

Fernblick – Haus der Versöhnung

einfach

Im gastlichen Haus verbinden wir einen einfachen Lebensstil mit Achtsamkeit und Grosszügigkeit.

weit

Aus einer weltoffenen, ethischen und ökumenischen Haltung stärken wir die Vision von versöhnter Verschiedenheit.

zugewandt

Als christlich-spirituelle Gemeinschaft leben wir in Verbundenheit mit der Erde und der Menschheit und schaffen Räume für Spiritualität, Bildung und inneres Wachsen.

Der Fernblick gibt Menschen die Möglichkeit, eine kürzere oder längere Zeit mit zu leben, um ihrer eigenen Berufung nachzuspüren, Lebensübergänge zu gestalten oder einfach aufzutanken.

Der Fernblick lädt ein zu Einkehr, Weiterbildung und Begegnung. Durch ganzheitliches Lernen werden der Weg nach innen und der Weg nach aussen eingeübt.

Der Fernblick heisst Gastgruppen willkommen, die diese Atmosphäre für ihre Arbeit nutzen möchten.

Der Fernblick – ein Haus des Katharina-Werks (ktw), Basel, ökumenische Gemeinschaft mit interreligiöser Ausrichtung.



Der Fernblick liegt im Dreiländereck, unweit des Bodensees, in ruhiger und landschaftlich reizvoller Lage. Er ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln bequem zu erreichen.



Das einfache, überschaubare Appenzellerhaus hat ein heimeliges Ambiente. Es ist mit modernen Seminarräumen und zeitgemäßer Infrastruktur ausgestattet.



Der Fernblick wird nach ökologischen Prinzipien geführt und ist mit dem ÖKO-Label (KAGEB) zertifiziert. Die Mahlzeiten werden saisongerecht und nach den Kriterien der Vollwerternährung zubereitet.

Das Fernblick-Team



Von links nach rechts: Marie-Theres Ammann, Theres Bleisch, Mona Lutz, Carola Nadler, Barbara Walser, Dolores Trillo, Regina Frei, Hildegard Schmittfull, Therese Graf

Theres Bleisch, ktw Leiterin

Mona Lutz, ktw stv Leiterin

Therese Graf, Mitarbeiterin Administration

Carola Nadler, Öffentlichkeitsarbeit

Marie-Theres Ammann, Köchin

Regina Frei, Köchin

Dolores Trillo, Mitarbeiterin Haushalt

Hildegard Schmittfull, ktw Kursleiterin

Barbara Walser, ktw Kursleiterin

Kursübersicht Januar bis Dezember 2012

	Jetzt ist die Zeit – Sabbatzeit im Fernblick <i>Seite 7</i>	M. Lutz
Januar 2012		
27.–30.1.12	Kontemplation: Aufbautage <i>Seite 19</i>	M. Wenk-Schlegel, Ch. Wenk
Februar 2012		
6.–8.2.12	Wenn Wunden zu Schönheit reifen <i>Seite 25</i>	M. Wenk-Schlegel, M. Lutz
10.–12.2.12	Wir sind, was wir denken <i>Seite 29</i>	L. D. Brunner
März 2012		
2.–4.3.12	Hoffnung braucht neue Wege <i>Seiten 14 – 16</i>	R. Tanner, L. Wortberg-Lepping
4.–9.3.12	Kontemplationswoche <i>Seite 20</i>	H. Schmittfull
18.3.–30.3.12	Oasenzzeit <i>Seite 6</i>	A. Kuwertz, Team Fernblick
23.–25.3.12	Projekt TRAFÖ: Trauma und Transformation <i>Seite 30</i>	A. Kuwertz u. Team
31.3.12	Singen, Tanzen, Schweigen <i>Seite 33</i>	J. Wurm, H. Schmittfull
April 2012		
5.–9.4.12	Kar- und Ostertage im Fernblick <i>Seite 9</i>	Team Fernblick
10.–15.4.12	Kontemplationswoche <i>Seite 20</i>	M. Wenk-Schlegel
19.–22.4.12	Stille in Bewegung: Zen und Qi Gong <i>Seite 32</i>	U. Räber
21.4.12	Lichtheilung <i>Seite 24</i>	M. Wenk-Schlegel, T. Bleisch
27.–29.4.12	Hinübergehen – was beim Sterben geschieht <i>Seite 26</i>	M. Renz
29.4.–1.5.12	Kontemplation – Einführungs- u. Übungstage <i>Seite 19</i>	M. Wenk-Schlegel
Mai 2012		
4.–6.5.12	Hoffnung braucht neue Wege <i>Seiten 14 – 16</i>	R. Tanner, L. Wortberg-Lepping
11.–13.5.12	Kontemplation: Einführungs- und Übungstage <i>Seite 19</i>	B. Alzinger
14.–16.5.12	Weisheit im Älter-Werden <i>Seite 22</i>	H. und M. Renz
17.–20.5.12	Atem und Klang <i>Seite 28</i>	J. Marijan-Berendt
21.–25.5.12	Bibliolog – weil jede/r was zu sagen hat <i>Seite 17</i>	A. Felsenstein-Rossberg
25.–28.5.12	Pfingsten im Fernblick <i>Seite 10</i>	M. Wenk-Schlegel, T. Bleisch
Juni 2012		
11.6.12	Lichtheilung <i>Seite 24</i>	M. Wenk-Schlegel, T. Bleisch
14.–16.6.12	Hinübergehen – was beim Sterben geschieht <i>Seite 26</i>	M. Renz
17.–22.6.12	Lebensräume gestalten – Werkwoche <i>Seite 8</i>	Team Fernblick
25.–29.6.12	Stimme des Lichts – Quelle der Freude <i>Seite 27</i>	S. Schmid

Juli 2012

H. Schmittfull	Kontemplationswoche <i>Seite 20</i>	22.–27.7.12
----------------	-------------------------------------	-------------

August 2012

T. Bleisch, L. Wortberg-Lepping, u.a.	Exerzitien <i>Seite 23</i>	5.–11.8.12
J. Marijan-Berendt u. Team Fernblick	Oasenzeit – ein Fenster zu neuen Horizonten <i>Seite 6</i>	12.–24.8.12
	LehrerInnentreffen via integralis <i>Seite 20</i>	24.–26.8.12
Chr. Walser, Ch. Wenk	Wochenende für Männer <i>Seite 21</i>	31.8.–2.9.12

September 2012

R. Tanner, L. Wortberg-Lepping	Hoffnung braucht neue Wege <i>Seiten 14 – 16</i>	7.–9.9.12
M. Wenk-Schlegel, T. Bleisch	Lichtheilung <i>Seite 24</i>	10.9.12
M. Wenk-Schlegel	Kontemplation Aufbauatage <i>Seite 19</i>	28.9.–1.10.12

Oktober 2012

H. Schmittfull	Kontemplationswoche <i>Seite 20</i>	5.–11.10.12
A. Kuwertz u. Team	Projektwoche TRAFÖ: Trauma und Transformation <i>Seite 30</i>	12.–21.10.12

November 2012

	Infowochenende Ausbildung via integralis <i>Seite 20</i>	2.–4.11.12
B. Stappel	Kontemplation Aufbauatage <i>Seite 19</i>	8.–11.11.12
M. Wenk-Schlegel, T. Bleisch	Lichtheilung <i>Seite 24</i>	24.11.12
R. Tanner, L. Wortberg-Lepping	Hoffnung braucht neue Wege <i>Seiten 14 – 16</i>	30.11.–2.12.12

Dezember 2012

Team Fernblick	Oasen-Zeit – Ein Fenster zu neuen Horizonten <i>Seite 6</i>	9.–22.12.12
B. Alzinger	Kontemplation Einführungs- und Übungstage <i>Seite 19</i>	14.–16.12.12
W. Vesseur	Weihnachtsoratorium <i>Seite 11</i>	18.12.12
W. Vesseur	Weihnachtsoratorium <i>Seite 11</i>	19.12.12
A. Baumgartner, Team Fernblick	Weihnachten im Fernblick <i>Seite 12</i>	23.–26.12.12
Team Fernblick	Zwischen den Jahren – Oktav <i>Seite 12</i>	26.–29.12.12
B. Walser, M. Lutz, T. Bleisch	Jahreswende <i>Seite 13</i>	29.12.12.–1.1.13

Ein Fenster zu neuen Horizonten

Oasen-Zeiten im Fernblick

Immer mehr Menschen kennen das Burn-out-Syndrom. Sie fühlen sich leer und ausgebrannt und reagieren mit körperlichen Symptomen.

Wir gehen davon aus, dass diese leidvollen Erfahrungen Ausdruck sind einer sich wandelnden Zeit. Es geht um Grenzerweiterungen, Veränderungen bis in den Körper. Und es geht darum, die Wandlungsprozesse unserer Zeit zu integrieren. Wenn wir verstehen, was in uns geschieht, wächst unsere Bereitschaft, die Transformation in uns geschehen zu lassen. Der Weg zu uns selbst führt durch die eigene Tiefe.

Themen dieser Oasen-Zeiten:

- Übergang, Krise, Krankheit als Chance und Anruf verstehen lernen
- Entwicklungen in meiner Lebensgeschichte verstehen, erkennen, was in mir jetzt Gestalt annehmen will
- In Berührung kommen mit dem inneren Raum; wesentlich werden
- Die innere spirituelle Quelle aufspüren in ihrer heilenden und schöpferischen Kraft
- Erfahren, dass Brüchigkeit und Unversehrtheit in jedem Menschen eine fruchtbare Polarität ergeben können
- Das Nichtwissen um die Zukunft aushalten und als schöpferischen Raum erfahren
- Visionen in uns entstehen lassen, nach denen wir unsere Kräfte ausrichten können

ELEMENTE: Impulse und Austausch in der Gruppe, spirituelle und therapeutische Begleitung, praktische Mitarbeit in Haus und Garten; Mitleben in der Hausgemeinschaft

6

Leitung

Theres Bleisch, ktw
Exerzitienbegleiterin

Hildegard Schmittfull, ktw
kath. Theologin, Sozialarbeiterin
Supervisorin, Organisationsberaterin
Kontemplationslehrerin

Mona Lutz, ktw
Sozial- und Musikpädagogin
Ausbildung in Familientherapie

Referentinnen

Anna Kuwertz
Musikerin
Körpertherapeutin
Traumaexpertin

Jadranka Marijan-Berendt
Atemtherapeutin
Ausbildnerin in Klangmassage

Kosten

Kurs: Fr. 650.– bis Fr.1250.–
(Selbststeinschätzung)

Pension: EZ Fr. 1110.–

Kontakt und Vorgespräche

Theres Bleisch
t.bleisch@katharina-werk.org

7

Datum

Sonntag, 18. März 2012, 18 Uhr bis
Freitag, 30. März 2012, 14 Uhr

Datum

Sonntag, 12. Aug. 2012, 18 Uhr bis
Freitag, 24. Aug. 2012, 14 Uhr

Datum

Sonntag, 9. Dez. 2012, 18 Uhr bis
Freitag, 21. Dez. 2012, 14 Uhr

Kontakt und Vorgespräche

Mona Lutz
m.lutz@katharina-werk.org

Oasen-Zeit im Frühjahr

Anna Kuwertz wird mit Klang-, Bewegungs- und Leibarbeit und kreativen Mitteln die persönlichen Prozesse unterstützend begleiten.

Oasen-Zeit im Sommer

Jadranka Marijan-Berendt bietet Leib- und Atemarbeit, Klangmeditationen, sowie Einzelstunden an.

Oasen-Zeit im Winter

Die stillen Zeiten vor den Festtagen für persönliche Prozesse nutzen.

Jetzt ist die Zeit

Sabbatzeit im Fernblick

«Es muss etwas anders werden!» – «So kann und will ich nicht mehr weitermachen.»

Und dann sind da die Fragen: Wie... Warum... Was denn eigentlich... Wohin...?

Der Fernblick bietet die Möglichkeit, Menschen in Übergangssituationen und Phasen der Neuorientierung zu begleiten. Ein Aufenthalt von drei bis sechs Monaten in unserem Haus kann der persönlichen Klärung und der spirituellen Vertiefung dienen.

Lebens-Räume gestalten

Werkwoche

Der Fernblick mit seinen individuell gestalteten Räumen und seinem schlichten Garten liegt in der wunderschönen Landschaft des Appenzellerlandes.

Viele von uns sehnen sich nach mehr Verbundenheit mit der Natur, nach einer lebensfördernden Umgebung, nach einem heilsamen und zur Ruhe führenden Umfeld.

Im Gestalten von Begegnungs- und Rückzugsräumen im Fernblick entdecken wir unsere eigenen inneren Lebensräume. Diese pflegen wir in Zeiten der Stille und Erholung.

Gleichzeitig bieten diese Tage die Möglichkeit, Gemeinschaft zu erfahren und den Fernblick kennen zu lernen.

ELEMENTE: praktische Mitarbeit in Haus und Garten, Möglichkeit zu gemeinsamen Unternehmungen, Austausch, Gebet und Meditation

*Ich habe Leute, die mit den Händen arbeiten,
immer bewundert.*

*Ihre schöpferische Begabung scheint mir
derjenigen eines Geigers oder Malers
in keiner Weise nachzustehen.*

Sie ist nur anders, das ist alles.

Pablo Casals

8

Leitung

Team Fernblick

Daten

Sonntag, 17. Juni 2012, 18 Uhr bis
Freitag, 22. Juni 2012, 14 Uhr

Kosten

Pension:
wird durch täglich 5 Std. Mitarbeit
in Haus und Garten abgegolten

Leitung

Team Fernblick

Hildegard Schmittfull, ktw
kathol. Theologin

Regula Tanner, ktw
evang. Pfarrerin

Katharina Burgdörfer, ktw
Psychologin, evangelisch

Musikerinnen angefragt

Mirjam Sabine Makowka, ktw
Anna Kuwertz
Katja Eckardt, ktw

Datum

Donnerstag, 5. April 2012, 18 Uhr bis
Montag, 9. April 2012, 14 Uhr

Kosten

Kurs: Fr. 150.– bis Fr. 300.–
(Selbsteinschätzung)

Pension: EZ Fr. 366.– / DZ Fr. 338.–

Ich bin die Auferstehung und das Leben

Kar- und Ostertage

Der Frühling ist das Kleid für das Osterfest. Geheimnisvolle Schöpfung und Geheimnis des Glaubens treffen aufs Wunderbarste aufeinander. Im Johannesevangelium wird es auf den Punkt gebracht, wenn Jesus von sich sagt: «Ich bin die Auferstehung und das Leben» (Joh 11,25).

Leben und Auferstehen gehören zueinander. Leben ist Bewegung, ist Vergehen und Entstehen. Letztlich ist unser ganzes Leben vom Geheimnis der Wandlung geprägt.

Diese Wandlung meint den Durchbruch des Wesentlichen und Ganzen durch das Uneigentliche hindurch, auch durch die Oberfläche der Ereignisse. In diesem Sinne entspricht es auch unserem Wesen zu sagen: «Ich bin die Auferstehung und das Leben.»

Sie sind eingeladen, zusammen mit Mitgliedern der Gemeinschaft des Katharina-Werkes diese Kar- und Ostertage in einer bezaubernden Landschaft zu begehen. Wir spüren dem Geheimnis des «Ich Bin», der Auferstehung und des Lebens nach und feiern es in unseren Ritualen und Gottesdiensten in Verbundenheit mit Erde und Welt.

ELEMENTE: ökumenische Liturgien der Kar- und Ostertage, Impulse, Workshops, Musik und Zeiten der Stille

Ruach – Gottes Geist wirkt und heilt

Pfingsten

«Da wurden sie alle mit heiliger Geistkraft erfüllt...» (Apg 2,4)

Pfingsten ist das Fest, das zu Grenzerweiterungen drängt. Die Dynamik des Pfingstgeschehens ermuntert uns, den engen Kreis unserer Vorstellungen von uns selbst und von dem, was wir als möglich erachten, aufbrechen zu lassen.

Ruach, Gottes Geistkraft wirkt und heilt auch heute und lädt uns ein, zu unserer wahren Grösse zu erwachen und aus dieser Erfahrung Leben und Welt zu gestalten.

Auf dem Weg nach innen, in der Stille und in der Begegnung mit anderen in der Gruppe öffnen wir uns der heilenden Liebe Gottes für unsere eigene Heilung, das Heilwerden von anderen und für die Heilung der Erde.

Wir sitzen in der Stille (tägl. ca. 2 Std.) und richten uns aus auf das Geheimnis «Gott in uns und in der Welt». Aus diesem inneren Grund «ergiesst sich das Licht der Kräfte und der Mensch kann dann bisweilen mehr, als ihn jemand zu lehren vermag».

ELEMENTE: thematische Impulse, Sitzen in der Stille, Lichtheil- und Körpermeditationen, heilsame Berührungen, Rituale, Gottesdienst

Wir arbeiten prozessorientiert mit den persönlichen Themen und Fragen der Teilnehmenden.

*Die Wahrheit ist innen im Grund und nicht draussen.
Denn wenn Gott den Grund innen mit der Wahrheit berührt,
so ergiesst sich das Licht in die Kräfte,
und der Mensch kann dann bisweilen mehr,
als ihn jemand zu lehren vermag.
Meister Eckehardt*

10

Leitung

Margrit Wenk-Schlegel
Kontemplationslehrerin
Körpertherapeutin

Theres Bleisch, ktw
Exerzitienbegleiterin

Datum

Freitag, 25. Mai 2012, 18 Uhr bis
Montag, 28. Mai 2012, 14 Uhr

Kosten

Kurs: Fr. 150.– bis Fr. 300.–
(Selbsteinschätzung)

Pension: EZ Fr. 373.– / DZ Fr. 252.–

Weihnachts-Oratorium

Tanztag

Leitung

Wilma Vesseur
Tanzpädagogin, Studium der
Theologie, Sakraler und Neuer Tanz
Bewegungstherapeutin (BMC)

Daten

Dienstag, 18. Dez. 2012, 10 bis 17 Uhr
oder
Mittwoch, 19. Dez. 2012, 10 bis 17
Uhr

Kosten

Fr. 160.– (inkl. Verpflegung)

Tanzend wollen wir uns dem Weihnachtsmysterium öffnen. Dabei wird uns vor allem die Musik des Weihnachts-Oratoriums von Johann Sebastian Bach inspirieren.

HÖREN... SICH HINEINSPÜREN... in die geheimnisvolle Welt der Bachschen Symbolik, in seine bildhafte Klangsprache... SICH BEWEGEN... SICH BEWEGEN LASSEN...

Die sowohl innigen als auch ausdrucksstarken Choreografien von Wilma Vesseur ermöglichen es, die Musik in der Tiefe zu erleben.

*Nacht, stille Nacht, in die verwoben sind
ganz weisse Dinge, rote, bunte Dinge,
verstreute Farben, die erhoben sind
zu Einem Dunkel, Einer Stille,
- bringe doch mich auch in Beziehung zu dem Vielen,
das du erwirbst und überredest.
Spielen denn meine Sinne noch zu sehr im Licht?
Rainer Maria Rilke*

Hell wie die Weihnachtsnacht

Weihnachten

Es scheint unvorstellbar – undenkbar: hell, wie die Nacht!

Dunkel und hell, Tag und Nacht treffen aufeinander.

Von der Weihnachtsnacht wird es so berichtet: Ein Licht erhellt die Nacht, Wärme durchdringt die Kälte, Fremde begegnen sich und schaffen einen Raum der Zärtlichkeit und des Füreinander – Gott wird Mensch! Er kommt als Licht in die Welt – er ist das Licht der Welt.

Gegensätze finden zusammen, Undenkbares verbindet sich, Grenzen werden weit und fließend.

«Entweder oder» wird zu «sowohl als auch».

Wir wollen uns dem Geheimnis der Weihnachts – Nacht annähern: das Licht leuchtet auch in uns und durch uns. Wir sind das Licht der Welt – in der Welt.

Wo Dunkel und Licht sich berühren, da geschieht Versöhnung, da entsteht Frieden – in uns und in der Welt. Wir dürfen mit unseren Begabungen und unserer Einzigartigkeit leuchten, einfach und selbstverständlich – wie das Kind in der Krippe.

Feiern sie mit uns, den Mitgliedern des Katharina-Werk, das Fest des Neubeginns: hell – wie die Weihnachtsnacht.

ELEMENTE: Impuls, Gottesdienste, Austausch, Meditation, Licht- und Körperarbeit, Bewegung und Musik

*Welch ein Gott -
welch ein strahlender Glanz,
denn die Finsternis hat jetzt ein Ende
und die Menschen werden lebendig.
Vreni Merz*

12

Leitung

Theres Bleisch, ktw
Exerzitenbegleiterin

Albert Baumgartner, ktw
Sozialarbeiter

Mona Lutz, ktw
Musik- und Sozialpädagogin

Musikerinnen angefragt

Mirjam Sabine Makowka, ktw
Anna Kuwertz
Katja Eckardt, ktw

Datum

Sonntag, 23. Dez. 2012, 18 Uhr bis
Mittwoch, 26. Dez. 2012, 14 Uhr

Kosten

Kurs: Fr. 150.– bis Fr. 300.–
(Selbsteinschätzung)
Pension: EZ Fr. 273.– / DZ Fr. 252.–

Leitung

Barbara Walser, ktw
Theologin und Seelsorgerin

Mona Lutz, ktw
Musik- und Sozialpädagogin

Theres Bleisch, ktw
Exerzitienbegleiterin

Datum

Donnerstag, 29. Dez. 2012, 18 Uhr bis
Sonntag, 1. Jan. 2013, 14 Uhr

Kosten

Kurs: Fr. 150.– bis Fr. 300.–
(Selbsteinschätzung)

Pension: EZ Fr. 273.– / DZ Fr. 252.–

**Zwischen den Jahren –
Oktav**

Zwischen Weihnachten und Neujahr
bietet der Fernblick eine Zeit an
«inne zu halten»

Gemeinsame Essens- und Meditations-
zeiten, Angebot für Begleitgespräche,
übrige Zeit zur freien Gestaltung.

26.–29. Dez. 2012, 18 bis 14 Uhr

Pension EZ Fr. 273.– / DZ Fr. 252.–

Endlich leben

Jahreswende 2012/2013

Stunden, Tage, Jahre vergehen, unwiderruflich liegen sie hinter uns – das wird uns am Übergang von einem Jahr zum andern besonders bewusst. Dabei werden wir unweigerlich mit der Endlichkeit unserer irdischen Existenz konfrontiert und auch mit der Einmaligkeit und Kostbarkeit, die darin liegen. Im Spannungsfeld zwischen Abschied und Aufbruch, zwischen Vergehen und Neuwerden, Bewahren und Wandeln erfahren und gestalten wir unser Leben.

In diesen Tagen des Jahreswechsels wollen wir der Leidenschaft für das Leben neu Raum schaffen. Diese will uns hinein führen in die Stunden, Tage und Monate des neuen Jahres: vertrauensvoll, dynamisch, kraftvoll – damit wir immer besser verstehen, endlich zu leben.

ELEMENTE: Impulse, Einzel- und Gruppenarbeit, Musik und Tanz, Zeiten der Stille, Rituale, Gottesdienst und Feiern

*Vergehn
muss geschehn.
Es trägt durch die Furt
in die neue Geburt.
Silja Walter*

Hoffnung braucht neue Wege

Weiterbildungszyklus – Spiritualität und Kirche

Das letzte Jahrhundert mit seinem ungeheuren Modernisierungsschub differenzierte alle Bereiche des Lebens. Religion wurde zu einem eigenen Teilsystem des Sozialen, das die Gesellschaft nicht mehr umfassend formt. Die moderne Gesellschaft lässt sich nicht mehr durch einen Gesamtsinn integrieren, sondern wird durch verschiedene Perspektiven gesehen und begriffen. Das Christentum hat seine Rolle als unhinterfragte Leitreligion eingebüsst.

Diese Ereignisse erleben wir vielfach als Krise. Die Kirchen haben teil an der weitverbreiteten gesellschaftlichen Verunsicherung. Gleichzeitig ahnen wir, dass Neues wird, kennen aber noch nicht seine Gestalt. Wir wissen lediglich, dass sich mit alten Vorstellungen das Neue nicht erkennen lässt. Deshalb müssen wir es aus der Zukunft lernen, durch Visionen, die wir uns schenken lassen. Wir sind herausgefordert, in die Tiefe zu wachsen, auf die inneren Impulse zu hören, auf die Zeichen der Zeit zu achten, sie zu reflektieren und miteinander neue Sprache zu finden.

Die 3-jährige Weiterbildung versteht sich als ein Biotop in den Kirchen auf ihren Wegen der Erneuerung. Sie richtet sich an Menschen, die innerhalb der Kirchen in der Glaubensvermittlung tätig sind und an Menschen, die einen vertieften spirituellen Weg gehen wollen. Sie ist ökumenisch, prozessorientiert und geschieht auf der Basis ganzheitlicher Lernmethoden: Referate, Visualisierungen, energetische Übungen, Körper- und Lichtarbeit, Gruppenarbeit, Tanz.

Jährlich sind vier Wochenenden und eine Exerzitenwoche geplant.

Grundlage dieser Weiterbildung ist der Text «Eins und Alles» von Pia Gyger, ktw.

14

Leitung

Regula Tanner, ktw
 evang. Theologin
 Kontemplationslehrerin via integralis

Lisa Wortberg-Lepping, ktw
 kath. Theologin, Germanistin

Referentinnen

Hildegard Schmittfull, ktw
 kath. Theologin
 Kontemplationslehrerin via integralis

Theres Bleisch, ktw
 Exerzitenbegleiterin

Zeiten

jeweils von
 Freitag, 18 Uhr bis Sonntag, 14 Uhr

Kosten

je Wochenende
 Kurs: Fr. 250.– bis Fr. 320.–
 (Selbsteinschätzung)

Pension: EZ Fr. 180.– / DZ Fr. 166.–

Hinweis

Verlangen Sie das Sonderprogramm

Die Veranstaltungen können einzeln besucht werden.

15

Datum

Freitag, 2. März 2012, 18 Uhr bis
Sonntag, 4. März 2012, 14 Uhr

Referentin

Hildegard Schmittfull, ktw

Ich bin ein einzigartiger, göttlicher Ausdruck

Jeder echte spirituelle Weg führt nicht an unseren menschlichen Gegebenheiten vorbei, sondern mitten in sie hinein. Das ist der Ort, an dem sich unsere Berufung verwirklicht. Um das in uns angelegte Potential entfalten zu können, müssen wir alle Anteile und Kräfte in uns kennen lernen, auch in das Dunkel hineintauchen, es ans Licht bringen und integrieren. Die Verheissung unseres Lebens materialisiert sich in unserem spezifischen Charisma, für dessen Entfaltung und Verortung wir Verantwortung zu tragen haben. Es setzt eine neue Macht frei, die sich aus der Verbundenheit zur inneren Quelle nährt, sich als Mitschöpferin Gottes versteht und sich nicht mehr in Herrschaftsstrukturen der Über- und Unterordnung definieren muss.

Lebt als Kinder des Lichts

Den Christen in Ephesus legt Paulus nahe: «Lebt als Kinder des Lichts! Habt nichts gemein mit den Werken der Finsternis, die keine Frucht bringen, sondern deckt sie auf! Alles, was aufgedeckt ist, wird zum Licht erleuchtet. Alles Erleuchtete aber ist Licht.» (Eph 5). Die Hinwendung zum göttlichen Licht öffnet uns für unsere eigene Heilung, das Heilwerden von anderen und in aller Schöpfung.

Wir werden an diesem Wochenende den biblischen und spirituellen Grundlagen der Lichteilung nachgehen im Zusammenhang mit Energiearbeit und der Unterscheidung der Geister. Hinführende Übungen, praktische Hinweise, Heilungsmeditationen und Rituale werden helfen, diese Ausrichtung konkret zu vollziehen.

*Atme ein das alles Dunkle wandelnde Licht des
Auferstandenen: Atme Lumen Christi, sei Lumen Christi.*

Pia Gyger

Gott – alles in allem

Gott steht schon vor aller Schöpfung mit sich selbst in liebender Beziehung. Er ist Ich und Nicht-Ich zugleich. Er ist sich selbst ein Gegenüber und erkennt sich selbst im göttlichen Du. Aus diesem liebenden Dasein fließt Gott über und wird zum schöpferischen Grund alles Lebendigen (Tauler). In unserer Welt wird er als Vater, Christus und Heilige Geistkraft erfahren. Die Dreifaltigkeit ist daher der Schlüssel zum Verständnis von Gott, Mensch und Selbst: Als Menschen sind wir von Gott geschaffene, in Christus geliebte und durch die Heilige Geistkraft lebendig gemachte Wesen.

Maria und die neue Schöpfung

Maria ist eine Gestalt, die Christen und Christinnen in ihrem Glauben wie in der Theologie immer neu inspiriert, beschäftigt und herausfordert.

Zu jeder Zeit werden neue Aspekte an Maria offenbar, anstößig und wichtig; in den Mariendogmen, der Volksfrömmigkeit und in den vergangenen Jahrzehnten besonders in der feministischen Theologie. Heute geht es besonders darum, das Weibliche in Gott und Gottes Partnerschaftlichkeit wahr zu nehmen zu integrieren und zur Welt zu bringen. Maria, «Tochter der Erde und Königin des Alls» (Pia Gyger): Schützende, nährende, heilende, weisheitliche und kosmische Frau.

Maria als DIE Adventsgestalt ist Leitbild für eine partnerschaftliche Beziehung zu Gott, in der unser volles menschliches Potenzial zur Blüte kommt.

Die neue, zeitlose Zeit bricht an in Maria:

DER NEUE HIMMEL UND DIE NEUE ERDE.

Pia Gyger

16

Datum

Freitag, 7. Sept. 2012, 18 Uhr bis

Sonntag, 9. Sept. 2012, 14 Uhr

Datum

Freitag, 30. Nov. 2012, 18 Uhr bis

Sonntag, 2. Dez. 2012, 14 Uhr

Leitung

Andrea Felsenstein-Rosberg
Theologin und Pädagogin
Referentin für Fortbildung und
Spiritualität am Gottesdienst-Institut
der ELKB, Nürnberg
Trainerin im Netzwerk Bibliolog
Bibliodrama und Geistliche
Begleitung

Datum

Montag, 21. Mai 2012, 15 Uhr bis
Freitag, 25. Mai 2012, 15 Uhr

Kosten

Kurs: Fr. 350.– bis Fr. 450.–
(Selbsteinschätzung)
Pension: EZ Fr. 375.– / DZ Fr. 347.–

Weil jede/r was zu sagen hat

Bibliolog – Grundkurs

Wie lässt sich das Buch der Bücher entdecken, verstehen und auslegen? Und wie wird daraus ein Gemeinschaftserlebnis? Wie können biblische Texte lebendig und ihre Beziehung zum Leben heute erfahrbar werden?

Der «Bibliolog», eine dem Bibliodrama verwandte Methode, bietet eine solche Möglichkeit.

Die Methodik des Bibliologs hat der jüdische Nordamerikaner Peter Pitzele aus der Auslegungstradition des «Midrasch» entwickelt. Diese fragt nach dem «weissen Feuer» zwischen den Zeilen des Textes (= schwarzes Feuer) und will die «Zwischenräume» des Textes lebendig werden lassen.

In gleicher Weise ermuntert der Bibliolog zum Dialog zwischen biblischer Geschichte und Lebensgeschichte. Die Gemeinde, eine Gruppe, oder eine Schulklasse, legt gemeinsam einen biblischen Text aus und entdeckt über die Identifikation mit den biblischen Gestalten ihre Bezüge zum eigenen Leben.

Der Grundkurs Bibliolog führt in die Hintergründe und Methodik des Bibliologs ein und leitet durch viele Praxisübungen an, selbständig einen Bibliolog zu erarbeiten und durchzuführen. Er schliesst mit einem Zertifikat des Netzwerkes Bibliolog ab.

Kontemplation «via integralis»



ZEN und christliche Mystik

In einer Zeit raschen Wandels, in der wir überflutet werden von Informationen und Eindrücken, bietet eine Woche im Schweigen unserer Seele Gelegenheit, inne zu halten, Atem zu holen, innere Kraft zu sammeln und zu erwachen in Gott.

Auf dem Weg durch die «innere Nacht» (Johannes von Kreuz) geht es um die Erfahrung des Einswerdens mit Allem. Es ist ein Weg, der einem Geburtsgeschehen gleicht, ein Weg der Transformation. Der Weg nach innen ist gleichzeitig ein Weg nach aussen, der die Frage nach der eigenen Lebensaufgabe einschliesst.

Diese Form der Kontemplation entstand in der Lassalle-Kontemplationsschule «via integralis», gegründet von Pia Gyger, ktw und Niklaus Brantschen SJ. Sie ist die Frucht eines jahrelangen Dialoges zwischen Christen und Buddhisten und verbindet die Tradition der Schweigemeditation des Zen mit den Kontemplationswegen der christlichen Mystik. Im Besonderen entwickelt diese Schule einen Einweihungsweg mit Schlüsselworten aus der christlichen Tradition in Anlehnung an die Tradition der Zen-Koan.

ELEMENTE: täglich 5 – 6 Stunden Meditation, Impulse aus der christlichen Mystik, Gottesdienste, Einzelgespräche, Mitarbeit im Haus (1/2 Stunde)

*Es muss eine kraftvolle Einkehr geschehen,
ein Einholen aller Kräfte,
der niedersten wie der höchsten,
ein Einswerden aus aller Zerstreuung;
sind doch alle Dinge vereint kraftvoller.
Johannes Tauler*

18

Leitung

Hildegard Schmittfull, ktw
Theologin, Sozialarbeiterin
Kontemplationslehrerin

Margrit Wenk-Schlegel
Heilpädagogin, Körpertherapeutin
Kontemplationslehrerin

Barbara Alzinger, ktw
Heilpädagogin
Kontemplationslehrerin

Bernhard Stappel, ktw
Theologe
Kontemplationslehrer

Kontemplation im Alltag

jeden Mittwoch, 19.30 Uhr bis 21 Uhr
ausser: Januar, Juli, August
und 26. Dezember 2012
im Fernblick

Einführungs- u. Übungstage

29. April – 1. Mai 2012

Leitung: Margrit Wenk-Schlegel

11. Mai – 13. Mai 2012

und/oder 14. Dez. – 16. Dez. 2012

Leitung: Barbara Alzinger, ktw

jeweils

Freitag, 18 Uhr bis Sonntag, 14 Uhr

Kosten

je Kurs: Fr. 80.– bis Fr. 150.–

(Selbsteinschätzung)

Pension: EZ Fr. 180.– / DZ Fr. 166.–

Einführungs- und Übungstage

Die Wochenenden sind eine Möglichkeit, sich vertraut zu machen bzw. sich zu vertiefen in der Kontemplation, dem Gebet ohne Worte und Bilder. Diese Übung lässt uns erspüren, welche Kraft in der Stille liegt, wie heilsam es ist, innezuhalten, einfach da zu sein, Atemzug um Atemzug loszulassen und sich einzusammeln.

Als Übungstage sind sie eine Möglichkeit zum Wachhalten unserer tiefsten Sehnsucht, die nicht eher zur Ruhe kommt, denn in Gott.

ELEMENTE: Impulse, Einführung in die Rituale des Sitzen in der Stille, Übung des Zazen, Begleitgespräche, Gottesdienst

Hinweis: in den Kursen von Barbara Alzinger bietet Hildegard Schmittfull Einzelgespräche an.

Aufbautage

Aufbautage bieten die Gelegenheit, die bereits gemachten Erfahrungen zu vertiefen.

ELEMENTE: Impulse, Einführung in die Rituale des Sitzen in der Stille, Übung des Zazen, Begleitgespräche, Gottesdienst

Aufbautage

27.– 30. Jan. 2012

28. Sept. – 1. Okt. 2012

Leitung: Margrit Wenk-Schlegel

8. – 11. Nov. 2012

Leitung: Bernhard Stappel

jeweils

18 Uhr bis 14 Uhr

Kosten

je Kurs: Fr. 150.– bis Fr. 250.–

(Selbsteinschätzung)

Pension: EZ Fr. 273.– / DZ Fr. 252.–

*Auf dem Weg des inneren Schweigens und Ruhens
wird die innere Ruhe geboren,
wo man über das Verstummen aller Bilder und Formen
in das göttliche Dunkel gelangt,
wo man in Ruhe verharrt
und Gott verkostet.*

Johannes Tauler

Kontemplationswochen

In diesen Kontemplationswochen werden wir täglich mehrere Stunden im Stil des Zazen sitzen, schweigen und uns achtsam Atemzug um Atemzug einsammeln. Es ist eine Art Kloster auf Zeit und eine Chance der Standortbestimmung und Neuausrichtung. Das achtsame Dasein hilft uns,

- eine langsamere Gangart einzuschlagen
- präsent zu sein in jedem Augenblick
- unsere Energien zu bündeln und kraftvoll zentriert zu sein
- eine neue Perspektive zu unserem Leben zu finden und Schwierigkeiten in einem neuen Licht zu sehen
- die Sinne zu reinigen
- uns innerlich zu ordnen, zu heilen und zu wachsen.

Höchstes Ziel ist es jedoch, in jene Tiefe zu kommen, in der wir,

- **buddhistisch** ausgedrückt: zum wahren Wesen erwachen und zu einem Leben in Mitgefühl;
- **christlich** ausgedrückt: zur Einheit mit Gott erwachen und zu einem Leben in Liebe zu allen Geschöpfen.

In den Vorträgen werden wir mit christlichen MystikerInnen und biblischen Schlüsselworten, sowie mit Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen Zen und christlicher Mystik vertraut gemacht.

ELEMENTE: Impulse, 5 – 6 Stunden Meditation, Übung des Zazen, Einzelgespräche, Gottesdienst, täglich eine 1/2 Stunde praktische Mitarbeit in Haus und Garten

Kontemplationsschule «via integralis»

Treffen der autorisierten Lehrerinnen und Lehrer der Lassalle-Kontemplationsschule, im Fernblick.

Für 2013 ist ein nächster Lehrgang geplant.
Informationswochenende vom 2. bis 4. November 2012

www.viaintegralis.ch
Kontakt: h.schmittfull@katharina-werk.org

20

Daten

Sonntag, 4. März 2012, 16 Uhr bis

Montag, 9. März 2012, 16 Uhr

und/oder

Sonntag, 22. Juli 2012, 18 Uhr bis

Samstag, 27. Juli 2012, 14 Uhr

und/oder

Freitag, 5. Okt. 2012, 18 Uhr bis

Donnerstag, 11. Okt. 2012, 9 Uhr

Leitung: Hildegard Schmittfull, ktw

Assistenz: Barbara Alzinger, ktw

Dienstag, 10. April 2012, 12 Uhr bis

Sonntag, 15. April 2012, 14 Uhr

Leitung: Margrit Wenk-Schlegel

Assistenz: Charlie Wenk-Schlegel

Kosten

je Kurs: Fr. 280.– bis Fr. 350.–

(Selbsteinschätzung)

Pension:

März: EZ Fr. 468.– / DZ Fr. 433.–

April: EZ Fr. 488.– / DZ Fr. 453.–

Juli: EZ Fr. 459.– / DZ Fr. 429.–

Okt.: EZ Fr. 526.– / DZ Fr. 484.–

Daten

Freitag, 24. Aug. 2012, 18 Uhr bis

Sonntag, 26. Aug. 2012, 14 Uhr

Infowochenende

Freitag, 2. Nov. 2012, 18 Uhr bis

Sonntag, 4. Nov. 2012, 14 Uhr

Kosten

Je Kurs: Fr. 100.– bis Fr. 130.–

(Selbsteinschätzung)

Pension: EZ Fr. 180.– / DZ Fr. 166.–

Leitung

Christoph Walser
Männerchoach; Theologe

Charlie Wenk
Theologe, Gemeindeleiter

Datum

Freitag, 31. Aug. 2012, 18 Uhr bis
Sonntag, 2. Sept. 2012, 14 Uhr

Kosten

Kurs: Fr. 270.– bis Fr. 350.–
(Selbsteinschätzung)
Pension: EZ Fr. 180.– / DZ Fr. 166.–

Timeout für Männer

Dem Herzen folgen statt von der Leistung leben

Timeout im Sport heisst: im richtigen Moment das Spiel unterbrechen, durchatmen, sich entspannen, das Spiel von aussen analysieren und eine neue Spielstrategie entwickeln. So gelingen neue Spielzüge und alle haben mehr Spass am Spiel!

Im Spannungsfeld zwischen Arbeit und Privatleben stehen wir ständig unter äusserem und innerem Druck. Wie im Sport kann's dann zeitweise zu verbissen und verkrampft werden, uns geht die Kreativität und Freude verloren. Spirituelle Traditionen empfehlen seit jeher, sich ab und zu Auszeiten zu gönnen, um sich von Alltagsroutine und eingeschliffenen Verhaltensmustern zu lösen. Freiräume, in denen wir uns mit Körper, Seele und Geist erholen und wieder ganz Mann und Mensch sein können.

An diesem Wochenende befassen wir uns damit, wie uns Männer im Alltag oft eine ungesunde Leistungslogik bestimmt: Ich bin nur jemand, wenn ich etwas leiste. Wir zeigen Wege auf zu einem anderen Umgang mit sich selbst: Wie kann ich mich mehr leben lassen, statt mich ständig anzutreiben? Wie lerne ich mehr das zu schätzen, was ist, statt darauf zu schauen, was fehlt? Wie komme ich weg vom Vergleich mit andern und gehe noch entschiedener meinen ganz eigenen Weg? Es geht darum, eine Grundhaltung zu entwickeln, die stark genug ist, um im komplexen Alltag dem eigenen Herzen zu folgen.

ELEMENTE: Persönliche Standortbestimmung, Erfahrungsaustausch im Männerkreis, Impulse zur Meditation, Körperübungen zur Zentrierung, Vitalisierung und Entspannung, einfache Rituale. Balance zwischen Alleinsein und Gemeinschaft, Stille und Reden, Sequenzen in der Natur

Weisheit im Älter-Werden

Auf der Suche nach Antworten der Weisheit

Weisheit kann man nicht dozieren, noch sie sich willentlich aneignen. Sie ist ebenso Gnade wie kostbare Frucht durchlebter und durchlittener Reifungsprozesse. In einer Zeit menschlichen Machbarkeitswahns ist sie Mangelware, häufig erst dann gefragt, wenn wir mit unseren gängigen Lebensmustern am Ende sind. Antworten weiblicher Weisheit zeichnen sich häufig aus durch ihre tiefe Menschlichkeit, ihre Instinkt- und Naturnähe. Männliche Weisheit entführt uns nicht selten in geistige und visionäre Höhenflüge.

Anhand eines Märchens und einiger Kerngedanken aus Karl Rahners Gebetstheologie spüren wir dem Phänomen menschlichen Reifer-Werdens nach und begeben uns mit unseren eigenen kleinen und grossen Fragen auf die Suche nach Antworten der Weisheit. Wohl wissend, dass es letztlich auch darum geht, mit offenen Fragen leben zu lernen und entlang unserer immer neuen und existenziellen Fragen selbst wesentlicher zu werden.

ELEMENTE: Impulse zum Thema, Märchen- und Symbolarbeit, Klangreisen mit Dr. Monika Renz, Gespräche in der Gruppe, nonverbale und meditative Elemente

22

Leitung

Helen Renz
Psychologin
Wiener Theologische Kurse

Co-Leitung und Klangreisen

Dr. phil., Dr. theol. Monika Renz
Leiterin der Psychoonkologie am
Kantonsspital St. Gallen
Buchautorin

Datum

Montag, 14. Mai 2012, 15 Uhr bis
Mittwoch, 16. Mai 2012, 13 Uhr

Kosten

Kurs: Fr. 200.– bis Fr. 320.–
(Selbsteinschätzung)

Pension: EZ Fr. 186.– / DZ Fr. 172.–

Hinweis

Teilnehmerzahl beschränkt

Leitung

Theres Bleisch, ktw
Exerzitienbegleiterin

Lisa Wortberg-Lepping, ktw
katholische Theologin
Germanistin

Mirjam Sabine Makowka, ktw
Musikerin

Datum

Sonntag, 5. Aug. 2012, 18 Uhr bis
Samstag, 11. Aug. 2012, 9 Uhr

Kosten

Kurs: Fr. 240.– bis Fr. 400.–
(Selbsteinschätzung)

Pension: EZ Fr. 526.– / DZ Fr. 484.–

Gottes Antlitz im Lichtspiel des Sommers**Exerzitien**

«Dein Angesicht will ich suchen» (Psalm 27). Sehnsucht nach dem Göttlichen ist eine wesentliche Antriebskraft aller Religion. Ob sie sich ausdrückt in menschlich-personalen Gottesbildern oder in abstrakten Gottesnamen: es geht um das Berühren und Berührt-Werden, das Einswerden mit dem göttlichen Grund.

«Blickkontakt» mit Gott zu suchen, verwandelt auch den eigenen Blick auf die Welt und die eigenen Erfahrungen. Alles kann zum Ort der Begegnung mit dem werden, der sich als der ICH BIN DA offenbart hat.

In diesen Exerzitien richten wir unsere besondere Aufmerksamkeit auf Gottes Gegenwart in aller Schöpfung: auf Licht und Schatten, auf Schwingungen und Klänge, auf den Leib und auf die Elemente Wasser, Erde, Luft und Feuer. Pia Gyger formuliert: «Der kosmische Christus ist das im Wort Gestalt annehmende Antlitz Gottes in der Schöpfung, das uns in jeder Blume zulächelt und in allen Elementen zu seiner Erkenntnis und Verherrlichung einlädt».

ELEMENTE: Impulse, Musik und Musikimprovisationen zum Thema, Körper- und Imaginationsübungen, Übungen mit den Elementen, Schweigen, Kontemplation, Gottesdienste, Heilungsrituale, Möglichkeit zu Einzelgesprächen

Gott, du Schöpfer allen Lebens

Du Herz der Herzen

Du Urgrund allen Seins

In dir sind Sonne, Mond und alle Gestirne

In Dir sind Himmel und Erde

In dir sind alle Himmelsrichtungen und alle Elemente

In dir ist alles

was lebt und ist

Aus dem Jahreskreisritual

Lichtheilung als Weg zum Frieden

Lichtheilkreis

Wir stehen als Menschheit in einem grossen Übergang. Viele sind verunsichert.

Lichtheilung ist ein spiritueller Weg, der uns in unsere Tiefe führt. Wir kommen in Berührung mit unserem Potential, mit all unseren Kräften, aber auch mit unseren Verletzungen, Schwächen und Dunkelheiten.

Ganz bewusst wollen wir in Neues hineinwachsen und uns öffnen für das integrale Bewusstsein, ohne Wertvolles aus der Vergangenheit zu entwerten. Oder wie Teilhard de Chardin sagte: einen Sinn entwickeln für die Menschheit, einen Sinn für die Erde und diesen weiten lassen in einen Sinn für das Universum.

Die Lichtheilungstage unterstützen uns in diesem Prozess des Weiterwerdens und der Vertiefung unserer Spiritualität: wir richten uns aus auf das göttliche Licht, das in allem west und wirkt. Diese Hinwendung nach innen öffnet uns für Wandlung und Heilung in uns und in aller Schöpfung.

Jeder Tag hat einen thematischen Schwerpunkt. Die Anliegen, Prozesse und Erfahrungen der Teilnehmenden bestimmen die Arbeitsweise mit.

ELEMENTE: Impulse zu den spirituellen Grundlagen der Lichtheilung, Lichtheilungsmeditationen, heilende Berührung, Körpererfahrung in Ruhe und Bewegung, Schweigemeditation, Friedensfeier für die Erde

*Eintauchen in die Finsternis,
um das dort verkümmerte Licht zu entfachen
und zum Leuchten zu bringen,
dazu bist Du auf die Erde gekommen.
Pia Gyger*

24

Leitung

Theres Bleisch, ktw
Exerzitienbegleiterin

Margrit Wenk-Schlegel
Körpertherapeutin
Kontemplationslehrerin

Thema / Daten

«Das grosse JA»
Samstag, 21. April 2012

«Heilend berührt werden»
Montag, 11. Juni 2012

«Der Weg des Herzens»
Montag, 10. Sept. 2012

«Engel»
Samstag, 24. Nov. 2012

Jeweils von 10 bis 17 Uhr

Kosten

Kurs: Fr. 100.– bis Fr. 160.–
(Selbsteinschätzung, inkl. Verpflegung)

Leitung

Margrit Wenk-Schlegel
Körpertherapeutin
Kontemplationslehrerin

Mona Lutz, ktw
Musik- und Sozialpädagogin
Ausbildung in Familientherapie

Datum

Montag, 6. Feb. 2012, 10 Uhr bis
Mittwoch, 8. Feb. 2012, 17 Uhr

Kosten

Kurs: Fr. 180.– bis Fr. 300.–
(Selbsteinschätzung)

Pension: EZ Fr. 218.– / DZ Fr. 204.–

Wenn Wunden zu Schönheit reifen

Zeit des Heilwerdens

Es gibt eine Sehnsucht in uns nach Heil- und Ganzsein, gleichzeitig ein Wissen oder Ahnen, dass unser Tiefstes immer heil ist und nie verletzt werden kann. Doch auf dem Weg in die Begegnung mit diesem göttlichen Kern in uns kommen wir unweigerlich auch mit unseren Widerständen und unseren Verletzungen in Kontakt.

Manchmal ist es gerade unser Leiden, das uns auf den Weg in die Tiefe drängt. Wir alle tragen wunderbare Gaben und Fähigkeiten in uns, aber auch Verletzungen und Wunden. Um uns zu schützen, haben wir Mechanismen entwickelt, die uns nicht nur schützen, sondern auch verhindern, dass wir unser Potential voll leben.

In diesen Kurstagen schauen wir hin auf Verletzungen, begegnen ihnen in der Stille, in psychologischer Arbeit und in Lichtheilungsmeditationen, lassen sie wandeln im Licht des auferstandenen Christus.

Gerade dort, wo wir gelitten haben, entwickeln wir eine ganz besondere Sensibilität und Kompetenz für uns selber und auch für Andere. Was immer wir in uns versöhnen trägt die Keimkraft einer neuen Welt in sich, «die Wachstumskraft für ein neues Werden».

ELEMENTE: Impulse, Lichtheilungsmeditationen, Einzelarbeit und Gruppenarbeit, kraftvolle Körpermeditationen, Schweigemeditation, Versöhnungsritual

Hinübergehen – was beim Sterben geschieht

Annäherung an letzte Geheimnisse unseres Lebens

Sterben ist mehr als ein Verlöschen. Als Umstehende schauen wir bei diesem Prozess an etwas heran, ohne zu begreifen, was da überhaupt erlebt wird. Der Kurs will für dieses sich unsichtbar Ereignende sensibilisieren, sowie Mittel und Verstehenshintergründe an die Hand geben, um Sterbenden dieses Hinübergehen zu erleichtern, und den inneren Vorgaben der Sterbenden folgend zu reagieren.

Als Grundlage der Kursarbeit dient das Buch «Hinübergehen – was beim Sterben geschieht» von Monika Renz. Darin fasst die Autorin Erkenntnisse aus 12 Jahren therapeutischer und spiritueller Begleitung Sterbender zusammen und eröffnet neue Zugänge zu deren innerem Erleben und zu einer anderen Weise menschlicher Wahrnehmung. Aus dieser Sicht ergeben sich auch ganz neue Zugänge zu letzten ethischen und anthropologischen Fragen, etwa nach der Würde im Sterben oder nach der Bedeutung letzter Reifungs- und Versöhnungsschritte.

ZIELGRUPPE: Ärzte, Pflegende, Seelsorger, an der spirituellen Dimension von Sterbenden interessierte Psychotherapeuten, Angehörige und andere freiwillig tätige Sterbebegleiter

Voraussetzung für die Teilnahme:

- Persönliche Auseinandersetzung mit diesen Vorgängen zwischen zwei Welten
- Bereitschaft, sich persönlich darauf einzulassen, sich jenseits vorgegebener weltanschaulicher oder dogmatischer Eingrenzungen zu bewegen
- Mehrere Erfahrungen in der Sterbebegleitung (ev. nach Rücksprache mit Kursleitung)

26

Leitung

Monika Renz
Dr. phil. und Dr. theol.
Musiktherapeutin SFMT
Psychotherapeutin FSP
Leiterin Psychoonkologie am
Kantonsspital St. Gallen
Buchautorin

Co-Leitung

Dr. med. Daniel Büche
Palliativmediziner

Datum

Freitag, 27. April 2012, 18 Uhr bis
Sonntag, 29. April 2012, 14 Uhr

oder

Donnerstag, 14. Juni 2012, 18 Uhr bis
Samstag, 16. Juni 2012, 14 Uhr

Kosten

Kurs: Fr. 250.– bis Fr. 300.–
(Selbsteinschätzung)

Pension: EZ Fr. 180.– / DZ Fr. 166.–

Hinweis:

Monika Renz
«Hinübergehen»
Kreuz Verlag
ISBN 978-3-451-61029-5
www.monikarenz.ch

Leitung

Steffi Schmid
Schauspielerin
(Scuola Teatro Dimitri)
Stimmelehrerin
(Roy Hart Intern. Arts Center, FR)
Lehrerin für Körperarbeit und
Meditation (Selbstkraftquelle)

Datum

Montag, 25. Juni 2012, 18 Uhr bis
Freitag, 29. Juni 2012, 14 Uhr

Kosten

Kurs: Fr. 350.– bis Fr.450.–
(Selbsteinschätzung)

Pension: EZ Fr. 366.– / DZ Fr. 338.–

Stimme des Lichts – Quelle der Freude

Stimmarbeit – Energiearbeit / Entspannung – Natur

Jedes Individuum und jede Stimme ist einmalig und Teil des grossen Chores des Universums! Die eigene Stimme zur Entfaltung bringen bedeutet, sich auf einen Weg zu sich selbst zu begeben. Wir werden unsere Stimme mit all ihren Farben und Facetten sowie die heilende Wirkung ihrer Klänge neu entdecken. Sowohl durch leise meditative, als auch laute und expressive Übungen, wollen wir die fließende und schwingende Kraft in uns aktivieren und vereinigen. Spannungen und Blockaden können dabei losgelassen werden und wir werden verbunden mit unserer Mitte, dem heilen Kern in uns. Unsere Stimme sowie die damit verbundenen Kräfte können sich entfalten. Wir finden zum Einklang mit uns selbst, der Natur und unseren Mitmenschen zurück und Freude wird unser ganzes Sein durchwirken.

ELEMENTE: Stimmarbeit, Bewegungs-, Entspannungs- und Meditationsübungen, Naturübungen, Gesang und Gebet

Mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken

Wenn wir geboren werden, betreten wir die Welt mit dem Klang Gottes in den Ohren, dem Gesang des weiten Chores des Universums und dem heiligen Singen der Sterne auf ihren festgesetzten Umläufen.

Dr. Edmond Szekely

tlch atme, also bin ich

Geistige Begradigung der Wirbelsäule

Der Atem ist der Träger des Lebens. Unser Leben beginnt mit dem ersten Atemzug und endet mit dem letzten. Er kommt – durchflutet mich, er geht – schwingt durch mich hindurch und ich warte: horche, lausche, bis er von selbst wiederkommt. Eng mit dem Atem verbunden sind nicht nur Bewegung, Stille und Gebet, sondern auch das Sprechen, Tönen und Singen – die Sprache des Herzens.

Vokale und Konsonanten gehören zu verschiedenen Körperbereichen. Wenn wir tönen, singen und sprechen, bringen sie den ganzen Körper mehr oder minder zum Mitschwingen und -klingen. Sie können lösen und Selbstheilungskräfte stimulieren.

Die Klangschaalen und Gongklänge bringen mit ihren feinen bis starken Vibrationen den Körper in Schwingung und in die Resonanz mit der Seele, dem göttlichen Selbst in dir. Es entsteht ein ganzheitliches Einwirken auf Körper, Seele und Geist.

In diesem Seminar stelle ich auch die Geistige Begradigung der Wirbelsäule vor. Ich erzähle über diese segensreiche geistige Heilarbeit und führe sie mit den Teilnehmenden durch, die sich dafür entscheiden. Sie ist ein einmaliges Geschenk des intelligenten, göttlichen Geistes, der im Bruchteil einer Sekunde alle Schiefen (zB. die Beckenschiefe), auch auf der geistigen Ebene, begradigen und aufheben kann. Die geistige Begradigung ist die Wiederherstellung der göttlichen Ordnung, sie ist eine multidimensionale Bewusstseinsweiterung zur individuellen Heilung auf allen Ebenen des menschlichen Seins.

ELEMENTE: Der erfahrbare Atem, Klang und Tönen, Lichtheilmeditation, Geistige Begradigung der Wirbelsäule

28

Leitung

Jadranka Marijan-Berendt
Atem- und Klanglehrerin
Begradigungstherapeutin
Ausbildnerin in Klangmassage
Meridian-Energie-Technik MET

Datum

Donnerstag, 17. Mai 2012, 18 Uhr bis
Sonntag, 20. Mai 2012, 14 Uhr

Kosten

Kurs: Fr. 240.– bis Fr. 320.–
(Selbsteinschätzung)

Pension: EZ Fr. 273.– / DZ Fr. 252.–

Hinweise

In den Tagen vor und nach dem Kurs bietet Jadranka Marijan-Berendt Einzelstunden an (im Fernblick), Absprachen per E-Mail: JadrankaM.Berendt@t-online.de www.jadranka-m-berendt.de

Leitung

Luz Dalila Brunner
Ausbildnerin FA
Spiegelgesetzcoach nach Ch.Kössner

Datum

Freitag, 10. Febr. 2012, 18 Uhr bis
Sonntag, 12. Febr. 2012, 14 Uhr

Kosten

Kurs: Fr. 180.– bis Fr. 300.–
(Selbsteinschätzung)
Pension: EZ Fr. 180.– / DZ Fr. 166.–

Literaturhinweise

«Die Spiegelgesetzmethode®
Praktischer Wegweiser in die Freiheit»
Christa Kössner, 7. Aufl. Ennsthaler
ISBN: 3850685799

«Schlüssel zum Glücklich-Sein.
Das Spiegelgesetz»
Christa Kössner, 8. Aufl. Ennsthaler
ISBN: 3850687686

Wir sind, was wir denken

Einführung in die Spiegelgesetzmethode

Wir neigen dazu, jede neue Erfahrung durch die Brille von früheren Erfahrungen zu sehen. Diese Erfahrungen haben wir gedanklich gespeichert. Sie sind geprägt von unseren Emotionen in Bezug auf Beziehungen, Normen und Werte, mit denen wir im Laufe unseres Lebens konfrontiert wurden. Manche unserer Gedanken bereichern uns, machen uns verbunden und glücklich. Andere engen uns ein, isolieren uns und machen uns unglücklich. Tatsache ist, dass die ständige Betonung unserer psychischen Wunden eine Art Selbsterstümmelung darstellt, da unser Bewusstsein stets auf Mangel und niemals auf Heilung konzentriert ist, z.B. wenn mir das und das nicht widerfahren wäre, dann ...

In diesem Kurs wollen wir uns näher mit der Spiegelgesetzmethode auseinandersetzen. Sie ist ein genialer Weg, um einschränkende Denkmuster und Glaubenssätze aufzuspüren und uns, wenn wir wollen, von ihnen zu befreien. Denn alles, was uns im Aussen begegnet, steht in einem direkten Bezug zu unserem Innern. Es ist ein Spiegelbild unseres wahren Wesens und gibt uns ständig Hinweise darauf, wer wir wirklich sind und was unsere Kompetenzen sind. Sind wir bereit und fähig, diese Hinweise zu verstehen und Verantwortung zu übernehmen, können tiefgreifende Veränderungen in unserem Leben geschehen.

ELEMENTE: Impulsreferate, Einzel- und Gruppenarbeit, Einzelberatung, erfahrungsbezogene Übungen, Vergebungsritual, Schweigemeditation

TRAFO-Projekt

Trauma und Transformation

Das Projekt «Trauma und Transformation» entsteht in dem Bedürfnis, einen kreativen Beitrag zu leisten zum immer aktueller werdenden Thema TRAUMA und dessen Heilung.

Die Initiatorin Anna Kuwertz entwickelt das Projekt aus dem doppelten Blickwinkel der eigenen persönlichen Erfahrung mit der Thematik und der beruflichen Tätigkeit als Rhythmikerin, Musikerin und Körpertherapeutin, in dem sie schwerpunktmässig mit traumatisierten Menschen arbeitet.

Durch die langjährige Zusammenarbeit mit dem Team des Fernblicks bietet sich dieser spezielle Ort für die Beheimatung des Projekts an.

Er ist geprägt ist von einer gewachsenen, gereiften Menschlichkeit und Kompetenz für die Begleitung von Menschen in Krisenphasen ihres Lebens, verankert in einer offenen, tiefen Spiritualität. Die inhaltliche Ausrichtung des TRAFO-Projekts zeigt den Blickwinkel der Erfahrung und Überzeugung, dass Trauma im menschlichen Leben als Chance verstanden werden kann, als Herausforderung zu persönlichem Wachstum, als Sinnggebung für den eigenen Lebensweg.

TRAFO will informieren und aufklären, möchte Tabuzonen abbauen helfen; möchte Raum schaffen für Betroffene, die Resonanz brauchen für ihr eigenes Erleben und möchte in der Verschränkung von Trauma und Ressource einen organischen Heilungsweg aufzeigen, der von der Ohnmachtserfahrung in die Ermächtigung führt und erlebbar werden lässt:

Das Leben ist stärker.

30

Leitung

Anna Kuwertz
und Projektteam
Team Fernblick

Datum

Freitag, 12. Oktober 2012, 18 Uhr bis
Sonntag, 21. Oktober 2012, 14 Uhr

Hinweis

Interessierte haben die Möglichkeit, einzelne Tage oder die gesamte Zeit am Projektgeschehen teilzunehmen. Die Referentin und das begleitende Team stehen für Gespräche zur Verfügung.

Kosten auf Anfrage.

Das detaillierte Programm ist ab
Frühjahr 2012 verfügbar.

TRAFO-Projekt

Einzelveranstaltungen

Vom 12. – 21. Oktober 2012 wird im Fernblick eine Ausstellung von Bildern und Texten zu erleben sein, die verschiedene Stationen des Ausdrucks- und Heilungsprozesses von Anna Kuwertz' Traumageschichte beispielhaft dokumentieren.

Die BesucherInnen dieser Ausstellung werden sich in einem geschützten Raum vorfinden, in dem sie in Ruhe schauen und Wirkung erfahren können.

Begleitend zur Ausstellung werden innerhalb dieser Zeit verschiedene Veranstaltungen zum Thema stattfinden wie Vorträge, Konzerte, Lesung, Workshop, Meditation und Heilungsrituale.

Anna Kuwertz ist diplomierte Rhythmikerin und Musikpädagogin. Weiterbildung in Dispokinesis, Cranio Sacral Balancing und Reiki. Studien verschiedener Richtungen humanistischer Psychologie, Systemtheorie und Traumaforschung mit Schwerpunkt Neuropsychologie und Bindungstheorie.

Seit 10 Jahren ist sie mit dem Fernblick vertraut und hier als Musikerin und Referentin tätig. Ihr spiritueller Weg ist massgeblich beeinflusst von der Ausrichtung dieses Ortes. Sie hält hier Seminare zum Thema «Das Leben ist stärker – Trauma und Transformation» und begleitet 2-wöchige Oasenzeiten gemeinsam mit dem Team des Fernblicks.

*Was vorüber ist –
ist nicht vorüber
es wächst weiter in
unseren Zellen
ein Baum der Tränen
und des Glücks
Rose Ausländer*

Stille in Bewegung

ZEN und Qi Gong

Qi Gong ist eine sanfte Übungsmethode aus China, die den Energiefluss harmonisiert, reinigt und stärkt. Die Lebenskraft (Qi oder Energie) wird durch regelmässiges Üben (Gong) wahrgenommen. Dies wird in der chinesischen Medizin zur Prävention und Heilung geübt.

Neben Aspekten der ganzheitlichen Gesundheit geht es um ganzheitliche Heilung und den Weg nach innen. Die anmutigen, fließenden und ästhetischen Bewegungen vermitteln das Gefühl von Leichtigkeit und einem weiten inneren Raum. Wir tanzen im Rhythmus von Himmel und Erde mit den Schwingungen des Kosmos und öffnen unseren Körper für die Stille der ZEN-Meditation.

ELEMENTE: täglich drei bis vier Stunden Qi Gong, Gehübungen, stilles Qi Gong und zwei bis drei Stunden ZEN-Meditation, Einzelgespräche auf Wunsch

*Der du die Welt bewegst, bewegst du nun auch mich,
du greifst mich tief, und hebst mich hoch zu dir.
Ich tanz ein Lied der Stille, nach kosmischer Musik.
Und setze meinen Fuss am Himmelsrand entlang
und fühle, wie dein Lächeln mich beglückt!
B. Wosien, Lied des Tänzers*

32

Leitung

Ulrika Räber
Polarity Therapeutin
Qi Gong Trainerin

Datum

Donnerstag, 19. April 2012, 18 Uhr bis
Sonntag, 22. April 2012, 14 Uhr

Kosten

Kurs: Fr. 180.– bis Fr. 300.–
(Selbsteinschätzung)

Pension: EZ Fr. 273.– / DZ Fr. 252.–

Hinweis

www.qigong-aarau.ch

Leitung

Jutta Wurm
Psychologin, Tanzleiterin
Hildegard Schmittfull, ktw
kath. Theologin
Kontemplationslehrerin

Datum

Samstag, 31. März 2012
10 bis 17 Uhr

Kosten

Fr. 100.– bis Fr. 160.–
(Selbsteinschätzung, inkl. Verpflegung)

Im Dreiklang der Liebe

Singen – Tanzen – Schweigen

Lieder und Tänze sind in allen Kulturen Bestandteil des religiösen Feierns. Sie sind eine Form von Gebet, eine Weise sich untereinander und mit dem gemeinsamen Ursprung, der Liebe ist, zu verbinden.

In diesem Tageskurs werden Gesänge, Chants und Mantren aus verschiedenen spirituellen Traditionen gesungen und getanzt. Die Melodien und Bewegungen im Kreis sind ursprünglich – einfach. Sie wecken Freude, Dankbarkeit und Friedenskraft, die ins Herz und in die Welt hinein wirkt.

Die Wege des Gesanges und des Tanzes werden ergänzt durch die Stille. Die kontemplative Übung hilft uns, die eigenen Kräfte einzusammeln und auszurichten. Wer sich mit der innersten Quelle, die Liebe ist, verbindet, lebt ganz im Hier und Jetzt.

*Und am Anfang war Liebe,
Liebe hatte Raum.
Alle Dinge sind darin gewachsen.
Der Raum umfasst dann
Anfänge und Enden,
Anfang und Ende.
Die Liebe hatte einen Kompass,
dessen wirbelnder Tanz
in der Leere
einen Raum der Liebe
sichtbar machte;
in seiner Mitte erhob sich ein Springbrunnen.
Robert Lax*

Der Fernblick-Verein

Der Name ist Programm geworden: Als Bildungshaus eröffnet der Fernblick die Möglichkeit, den Horizont des eigenen Denkens, Fühlens und Handelns zu erweitern. Damit werden unverzichtbare Akzente in der spirituellen Landschaft des Bistums St. Gallen und der Region Ostschweiz gesetzt.

Ein Ort der Zugehörigkeit

Viele Menschen, die im Fernblick ein- und ausgehen, erhalten hier Impulse zur Entfaltung und Vertiefung ihres Lebens. Manchen ist das Haus zur zweiten Heimat geworden.

Seinen Namen hat das typische Appenzeller Haus von seinem Ausblick auf das Teufener Tal zu seinen Füßen und vom Alpstein mit dem Säntis in der Ferne als natürliche Grenze zum Horizont.

Materielle und ideelle Unterstützung

Lange Jahre hat das Katharina-Werk die jährlichen Defizite allein getragen. Dies ist nicht mehr möglich. Der Verein unterstützt den Fernblick und sein Team. Folgende Anliegen stehen im Vordergrund:

- Regelmässig finanziert der Verein mit den Mitgliederbeiträgen Renovationsarbeiten am und im Haus, ebenso ideelle Vorhaben, z.B. Beiträge an Oasenzeiten für Menschen, die es sich finanziell nicht leisten können
- Der Verein sieht sich als Multiplikator: Er macht auf das Kurs- und Beherbergungsangebot des Fernblicks aufmerksam
- Der Verein engagiert sich bei der Suche nach Sponsoren

34

Mitglied sein

Als Mitglied des Fernblick-Vereins werden Sie jeweils in Verbindung mit der Hauptversammlung zu einer Veranstaltung eingeladen, deren Thema sich mit dem Zeitgeschehen und / oder einem Schwerpunkt des Hauses befasst.

Ausserdem erhalten Sie zusätzlich zum Kursprogramm zweimal jährlich einen Kartengruss mit aktuellen Informationen und besinnlichen Texten.

Machen Sie mit? Wir freuen uns!

Albert Baumgartner
Präsident
Wiesenbachstrasse 9c
9015 St. Gallen
Tel. 071 311 38 86
baumgartner_a@bluwin.ch

Preise

Vollpension:
 Übernachtung, 3 Mahlzeiten,
 Infrastruktur, Kurtaxe
 Pro Tag und Person:
 EZ Fr. 92.–
 DZ und Dreibettzimmer Fr. 85.–

Raumiete für Gruppen

(ohne Übernachtung)

KURSRAUM 110 m²:
 pro Tag Fr. 150.–
 pro Halbtage Fr. 80.–

GRUPPENRAUM 40 m²:
 pro Tag Fr. 100.–
 pro Halbtage Fr. 60.–

SITZUNGSZIMMER 24 m²:
 pro Tag Fr. 70.–
 pro Halbtage Fr. 40.–

Tagesansatz pro Person

(ohne Übernachtung)
 3 Mahlzeiten, Infrastruktur
 Fr. 52.–

Informationen für Gastgruppen

Das Haus ist mit modernen Seminarräumen und zeitgemässer Infrastruktur ausgestattet. Im gastlichem Haus verbindet sich ein einfacher Lebensstil mit Offenheit und Grosszügigkeit.

Wir bieten Übernachtungsmöglichkeiten für insgesamt 23 Personen in 11 Einzel-, 3 Doppel- und 2 Dreierzimmer mit fliessend Wasser. Duschen und WC sind auf der Etage. Das Kursleiterzimmer hat ein Telefon mit separater Nummer und Internetanschluss.

Als Seminarräume stehen der grosse, achteckige Kursraum (110 m²) und der Gruppenraum (40 m²), beide mit Korkboden zur Verfügung. Das Sitzungszimmer (24 m²) eignet sich als Besprechungsraum für kleinere Gruppen.

Ausstattung:

Seminar-Tische und -Stühle
 Wolldecken
 Meditationshocker und -kissen
 Stereo-Anlage
 TV-Gerät mit DVD-Player
 Beamer
 Hellraum- und Dia-Projektor
 Flipchart und Whiteboard
 Stellwände
 Fotokopierer

Anreise

Mit der Bahn

- Halbstündliche Verbindung ab St. Gallen HB
- Mit der Appenzeller Bahn (Gleis 13) bis Station Stofel (Halt auf Verlangen)
- Fussweg 10 Minuten
- Wegweiser «Fernblick» bergwärts

Mit dem Auto

- Autobahn A1
- Ausfahrt St. Gallen Kreuzbleiche
- Richtung Appenzell
- ausserhalb der Stadt Richtung Teufen (nicht auf die Umfahrungsstrasse)
- nach 2.6 km links (Station Stofel)
- Wegweiser «Fernblick» bergwärts

