sonntag, 14. März 2021, 15 Uhr  
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

**WIEVIEL** Kurs CHF 200  
Zimmerpreise siehe Seite 74 oder [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)  
Mindestens 8, maximal 16 Teilnehmende

**WEITERES** Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

# LERNEN SIE DIE MIMIK DEUTEN

Mimik-Resonanz  
Gefühle sehen – Menschen verstehen

NEU



## WAS

Mimikresonanz bedeutet: emotionale Signale zu erkennen, richtig zu interpretieren und angemessen damit umzugehen. Lernen Sie in diesem 2-tägigen Mimikresonanz-Basic-Seminar Mikroexpressionen zu erkennen. Mikroexpressionen sind flüchtige Gesichtsausdrücke, die nur einen Bruchteil einer Sekunde sichtbar sind. Da Mikroexpressionen unbewusst stattfinden und nicht beeinflusst werden können, sind sie stets authentisch und können nur sehr schwer nachgeahmt werden. Mittels eines intensiven Trainings ist es möglich, diese Mikroexpressionen, unterteilt nach den sieben Basisemotionen, zu erkennen:

- Ärger
- Traurigkeit
- Verachtung
- Freude
- Angst
- Ekel
- Überraschung

Im Alltag zeigen wir nur selten unser „wahres Gesicht“. Wir lächeln, weil wir es müssen oder wir verbergen unsere Ängste, um besser dazustehen. Sie lernen an diesem Seminar, die „echten Emotionen“ eines Gesprächspartners zu erkennen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

## WER

Sonja Killias, Coach für verbale und nonverbale Kommunikation, Wirkungskompetenz und mentale Stärke. Sie arbeitet als Wort Coach Killias in der Surselva und in der ganzen Deutschschweiz. [www.wortcoach.ch](http://www.wortcoach.ch)

WORT COACH

Zielpublikum

Alle, welche Einblicke ins Gesichterlesen erhalten möchten

## WANN

Samstag, 13 März 2021, 9 Uhr bis Sonntag, 14. März 2021, 16.30 Uhr oder  
Samstag, 11. Sept. 2021, 9 Uhr bis Sonntag, 12. Sept. 2021, 16.30 Uhr  
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

## WIEVIEL

Kurs CHF 320

Zimmerpreise siehe Seite 74 oder [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)

# JIN SHIN JYUTSU® SELBSTHILFEKURS



**WAS** Jin Shin Jyutsu ist eine leicht erlernbare und anwendbare Harmonisierungskunst, die mir hilft, die innere Ruhe wieder zu finden. Die Quellen der Kraft aufzuspüren, die mich aus der Erschöpfung in die Schöpferkraft, in meine Regenerationsfähigkeit, meine Kreativität und meine Intuition, meine ganz individuellen Fähigkeiten führen. Eine Lebenskunst, die mich heil – ganz – werden lässt.

Jin Shin Jyutsu ist eine Hilfe in allen Situationen meines Lebens mein Selbst kennen zu lernen. Es ist die Kunst des Schöpfers für den mitfühlenden und mitwissenden Menschen. In diesem Kurs wird das Selbsthilfebuch eins behandelt.

**WER** Aino Meinhardt, Jin Shin Jyutsu-Lehrerin und Praktikerin

Zielpublikum

Wer sich selbst und andere besser erkennen, begleiten und unterstützen möchte

**WANN** Samstag, 10. April 2021, 9 Uhr bis Sonntag, 11. April 2021, 16 Uhr  
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

**WIEVIEL** Kurs CHF 220  
Zimmerpreise siehe Seite 74 oder [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)  
Maximal 20 Teilnehmende

# FELDENKRAIS



## Bewusstheit durch Bewegung

**WAS** Die von Moshé Feldenkrais (1904–1984) entwickelte Methode ist ein pädagogisches Konzept, welches über Bewusstmachen von Bewegungen zu neuen Erfahrungen verhelfen will. Sie fördert die Selbstschulung und wird in all jenen Bereichen angewendet, in denen menschliche Entwicklung im Mittelpunkt steht.

„Bewusstheit durch Bewegung“ ist die verbale Art der Methode und wird in Gruppen vermittelt. Dabei wird jeder mittels anstrengungslosen und leicht auszuführenden Bewegungen zur Entdeckung seiner individuellen Bewegungsmöglichkeiten geführt. Die Aufmerksamkeit wird auf harmonische und differenzierte Bewegungsabläufe gelenkt. Spielerische Vorgehensweise ersetzt Leistungsanspruch und Routine. Die Teilnehmenden lernen ohne Zwang, ohne Muster und Nachahmung.

**WER** Theresa Graf, dipl. Feldenkrais-Lehrerin, Ausbildung am Feldenkrais Institut Zürich 1994–1998, unterrichtet in eigener Praxis in Chur und bietet regelmässige Kurse in Chur an.

### Zielpublikum

Menschen jeder Altersstufe: Gesunde, die ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten erweitern und stärken möchten, Kranke und Behinderte, die verbesserte und schmerzfreie Bewegungsqualität suchen.

**WANN** Samstag, 10. April 2021 von 14 Uhr bis Sonntag, 11. April 2021, 16 Uhr oder Samstag, 13. Nov. 2021 von 14 Uhr bis Sonntag, 14. Nov. 2021, 16 Uhr  
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

**WIEVIEL** Kurs CHF 150  
Zimmerpreise siehe Seite 74 oder [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)  
Mindestens 8 Teilnehmende

# JIN SHIN JYUTSU

## 5-TAGE-KURS

Theorie und Praxisübungen



**WAS** Vertiefen der Kenntnisse und Erleben der Wirkung von Jin Shin Jyutsu, einer jahrtausendalten Harmonisierungskunst für Körper, Geist und Seele, die in Japan wiederentdeckt wurde. Der Kurs wird in Theorie und mit täglich vielen praktischen Übungen von anerkannten JSJ-Lehrern gehalten. Themen: Sicherheitsschlösser erfassen und erfahren, Organströme kennenlernen und erfahren.

Es ist hilfreich, wenn vorgängig ein Selbsthilfekurs in JSJ besucht wurde. Ferner wird Wert darauf gelegt, dass ein Teil des Kurses aus praktischen Übungen besteht, sodass man diese zu Hause anwenden kann.

**WER** Petra Elmendorff, autorisierte Jin Shin Jyutsu-Lehrerin, Deutschland

Zielpublikum

Menschen, die gerne tiefer in die Philosophie und Praxis des Jin Shin Jyutsu eintauchen möchten

**WANN** Mittwoch, 21. April 2021, 09 Uhr bis Sonntag, 25. April 2021, 16 Uhr

**WIEVIEL** Kurs Erstteilnehmende ganzer Kurs CHF 1'150

Teil 1 (21. bis 23. April 2021) CHF 690

Teil 2 (24. bis 25. April 2021) CHF 460

Kurs Wiederholende ganzer Kurs CHF 830

Teil 1 (21. bis 23. April 2021) CHF 500

Teil 2 (24. bis 25. April 2021) CHF 330

Zimmerpreise siehe Seite 74 oder [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)

Mindestens 12 Teilnehmende

# KRIPPENFIGUREN HEILIGE FAMILIE UND VOLK

Von Sr. Anita Derungs OP



## WAS

„Meine Krippenfiguren wurden zur Freude, zur Meditation und Vertiefung des Weihnachtsgeheimnisses in der Familie geschaffen. Sie sind ein Geschenk an die Familien in Graubünden und überall in der Welt.“

Sr. Anita Derungs OP

Wir gestalten während drei verlängerten Wochenenden die heilige Familie mit zwei Schafen oder für TeilnehmerInnen, welche die heilige Familie bereits gefertigt haben, drei Hirten / Personen in verschiedenen Grössen und zwei Schafe. Neben der handwerklichen und gestalterischen Arbeit ist auch die Identifikation mit den Figuren sehr wichtig. Darum wird den TeilnehmerInnen täglich ein meditativer Impuls mit auf den Weg gegeben, der die Auseinandersetzung mit dem Werk fördern und vertiefen soll. Grundsätzliche Nähkenntnisse sind erforderlich.

## WER

Aurelia Bergamin-Battaglia, Kursleiterin für Krippenfiguren, Kurs 1  
Gundi Demarmels-Cantieni, Kursleiterin für Krippenfiguren, Kurs 2  
Zielpublikum: Interessierte Damen und Herren

## WANN

Kurs 1 Freitag, 23. April 2021 bis Sonntag, 25. April 2021  
Freitag, 24. September 2021 bis Sonntag, 26. September 2021  
Freitag, 22. Oktober 2021 bis Sonntag, 24. Oktober 2021  
Kurs 2 Freitag, 30. April 2021 bis Sonntag, 2. Mai 2021  
Freitag, 3. September 2021 bis Sonntag, 5. September 2021  
Freitag, 15. Oktober 2021 bis Sonntag, 17. Oktober 2021  
jeweils Beginn und Schluss um 14 Uhr

Anmeldungen bis Ende Februar 2021 an:

Aurelia Bergamin-Battaglia: 081 941 23 04, aurelia@bergamin.gr

Gundi Demarmels-Cantieni : 081 661 17 13, gundi.demarmels@bluewin.ch

## WIEVIEL

Kurs CHF 600 für den gesamten Kurs (3 Wochenende)  
Zimmerpreise siehe Seite 74 oder [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)  
Mindestens 6, maximal 8 Teilnehmende

# DAS HERZ WIRD NICHT DEMENT

Menschenbild und Spiritualität in der Begegnung mit Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen



**WAS** Demenz ist ein Abschiedsprozess in Raten – für die Erkrankten wie auch für ihre Angehörigen. Verschiedenste Themen und Gefühle sind dabei präsent. Das Tragende und Heilsame zu vermitteln, ist eine Hauptaufgabe in der Begleitung von demenziell veränderten Menschen. Miteinander kommunizieren ist jedoch oft erschwert. Die non-verbale Aufmerksamkeit eröffnet uns eine Begegnung auf der Herzesebene, denn: das Herz ist nicht dement. Ein spiritueller Ansatz in der Begleitung ist der Versuch, behutsam das Göttliche in jedem Menschen zu würdigen und dieses grosse Geheimnis achtsam zu unterstützen.

Welches Menschenbild kann uns Orientierung geben? Was kann uns dabei persönlich unterstützen in den Herausforderungen unseres oft gedrängten Alltags und in den verschiedenen Begegnungen? Welche gesellschaftliche Relevanz hat unser Umgang mit der grossen Thematik „Demenz“? Dieses Seminar geht unseren Grundhaltungen nach, denn unsere Haltung prägt unsere Wahrnehmung und unsere Möglichkeiten des Kontakts und der Kommunikation mit betroffenen Menschen.

**WER** Sr. Madlen Büttler OP, Pflegefachfrau FASRK, Fachfrau für Lebens- und Sterbebegleitung, Ausbildung in Trauerbegleitung [www.lebensgrund.ch](http://www.lebensgrund.ch)  
Elisabeth Suppiger-Geissler, Turbenthal, Sozialpädagogin, Heimleiterin hsl, Lebens- und Sterbebegleiterin

Zielpublikum

Pflegende Angehörige, Pflege-Fachpersonen von Spitex und verschiedenen Einrichtungen, Lebens- und TrauerbegleiterInnen, sowie weitere Interessierte

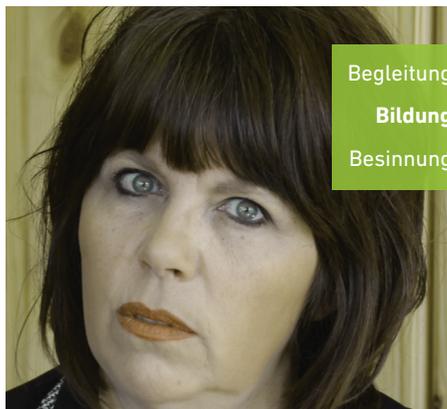
**WANN** Samstag, 24. April 2021, 16 Uhr bis Sonntag, 25. April 2021, 16.45 Uhr  
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

**WIEVIEL** Kurs CHF 250  
Kurs CHF 150 für Tecum-Gruppe Graubünden  
Zimmerpreise siehe Seite 74 oder [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)

# RESILIENZ- TRAINING

Vom Hamster im  
Rad zum Fels in der Brandung

NEU



Begleitung

Bildung

Besinnung

**WAS** Manche Menschen bewältigen Stress, Druck, Frust und Rückschläge besser als andere. Diese Menschen sind resilient. Resilienz steht für Widerstandskraft, Belastungsfähigkeit und Stabilität – gleichzeitig auch für Flexibilität und Lernbereitschaft. Resilienz ist ein Kompetenzbündel, um mit komplexen Herausforderungen angemessen umgehen zu können. Es umschreibt die Fähigkeit, schwierige Situationen nicht zu umgehen, sondern sie zu meistern und an ihnen zu wachsen. Resiliente Personen reagieren unempfindlicher auf psychische Belastungen wie Stress oder Frust und handeln flexibler in schwierigen und sich ändernden Situationen. Resilienz wirkt wie ein «seelisches Immunsystem» das hilft, Krisen durchzustehen oder sogar gestärkt daraus hervorzugehen. Dieses spezielle Training für mentale Stärke und Resilienz eignet sich für alle die:

- sich mental herausgefordert fühlen
- ihre Leistungsfähigkeit und Gelassenheit steigern wollen
- besser mit Krisen umgehen wollen
- ein gutes Stressmanagement anstreben
- mehr innere Ruhe, Gelassenheit und Ausgeglichenheit verspüren möchten

**WER** Sonja Killias, Coach für verbale und nonverbale Kommunikation, Wirkungskompetenz und mentale Stärke. Sie arbeitet als Wort Coach Killias in der Surselva und in der ganzen Deutschschweiz. [www.wortcoach.ch](http://www.wortcoach.ch)

Zielpublikum  
Interessierte jeder Altersstufe

WORT COACH

**WANN** Samstag, 1. Mai 2021, 9 Uhr bis Sonntag, 2. Mai 2021, 16.30 Uhr oder  
Samstag, 6. Nov. 2021, 9 Uhr bis Sonntag, 7. Nov. 2021, 16.30 Uhr  
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

**WIEVIEL** Kurs CHF 320  
Zimmerpreise siehe Seite 74 oder [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)

# TAI CHI UND QI GONG

Ruhe in Bewegung – Bewegung in Ruhe



**WAS** Tai Chi ist eine alte chinesische Bewegungskunst, Gesundheitsübung und Meditation. Als Qi Gong werden traditionelle Bewegungs-, Atem- und Meditations-techniken bezeichnet, welche sich in China unter daoistischen, buddhistischen und medizinischen Einflüssen über Jahrhunderte entwickelt haben. Beide Bewegungskünste kombiniert ergeben eine wunderbare Einheit von Bewegung in Ruhe und Achtsamkeit. Wir arbeiten nicht nur im Äusseren, sondern auch im Innern. Eine bereichernde Erfahrung!

Im Tai Chi erlernen wir einige Bewegungen der 8er Form, die kürzeste Form des Yang Stil. Im Qi Gong üben wir verschiedene harmonische Bewegungen und Verwurzelungsübungen, damit wir nach dem Kurs gut geerdet nach Hause kehren.

**WER** Pia Graf, dipl. Tai Chi Lehrerin SGQT, Domat/Ems,  
[www.taichi-graubuenden.com](http://www.taichi-graubuenden.com)

Zielpublikum

Alle die Freude haben zu entdecken wie es ist, in der Bewegung zu Harmonie und Lebensfreude zu finden. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

**WANN** Samstag, 8. Mai 2021, 14 Uhr bis Sonntag, 9. Mai 2021, 15 Uhr  
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

**WIEVIEL** Kurs CHF 200  
Zimmerpreise siehe Seite 74 oder [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)  
Mindestens 5, maximal 8 Teilnehmende

**WEITERES** Abendprogramm: Meditation mit Klangschalen (wer Lust hat)  
Mitbringen: bequeme Kleidung, Anti-Rutschsocken oder Gymnastikschuhe

# REDEN KANN LEBEN RETTEN

Der ethische Weg: Erste Hilfe  
durch das Wort



**WAS** Nichts ist unangenehmer als die Vorstellung, anderen Menschen in einer psychischen Notfallsituation nicht helfen zu können. Tagtäglich können wir damit konfrontiert werden, sei es am Arbeitsplatz, in der Familie oder im Freundeskreis.  
Für alle, die im Notfall gut vorbereitet sein wollen, bietet diese Ausbildung fundierte Informationen und klare Anleitungen.  
Ethik ist eine Disziplin der praktischen Philosophie, die sich mit dem auf Moral basierenden menschlichen Handeln beschäftigt. Viele ethische und moralische Entscheidungen fällen wir in unserem Alltag unbewusst, andere dagegen erfordern eine längere und intensivere Auseinandersetzung. Nicht selten kommt es dabei zu Kontroversen, Diskussionen und Auseinandersetzungen mit Menschen, deren ethische Grundsätze von den eigenen abweichen.

**WER** Ruedi Lang, Dozent Medical protect academy

Zielpublikum  
Alle Interessierten

**WANN** Samstag, 15. Mai 2021, 9.15 Uhr bis Sonntag, 16. Mai 2021, 16 Uhr oder  
Samstag, 23. Oktober 2021, 9.15 Uhr bis Sonntag, 24. Oktober 2021, 16 Uhr  
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

**WIEVIEL** Kurs CHF 290 (inkl. Kursunterlagen)  
Zimmerpreise siehe Seite 74 oder [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)  
Mindestens 8, maximal 10 Teilnehmende

# TROMMELN AUF DER DJEMBE

Trommelrhythmen aus Senegal



**WAS** Im Trommelworkshop vermittelt Mactar Kouaté die Rhythmen aus seiner Heimat Senegal. Er bringt dabei zwei Kulturen zusammen und versucht, die afrikanische Lebensfreude und Energie weiterzugeben. Das Trommeln verbindet die Menschen, bereitet Freude und wirkt befreiend. Nach dem ersten Kennenlernen einfacher Rhythmen merkt man schon bald, dass man loslassen und sich von den Trommelklängen in eine andere Welt verführen lassen kann. Das Trommeln eignet sich auch ausgezeichnet zum Üben von Koordination und Konzentration.

**WER** Mactar Kouaté, Perkussionist aus Senegal, [www.mactarkouate.blogspot.com](http://www.mactarkouate.blogspot.com)  
Zielpublikum  
Menschen, die offen sind für anderes und Spass an der Musik haben. Keine Vorkenntnisse nötig. Trommeln werden zur Verfügung gestellt

**WANN** Samstag, 29. Mai 2021, 9 Uhr bis 16 Uhr oder  
Samstag, 16. Oktober 2021, 9 Uhr bis 16 Uhr  
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

**WIEVIEL** Kurs CHF 130 inkl. Trommelmiets  
Mittagessen zusätzlich CHF 19  
Mindestens 6, maximal 15 Teilnehmende

# DIE KREATIVE BEGEGNUNG MIT DELFINEN

Magisch, bunt, berührend



**WAS** Glücksboten, Heiler, Engel der Meere, so werden sie genannt. Schon der Gedanke an sie tut uns gut. Die Delfine sind Mutmacher und Herzöffner. Wir begegnen ihnen durch das Malen, sie nehmen uns sogar mit auf die Reise. So sind wir im Einklang und im Fluss mit deren heilsamer Energie. In dieser Verbundenheit spüren wir sie tief und integrieren diese Kraft in die Bilder.

Beim Malen lässt es sich abschalten, zur Ruhe kommen, sich spüren, mit Wertschätzung und mit offenem Herzen. Zuhören. Sein. Sich und das Leben spüren und im Einklang mit sich und den Delfinen sein. Wir spüren diese bedingungslose Liebe der Delfine.

Die Pastellkreide ist eine wundervolle Maltechnik, meditativ und sinnlich zugleich. Das Verstreichen der Farben verbindet uns noch mehr mit der Kreativität und der Freude in uns.

**WER** Beatrice Hinder, Intuitive Künstlerin, [www.CreativeTou.ch](http://www.CreativeTou.ch)

Zielpublikum  
Alle, die diesen magischen Wesen begegnen möchten

**WANN** Freitag, 4. Juni 2021, 18 Uhr bis Sonntag, 6. Juni 2021, 15 Uhr oder Freitag, 10. Sept. 2021, 18 Uhr bis Sonntag, 12. Sept. 2021, 15 Uhr  
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

**WIEVIEL** Kurs CHF 390, inkl. Material  
Zimmerpreise siehe Seite 74 oder [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)  
Mindestens 6, maximal 10 Teilnehmende

**WEITERES** Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig

# ROMANISCHKURS CUORS ROMONTSCH

Sursilvan intensiv – seit 1969



**WAS** Cuors romontsch sursilvan (CR) heisst: zwei Wochen eintauchen in die rätoromanische Sprache und Kultur. Aufgeteilt in 12 verschiedene Niveaus und Kinderkurs (6-10 Jahre) lernen Interessierte bei qualifizierten Sprachlehrerinnen und Sprachlehrern Romanisch zu sprechen und zu schreiben. Neben täglichen Lektionseinheiten stehen abends Vorträge, Konzerte oder Lesungen auf dem Programm. Der CR lädt spannende Persönlichkeiten mit Bezug zur Sprache oder zur Region ein. Ausflüge und gemeinsames Singen rätoromanischer Volkslieder vervollständigen das vielseitige und einzigartige Angebot.

**WER** Fundaziun Retoromana

Zielpublikum  
Sprach- und Kulturinteressierte jeden Alters

**WANN** Sonntag, 18. Juli 2021, 15.30 Uhr bis Samstag, 31. Juli 2021, 9 Uhr

**WIEVIEL** Zimmerpreise siehe Seite 74 oder [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)

**WEITERES** Angaben zu Kurskosten, Anmeldung und andere Details finden Sie unter [www.cuorsromontsch.ch](http://www.cuorsromontsch.ch)

# GOTT IN DER PHILOSOPHIE



Begleitung

Bildung

Besinnung

NEU

## WAS

Auch PhilosophInnen, nicht nur TheologInnen und Gläubige, reden von Gott. Und sie tun das gar nicht selten. Am Anfang des philosophischen Denkens in der Antike etwa bei Platon und Aristoteles war das Bewusstsein von der Präsenz des Göttlichen stets lebendig, selbst Skeptiker mussten sich zumindest damit befassen. Die Philosophie des Mittelalters steht ohnehin im engen Bezug zu Gott, wobei nicht nur antike und christliche, sondern auch jüdische und islamische Gottesvorstellungen eine grosse Rolle spielen. Seit Beginn der Neuzeit wächst der Abstand zu Gott, sehr oft aber wechseln vor allem die Wörter, der Bezug zur Transzendenz bleibt.

Wir wollen uns anhand ausgewählter Texte verschiedener AutorInnen der Philosophiegeschichte eine Übersicht erarbeiten über den „Gott der Philosophen“. Diesen Titel trug ein berühmtes zweibändiges Werk der 1970er Jahre, das dem Kurs als unverbindlicher Leitfaden dienen kann. Im Zentrum soll die Frage stehen: Wie unterscheidet sich das philosophische Sprechen über Gott vom theologischen und religiösen? Konkurrenzieren oder ergänzen sich die beiden Disziplinen, oder lebt man einfach aneinander vorbei?

## WER

Dr. phil. Martin Götz, Philosoph und Literaturwissenschaftler, Bern  
Zielpublikum: Alle Interessierten

## WANN

Montag, 23. August 2021, 16 Uhr bis Donnerstag, 26. August 2021, 16 Uhr  
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

## WIEVIEL

Kurs CHF 250  
8 bis 20 Teilnehmende  
Zimmerpreise siehe Seite 74 oder [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)

## WEITERES

Kursunterlagen werden bereitgestellt. Keine Vorkenntnisse. Unverbindlicher Literaturhinweis: Wilhelm Weischedel: Der Gott der Philosophen. Grundlegung einer Philosophischen Theologie im Zeitalter des Nihilismus. 2 Bände, 1971/72. (Verschiedene Ausgaben, derzeit im Verlag Lambert Schneider, ISBN 978-3-650-25782-6, erhältlich.)

# JIN SHIN JYUTSU® WECHSELJAHRE & FRUCHTBARKEIT

2 Tage Jin Shin Jyutsu-Selbsthilfe-Kurs



**WAS** In diesem Kurs werden wir uns mit den Lebenszyklen der Frau beschäftigen. Die Entwicklung in Zyklen zieht sich durch unser ganzes Leben. Es ist dieselbe Energie, die in der Pubertät zunächst zunimmt und später in den Wechseljahren abnimmt.

Ich werde in diesem Kurs über die Ströme und über die Energiezusammenhänge sprechen, die wichtig sind, um körperlich fruchtbar zu werden. Und darüber, wie aus dem Abnehmen körperlicher Fruchtbarkeit eine geistig/spirituelle Fruchtbarkeit entstehen kann. Denn mit dem Beginn der Wechseljahre ist noch nicht das Ende erreicht, sondern es kommt etwas anderes, was auch sehr spannend ist.

Wie können wir unsere Kreativität erhalten und stärken und den inneren Brunnen der Jugend bewahren.

Wir werden Griffe besprechen, die diesen Übergang erleichtern und Wechseljahrsbeschwerden harmonisieren.

Und wie wir diese Phase mit Freude und in Harmonie erleben können. Es sind keine Kenntnisse in Jin Shin Jyutsu notwendig, da die Übungen liebevoll angeleitet werden.

**WER** Waltraud Riegger-Krause, autorisierte Jin Shin Jyutsu-Lehrerin, Deutschland

Zielpublikum

Frauen, die für zwei Tage in die Balance und Harmonie von Jin Shin Jyutsu eintauchen möchten

**WANN** Samstag, 18. Sept. 2021, 9 Uhr bis Sonntag, 19. Sept. 2021, 16 Uhr  
Anmeldung bis 5 Tage vor Kursbeginn

**WIEVIEL** Kurs CHF 350  
Zimmerpreise siehe Seite 74 oder [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)  
Maximal 30 Teilnehmende

# AUF DER SUCHE NACH DEM SINN



Begleitung

Bildung

Besinnung

NEU

## WAS

In einem Buchklassiker wird eine Maschine darauf programmiert, den «Sinn des Lebens» herauszufinden. Nach 7,5 Millionen Jahren Rechenzeit lautet die Antwort: «42». Eine überraschende Antwort, die ironisch mit allen Erwartungen bricht, die wir Menschen mit einem «tieferen Sinn» unserer Existenz verbinden. Sie verdeutlicht: Es gibt weder einen «Masterplan» für Glück und Erfolg noch für einen Umgang mit Schicksalsschlägen, Leid und Tod. Doch wird mit dieser Einsicht die Suche nach dem Sinn selbst sinnlos? Welche Möglichkeiten gibt es, das Leben sinnvoll zu gestalten? In sieben Annäherungen werden Sie Deutungen des Sinns in Religionen und Philosophie kennenlernen. Lassen Sie sich überraschen!

- Zeitlos: Die Frage nach dem Sinn
- Die Weltreligionen: Ankerpunkte für die Suche nach dem Sinn
- Grenzerfahrungen im Sinn: Leid und Tod
- Kann Gott eine Sinn-volle Rolle spielen?
- Mit den Belastungen des Lebens umgehen lernen
- Worauf dürfen wir hoffen?
- Worauf kann unsere Lebensfreude sicher gründen?

## WER

Dr. Jürg Wüst, Theologe und Seelsorger in der Seelsorgeeinheit Obersee

## WANN

Montag, 27. Sept. 2021, 16 Uhr bis Donnerstag, 30. Sept. 2021, 16 Uhr  
Anmeldung bis 11. Sept. 2021 an [info@tbi-zh.ch](mailto:info@tbi-zh.ch), Tel 044 525 05 40  
oder an [hausderbegegnung@klosterilanz.ch](mailto:hausderbegegnung@klosterilanz.ch), Tel. 081 926 95 40

## WIEVIEL

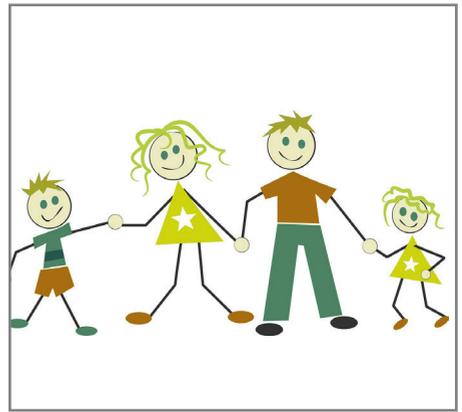
Kurs CHF 220  
Zimmerpreise siehe Seite 74 oder [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)

## WEITERES

Auskunft bis 11. September 2021, Theologisch-pastorales Bildungsinstitut  
TBI, Pfingstweidstrasse 28, 8005 Zürich, Tel. 044 525 05 40

# PRÄSENZ UND KLARHEIT IN DER ERZIEHUNG

Alte Muster durchbrechen  
und Stress abbauen



**WAS** Möchtest du einschränkende Glaubenssätze auflösen und den Erziehungsalltag gelassener meistern? Möchtest du eine neue Autorität und Präsenz mit Kindern erleben?

Ausgehend von theoretischen Inputs kann über eigenes Erziehungsverhalten nachgedacht werden. Eine zentrale Frage dabei ist, was geschieht, wenn sich die erziehungsverantwortliche Person vom Gehorsam des Kindes, respektive Jugendlichen abhängig macht? Kann sie in diesem Fall noch pädagogisch sinnvoll handeln?

Das Ziel ist es, dass sich die Teilnehmenden mit der eigenen Erziehungssituation auseinandersetzen, um klar und präsent in herausfordernden Erziehungssituationen reagieren zu können.

Wir arbeiten im Kurs mit Logosynthese, einer eleganten Methode, um Blockaden zu lösen.

**WER** Claudia Bearth-Candinas, lic. phil. Psychologin FSP, Supervisorin bso, Transaktionsanalytikerin SGTA  
Mathias Egger, MSc Fachpsychologe für klinische Psychologie und Psychotherapie FSP

Zielpublikum

Alle Erziehenden: Eltern, Grosseltern, Tagesmütter und Fachpersonen

**WANN** Samstag, 2. Oktober 2021, 9 Uhr bis 16.30 Uhr  
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn bei:  
Claudia Bearth-Candinas, Via Quadras Sut 16, 7175 Sumvitg  
T +41 (0)81 943 10 88, E-Mail: claudiabc@bluewin.ch

**WIEVIEL** Kurs CHF 240 (inkl. Mittagessen und Kursunterlagen)  
Mindestens 5, maximal 14 Teilnehmende

**WEITERES** Claudia Bearth-Candinas: 081 943 10 88, E-Mail: claudiabc@bluewin.ch  
Mathias Egger: 079 749 43 29, E-Mail: info@mathias-egger.ch

# SELBSTCOACHING MIT LOGOSYNTHESE

Energievoll im Alltag



Begleitung

Bildung

Besinnung

**WAS** Herausforderungen und Belastungen im Beruf und im Privatleben lassen uns oft müde, blockiert und handlungsunfähig werden. Durch Selbstcoaching mit Logosynthese können Blockaden aufgelöst werden, so dass die eigene Lebensenergie wieder in Fluss kommt. Dies führt dazu, dass eigene Ressourcen genutzt werden können, um herausfordernde Situationen zu bewältigen.

In diesem Einführungskurs lernen Sie, sich mit der eigenen Energie zu verbinden.

**WER** Claudia Bearth-Candinas, lic. phil. Psychologin FSP, Supervisorin bso, Transaktionsanalytikerin SGTA.

Zielpublikum

An Selbstreflexion interessierte Frauen und Männer

**WANN** Samstag, 6. November 2021, 9 Uhr bis 16.30 Uhr  
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn bei:  
Claudia Bearth-Candinas, Via Quadras Sut 16, 7175 Sumvitg  
T +41 (0)81 943 10 88, E-Mail: claudiabc@bluewin.ch

**WIEVIEL** Kurs CHF 220 (inkl. Mittagessen und Kursunterlagen)  
Mindestens 5, maximal 10 Teilnehmende



Begleitung

Bildung

**Besinnung**

# BESINNUNG



# THAI YOGA MASSAGE



**WAS** Die Thai Yoga Massage (TYM) auch Traditionelle Thai Massage genannt, ist eine über 2500 Jahre alte Heilmassage, deren Wurzeln im Yoga, Ayurveda und Buddhismus liegen. TYM ist eine ganzheitliche, spirituell orientierte Körperarbeit, die alle Schichten unseres Seins berührt und ausbalanciert. TYM ist meditativ, und von aussen betrachtet sieht es aus wie ein Tanz im Raum. Sie wirkt wie sanfte Medizin. Sie löst Blockaden, entspannt das Nervensystem, Körper, Seele und Geist und aktiviert so die Selbstheilungskräfte.

**WER** Christa Kaestner, Intensivkrankenschwester, Yoga Lehrerin Thai, Yoga Massage Ausbildung

Zielpublikum  
Frauen jeden Alters

**WANN** Jeweils am Donnerstag

7. Januar 2021	1. Juli 2021
4. Februar 2021	5. August 2021
4. März 2021	2. September 2021
8. April 2021	7. Oktober 2021
6. Mai 2021	4. November 2021
3. Juni 2021	2. Dezember 2021

jeweils von 9.30 bis 19 Uhr, Termin nur nach Vereinbarung

**WIEVIEL** 1½ Stunden CHF 120  
Anmeldung 2 Tage vorher bei Christa Kaestner, 079 226 82 01

**WEITERES** Die TYM wird über bequeme lockere Kleider auf einer weichen Matte am Boden erlebt.

# BETEN MIT LEIB UND SEELE

Meditation in Stille



Begleitung

Bildung

Besinnung

**WAS** Diese Abende sind ein Angebot, ganzheitlich ins Gebet zu kommen.

Eine halbe Stunde angeleitete Leibübungen;  
anschliessend eine halbe Stunde gemeinsame Schweigemeditation.

**WER** Sr. Monika Hüppi OP, geistliche Begleiterin und Exerzitienleiterin

Zielpublikum  
Alle Interessierten

**WANN** jeweils am Donnerstag ausser Dienstag, 27. April 2021

07. Januar 2021  
28. Januar 2021  
04. Februar 2021  
18. Februar 2021  
11. März 2021  
25. März 2021  
27. April 2021  
21. Oktober 2021  
18. November 2021  
09. Dezember 2021  
16. Dezember 2021

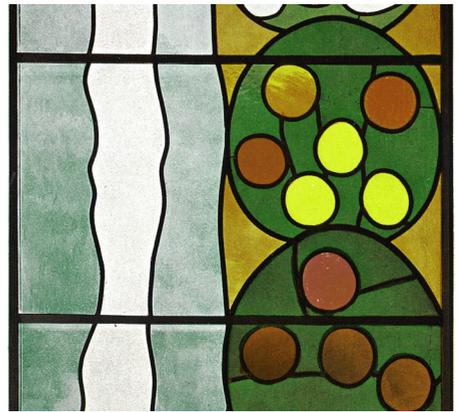
von 19.30 bis 20.30 Uhr

**WIEVIEL** Freiwilliger Beitrag

**WEITERES** Voraussetzung: Fähigkeit, längere Zeit in Stille zu meditieren  
Mitbringen: Warme bequeme Kleidung, Socken, evt. Meditationssitz

# EXERZITIEN MIT PATER ADRIAN WILLI

Impulse aus den Gleichnissen Jesu



**WAS** Das zentrale Thema der Verkündigung Jesu ist die Botschaft vom Reich Gottes. „Und er lehrte sie in Gleichnissen ...“ (Mk 4, 2). Gleichnisse Jesu spekulieren nicht über eine Utopie, sondern vergegenwärtigen und realisieren das Reich Gottes im Herzen der Zuhörerinnen und Zuhörer. Bringen wir die Gleichnisse Jesu in uns neu zum Schwingen, damit Glaube, Hoffnung und Liebe genährt werden.

**WER** Pater Adrian Willi SAC  
Provinzial der Schweizer Pallottiner  
Friedbergstrasse 16, 9200 Gossau

Zielpublikum  
Ordensleute und andere Interessierte

**WANN** Montag, 25. Januar 2021, 17.40 Uhr (Vesper) bis  
Montag, 1. Februar 2021, 13.30 Uhr  
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

**WIEVIEL** Kurs CHF 300  
Zimmerpreise siehe Seite 74 oder [hausderbegegnung.ch](http://hausderbegegnung.ch)  
Maximal 20 Teilnehmende

**WEITERES** Elemente der Exerzitionen sind:  
Morgen- und Abendlob – Feier der Eucharistie  
Biblische Impulse (vormittags und nachmittags je ½ Stunde)  
Schweigen – Zeit zum Gebet  
Gelegenheit zum Einzelgespräch

# MORGENIMPULS PLUS KAFFEE MIT ZOPF

Vortrag in besinnlichem Rahmen



**WAS** Dem thematischen Impuls folgt ein ungezwungenes Zusammensein bei Kaffee und Zopf.

**WER** Sr. Ingrid Grave OP, ehemalige TV-Moderatorin der sonntäglichen Sternstunden, Erfahrung in der Arbeit mit Frauengruppen, in Seelsorge und Ökumene

Zielpublikum

Frauen aller Altersgruppen, auch Männer sind willkommen

**WANN** Donnerstag, 4. Februar 2021 – Meine TV-Zeit – ist das alles?  
Donnerstag, 6. Mai 2021 – Schönheit kommt von innen\*  
Donnerstag, 2. September 2021 – Ein Krimi in der Bibel!  
Donnerstag, 18. November 2021 – Das Kloster von innen – mehr als nur Mauern  
\*2020 wegen Corona ausgefallen

jeweils von 9 Uhr bis 11 Uhr

Anmeldung zwei Tage vorher

**WIEVIEL** Kosten CHF 20 pro Person inkl. Kaffee mit Zopf

**WEITERES** Die Kinderbetreuung während des Treffens ist organisiert

# MISA LATINOAMERICANA

Eine getanzte Messe - Kreistanzseminar



**WAS** Die lebendige und kraftvolle Musik – geschrieben, arrangiert und gesungen von Olivia Molina – und die Choreographien von Friedel Kloke-Eibl (Kyrie, Gloria, Credo, Santo, Agnus Dei, Padre Nuestro) mit ihrem Reichtum an Symbolen in Bewegung begeistern mich immer wieder aufs Neue.

Mit jeder neuen Gruppe erfährt die Ausführung dieser getanzten Messe eine Wandlung, denn diese lebendige Musik lässt kein statisches Geschehen zu. Dennoch bleiben die Grundformen im Wesentlichen dieselben.

Ich freue mich, dass wir uns an diesem Wochenende der lebendigen Botschaft der Misa Latinoamericana öffnen und die Messe gemeinsam tanzend feiern können.

Die Tänze sind so gewählt, dass sowohl Anfängerinnen und Anfänger als auch Geübtere mitmachen können.

**WER** Barbara Möri, Ausbildung als Primarlehrerin und Atempädagogin, Dozentin für Meditation des Tanzes. Freiberufliche Seminartätigkeit mit Tanz, Atemarbeit und gewaltfreier Kommunikation

Zielpublikum

Frauen und Männer, die Freude an der Bewegung und Begegnung im Kreis haben

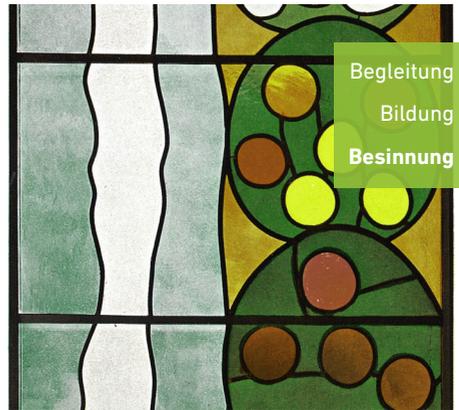
**WANN** Freitag, 5. Februar 2021, 18 Uhr bis Sonntag, 7. Februar 2021, 13 Uhr  
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

**WIEVIEL** Kurs CHF 210  
Zimmerpreise siehe Seite 74 oder [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)  
Mindestens 9, maximal 20 Teilnehmende

**WEITERES** Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich

# EXERZITIEN MIT PFARRER STEFAN STAUBLI

„Gott wohnt, wo man ihn einlässt“  
(Martin Buber)



**WAS** Es scheint ein jüdisch-christliches Grundthema zu sein: diese göttliche Wohnungssuche unter uns und bei uns! Mit seinem bekannten vielzitierten Wort lädt uns Martin Buber ein, Schritte des Vertrauens zu wagen, dass Gott nicht allein in unzugänglichem Lichte wohnt, sondern mitten unter uns!

**WER** Pfarrer Stefan Staubli  
Kath. Pfarramt St. Peter und Paul  
8400 Winterthur

**WANN** Zielpublikum  
Ordensleute und andere Interessierte

**WIEVIEL** Donnerstag, 25. Februar 2021, 17.40 Uhr (Vesper) bis  
Donnerstag, 4. März 2021, 13.30 Uhr  
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

**WEITERES** Kurs CHF 300  
Zimmerpreise siehe Seite 74 oder [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)  
Maximal 20 Teilnehmende

Elemente der Exerziten sind:  
Morgen- und Abendlob – Feier der Eucharistie  
Biblische Impulse (vormittags)  
Schweigen – Zeit zum Gebet  
Gelegenheit zum Einzelgespräch

# EINFÜHRUNG IN CHRISTLICHE LEIBGEBÄRDEN

Gebet und Therapie



Foto: Katrin Bruder

**WAS** Indien hat sein Yoga, China sein Qi Gong. Weithin vergessen ist, dass auch Europa und das Christentum einen eigenen Weg des Leibes besitzt – etwa die neun Gebetsweisen des Heiligen Dominikus oder die sieben Gebärden des Petrus Cantor. Was bisher in Klosterbibliotheken schlummerte, bewährt sich in Pastoral und Praxis – als Leibgebet und therapeutische Leibarbeit.

**WER** PD lic. Dr. habil. Karl Steinmetz hat Theologie, Philosophie und Medizingeschichte studiert. Seine Forschungs- und Arbeitsschwerpunkte sind Theologie der Spiritualität und Traditionelle Europäische Medizin.

Zielpublikum

Alle Interessierten an spiritueller und therapeutischer Leibarbeit

**WANN** Freitag, 5. März 2021, 17 Uhr bis Sonntag, 7. März 2021, 13 Uhr  
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

**WIEVIEL** Kurs CHF 230  
Zimmerpreise siehe Seite 74 oder [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)  
Mindestens 14 Teilnehmende

# LU JONG TIBETISCHES HEILYOGA

Meditation in Bewegung



NEU

**WAS** Diese authentische Bewegungslehre basiert auf der Tibetischen Medizin. Mit den Übungen kann man seine Selbstheilungskräfte aktivieren, sich von negativen Gefühlen befreien und seine Körperenergie steigern. Im Tantrayana ist der Körper das Fahrzeug für die Entwicklung und Transformation des Selbst. Wir können die wahre Natur unseres Geistes erfahren.

**WER** Michaela Tuzzolino, ausgebildete Lu Jong Lehrerin

Zielpublikum

Diese Methode ist für alle Altersgruppen möglich. Jeder, der diese Jahrtausende alte Bewegungslehre die auf spiritueller und medizinischer Ebene wirkt kennen lernen will, ist herzlich willkommen.

**WANN** Freitag, 12. März 2021, 15 Uhr bis Sonntag, 14. März 2021, 15 Uhr oder Freitag, 19. Nov. 2021, 15 Uhr bis Sonntag, 21. Nov. 2021, 15 Uhr  
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

**WIEVIEL** Kurs CHF 290  
Zimmerpreise siehe Seite 74 oder [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)  
Mindestens 8, maximal 10 Teilnehmende

**WEITERES** Im Novemberseminar werden wir von einer ganz besonderen partiellen Mondfinsternis begleitet sein. Dadurch können die subtilen Energien vermehrt zum Fliessen kommen.  
Seine eigene Matte, Sitzkissen, Decke und Getränkeflasche mitnehmen.  
Die Mahlzeiten werden grundsätzlich vegetarisch sein.

# OH GOTT, DAS SOLL ICH GLAUBEN?



**WAS** Die christliche Tradition vermittelt uns einiges an Glaubensinhalten über Gott, über die Welt als seine Schöpfung und über die historische Person, die im Zentrum unserer Kirchen steht: Jesus von Nazareth.

So wie es uns überliefert wurde, lässt sich vieles nur schwer in Verbindung bringen mit unseren Erfahrungen im modernen Alltag. Dieses Dilemma darf angesprochen und aufrichtig benannt werden. Thematisch lassen wir uns dabei leiten durch die vom Künstler Max Rüedi gestalteten Fenster in der modernen Klosterkirche.

**WER** Sr. Ingrid Grave OP, ehemalige TV-Moderatorin der sonntäglichen Sternstunden, Erfahrung in der Arbeit mit Frauengruppen, in Seelsorge und Ökumene.

Zielpublikum  
Alle Interessierten

**WANN** Samstag, 10. April 2021, 10 Uhr bis 17 Uhr  
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

**WIEVIEL** Kurs CHF 80  
Mittagessen zusätzlich CHF 19

**WEITERES** Bildnachweis: Erlösung, Klosterkirche Ilanz, Max Rüedi

# 77. ILANZER MÄRCHENTAGE

Ende? Wende!



Begleitung

Bildung

Besinnung

**WAS** In den weltweit überlieferten Märgen wird uns in reichhaltigen Varianten von den abenteuerlichen und dramatischen menschlichen Lebenswegen erzählt. Immer von neuem gelangen die Heldinnen und Helden an ein vorläufiges Ende, sehen nicht weiter, gehen durch Enge und Schwierigkeiten – doch auf einmal zeigen sich neue Möglichkeiten. Die engen Situationen weiten sich, neue Perspektiven zeigen sich und die schwierigen früheren Erlebnisse wandeln sich zu positiven lebensfrohen Erfahrungen. Zuhören, Gespräche und meditative Tänze ergänzen einander auf wohlthuende Weise.

**WER** Silvia Studer-Frangi, Fachfrau für Märgen und Symbole  
Daniela Siegrist Stricker, Diplomdozentin für Meditation des Tanzes

Zielpublikum  
Alle Interessierten

**WANN** Freitag, 16. April 2021, 15 Uhr bis Sonntag, 18. April 2021, 13 Uhr  
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn bei:  
Daniela Siegrist, Weiergrabenweg 60D, 3612 Steffisburg  
siegrist71@gmx.ch, T +41(0)33 534 15 11

**WIEVIEL** Kurs CHF 220  
Zimmerpreise siehe Seite 74 oder [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)  
Mindestens 12 Teilnehmende

**WEITERES** Mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe zum Tanzen  
Sie erhalten weitere Informationen 14 Tage vor Kursbeginn von Silvia Studer-Frangi.

# AUS DER SCHÖPFERQUELLE TRINKEN

Nach Innen horchen & Kraft trinken



NEU

**WAS** Die Seele baumeln lassen und in tiefe Ruhe eintauchen, damit Du wieder Deiner inneren Stimme lauschen und Dich von ihr führen lassen kannst ...

Mit Hilfe von Meditations- und Imaginationstechniken, Atem- und Achtsamkeitsübungen und heilsamer Unterstützung der Natur, kannst Du zu innerer Ausgeglichenheit finden. Dich bewusst mit der „Schöpferquelle“ rückverbinden und mit diversen Materialien einen wertungsfreien, kreativ-spielerischen Ausdruck finden. Deine Lebens- und Selbsteilungskraft und Deine Energiebalance bewusst steuern und Deine Intuition und Sensibilität liebevoll trainieren.

Im Fluss sein – Bei sich sein – Verbunden sein – Im Jetzt sein – Dankbar sein  
\*\*\* Im Herzen sein \*\*\*

**WER** Christa Sägesser, eidg. dipl. Kunsttherapeutin, dipl. Figurenspieltherapeutin, zertifizierte Supervisorin, Lehrtherapeutin, Mentorin und SAMT-Leiterin (**S**ystemische **A**rbeit mit **M**ärchen und **T**räumen), in eigener Praxis seit 1998.

Zielpublikum

Alle, die gerne mit ihrer Seele in Kommunikation sein möchten und dies in spielerischer, kreativer Form zum Ausdruck bringen möchten.

**WANN** Freitag, 7. Mai 2021, 18 Uhr bis Sonntag, 9. Mai 2021, 15 Uhr oder Freitag, 27. August 2021, 18 Uhr bis Sonntag, 29. August 2021, 15 Uhr  
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

**WIEVIEL** Kurs CHF 390  
Zimmerpreise siehe Seite 74 oder [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)  
Maximal 10 Teilnehmende

**WEITERES** Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, ein offenes Herz genügt ;-)  
Die Stunden können bei Bedarf beim EMR/ASCA/EGK als WB eingereicht werden. Mitnehmen: Bequeme Kleidung für drinnen und passende Kleidung fürs Verweilen im Freien und persönliches Schreibzeug.

# AM UFER DEINES SEES MÖCHTE ICH SITZEN

Einzelbegleitete Exerzitien



## WAS

Exerzitien sind ein Weg:

- sich selbst und Gott neu zu begegnen
- in der Meditation biblischer Texte die eigene Beziehung zu Gott zu vertiefen
- offen zu werden für das, was Gott mir schenken will
- in eine neue Freiheit hineinzuwachsen

Elemente einzelbegleiteter Exerzitien sind:

- Durchgehendes Schweigen
- Persönliche Meditationszeiten
- Impulse
- Übungen mit dem Leib
- Tägliches Begleitgespräch
- Gottesdienst

## WER

Sr. Monika Hüppi OP, Exerzitienleiterin

Sr. Sabine Lustenberger, Kapuzinerin, Stans, Exerzitienleiterin

Zielpublikum

Menschen, die nach einem persönlichen Weg im Glauben suchen und aus der Begegnung mit dem Geheimnis Gottes ihr Leben neu „ordnen“ möchten

## WANN

Mittwoch, 12. Mai 2021, 17 Uhr bis Donnerstag, 20. Mai 2021, nach dem Frühstück

## WIEVIEL

Kurs CHF 450

Zimmerpreise siehe Seite 74 oder [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)

Maximal 14 Teilnehmende

## WEITERES

Vorherige Kontaktaufnahme mit der Begleiterin ist erwünscht 081 926 95 14  
Bibel (AT und NT) im Zimmer vorhanden

Mitbringen: Heft für persönliche Notizen, bequeme Kleidung für Leibübungen, gute Schuhe

# MEDITATION: DER WEG NACH INNEN

Begegnungen mit unserer Quelle



**WAS** In einer Zeit der Reizüberflutung, Hektik und Orientierungslosigkeit suchen immer mehr Menschen wieder innere Ruhe und Geborgenheit. Meditation kann uns dabei helfen, diese innere Ruhe und Stille wieder zu finden. Der Verstand wird still, und wir können so wieder unsere eigene Mitte spüren.

An diesen Meditations-Tagen werden wir bewusst auf unsere innere Stimme hören und so unsere eigene Spiritualität und unsere Verbindung mit Gott wieder neu entdecken. Geführte Meditationen, Musik und Stille helfen uns dabei.

**WER** Paula Zahner, Schiers  
Sie leitet schon seit vielen Jahren Meditations-Seminare

Zielpublikum  
Menschen jeder Altersstufe

**WANN** Donnerstag, 10. Juni 2021, 17 Uhr bis Sonntag, 13 Juni 2021, 15 Uhr oder  
Freitag, 24. Sept. 2021, 17 Uhr bis Sonntag, 26. Sept. 2021, 15 Uhr  
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

**WIEVIEL** Kurs Mai, CHF 300 (4 Tage)  
Kurs September, CHF 250 (3 Tage)  
Zimmerpreise siehe Seite 74 oder [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)  
Maximal 16 Teilnehmende

**WEITERES** Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke  
Information: Mahlzeiten sind alle vegetarisch

# BIBEL GETANZT

„... ich habe dich beim Namen gerufen ...“  
ein Tanz- und Meditationswochenende  
zu Jes 43, 1-7



**WAS** Der Prophet Jesaja berichtet uns: Gott ruft sein Volk beim Namen, er kennt jede/n Einzelne/n. Die Verheissung einer glücklichen Heimkehr mitten in der Erfahrung der Gefangenschaft soll den Israeliten Kraft geben, in ihrem Glauben an JHWH stark zu bleiben. Sie vertrauen: Er ist ihr Gott und er wird sie heimführen. Einfache Kreistänze, meditative Impulse und Gespräche werden uns helfen, dieser Zusage nachzuspüren.

**WER** Sr. M. Monika Gessner OP, Dominikanerin im Institut St. Dominikus, Speyer; Gymnastiklehrerin, Bildungsreferentin, Tanzleiterin, Ausbildungsleitung „Bibel getanzt“ [sr-monika@institut-st-dominikus.de](mailto:sr-monika@institut-st-dominikus.de), [www.bibelgetanzt.org](http://www.bibelgetanzt.org)

Zielpublikum  
Alle Interessierten, auch TanzanfängerInnen

**WANN** Freitag, 11. Juni 2021, 18 Uhr bis Sonntag, 13. Juni 2021, 13 Uhr  
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn  
[an.hausderbegegnung@klosterilanz.ch](mailto:an.hausderbegegnung@klosterilanz.ch)

**WIEVIEL** Kurs CHF 200  
Zimmerpreise siehe Seite 74 oder [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)  
Mindestens 14 Teilnehmende

**WEITERES** Mitbringen: geeignete Tanzschuhe (wir tanzen auf Parkett)

# BLÜTENSTERNE

Heilkraft in Form und Bewegung



**WAS** Choreografien im Kreistanz gleichen oftmals Blütensternen ... ihre Formenvielfalt und Schönheit – gemeinsam tanzend gestaltet – tun unserer Seele wohl, schenken uns Harmonie und Zentrierung! An diesem Wochenende wollen wir gemeinsam Blütentänze erlernen und uns zugleich verbinden mit uraltem Wissen über die Heilwirkung von Pflanzen.

Lisetta Loretz Crameri nimmt uns am Samstagnachmittag mit auf einen kurzweiligen Heilkräuterspaziergang – wir erfahren viel Wissenswertes über die Heilwirkung von Kräutern am Wegrand und stellen aus den gesammelten Pflanzen die eigene Tinktur her.

Die Tänze sind so ausgewählt, dass sowohl Anfängerinnen und Anfänger, als auch Geübtere mitmachen können.

**WER** Barbara Möri, Ausbildung als Primarlehrerin und Atempädagogin, Dozentin für Meditation des Tanzes. Freiberufliche Seminartätigkeit mit Tanz, Atemarbeit und gewaltfreier Kommunikation.  
Lisetta Loretz Crameri, seit 25 Jahren dem natürlichen Heilen verpflichtet, grosser Erfahrungsschatz auf dem Gebiet der Heilpflanzen, Gesundheitsberaterin, Fuss- und Rückenmassage.

Zielpublikum

Alle die Freude an der Bewegung und Begegnung im Kreis haben und neugierig sind, mehr über die Wirkung der Heilkräuter am Wegrand zu erfahren.

**WANN** Freitag, 11. Juni 2021, 18 Uhr bis Sonntag, 13. Juni 2021, 13 Uhr  
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

**WIEVIEL** Kurs CHF 270  
Zimmerpreise siehe Seite 74 oder [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)  
Mindestens 9, maximal 20 Teilnehmende

**WEITERES** Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich

# YIN YOGA

Begleitung

Bildung

Besinnung

Die Kunst des Geschehenlassens



**WAS** Yin Yoga ist ein langsamer, meditativer Yoga-Stil mit einer starken Tiefenwirkung. Es ist das ergänzende Gegenstück zu den heute vorwiegend praktizierten dynamischen Yoga-Formen. Yin Yoga erzeugt einen Zustand von Weite und Leichtigkeit, es wirkt erfrischend, ausgleichend und beruhigend auf Körper, Geist und Seele. Bei dieser Yoga Form ist der Blick nach innen gerichtet.

**WER** Christa Kaestner, Intensivkrankenschwester, Yoga-Lehrerin

Zielpublikum  
Frauen und Männer jeden Alters

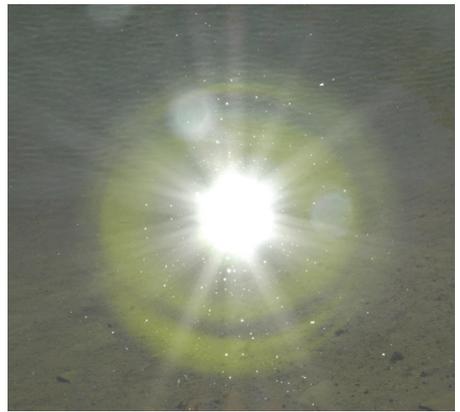
**WANN** Freitag, 18. Juni 2021, 16 Uhr bis Sonntag, 20. Juni 2021, 14 Uhr oder Freitag, 8. Oktober 2021, 16 Uhr bis Sonntag, 10. Oktober 2021, 14 Uhr  
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

**WIEVIEL** Kurs CHF 300  
Zimmerpreise siehe Seite 74 oder [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)

**WEITERES** Freitag, 18. Juni 2021, bis Sonntag, 20. Juni 2021, schenkt uns die Natur Sonne und genügend Wärme, üben wir im Freien!

# LEBEN IST BEWEGUNG

Meditation des Tanzes und Feldenkrais  
– Bewusstheit durch Bewegung



**WAS** Bewegung und Begegnung – im Kreis – mit den Anderen und mit sich selbst. Der Tanz bringt Öffnung und Konzentration, bietet Herausforderung und Ruhe – kann ein Weg zur Einheit von Körper, Geist und Seele sein. Dabei hilft uns die Methode, die Moshé Feldenkrais entwickelt hat, unseren eigenen Körper durch Bewegung bewusster wahrzunehmen. Bewusstheit durch Bewegung führt zu erhöhter geistiger und körperlicher Beweglichkeit.

Man kann einen Menschen nichts lehren, man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken. (Galileo Galilei)

**WER** Uschi Strobel, Dozentin für Meditation des Tanzes, Ausbildung am Institut Meditation des Tanzes – Sacred Dance – Friedel Kloke-Eibl  
Edith Wälti, dipl. Feldenkrais-Lehrerin

Zielpublikum

Alle, die sich gerne zu Musik im Kreis bewegen und interessiert sind an der Körperwahrnehmung zu arbeiten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

**WANN** Donnerstag, 15. Juli 2021, 18 Uhr bis Sonntag, 18. Juli 2021, 13 Uhr

Anmeldung bis 4 Wochen vor Kursbeginn bei:  
Uschi Strobel, Brombachstr. 9, D-79618 Rheinfelden  
T +49 (0) 7623 79 75 63, E-Mail: uschi\_strobel@web.de

**WIEVIEL** Kurs CHF 280 bis CHF 340 nach Selbsteinschätzung  
Zimmerpreise siehe Seite 74 oder [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)  
Maximal 16 Teilnehmende

# ILANZER YOGAWOCHE

Yoga im Dialog mit christlicher  
Spiritualität



Begleitung

Bildung

Besinnung

**WAS** „Die Leute brauchten nicht so viel nachzudenken, was sie tun sollten; sie sollten vielmehr bedenken, was sie sind. Wären nun aber die Leute gut [...] so könnten ihre Werke hell leuchten“, sagt der Mystiker Meister Eckhart in RU4. Auch im Yoga wird der Akzent nicht so sehr aufs Machen und Tun gelegt, sondern es geht viel mehr ums „Sein lassen“, „auf das Sein in uns achten“. Dem versuchen wir in dieser Yoga-Woche nachzuspüren.

**WER** Dozent: Patrick Tomatis, Paris, hat eine langjährige und vielseitige Erfahrung als Yogalehrer. Er unterrichtet auf Französisch und wird simultan ins Deutsche übersetzt.

Zielpublikum  
Interessierte jeden Alters, auch AnfängerInnen

**WANN** Montag, 2. August 2021, 18.15 Uhr bis Samstag, 7. August 2021, 13 Uhr  
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

**WIEVIEL** Kurs CHF 390  
Zimmerpreise siehe Seite 74 oder [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)  
20 bis 30 Teilnehmende

**WEITERES** Leitung: Viktor Hofstetter, OP, Hottingerstrasse 36, 8032 Zürich,  
Tel. 044 252 90 97, [viktor.hof@vtxmail.ch](mailto:viktor.hof@vtxmail.ch)

# 78. ILANZER MÄRCHENTAGE

Tag und Nacht – schlafen und wache



**WAS** Der Rhythmus von Tag und Nacht schenkt uns äussere und innere Bewegung. Wir sprechen von Tageszeiten und Nachtwachen, verschlafen wichtige Ereignisse, träumen von idealen Lösungen und wachen über notwendige Veränderungen. In den weltweit erzählten und gesammelten Märchen kommen unsere Lebenserfahrungen auf ernste und heitere Weise zum vielfarbigen Ausdruck. Sie schliessen Krisen und Schwierigkeiten nicht aus, weisen aber auf aktive und passive Möglichkeiten hin, schwierige Situationen auszuhalten und neue Möglichkeiten aufzubauen. Die Wohltat des Schlafes und das Wachsein am Tag erfahren wir immer wieder als wunderbare Gaben des Lebens. „Märchen sind Geschichten vom möglichen Gelingen.“ (Max Lüthi)

**WER** Silvia Studer-Frangi, Fachfrau für Märchen und Symbole

Zielpublikum  
Alle Interessierten

**WANN** Freitag, 20. August 2021, 17 Uhr bis Sonntag, 22. August 2021, 13 Uhr  
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn im Haus der Begegnung

**WIEVIEL** Kurs CHF 220 (inkl. Kursunterlagen)  
Zimmerpreise siehe Seite 74 oder [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)  
Mindestens 12 Teilnehmende

**WEITERES** keine Vorkenntnisse nötig  
Sie erhalten weitere Informationen 14 Tage vor Kursbeginn von Silvia Studer-Frangi.

# FRIEDENS- SCHRITTE - FRIEDENSTÄNZE

Kreistanzseminar



**WAS** „Der erste Friede, der wichtigste, ist der, welcher in die Seelen der Menschen einzieht, wenn sie ihre Verwandtschaft, ihre Harmonie mit dem Universum einsehen und wissen, dass im Mittelpunkt der Welt das grosse Geheimnis wohnt ... dies ist der wirkliche Friede, alle anderen sind lediglich Spiegelungen davon.“ (Hekaka Sapa, Black Elk)

Gemeinsam tanzend wollen wir diesen ersten Frieden nähren und weitere Stufen der Friedensarbeit erüben mit Elementen der gewaltfreien Kommunikation – im Umgang mit uns selbst und den anderen!

Ruhige und bewegte Choreographien zu klassischer und neuerer Musik, die uns durch ihre Symbolsprache berühren, sowie Kreistänze, die uns durchwärmen und begeistern, sind so gewählt, dass sowohl Anfängerinnen und Anfänger als auch Geübtere mitmachen können.

**WER** Barbara Möri, Ausbildung als Primarlehrerin und Atempädagogin, Dozentin für Meditation des Tanzes. Freiberufliche Seminartätigkeit mit Tanz, Atemarbeit und gewaltfreier Kommunikation.

Zielpublikum

Frauen und Männer, die Freude an der Bewegung und Begegnung im Kreis haben

**WANN** Freitag, 12. November 2021, 18 Uhr bis Sonntag, 14. November 2021, 13 Uhr  
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

**WIEVIEL** Kurs CHF 210  
Zimmerpreise siehe Seite 74 oder [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)  
Mindestens 9, maximal 20 Teilnehmende

**WEITERES** Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich

# 79. ILANZER MÄRCHENTAGE

Chaos und Ordnung



**WAS** Märchen sind Lebensgeschichten. In den international gesammelten Überlieferungen kommen unsere menschlichen Erlebnisse und Erfahrungen zum vielfältigen und vielschichtigen Ausdruck. Auf ernste und heitere Weise wird von schwierigen Situationen erzählt, von engen Lebensverhältnissen, die es auszuhalten gilt, die sich aber mit Mut, Hilfe und Ausdauer zu neuen Ordnungen gestalten. Zuhören, Gespräche und meditative Tänze ergänzen einander zu vertiefter Auseinandersetzung

**WER** Silvia Studer-Frangi, Fachfrau für Märchen und Symbole  
Daniela Siegrist Stricker, Diplomdozentin für Meditation des Tanzes

Zielpublikum  
Alle Interessierten

**WANN** Dienstag, 16. Nov. 2021, 15 Uhr bis Donnerstag, 18. Nov. 2021, 13 Uhr oder  
Freitag, 19. Nov. 2021, 15 Uhr bis Sonntag, 21. Nov. 2021, 13 Uhr  
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn bei:  
Daniela Siegrist, Weiergrabenweg 60D, 3612 Steffisburg  
siegrist71@gmx.ch T +41(0)33 534 15 11

**WIEVIEL** Kurs CHF 220  
Zimmerpreise siehe Seite 74 oder [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)  
Minimum 12 Teilnehmende

**WEITERES** Keine Vorkenntnisse nötig, zuhören, miteinander ins Gespräch kommen, tanzen, der Stille lauschen  
Mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe zum Tanzen  
Sie erhalten weitere Informationen 14 Tage vor Kursbeginn von Silvia Studer-Frangi.

# JIN SHIN JYUTSU® STRÖMEN IM ADVENT

Meditation und gegenseitiges Strömen



**WAS** Ein wundervolles Seminar mit Waltraud Riegger-Krause (mehrfache Autorin für Jin Shin Jyutsu), in dem die Meditation und das gegenseitige Anwenden von Jin Shin Jyutsu auf der Basis der Selbsthilfe erlebt wird. Ein schöner Jahresabschluss und ein kraftspendender Beginn des neuen Jahres.

Der Kurs bringt uns in Balance und Harmonie und erlaubt uns, Energie zu tanken und Ausgeglichenheit zu schöpfen.

Es sind keine Kenntnisse in Jin Shin Jyutsu notwendig, da die Übungen liebevoll angeleitet werden.

**WER** Waltraud Riegger-Krause, autorisierte Jin Shin Jyutsu-Lehrerin, Deutschland

Zielpublikum

Menschen, die für drei Tage in die Balance und Harmonie von Jin Shin Jyutsu eintauchen möchten

**WANN** Freitag, 3. Dez. 2021, 9 Uhr bis Sonntag, 5. Dez. 2021, 16 Uhr oder Montag, 6. Dez. 2021, 9 Uhr bis Mittwoch, 8. Dez. 2021, 16 Uhr  
Anmeldung bis 5 Tage vor Kursbeginn

**WIEVIEL** Kurs CHF 310  
Zimmerpreise siehe Seite 74 oder [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)  
Maximal 30 Teilnehmende

# TIME OUT MIT SPIRITUELLEM IMPULS

Auszeit für 3 bis 4 Wochen



**WAS** Männer und Frauen, die sich für eine bestimmte Zeit aus dem Alltag zurückziehen möchten, finden bei uns den entsprechenden Rahmen: Eine feste Tagesstruktur, die gleichzeitig Raum und Zeit lässt für eine persönliche Gestaltung der Auszeit und des Rückzugs.

Folgende Angebote können Ihren Aufenthalt strukturieren oder einen inneren Prozess stützen:

- Teilnahme an der Liturgie der Klostersgemeinschaft
- Geistliche Begleitung durch eine Schwester (nach Absprache)
- Möglichkeit, teilzeitlich in einem Betrieb des Klosters mitzuarbeiten
- Benützung der Klosterbibliothek (nach Absprache)
- Spirituelle Angebote im Haus
- Kulturelle Anlässe im Kloster und in der Region

**WER** Sr. Madlen Büttler OP

**WANN** Termine nach Vereinbarung

**WIEVIEL** Geistliche Begleitung pro Gespräch, CHF 50  
Zimmerpreise siehe Seite 74 oder [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)

Anfragen an Sr. Madlen Büttler  
E-Mail: [madlen.buettler@klosterilanz.ch](mailto:madlen.buettler@klosterilanz.ch)

Auskunft & Anmeldung:  
Haus der Begegnung, Klosterweg 16, 7130 Ilanz  
[hausderbegegnung@klosterilanz.ch](mailto:hausderbegegnung@klosterilanz.ch)  
081 926 95 40

# WORKING SPACE IM KLOSTER ILANZ

Eine alternative zum Home Office



**WAS** Wir vermieten einen hellen, modernen Büroraum in der besonderen Atmosphäre des Klosters Ilanz, mit einem wunderschönen Ausblick in die Bündner Bergwelt.

Es erwartet Sie ein grosszügiger Büroraum (24m<sup>2</sup>) mit Internetanschluss, Drucker und höhenverstellbarem, ergonomischem Arbeitsplatz.

Sie können den Raum halbtags oder ganztags mieten.

Gratis Parkplätze, Grander Wasser, hervorragende Kulinarik vor Ort und weitere zubuchbare Konferenzräume (50 bis 240m<sup>2</sup>)

**WER** Alle, die nicht mehr pendeln möchten, sondern die wunderbare Surselva als geeigneten Arbeitsort schätzen.

**WANN** Termine nach Vereinbarung

**WIEVIEL** Halber Tag CHF 19  
Ganzer Tag CHF 26

**WEITERES** Besichtigung, Reservationen und weitere Informationen:  
Haus der Begegnung, Klosterweg 16, CH-7130 Ilanz  
T +41 (0)81 926 95 40 , [hausderbegegnung@klosterilanz.ch](mailto:hausderbegegnung@klosterilanz.ch)

# KULINARIK VOM FEINSTEN

Feiern Sie Ihr Fest  
in einer besonderen Atmosphäre



**WAS** Für Feierlichkeiten wie Hochzeiten, Geburtstage oder Bankette bietet das Haus der Begegnung die ideale Umgebung. Zur Verfügung stehen: die Klosterkirche mit 300 Plätzen, eine grosse Aula mit Flügel und Musikanlage aber auch mittlere und kleine Räume.

Das eingespielte Küchenteam sorgt für eine gepflegte Kulinarik. Zudem stehen über 50 Zimmer mit mehr als 60 Betten zur Verfügung.

**WER** Das Team vom Haus der Begegnung unter der Leitung von Katarina Stauffer sowie das Küchenteam des Klosters Ilanz unter der Leitung von Markus Niehaus freuen sich, Ihr Fest mit Ihnen zusammen zu organisieren.

**WARUM** Das Haus der Begegnung in wunderschöner Lage ist ein Ort der Ruhe, schliesst aber Heiterkeit und Festlichkeiten keineswegs aus, sondern bildet für Ihren Anlass einen würdigen und persönlichen Rahmen.

**WO** Das Haus der Begegnung ist Teil des Klosters Ilanz und nicht zuletzt ein idealer Ausgangspunkt für Ausflüge in die malerische Surselva.

Für Reservationen und unverbindliche Hausführungen steht Ihnen das Team vom Haus der Begegnung gerne zur Verfügung. Zögern Sie nicht uns zu kontaktieren: [hausderbegegnung@klosterilanz.ch](mailto:hausderbegegnung@klosterilanz.ch) oder 081 926 95 40.

# RAUMANGEBOT FÜR SEMINARE UND WORKSHOPS

Preise in CHF



Für Ihre Seminare und Kurse bieten wir Ihnen die passenden Räumlichkeiten an. Wir verfügen über 5 Tagungsräume für 15 bis zu 300 Personen. Alle Räumlichkeiten sind mit zeitgemässer Infrastruktur ausgestattet.

Gerne richten wir die Räume nach Ihren Wünschen ein.

## RAUMANGEBOT UND TECHNISCHE MITTEL

Raum	m <sup>2</sup>	1/2 Tag	Tagespreis	Bemerkungen
Aula	240	350	500	inkl. Flügel und Lautsprecheranlage
Signina	77	150	220	
Lumnezia	74	150	220	
Foppa	50	120	200	
Werkraum	80	150	220	inkl. Werkzeug
Surselva	40	120	200	inkl. Smarttafel
Kleiner Saal	50	120	200	

- Laptop
- Mobile Pinnwände
- Flip-Charts
- Smarttafel punktuell
- Beamer
- WLAN-Verbindung
- Lautsprecheranlage mit 3 Mikrofonen (Aula)

# ZIMMER

Preise in CHF



## ZIMMERKATEGORIE

	<b>Zimmer Frühstück 1 Nacht</b>	<b>Zimmer Frühstück ab 2 Nächte</b>
Einzelzimmer mit fl. Wasser	68	66
Einzelzimmer mit DU/WC	93	91
Grosses Einzelzimmer mit DU/WC	98	96
Doppelzimmer mit fl. Wasser	124	122
Doppelzimmer mit DU/WC	152	150
Familienzimmer mit DU/WC (1-2 Erwachsene und Kinder bis 15 Jahre)	199	197

## KINDER UND JUGENDLICHE

5 bis 11 Jahre	30
12 bis 15 Jahre	40
Jugendliche bis 18 Jahre und Studierende bis 30 Jahre	45

## VERPFLEGUNG

Mittagessen, 3-Gang Menü inkl. Grander Wasser, Kaffee/Tee	19
Mittagessen, 4-Gang Menü inkl. Grander Wasser, Kaffee/Tee	25
Abendessen, 4-Gang Menü inkl. Grander Wasser, Kaffee/Tee	20

## KURTAXE

Erwachsene (ab 16 Jahren) pro Nacht und Person	3
Kinder 12 bis 15 Jahre pro Nacht und Person	1.50

Kinder unter 12 Jahren und Lernende sind von der Kurtaxe befreit.

# SCHÖPFER-GOTT

Schöpfer-Gott, segne unsere Augen,  
dass sie sehen die Kostbarkeit der Schöpfung,  
die Schönheit der Erde, die Gefährdung des Lebens.

Schöpfer-Gott, segne unsere Ohren,  
dass sie hören das Seufzen der Schöpfung,  
den Schrei der Erde, das Rufen des Lebens.

Schöpfer-Gott, segne unsere Hände,  
dass sie handeln aus Liebe zur Schöpfung,  
aus Verantwortung für die Erde, aus Freude am Leben.

Schöpfer-Gott, segne unser Herz,  
dass es schlägt für die Bewahrung der Schöpfung,  
für die Erhaltung der Erde, für den Schutz des Lebens, für dich.

Schöpfer-Gott, segne uns, die du geschaffen hast,  
mit deinem Segen, mit dem Segen des Vaters und des Sohnes  
und des Heiligen Geistes. Amen.

Irmentraud Kobusch und Marie-Luise Langwald, Aus Tag der Schöpfung – Zeit der Schöpfung,  
Diözesanrat der kath. Frauen und Männer im Bistum Essen