

KLOSTER
ILANZ



JAHRESPROGRAMM 2026

Herzlich willkommen
im Kloster Ilanz!

Rund 60 Kurse und
Veranstaltungen
warten auf Sie.



Alle publizierten Bilder wurden uns von den Kursorganisatoren zur Verfügung gestellt.

100% Altpapier, zertifiziert mit dem «Blauen Engel»

Druck: SelvaCaro, Flims

Auflage: 9403



**STIFTUNG DER ILANZER DOMINIKANERINNEN
KLOSTERWEG 16
CH-7130 ILANZ**

**+41 (0)81 926 95 40
HOTEL@KLOSTERILANZ.CH
WWW.KLOSTERILANZ.CH**

HERZLICH WILLKOMMEN IM KLOSTER ILANZ IM JAHR 2026!



Liebe Freunde

Das Gäste- und Seminarhaus des Klosters Ilanz ist ein Ort für Bildung, Besinnung und Begleitung. Als Teil des Klosters der Dominikanerinnen von Ilanz steht es allen Menschen offen, unabhängig von Herkunft, Alter, Beruf, Religion oder Bezug zur Kirche. Wenn Sie den Austausch mit einer Ordensgemeinschaft schätzen, sind Sie bei uns richtig. Das Haus liegt ruhig inmitten der wunderbaren Bündner Berglandschaft und bietet den idealen Rahmen sowohl für lebendige Bildungsarbeit als auch für Zeiten der Stille.

Mit unserem Jahresprogramm laden wir Sie herzlich zu einer Auszeit für Körper, Seele und Geist ein. Ob Seminare, Kurse oder Einkehrtage – überall finden Sie Gelegenheiten, neue Impulse aufzunehmen, innerlich zur Ruhe zu kommen und in guter Gemeinschaft Zeit zu verbringen.

Wir freuen uns auf ein Jahr voller Anregungen, Austausch und schöner Begegnungen. Seien Sie bei uns herzlich willkommen!

Herzliche Grüsse

Anita Cavegn
Leitung Veranstaltungen und Anlässe
und Team

INHALTSVERZEICHNIS

		Seite
JANUAR		
07.	Trauertreff	10
15.	Beten mit Leib und Seele	11
16.	Yoga und Singen ·neu·	12
17.	Foto-Kurs ·neu·	13
18. - 24.	Fasten und Wandern	14
23. - 25.	Körper und Geist im Einklang	15
23. - 25.	Was würde die Liebe tun?, Modul 1 ·neu·	16
24. - 25.	In der Ruhe liegt die Kraft! ·neu·	17
26. - 28.	Begleitung in der letzten Lebensphase, Modul 1	18
FEBRUAR		
04.	Trauertreff	10
05.	Beten mit Leib und Seele	11
06.- 08.	Dis da Sentupada	19
13.	Yoga und Singen ·neu·	12
14. - 15.	Ankommen bei dir ·neu·	20
19.	Beten mit Leib und Seele	11
23. - 24.	Begleitung in der letzten Lebensphase, Modul 2	18
MÄRZ		
04.	Trauertreff	10
05.	Religiöse Stille – weltliche Stille ·neu·	21
06. - 09.	Aus der Tiefe wächst Entfaltung ·neu·	22
07.	Klar entscheiden ·neu·	23
13.	Yoga und Singen ·neu·	12
20. - 22.	Jin Shin Jyutsu Physio-Philosophie: Das Wissen um die Selbsthilfe	24
21. - 23.	Nähwochenende mit individuellem Gegenstand	26
23. - 24.	Begleitung in der letzten Lebensphase, Modul 3	18
26.	Beten mit Leib und Seele	11
27. - 29.	Nähwochenende mit individuellem Gegenstand	26
27. - 29.	89. Ilanzer Märchentage	27

APRIL

01.	Trauertreff	10
02. - 06.	Ostern	28
05. - 11.	Fasten und Wandern	14
09.	Beten mit Leib und Seele	11
10.	Yoga und Singen ·neu·	12
10. - 12.	Was würde die Liebe tun?, Modul 2 ·neu·	16
11. - 12.	Im Körper Heimat finden ·neu·	29
17. - 19.	Yin Yoga	30
17. - 19.	«Fahrtwind» Workshop 55+ ·neu·	31
17. - 19.	Tanzen heisst Leben, heisst Lieben ...	32
18. - 19.	Feldenkrais	33
22. - 26.	Jin Shin Jyutsu: 5-Tage-Kurs	34
23.	Beten mit Leib und Seele	11
24.	Jeder Rauch hat seine Wirkung	35
24.	Rückenmassage nach Rudolf Breuss	36
25.	So bleiben Sie widerstandsfähig	38
30.04. - 03.05.	Offen für das Neue	39

MAI

01. - 03.	Krippenfiguren: Die Heiligen Drei Könige, Teil 1	40
01. - 03.	In die Welt des Yoga eintauchen ·neu·	41
04. - 08.	Feldenkrais und Frühlingswandern	42
04. - 12.	Brannte nicht mein Herz - Exerziten	43
06.	Trauertreff	10
10.	Muttertag im Kloster Ilanz	44
14. - 17.	Nähwochenende mit individuellem Gegenstand	25
16.	Wie du deinen Job wieder liebst ·neu·	45
22.	Yoga und Singen ·neu·	12
29. - 31.	Krippenfiguren: Ochs, Esel, Kamel und Schafe, Teil 1	46
29. - 31.	Bibel getanzt	47

INHALTSVERZEICHNIS

JUNI

03.	Yoga und Singen ·neu·	12
04. - 07.	Kunst- und Kulturlandschaft Surselva	48
06.	Kunstmarkt im Kloster Ilanz	49
12. - 14.	Jin Shin Jyutsu Physio-Philosophie: Praxistage	50
13.	Die Welt der Minze ·neu·	51
26. - 28.	Krippenfiguren: Ochs, Esel, Kamel und Schafe, Teil 2	46
26. - 28.	Zwischen Himmel und Erde ...	52
26. - 28.	Schreiben heisst sich überraschen lassen!	53
27. - 28.	Erste Hilfe durch das Wort	54

JULI

03. - 05.	Was würde die Liebe tun?, Modul 3 ·neu·	16
05. - 11.	Schönheiten des Bündner Oberlandes	55
05. - 11.	Singwoche pro Musica	56
12. - 25.	Romanischkurs – Cuors romontsch sursilvan	57

AUGUST

01.	1. August Brunch im Kloster Ilanz	58
07. - 09.	Klösterliche Klänge neu entdecken	59
15. - 16.	Im Körper Heimat finden ·neu·	29
16. - 22.	Schönheiten des Bündner Oberlandes	55

SEPTEMBER

02.	Trauertreff	10
09.	Yoga und Singen ·neu·	12
11. - 13.	Wandern und Yoga im Bündnerland ·neu·	60
18. - 20.	Krippenfiguren: Die Heiligen Drei Könige, Teil 2	40
19. - 20.	Ankommen bei dir ·neu·	20
19. - 20.	Klangschalen-Massage	61
24. - 26.	Shinrin-Yoku/Waldbaden/Heilgymnastik	62

OKTOBER

02.	Einführung in die Elektrokultur ·neu·	63
03. - 04.	Advanced Elektrokultur ·neu·	64
03. - 05.	Nähwochenende mit individuellem Gegenstand	26
04. - 10.	Fasten und Wandern	14

05. - 09.	Singwoche Voces Illiande ·neu·	65
07.	Trauertreff	10
07.	Yoga und Singen ·neu·	12
09. - 11.	Nähwochenende mit individuellem Gegenstand	26
15.	Beten mit Leib und Seele	11
17. - 18.	Jin Shin Jyutsu Physio-Philosophie	66
23. - 25.	Krippenfiguren: Die Heiligen Drei Könige, Teil 3	40
23. - 25.	Immer sind es die Menschen	67
23. - 25.	Was würde die Liebe tun?, Modul 4 ·neu·	16
24. - 25.	In der Ruhe liegt die Kraft! ·neu·	17
27. - 29.	90. Ilanzer Märchentage	68
30. 10. - 01.11.	Yin Yoga	30
31.	Über-Gänge	69

NOVEMBER

04.	Trauertreff	10
05. - 08.	Leben ist Bewegung	70
07. - 08.	Erste Hilfe durch das Wort	54
13.	Yoga und Singen ·neu·	12
13. - 15.11.	Körper und Geist im Einklang	15
14.	Selbstcoaching mit Logosynthese	71
14. - 15.	Feldenkrais	33
21. - 22.	Augen-Seminar	72
24.	Weihnachtspost selbst gestalten ·neu·	73
26.	Beten mit Leib und Seele	11
27.	Weihnachtspost selbst gestalten ·neu·	73
27. - 29.	Auszeit in der Stille	74

DEZEMBER

02.	Trauertreff	10
03.	Beten mit Leib und Seele	11
11.	Yoga und Singen ·neu·	12
11. - 13.	Was würde die Liebe tun?, Modul 5 ·neu·	16
17.	Beten mit Leib und Seele	11
23. - 26.	Weihnachten mit den Ilanzer Dominikanerinnen	76
30.12. - 01.01.	Ilanzer Neujahrstage	77



KLOSTER
ILANZ



TAGEN UND MUSIZIEREN IM KLOSTER ILANZ

Bei uns finden Sie
den perfekten Raum
für Ihre Tagungen,
Events, Retraiten und
Chorproben.



TRAUERTREFF

Auf dem Weg zu
neuer Lebensfreude



Der Trauertreff 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 den 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 OP, Ilanzer Dominikanerin,
Fachfrau für Lebens- und Sterbebegleitung und dipl. Trauerbegleiterin

Zielpublikum: Menschen in verschiedensten Lebenssituationen,
die von jemandem oder von etwas Abschied nehmen mussten.

Wann

7. Januar	1. April	7. Oktober
4. Februar	6. Mai	4. November
4. März	2. September	2. Dezember 2026

jeweils am ersten Mittwoch im Monat von 14 bis 16 Uhr

Wie viel

Unkostenbeitrag

Auch persönliche Gespräche sind möglich.
Rufen Sie gerne an unter +41 (0)81 926 95 40

BETEN MIT LEIB UND SEELE

Meditation in Stille



Ein Angebot, sich selbst ganzheitlich wahrzunehmen und durch einfache Bewegungen den achtsamen Umgang mit dem eigenen Leib einzuüben und zu erspüren.

Eine halbe Stunde angeleitete Leibübungen.
Anschliessend eine halbe Stunde gemeinsame Schweigemeditation.

Wer

Sr. Monika Hüppi OP, Ilanzer Dominikanerin, geistliche Begleiterin und Exerzitienleiterin

Zielpublikum: Alle Interessierten

Wann

15. Januar	9. April	3. Dezember
5. Februar	23. April	17. Dezember 2026
19. Februar	15. Oktober	
26. März	26. November	

jeweils am Donnerstagabend von 19.30 bis 20.30 Uhr

Wie viel

Unkostenbeitrag

YOGA UND SINGEN

Bewegung, Fokus, Klang



In der ersten Stunde machen wir Yoga. Mit kräftigenden Übungen, Dehnungen und dem Spiel mit der Balance bringen wir Wärme und Weite in den Körper. Die Arbeit mit der Atmung kräftigt das Zwerchfell und hilft dem Geist, einen Fokus zu finden. Damit sind Körper, Geist und Seele auf das Singen vorbereitet. Wir singen gemeinsam einfache Ritual-Lieder, Mantras, eigene Songs von Karin sowie aus dem Repertoire ihres Gesangsduos MOIA. Mit diesen Kraftliedern stärken wir die Verbindung zu uns selbst und zu den anderen. Die Freude am Klang steht dabei im Vordergrund. Die Verbindung von Yoga und Singen berührt tief im Innern und lässt jede Faser des Körpers schwingen. Dabei von der Gruppe getragen zu werden, kann ein Gefühl der Geborgenheit und Entspannung entstehen lassen und Energien freisetzen.

Wer

Karin Streule, Musikerin und Sängerin des Gesangsduos MOIA (www.moia-voices.com), und Simone Zwinggi, Yoga-Lehrerin und angehende Craniosacral-Therapeutin
Zielpublikum: Frauen

Wann

Freitag, 16. Januar	Freitag, 22. Mai	Freitag, 13. November
Freitag, 13. Februar	Mittwoch, 3. Juni	Freitag, 11. Dezember 2026
Freitag, 13. März	Mittwoch, 9. September	
Freitag, 10. April	Mittwoch, 7. Oktober	

jeweils von 19 bis 21 Uhr
Anmeldung bis am Vorabend per Whatsapp an +41 (0)78 740 95 40

Wie viel

CHF 35 pro Abend, CHF 155 für ein 5er-Abo, CHF 315 für ein 10er-Abo

Weiteres

Mitbringen: eine Decke oder ein Tuch für die Schlusssentspannung. Wenn vorhanden: eigene Yogamatte und eigene Yogablöcke. Vor Ort gibt es Gymnastikmatten und Meditationskissen.

FOTO-KURS

Bedienung einer Kamera mit
Einstellmöglichkeiten



Sie lernen welche Auswirkung die Einstellungen auf das Bild haben.

Workshop mit Indoor-Parcours. Diverse Stationen, die jeweils speziell für die Einstellmöglichkeiten der Kameras eingerichtet sind.

Wer

Ivar Kohler, Schluen, pensionierter Oberstufenlehrer, in der Erwachsenenbildung tätig seit 1995

Zielpublikum: Leute, die eine gute Kamera haben, aber deren Potenzial nicht ausnützen, weil sie mit den Einstellungen nichts anzufangen wissen und nur im Vollautomatikmodus fotografieren.

Wann

Samstag, 17. Januar 2026, 9 bis 12 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Wie viel

Kurs CHF 70 (inkl. Kursunterlagen)

FASTEN UND WANDERN

Entschleunigen, entschlacken und regenerieren durch Fasten und Wandern



Gönn Dir eine Auszeit für Körper und Geist – mitten in der atemberaubenden Natur der Surselva mit ihrer faszinierenden Rheinschlucht.

Erlebe jeden Tag entspannte Wanderungen und wohltuende Kneipp-Anwendungen, die deinen Körper ins Gleichgewicht bringen, deine Abwehrkräfte stärken und dein Wohlbefinden spürbar verbessern.

Du hast die Wahl zwischen zwei Fastenmethoden:

- Buchinger-Fasten – ausschliesslich flüssige Nahrungszufuhr
- Basenfasten – «Genussfasten», die Wacker-Methode mit 3x täglich basische Mahlzeiten.

Ein ausgewähltes Programm aus Bewegung, Entspannung und fastenbegleitenden Anwendungen unterstützt die positive Wirkung des Fastens.

Zusätzlich erhalten Sie wertvolle Informationen zu den Themen Fasten und Ernährung sowie eine Einführung in das Kneipp-Konzept – für ein einzigartiges Gesundheitserlebnis.

Wer

Heike A. Gödeke, Fastenleiterin (AGL), Kneipp-Gesundheitstrainerin (SKA)
Zielpublikum: Fastenanfänger und Fastenerfahrene

Wann

Sonntag, 18. Januar, 16.30 Uhr bis Samstag, 24. Januar 2026, 10 Uhr
Sonntag, 5. April, 16.30 Uhr bis Samstag, 11. April 2026, 10 Uhr
Sonntag, 4. Oktober, 16.30 Uhr bis Samstag, 10. Oktober 2026, 10 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Wie viel

Kurs CHF 370
Mindestens 8 Teilnehmende

Weiteres

Bitte bei der Anmeldung angeben: Fasten nach Dr. M. Buchinger / Dr. Lütznier oder Vegan-Basenfasten. Basische Auftage sind im Anschluss zusätzlich buchbar.

KÖRPER UND GEIST IM EINKLANG

Lu Jong Yoga & Yin Yoga



Lu Jong Yoga beinhaltet Weisheiten aus den 5 Elementen, der tibetischen Astrologie und der Medizin. Yin Yoga lässt einen in eine Dimension der Entspannung eintauchen. Diese Kombination bringt natürliche Balance in die Körpersysteme. Ein Schlüssel dazu ist die bewusste Atmung wie die Stimmgabeln, die an den Meridianen angesetzt werden.

Die Positionen und Bewegungen während der Praxis öffnen sanft energetische Kanäle, um das Chi ins Fließen zu bringen. In tiefen Entspannungszuständen heilen und reparieren sich Körper und Gehirn von stressigen Zeiten, indem sie chemische Stoffe und Gehirnsignale freisetzen, die Muskeln und Organe verlangsamen und den Blutfluss zum Gehirn erhöhen. Wie auf Wolke 7 schwebend, lebhaftere innere Empfindungen, einem Aufgehen in der Umgebung.

Wenn dein Herz sich öffnet, findet deine Seele ihre Heimat. Lasst uns gemeinsam Balance finden und Wohlbefinden erleben.

Wer

Michaela Tuzzolino Personaltrainerin- und Yogalehrerin, zertifizierte Lu Jong-Tibetische Heil Yogalehrerin nach Tulku Lobsang, Yin Yoga, Lehrerin nach Yoga Alliance

Wann

Freitag, 23. Januar, 16 Uhr bis Sonntag, 25. Januar 2026, 15.30 Uhr

Freitag, 13. November, 16 Uhr bis Sonntag, 15. November 2026, 15.30 Uhr

Anmeldung bis 14 Tage vpr Kursbeginn und weitere Informationen bei: info@mi-tu.ch, +41 (0)79 358 15 23 oder www.mi-tu.ch

Wie viel

Kurs CHF 310

Mindestens 7, maximal 10 Teilnehmende

Du erhältst einen Rückforderungsbeleg für deine Krankenkasse, wenn du eine Zusatzversicherung hast

Weiteres

Du erhältst 2 Wochen vor dem Seminar eine definitive Anmeldebestätigung mit der Aufforderung, die Bezahlung des Kurses zu tätigen.

WAS WÜRDE DIE LIEBE TUN?

Eine transformierende
Jahresreise in fünf Modulen



Diese Reise ist eine Einladung zur Heimkehr. Zurück zu dir. Zur Quelle. Zur Liebe. In fünf kraftvollen Modulen ent-schleierst du, was du nie warst – und erinnerst dich an das, was du immer bist: Licht, Liebe, Gegenwart, Schöpferkraft. Du wirst begleitet durch Meditation, Stille, Innenschau, Körperarbeit, tiefe Reflexion und Begegnung – und die eine Frage, die alles verwandelt: Was würde die Liebe tun?

Wer

Peter von Ah, Mentor, Tiefenpsychologe, spiritueller Wegbegleiter
Katja Lucas-Nülle, Heilpraktikerin für Psychotherapie, systemischer Coach
www.peter-vonah.ch, www.myamenity.de

Zielpublikum: Alle, die bereit sind, sich auf den Weg nach innen zu machen – und der Liebe wieder zu vertrauen.

Wann

23. bis 25. Januar 2026	Illusion entschleiern – Erkenne, was du nie warst
10. bis 12. April 2026	Liebe pur – Erinnerung, was du immer warst
3. bis 5. Juli 2026	Kraft des Moments – Einfach sein
23. bis 25. Oktober 2026	Wunder der Heilung – Lass die Liebe fließen
11. bis 13. Dezember 2026	Selbst-Ermächtigung – Deine Heimkehr

jeweils von Freitag, 14 Uhr bis Sonntag, 16 Uhr. Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn.

Wie viel

Pro Modul CHF 369

Weiteres

Die Module bauen aufeinander auf, können aber auch einzeln besucht werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Zeit der Stille, Natur und des Rückzugs sind bewusst Teil des Programms. Du musst nichts werden. Du darfst erinnern, was du bist.

IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT!

Das ganzheitliche Kraft-
und Gesundheitstraining
für mehr Resilienz



Für die körperliche und geistige Gesundheit ist es wichtig, dass wir immer wieder zur Ruhe kommen: In der Ruhe liegt die Kraft. Gerade in stressigen Zeiten fällt es uns schwer, innezuhalten und auf unseren Körper und unsere Gesundheit zu achten. Hier hilft das regelmässige Training. Im Wochenendseminar widmen wir uns ganzheitlichen Atem- und Achtsamkeitsübungen, die Körper, Seele und Geist inspirieren und gut im Alltag genutzt werden können. Wir stellen Dir eine Essenz aus Yoga und Meditation zur Verfügung und nutzen auch theoretische Modelle zu Stressregulation und Resilienz. Ziel des Seminars ist es, dass Du Deine innere Ruhe und Energiequelle entdeckst und Dir mit den Übungen und wirkungsvollen Tools ein ganz persönliches «Kraft»-Training für Deinen Alltag zur Stärkung Deiner Resilienz zusammenstellen kannst.

Wer

Karin Arquisch, diplomierte Yogalehrerin SYV/EYU, Augentherapeutin und Sehtrainerin, und Corinne Leemann, Integrative Coach und Supervisorin bso/ibp
Zielpublikum: Menschen jedes Alters

Wann

Samstag, 24. Januar, 10 Uhr bis Sonntag, 25. Januar 2026, 15 Uhr
Samstag, 24. Oktober, 10 Uhr bis Sonntag, 25. Oktober 2026, 15 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Seminarbeginn

Wie viel

Kurs CHF 350
Der Besuch beider Seminarblöcke im Januar und November 2026 kostet dank einem attraktiven «Kombi-Rabatt» nur CHF 550 (bei Anmeldung und Bezahlung bis 31. Dezember 2025).
Mindestens 8, maximal 15 Teilnehmende

Weiteres

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Bei Bedarf wird das Seminar simultan in Gebärdensprache übersetzt. Es eignet sich somit auch für Menschen mit einer Höreinträchtigung.

BEGLEITUNG IN DER LETZTEN LEBENSPHASE

Lehrgang 18



- Modul 1 (3 Tage) Veränderungen am Lebensende, Sterben, Tod
- Modul 2 (2 Tage) Kommunikation und Netzwerke
- Modul 3 (2 Tage) Rituale, Begleitung, Spiritualität, Angehörige

Wer

Silvia Graf-Frey, Geschäftsleiterin von palliative gr
Clara Deflorin, dipl. Bereichsleiterin Pflege/Betreuung, Spezialistin Palliative Care, Beraterin bei Alzheimer GR

Referate

Flurina Chistell, dipl. Pflegefachfrau FH MScN, Spezialistin Palliative Care
Ignazia Graf-Giger, Pflegefachfrau Onkologie und Spezialistin Palliative Care
Andrea Schena, Trauer- und Ritualbegleiterin
Kirstin Schneebeili, ref. Pfarrerin, Spital-Seelsorgerin KSGR
Sarah Schönholzer, palliative gr, Leiterin Brückendienst GR
Corina Carr, Geschäftsleiterin TECUM

Zielpublikum: Personen, welche sich vertieft mit Sterben und Tod auseinandersetzen möchten. Personen, die kranke und sterbende Menschen begleiten. Betroffene Angehörige und Personen aus pflegerischen, sozialen und seelsorgerischen Berufen.

Wann

26. bis 28. Januar 2026 Veränderungen am Lebensende, Sterben, Tod
23. bis 24. Februar 2026 Kommunikation und Netzwerke
23. bis 24. März 2026 Rituale, Begleitung, Spiritualität, Angehörige
Anmeldung bei info@palliative-gr.ch, oder +41 (0)81 250 77 47

Wie viel

Gesamtkurs CHF 1'050
Mittagessen zusätzlich CHF 25
Maximal 16 Teilnehmende

DIS DA SENTUPADA

CUMPACT.
FAMILIAR.
ROMONTSCH.



La FRR organisescha per la secunda ga ils «Dis da Sentupada», la fin d'jamna sut l'enzenna dil lungatg romontsch e sia cultura. La purschida possibilitescha da s'inscuntrar, s'informar, empender, empender d'enconuscher, discutir, debattar, perfecziunar, cantar, s'inamurar, sedivertir, far fiasta, tgirar amicezias, tgirar la cultura, tgirar il romontsch.

Cun luvratoris, seminaris, referats, presentaziuns, purschidas culturalas. Exclusivamein per romontsch! Ina part dil program ei publica.

Die «Dis da Sentupada» finden exklusiv auf Rätoromanisch statt und richten sich an alle Sprach- und Kulturinteressierte.

Die FRR schreibt nicht vor, ab welchem Sprachlevel eine Teilnahme möglich ist. Diese Selbsteinschätzung wird der teilnehmenden Person überlassen.

Wer/Tgi

Fundaziun Retoromana Pader Flurin Maissen (FRR), Conradin Klaiss

Publicum en mira:

Tuttas personas interessadas, dalunsch e damaneivel

Wann/Cura

Venderdis, ils 6 da fevrer allas 17.30 tochen dumengia, ils 8 da fevrer 2026, allas 15.00

Wie viel/Con

Indicaziuns davart il program, ils cuosts, l'annunzia ed auters detagls ein d'anflar sut www.frr.ch

ANKOMMEN BEI DIR

Echt sein. Frei sein. Du selbst sein.



In diesem Retreat bist du richtig, wenn du spürst, dass da viel mehr in dir ist, als du im Alltag lebst. Mehr Leben. Mehr Tiefe. Mehr du selbst.

In dir schlummert eine Wahrheit, ein innerer Ruf, ein Wunsch nach mehr Lebensqualität, mehr Erfüllung, mehr Sinn im Einklang mit deinem Wesen. - Und vielleicht bist du genau an dem Punkt, an dem du sagst: «Ich bin bereit.» - Bereit ein Leben zu erschaffen, das dir selbst, deiner wahren Natur entspricht.

Zwei unvergessliche Tage mit viel Potenzial. Dieses Retreat ist eine Reise zurück zu dir, wo du mit Hilfe bewährter Tools Antworten findest, die dir kein Aussen geben kann. Lasse dich auf die Einladung ein, deinem innersten Ruf zu folgen.

Wer

Herbert Wyss, eidg. dipl. psychosozialer Berater in eigener Praxis,
www.glueckstupser.ch, glueck@glueckstupser.ch, +41 (0)41 391 08 80

Zielgruppe: Für alle, die nicht länger nur funktionieren, sondern echt und authentisch leben wollen.

Wann

Samstag, 14. Februar, 9 Uhr bis Sonntag, 15. Februar 2026, 16 Uhr oder
Samstag, 19. September, 9 Uhr bis Sonntag, 20. September 2026, 16 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Wie viel

2 Tages-Retreat CHF 360
Mindestens 6, maximal 14 Teilnehmende

Weiteres

Mitbringen: Schreibutensilien, bequeme Kleidung, evtl. Wolldecke

RELIGIÖSE STILLE WELTLICHE STILLE

Tagesgedanken



Die Geschichte der Stille ist eine faszinierende Reise durch Kulturen. Seit Menschengedenken wird die Stille gesucht und zu gestalten versucht. Ihre Bedeutung im Lärm unserer hektischen Welt hat zugenommen. Viele Menschen suchen heute bewusst nach Stille, um Stress abzubauen.

Ist religiöse Stille anders als weltliche Stille? Wie kann ich Stille für mich erlebbar machen? Habe ich Raum für die Stille?

Nachdenken, innehalten, entdecken im Alltag!

Wer

Sr. Ingrid Grave, Ilanzer Dominikanerin, ehemalige TV-Moderatorin der sonntäglichen «Sternstunde»

Fritz Schoch, Buchautor «Stille – Tagesgedanken», Schänis

Marius Hublard, Buchgestalter, Illustrator, Ilanz

Zielpublikum:

Alle Interessierten, für die Stille ein Thema ist.

Wann

Donnerstag, 5. März 2026, 19.30 bis 21 Uhr

Anmeldung bis Ende Februar an fritz@fritzschoch.ch

Wie viel

Freiwilliger Unkostenbeitrag

AUS DER TIEFE WÄCHST ENTFALTUNG

Kreistänze, Symbolik, Shibashi
(Qi Gong)



Die herzliche Verbundenheit im Kreis verhilft den Menschen, sich getragen und aufgehoben zu fühlen. In dieser Gemeinschaft entsteht Einheit in der Vielfalt. Tanzend möchten wir dem tief Verwurzelten Raum geben, das im Frühling aus dem Verborgenen keimt. Leichtfüßig das Neue entfalten lassen.

Wohlwollend möchten wir in dieser Schwingung einander und uns selbst begegnen. Das Seminar beinhaltet:

Tänze der Völker, meditative Kreistänze, Körperwahrnehmung und Sibashi (Qi Gong).
Gönn Dir eine Auszeit vom Alltag!

Wer

Lilian Boss und Silvia Oh, Tanzleiterinnen für Kreis- und Gruppentänze
Ausgebildet an der Academy for Movement & Awareness bei Nanni Kloke, Qi Gong
Lehrerin und Schmerztherapeutin nach Liebscher & Bracht

Zielpublikum: Alle Interessierten

Wann

Freitag, 6. März, 18 Uhr bis Montag, 9. März 2026, 13 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn bei:
Lilian Boss, +41 (0)79 440 91 66, info@tanzessenz.ch oder
Silvia Oh, +41 (0)79 716 64 86, silvia@tanzmituns.ch

Wie viel

Kurs CHF 330
Maximal 18 Teilnehmende

Weiteres

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Freude an Musik und Bewegung und ein wenig Rhythmusgefühl erleichtern den Einstieg.

KLAR ENTSCHEIDEN

Wie du stimmige Entscheidungen
triffst



Kennst du das? Du stehst vor einer wichtigen privaten oder beruflichen Entscheidung und plötzlich bist du verunsichert. Jede Option wirkt richtig und falsch zugleich, du wägst tausend Argumente ab und am Ende ... passiert oft: Nichts. Das muss nicht so bleiben.

In diesem Tagesseminar lernst du, Entscheidungen klarer, schneller und selbstbewusster zu treffen – mit klarem Kopf, gutem Bauchgefühl und einem Werkzeugset, das du direkt im Alltag anwenden kannst.

Am Ende des Seminars verlässt du den Raum mit einem klaren System, das dir hilft, jede Entscheidung souverän zu treffen, egal ob privat oder beruflich.

Für: Mehr Klarheit - Mehr Leichtigkeit - Mehr Vertrauen in dich selbst.

Wer

Herbert Wyss, eidg. dipl. psychosozialer Berater in eigener Praxis,
www.glueckstupser.ch, glueck@glueckstupser.ch, +41 (0)41 391 08 80

Zielpublikum: Menschen, die richtig gut entscheiden wollen

Wann

Samstag, 7. März 2026, 9 bis 16.30 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Wie viel

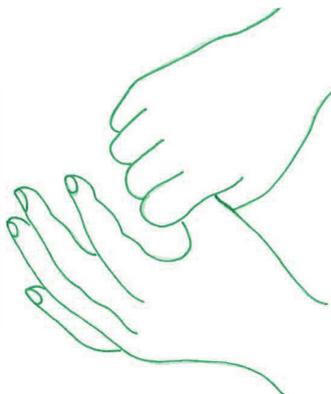
Kurs CHF 180
Mindestens 8, maximal 16 Teilnehmende

Weiteres

Mitbringen: Bequeme Kleidung und Schreibutensilien

JIN SHIN JYUTSU PHYSIO- PHILOSOPHIE

Das Wissen um die Selbsthilfe
vertiefen



in Shin Jyutsu «IST» vorzustellen heisst ganz einfach, unser Bewusstsein dafür zu wecken, was «SEIN» bedeutet. Es heisst ganz einfach **MEIN SELBST ERKENNEN**, (mir helfen). Die Grundlage des Jin Shin Jyutsu ist die Selbsthilfe.

Dieses Seminar vertieft das Bewusstsein und Verständnis der Selbsthilfe-Bücher, ermöglicht uns einen neuen Blick auf die wundervolle Komposition sowohl jedes einzelnen Selbsthilfe-Buches als auch in ihrem Zusammenspiel.

Mit Hilfe der drei Selbsthilfe-Bücher, Text I und Text II haben wir «fünf» Bücher mit denen wir uns auf den Weg begeben, unser Bewusstsein zu wecken, damit unser Verständnis sich vervollständigt, um unsere Anwendung zu vollenden, damit sie unser Bewusstsein nährt und so weiter.

Neben dem Studium der Selbsthilfe-Bücher wird die Selbsthilfe praktisch angewendet. Die Kenntnis der Selbsthilfe-Bücher ist hilfreich, aber kein Muss für diesen Kurs.

Wer

Aino Meinhardt, Jin Shin Jyutsu-Lehrerin und -Praktikerin

Zielpublikum: Wer sein Selbst erkennen und sich selbst helfen und dadurch anderen helfen kann.

Wann

Freitag, 20. März, 15 Uhr bis Sonntag, 22. März 2026, 17 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Wie viel

Kurs CHF 360
Maximal 20 Teilnehmende

Weiteres

Mitbringen: Alle Jin Shin Jyutsu-Bücher und Schreibzeug, gegebenenfalls ein Paar warme Socken

KLOSTER
ILANZ



EINLADUNG ZUR KLOSTERFÜHRUNG

Wollen Sie Einblicke
ins Kloster gewinnen?
Dann melden Sie sich
gerne an unserer
Pforte.



NÄHWOCHENENDE MIT INDIVIDUELLEM GEGENSTAND

Kreative Tage mit Gleichgesinnten



Nutzen Sie Ihre Freizeit, um Ihre Kreativität zu entfalten, abzuschalten und doch produktiv zu sein. Gefällt und sitzt Ihnen die Kleidung in Modegeschäften nicht zu 100%? Müsste man da oder dort etwas ändern? Oder würden Sie viel lieber etwas Neues oder ein ähnliches Modell selber nähen? In einer Kleingruppe (4 bis 6 Personen) werden Sie individuelle Nähprojekte verwirklichen oder Bestehendes ändern.

Einige Ideen: ein Lieblings-Shirt nähen, eine Jacke, die sitzt, eine Tasche, die rundum gefällt, ein Pyjama für Ihre Liebsten usw. Geniessen Sie die Zeit hinter Ihrer Nähmaschine, dran zu bleiben, zu entschleunigen und evtl. ein grösseres Projekt in Angriff zu nehmen.

Gerne unterstütze ich Sie da, wo Sie es wünschen, und gebe über den Arbeitsaufwand Ihres Gegenstands Auskunft. Je nach Art und Grösse kann es sein, dass die Arbeit nicht ganz fertiggestellt oder ein zweites schönes Stück in Angriff genommen werden kann.

Wer

Katharina Weber, eidg. dipl. Damenschneiderin und Handarbeitslehrerin, Farb- und Modestilberaterin mit eidg. Fachausweis, Erwachsenenbildnerin

Zielpublikum: Alle sind herzlich willkommen!

Wann

Samstag, 21. März, 10 Uhr bis Montag, 23. März 2026, 15 Uhr
Freitag, 27. März, 10 Uhr bis Sonntag, 29. März 2026, 15 Uhr
Donnerstag, 14. Mai, 10 Uhr bis Sonntag, 17. Mai 2026, 15 Uhr
Samstag, 3. Oktober, 10 Uhr bis Montag, 5. Oktober 2026, 15 Uhr
Freitag, 9. Oktober, 10 Uhr bis Sonntag, 11. Oktober 2026, 15 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn bei: weber.katharina@bluewin.ch

Wie viel

Kurs CHF 535 (3 Tage), CHF 625 (4 Tage)
Maximal 6 Teilnehmende

89. ILANZER MÄRCHENTAGE

Vom Ich zum Du ins Wir –
Brückenschlag zueinander



Als Menschen sind wir nur so erfolgreich und wirksam, wie es uns gelingt, gut in Beziehung zu sein. Das gilt für alle Formen von Partnerschaften und letztlich auch für unser Zusammenleben in Gesellschaften. Im Märchen werden dem Helden und der Heldin Aufgaben gestellt, deren Lösung dem Wohl der Gemeinschaft dient.

«Ich kann das!», sagt die Heldin. «Ich sehe, du hast Hunger. Hier mein ganzes Brot», sagt der Held. Und der König und die Königin regierten gemeinsam das Königreich zum Wohle des Volkes.

Im Mittelpunkt steht dabei immer der Mensch mit seinen Beziehungen zu den Anderen und zur Welt. Wer bin ich? Wie begegne ich meinem Gegenüber? Was kann ich für die Gemeinschaft tun und was brauche ich von ihr? Dabei unterstützen uns das Mitgehen im frei erzählten Märchen und das Gehaltensein in den Choreographien der Kreistänze.

Wer

Daniela Siegrist Stricker, Diplomdozentin für Meditation des Tanzes, Exerzitienleiterin Conchi Vega, freischaffende Erzählerin, Figurenspieltherapeutin und Naturpädagogin
Zielpublikum: Alle Interessierten

Wann

Freitag, 27. März, 15 Uhr bis Sonntag, 29. März 2026, 13 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn an:
Daniela Siegrist, siegrist71@gmx.ch, +41 (0)79 535 03 23

Wie viel

Kurs CHF 270
CHF 243 bei Anmeldung bis 27. Dezember 2025 (Frühbucherrabatt)
Mindestens 12 Teilnehmende

Weiteres

Keine Vorkenntnisse nötig. Zuhören, miteinander ins Gespräch kommen, tanzen, der Stille lauschen. Mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe zum Tanzen

OSTERN

mit den Ilanzer Dominikanerinnen



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 Ilanzer Dominikanerinnen feiern?

Möchten Sie sich von diesen Tagen in unserer klösterlichen Atmosphäre berühren lassen und die Osterbotschaft wie Maria Magdalena erfahren und im Alltag verbinden?

Wer

Sr. Madlen Büttler, Sr. Friedburga Rehbein und Team

Zielpublikum: Alle sind herzlich willkommen!

Wann

Hoher Donnerstag, 2. April, 16 Uhr bis Ostermontag, 6. April 2026, 14 Uhr

Wie viel

Unkostenbeitrag CHF 125

Weiteres

Mitbringen: Hausschuhe, Wanderschuhe

IM KÖRPER HEIMAT FINDEN

Wege zu mehr Gesundheit,
Körperkompetenz, Lebensfreude
und innerem Frieden



Der Körper spricht – doch wir hören oft erst zu, wenn eine Krise uns zum Innehalten zwingt. Das Seminar lädt dazu ein, schon früher wach zu werden – und den Körper nicht länger nur als funktionales Instrument zu sehen, sondern als lebendigen, intelligenten Teil unserer Identität. Verständlich vermitteltes Wissen und alltagstaugliche Impulse zeigen, wie Körper und Bewusstsein zur Quelle von Klarheit, innerer Stärke und echter Lebensfreude werden können. Dabei werden Körperintelligenz, Mindset und Selbstheilung zu einem ganzheitlichen Verständnis von Gesundheit verbunden – bis hin zum positiven, kraftvollen Altern.

Ein Seminar voller Herz, Verstand und praktischer Anregungen – für alle, die sich selbst wieder näherkommen und Frieden mit ihrem Körper schliessen möchten. Wer den Körper zum Freund macht, findet nicht nur Heimat in sich, sondern auch mehr Freude, Lebendigkeit und Sinn im Leben.

Wer

Dr. Monika Leitner, Dozentin, Physiotherapeutin, Autorin und Gesundheitscoach,
www.vita-impuls.ch

Zielpublikum: Menschen jedes Alters, die in ihrem Inneren den Wunsch spüren,
ihren Körper wiederzuentdecken, ihn zu neuem Leben zu erwecken und zu einem
wunderbaren Zuhause zu machen.

Wann

Samstag, 11. April, 9 Uhr bis Sonntag, 12. April 2026 oder

Samstag, 15. August, 9 Uhr bis Sonntag, 16. August 2026

Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Wie viel

Kurs CHF 330 (inkl. Kursunterlagen)

Mindestens 7, maximal 15 Teilnehmende

Weiteres

Es sind keine besonderen körperlichen Voraussetzungen oder Vorkenntnisse
erforderlich. Mitbringen: bequeme Kleidung, grosses Badetuch/Handtuch

YIN YOGA

Die Kunst des Geschehenlassens



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 und Yoga-Lehrerin

Zielpublikum:
Frauen und Männer jedes Alters

Wann

Freitag, 17. April, 16 Uhr bis Sonntag, 19. April 2026, 14 Uhr
Freitag, 30. Oktober, 16 Uhr bis Sonntag, 1. November 2026, 14 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Wie viel

Kurs CHF 300

Weiteres

Schenkt uns die Natur Sonne und genügend Wärme, üben wir im Freien!

«FAHRTWIND»

Ein Rendezvous mit deiner Zukunft

Viva la vida!



Bist du 55+ oder schon im Ruhestand und spürst, dass du noch nicht ganz im dritten Lebensabschnitt angekommen bist?

Möchtest du herausfinden, was dir wirklich wichtig ist und wie du deine Zukunft bewusst gestalten kannst?

Im Kurs «Fahrtwind» geht es um deine Werte und deinen Lebenssinn. Du reflektierst, was oder wer dich bisher geprägt hat, und entwickelst klare Schritte für deinen weiteren Weg. Es ist eine Chance, loszulassen, dich neu zu orientieren und das Leben mit frischem Blick zu gestalten.

«Fahrtwind» hilft dir, mit kreativen Methoden und dem Modell des Lebensstuhls (glowfor) Klarheit über das zu gewinnen, was dir im nächsten Lebensabschnitt wirklich wichtig ist.

«Ich weiss, was ich will, wenn ich nicht mehr muss.»

Wer

Ursi Diener, Kinesiologin, Marketing-Background, Fitnessinstruktorin, Fotografin cap, Focusing-Begleiterin, Erwachsenenbildnerin SVEB 1, Kreativcoach (creation ship) ZHdK, Weiterbildung in Positiver Psychologie, Selbstständig seit 1999. Arbeitet ganzheitlich (Body, Mind, Soul), auf allen Bewusstseinssebenen, kreativ und mit klaren Strukturen. www.glowfor.ch

Zielpublikum: 55+ oder Interessierte im Ruhestand

Wann

Freitag, 17. April, 16 Uhr bis Sonntag, 19. April 2026, 16 Uhr

Anmeldung bis 31. März 2026

Wie viel

Kurs CHF 490 (inkl. Kursunterlagen)

Mindestens 6, maximal 12 Teilnehmende

Weiteres

Was der Workshop nicht beinhaltet: Finanzielle Planung – schulmedizinische Fragen – juristische Themen wie Vorsorge, Erbrecht etc.

TANZEN HEISST LEBEN, HEISST LIEBEN ...

Choreographien und Kreistänze



Tanzen – vor Gott und den Menschen – heisst: in Einklang kommen mit dem Kosmos. Tanzen ist Harmonie mit dem Weltall.
Silja Walter

Gemeinsam tanzend wollen wir einstimmen in den Osterjubel aller Kreatur ...

Es begleiten uns ruhige und bewegte Choreographien zu klassischer und neuerer Musik, die uns durch ihre Symbolsprache berühren, sowie Kreistänze, die uns durchwärmen und begeistern. In der ruhigen Gebärdenmeditation finden wir Raum, uns in der Stille zu öffnen für die Begegnung mit uns selbst – mit dem Anderen. Auch mittels Atemarbeit nach Ilse Middendorf werden wir diese Verbindung mit dem Leben nähren ... Die Tänze sind so ausgesucht, 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, 17. April, 18 Uhr bis Sonntag, 19. April 2026, 13 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Wie viel

Kurs CHF 230
Mindestens 9, maximal 20 Teilnehmende

Weiteres

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

FELDENKRAIS

Bewusstheit durch Bewegung



Die von Moshé Feldenkrais (1904–1984) entwickelte Methode ist ein pädagogisches Konzept, welches über Bewusstmachen von Bewegungen zu neuen Erfahrungen verhelfen will. Es 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

Zielpublikum:

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

Wann

Samstag, 18. April, 14 Uhr bis Sonntag, 19. April 2026, 16 Uhr

Samstag, 14. November, 14 Uhr bis Sonntag, 15. November 2026, 16 Uhr

Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Wie viel

Kurs CHF 200

Mindestens 8 Teilnehmende

JIN SHIN JYUTSU 5-TAGE-KURS

Theorie und Praxisübungen



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 praktischen Übungen 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

Martina Six, autorisierte Jin Shin Jyutsu-Lehrerin

Zielpublikum:

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

Wann

Mittwoch, 22. April, 9 Uhr bis Sonntag, 26. April 2026, 16 Uhr

Wie viel

Kurs für Erstteilnehmende: ganzer Kurs CHF 1'150

Teil 1 (22. bis 24. April 2026) CHF 690

Teil 2 (25. bis 26. April 2026) CHF 460

Kurs für Wiederholende: ganzer Kurs CHF 805

Teil 1 (22. bis 24. April 2026) CHF 322

Teil 2 (25. bis 26. April 2026) CHF 483

Mindestens 12 Teilnehmende

JEDER RAUCH HAT SEINE WIRKUNG

Wie Sie Ihr Zuhause selber reinigen können



Sie lernen Möglichkeiten kennen, Energien in den Lebensräumen positiv zu verändern. An diesem Kurs sollten Sie teilnehmen, wenn Sie die Kraft heilender Energie in Ihrem Haus oder in Ihrer Wohnung verstärken und nachhaltig in Ihrem eigenen Umfeld etablieren wollen.

Sicher kennen Sie das Phänomen vom Gefühl der «stickigen oder dicken Luft» in den Räumen, das sich trotz gutem Lüften nicht vertreiben lässt. Kaum etwas kann die Schwingungen und Energien so neutralisieren und verändern wie das Räuchern. Genau aus diesem Grund setzt man seit Jahrtausenden Räucherungen und Rituale ein, um Plätze, wo Menschen sich aufhalten, zu reinigen und positiv aufzuladen. An diesem Seminar lernen Sie, diese feinstofflichen Informationen wahrzunehmen, die Energie des Hauses zu reinigen und mit heilenden Energien zu versorgen.

Wer

Emanuela Wyss-Berghella, dipl. systemischer Gesundheits Coach und Resilienz Trainerin, Praxis Vita Sana, www.praxis-vita-sana.ch

Zielpublikum: Alle Interessierten

Wann

Freitag, 24. April 2026, 9 bis 12 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Seminarbeginn bei Emanuela Wyss-Berghella

Wie viel

Kurs CHF 97 (inkl. Kursunterlagen)
Mindestens 4 Teilnehmende



KLOSTER
ILANZ



KLOSTERKIRCHE UND KIRCHENFENSTER

Entdecken Sie die
Geheimnisse der
Erbauer und Künstler
der Klosterkirche Ilanz
– melden Sie sich an
der Pforte für eine
Führung

RÜCKEN- MASSAGE NACH RUDOLF BREUSS

Der Schlüssel zur Lösungen der
Probleme in der Wirbelsäule



Die Breuss-Massage ist eine sanfte, manuelle Rückenmassage, die seelische, energetische und körperliche Blockaden löst. Durch kontrolliertes Dehnen der Wirbelsäule werden die Zwischenwirbel gedehnt. Das Johanniskrautöl, mit dem der Klient eingerieben wird, kann jetzt einziehen, womit die Regeneration der unterversorgten Bandscheiben eingeleitet wird. Ein wohltuendes Loslass-Gefühl wird ausgelöst.

Die Wirbelsäulenmassage nach Breuss ist besonders geeignet, um Verspannungen der Wirbelsäule und im Kreuzbeinbereich zu lösen. Die Breuss-Massage ist der Schlüssel zur Lösung vieler Probleme in der Wirbelsäule. Die Kursteilnehmenden können sich gegenseitig unter Anleitung behandeln. Ideal für Mütter, damit sie ihre Babys und Kinder massieren können.

Wer

Emanuela Wyss-Berghella, Dorn-Breuss Wirbelsäulen- und Gelenktherapie, dipl. Dorn Therapeutin, Praxis Vita Sana, www.praxis-vita-sana.ch

Zielpublikum: Alle Interessierten

Wann

Freitag, 24. April 2026, 14 bis 17 Uhr

Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn bei Emanuela Wyss-Berghella

Wie viel

Kurs CHF 119 (inkl. Kursunterlagen)

Mindestens 4 Teilnehmende

Weiteres

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Mitbringen: zwei grosse Badetücher und ein Handtuch, eine Wolldecke, bequeme Kleidung und – wer hat – eine Massageliege.

SO BLEIBEN SIE WIDERSTANDSFÄHIG

Ein ganzheitlicher Ansatz für
Prävention, Selbstfürsorge und
innere Kraftquellen



Folgende Themen werden in diesem Seminar behandelt:

- Den Anforderungen des Lebens gewachsen sein
- Veränderungen und Belastungen gelassen angehen
- Auswirkungen der heutigen Lebensweise auf unseren Körper kennen und wie wir damit umgehen können
- Wohlbefinden steigern, Körper stärken und Funktionalität erhalten
- Theoretische Grundlagen zum Säure-Basen-Haushalt
- Die Einflüsse unserer Ernährungsgewohnheiten und auf was wir achten sollten
- Gesundheitsgewohnheiten anpassen und Ihre Widerstandsfähigkeit stärken
- Mentale Stärke – Kraft des Körpers

Ihr neues Wissen wird durch Vorträge, Diskussionen sowie mit mentalen und körperlichen Übungen vermittelt. Die im Seminar erlernten Inhalte und Übungen sind sofort in den Alltag umsetzbar.

Wer

Emanuela Wyss-Berghella, dipl. systemischer Gesundheits Coach & Resilienz Trainerin, Praxis Vita Sana, www.praxis-vita-sana.ch

Zielpublikum:

Das Seminar eignet sich für jeden Menschen, der etwas über das Thema erfahren möchte und seinen Körper gezielter und bewusster steuern will.

Wann

Samstag, 25. April 2026, 9 bis 16.30 Uhr

Anmeldung bis 14 Tage vor Seminarbeginn bei Emanuela Wyss-Berghella

Wie viel

Kurs CHF 187 (inkl. Kursunterlagen)

Mittagessen zusätzlich CHF 23

Mindestens 6, maximal 12 Teilnehmende

OFFEN FÜR DAS NEUE

Meditation des Tanzes und
Qi Gong – Shibashi



Meditation des Tanzes

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.

Qi Gong – Shibashi

Wird als eine Form von Meditation in Bewegung gelehrt. Die ruhig fließenden und wiederholten Bewegungen laden uns dazu ein, den Körper wahrzunehmen, die Lebenskraft zu stärken und Gedanken ziehen zu lassen. Qi Gong kann uns dabei unterstützen, in die Ruhe und zu uns selbst zu finden sowie Körper, Geist und Seele zu harmonisieren.

Wer

Uschi Strobel, Dozentin für Meditation des Tanzes, Ausbildung am Institut Meditation des Tanzes – Sacred Dance – Friedel Kloke-Eibl,
Anna-Barbara Santschi, Shibashi-Lehrerin CfC

Zielpublikum: Alle, die sich gerne zu Musik im Kreis bewegen und interessiert sind, an der Körperwahrnehmung zu arbeiten.

Wann

Donnerstag, 30. April, 18 Uhr bis Sonntag, 3. Mai 2026, 13 Uhr

Anmeldung bis 4 Wochen vor Kursbeginn bei:

Uschi Strobel, +49 (0)7623 79 75 63, uschi_strobel@web.de

Wie viel

Kurs CHF 280 bis CHF 340 (nach Selbsteinschätzung)

Maximal 18 Teilnehmende

Weiteres

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Mitbringen: Kleidung, in der man sich wohlfühlt und leichte Schuhe, die sich zum Tanzen eignen.

KRIPPENFIGUREN DIE HEILIGEN DREI KÖNIGE

Von Sr. Anita Derungs OP
(1921–2020)



«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 Heiligen Drei Könige. Neben der handwerklichen und gestalterischen Arbeit ist auch die Identifikation mit den Figuren sehr wichtig. Darum wird den Teilnehmenden 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

Zielpublikum: alle Interessierten

Wann

Freitag, 1. Mai bis Sonntag, 3. Mai 2026 und

Freitag, 18. September bis Sonntag, 20. September 2026 und

Freitag, 23. Oktober bis Sonntag, 25. Oktober 2026

jeweils Beginn und Schluss um 14 Uhr

Anmeldungen bis Ende Februar 2026 bei:

Aurelia Bergamin-Battaglia: +41(0)81 941 23 04, aurelia@bergamin.gr

Wie viel

Gesamtkurs CHF 600

Weiteres

Mitbringen: Nähutensilien und Flachzange.

IN DIE WELT DES YOGA EINTAUCHEN

Lass den Alltag hinter dir



In diesem Retreat geht es darum, den Alltag hinter uns zu lassen und in der Stille die Kraft zu entdecken. Weniger ist mehr – die Reduktion auf das Wesentliche ist zentral. Dazu hilft uns das «Eintauchen in die Yogapraxis und Yogaphilosophie».

Wir arbeiten viel mehr praktisch als theoretisch. Auch verbringen wir an beiden Tagen etwas Zeit in der Natur, um dort Übungen der Achtsamkeit zu praktizieren und das Gehen in Schweigen zu erleben.

Das Wochenende wird mit Klängen der Indianerflöte, Glockenspielen und Klangschalen untermalt.

Wer

Daniel Studhalten, Naturheilpraktiker, Yogalehrer, Reiseleiter, www.gesund-reisen.ch

Zielpublikum:

Dieser Kurs will Anfängerinnen und Anfängern wie auch sonstige, Interessierte, einen Einblick in die Welt des Yoga vermitteln.

Wann

Freitag, 1. Mai, 18 Uhr bis Sonntag, 3. Mai 2026, 15 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Seminarbeginn

Wie viel

Kurs CHF 330
Maximal 14 Teilnehmende

Weiteres

Mitbringen: Bequeme und dehnbare Kleidung, Tuch für Matte, evtl. eigene Matte.
Wettertaugliche Schuhe und Kleidung, kleiner Rucksack, Trinkflasche, Sitzunterlage.

FELDENKRAIS UND FRÜHLINGS- WANDERN

Deine Auszeit in der Surselva



- **Tägliche Feldenkrais-Lektionen:** Erlebe die wohltuenden, achtsam ausgeführten Bewegungsabfolgen und wie viel Freude es macht, wenn zu Beginn unmöglich erscheinende Bewegungen während der Lektion möglich und vielleicht sogar leicht und elegant werden.
- **Geführte Wanderungen:** Zusammen entdecken wir die Schönheit der umliegenden Täler und Berge auf kleinen und einer grösseren Wanderung. Auf diesen leichten bis mittelschweren Wanderungen werde ich dich zu meinen Lieblingsorten führen.
- **Alternativprogramm:** Anstelle der geführten Wanderung, Ruhe in der Natur geniessen, meditieren oder aus den kleinen aber feinen kulturellen Angeboten der Region auswählen.

Wer

Yvonne Kobler, diplomierte Feldenkrais-Therapeutin SFV, SAC-Tourenleiterin
kobler@feldenkrais.ch, +41 (0)79 392 41 88

Zielpublikum: Menschen die gerne wandern (1 bis 6 Stunden) und die Wirkung der Feldenkrais-Methode kennen oder kennenlernen möchten.

Wann

Montag, 4. Mai, 10 Uhr bis Freitag, 8. Mai 2026, 15 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

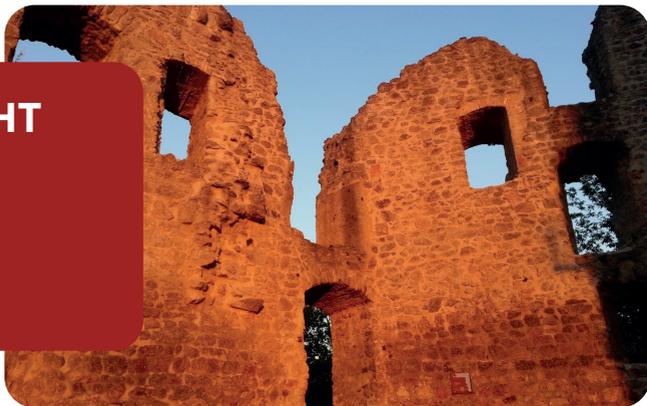
Wie viel

Kurs CHF 640 (exkl. Transport mit ÖV)
CHF 590 bei Anmeldung bis 20. Februar 2026 (Frühbucherrabatt)
Maximal 8 Teilnehmende

Feldenkrais ist eine von den meisten Krankenkassen-Zusatzversicherungen anerkannte Therapie. Auf Wunsch wird gerne ein Rückforderungsbeleg für die erteilten Lektionen ausgestellt.

BRANNT NICHT MEIN HERZ

Exerzitien



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
- Gemeinsame und persönliche Meditationszeiten
- Übungen mit dem Leib
- Tägliches Begleitgespräch mit Impulsen
- Gemeinsame Liturgie

Wer

Sr. Monika Hüppi, Ilanzer Dominikanerin und Exerzitienleiterin
Elisabeth Strübi, evangelische Pfarrerin, Liestal

Zielpublikum:

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

Wann

Montag, 4. Mai, 17 Uhr bis Dienstag, 12. Mai 2026, 10 Uhr

Wie viel

Kurs CHF 480

Weiteres

Vorherige Kontaktaufnahme mit der Begleiterin ist erwünscht: +41 (0)81 926 95 14.
Bibel ist im Zimmer vorhanden. Mitbringen: Heft für persönliche Notizen, bequeme Kleidung für Leibübungen, gute Schuhe.



KLOSTER
ILANZ



MUTTERTAG AM 10. MAI IM KLOSTER

Feiern Sie alle
Menschen, die wie
Mütter sind, mit
unserem festlichen
Mittagsmenü zum
Muttertag.

Anmeldung unter
hotel@klosterilanz.ch

WIE DU DEINEN JOB WIEDER LIEBST

Mehr Freude im Job? Mach den ersten Schritt



Fühlst du dich manchmal ausgelaugt und frustriert oder suchst du nach mehr Sinn und Motivation in deinem Job?

Da bist du nicht allein – viele Menschen wünschen sich Arbeit, die nicht nur Geld bringt, sondern auch erfüllt und inspiriert.

In diesem Tagesseminar lernst du, wie du deine persönlichen Werte und Stärken erkennst, was dich wirklich antreibt und wie du deinen Arbeitsalltag so gestalten kannst, dass er dich zufrieden und motiviert macht.

Mit praxisnahen Übungen, Selbstreflexion und kreativen Methoden kannst du konkrete Schritte entwickeln, die dich am Morgen wieder mit Freude auf den Tag aufstehen lassen.

Am Ende des Seminars gehst du mit frischer Motivation und einem persönlichen Plan für mehr Erfüllung in deinem Job nach Hause – bereit, die Arbeit zu tun, die du wirklich liebst.

Wer

Herbert Wyss, eidg. dipl. psychosozialer Berater in eigener Praxis
www.glueckstupser.ch, glueck@glueckstupser.ch, +41 (0)41 391 08 80

Zielpublikum: Menschen auf der Suche nach mehr Erfüllung in ihrem Job

Wann

Samstag, 16. Mai 2026, 9 bis 16.30 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Wie viel

Seminar CHF 180
Mindestens 8, maximal 16 Teilnehmende

KRIPPENFIGUREN OCHS, ESEL, KAMEL UND SCHAFE

Von Sr. Anita Derungs OP
(1921–2020)



«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 zwei verlängerten Wochenenden Ochs und Esel, oder ausgewachsenes Kamel und fünf Schafe, oder ausgewachsenes Kamel mit kleinem Kamel. Neben der handwerklichen und gestalterischen Arbeit ist auch die Identifikation mit den Figuren sehr wichtig. Darum wird den Teilnehmenden 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

Zielpublikum: alle Interessierten

Wann

Freitag, 29. Mai, 8.30 Uhr bis Sonntag, 31. Mai 2026, 14 Uhr und
Freitag, 26. Juni, 8.30 Uhr bis Sonntag, 28. Juni 2026, 14 Uhr

Anmeldungen bis Ende Februar 2026 bei:
Aurelia Bergamin-Battaglia: +41(0)81 941 23 04, aurelia@bergamin.gr

Wie viel

Gesamtkurs CHF 600

Weiteres

Mitbringen: Nähutensilien und Flachzange

BIBEL GETANZT

Die Verklärung Jesu nach
Matthäus 17,1-9



Jesus geht mit Petrus, Jakobus und Johannes auf einen Berg. Dort findet nach Wolfgang Raible ein «Gipfeltreffen der besonderen Art» statt. Über die Zeiten hinweg treffen sich Mose und Elija mit ihnen, und eine Stimme aus der Wolke offenbart: «Das ist mein geliebter Sohn, an dem ich Gefallen gefunden habe; auf ihn sollt ihr hören.»

Dem nachzuspüren, was dort geschieht ... dazu lade ich Sie alle ein. Mit Kreistänzen und Gesprächen, mit meditativ-spielerischen Elementen und einer getanzten Agape-Feier wollen wir uns dem Schrifttext nähern und entdecken, was er uns über die Zeit hinweg auch heute noch mit auf unseren persönlichen Weg gibt.

Wer

Sr. M. Monika Gessner OP, Dominikanerin im Institut St. Dominikus, Speyer
Gymnastiklehrerin, Bildungsreferentin, Tanzleiterin, Ausbildungsleitung «Bibel getanzt», sr-monika@institut-st-dominikus.de, www.bibelgetanzt.org

Zielpublikum: Alle Interessierten, auch Tanzanfängerinnen und -anfänger

Wann

Freitag, 29. Mai, 18 Uhr bis Sonntag, 31. Mai 2026, 13 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Wie viel

Kurs CHF 200
Mindestens 14 Teilnehmende

Weiteres

Mitbringen: geeignete Tanzschuhe (wir tanzen auf Parkett)

KUNST- UND KULTURLANDSCHAFT SURSELVA

Die reformierte Surselva



Am 25. Juni 1526 legte der entstehende Freistaat der Drei Bünde in den zweiten Ilanzer Artikeln das freie Pfarrwahlrecht durch die Gemeinden fest – der Grundstein für die konfessionelle Landschaft Graubündens. Während sich in weiten Teilen Bündens die Reformation durchsetzte, konnte sich in der Surselva mehrheitlich der alte Glaube behaupten. Doch auch hier existiert seit 1526 eine reformierte Minderheit, auf deren Spuren wir uns anlässlich des Jubiläums begeben.

An zwei Tagen erkunden wir die beiden reformierten Orte Waltensburg/Vuorz und Ilanz. In Waltensburg bestaunen wir die bewegende Kunst des Waltensburger Meisters und spazieren zur Burg Jörgenberg, der grössten Burganlage der Surselva. In Ilanz suchen wir nach Zeugnissen der Reformation im malerischen Städtli, bevor wir zur alten Pfarrkirche Sogn Martin wandern.

Wer

Tobias Heinisch, Historiker und Kulturführer

Zielpublikum: Kunst- und kulturinteressierte Menschen jedes Alters, die die Landschaft gern zu Fuss erkunden.

Wann

Donnerstag, 4. Juni, 18.15 Uhr bis Sonntag, 7. Juni 2026, 10 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Wie viel

Kurs CHF 290

Im Preis inbegriffen: 2x leichte Wanderung von ca. 1 Stunde, 1x leichtes Mittagessen in Waltensburg/Vuorz, Führungen in Waltensburg, Jörgenberg, Ilanz und Sogn Martin.

Zusatzkosten: 1x selbstständige Mittagsverpflegung in Ilanz, Getränke, Fahrtspesen und Übernachtung.

Mindestens 6, maximal 15 Teilnehmende



KUNSTMARKT IM KLOSTER ILANZ

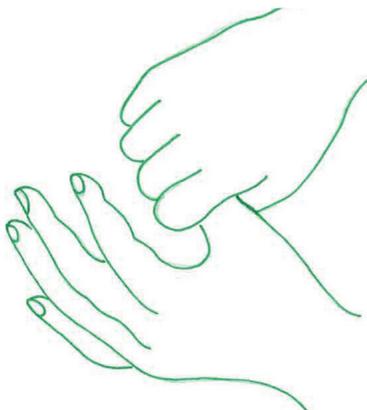
Am 6. Juni 2026
in der Aula des
Klosters Ilanz.

Weitere Infos unter
www.klosterilanz.ch



JIN SHIN JYUTSU PHYSIO- PHILOSOPHIE

Praxistage



Praxistage sind eine besondere Gelegenheit, die Einfachheit und Wirksamkeit des Jin Shin Jyutsu zu erfahren und zu erleben. Jeder wird zweimal am Tag «gestarthilfekabelt» und wendet die Kunst zweimal am Tag an anderen an. Auch die Selbsthilfe ist ein wichtiger Teil. Ein richtiger Hausputz!

Die verschiedenen Energieströme werden in der Praxis angewendet und dabei theoretisch besprochen.

Dazwischen sind Tee-Pausen und eine etwas längere Mittagspause. Für die Teilnahme an diesen Praxistagen sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Sie sind so auch eine gute Gelegenheit, die Kunst der Jin Shin Jyutsu Physio-Philosophie kennenzulernen.

Wer

Aino Meinhardt, Jin Shin Jyutsu-Lehrerin und -Praktikerin

Zielpublikum:

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

Wann

Freitag, 12. Juni, 15 Uhr bis Sonntag, 14. Juni 2026, 17 Uhr

Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Wie viel

Kurs CHF 360

Mindestens 14 Teilnehmende

DIE WELT DER MINZE

Sortenvielfalt, Anbau und Verwendung



Der Workshop zur Pfefferminze bietet eine spannende Gelegenheit, mehr über diese vielseitige Pflanze und ihre Sortenvielfalt zu lernen. Die Teilnehmenden erhalten praktische Kenntnisse über den Anbau, die Pflege und die Verwendung von Pfefferminze. Zudem werden verschiedene Anwendungen in der Küche und in der Naturheilkunde vorgestellt.

Der Kurs fördert nicht nur das Verständnis für die Pflanze, sondern auch die Kreativität im Umgang mit ihr. Ich freue mich auf eine inspirierende Zeit voll frischer Ideen und duftender Erlebnisse mit Ihnen.

Wer

Jrene Oberlin-Diethelm, Gärtnerin, Gartenaktivierungsleiterin, Aroma-Therapie und Phytotherapeutin

Zielpublikum: Alle Interessierten

Wann

Samstag, 13. Juni, 2026, 10 bis 16.30 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Wie viel

Kurs CHF 120 (inkl. hergestellten Minzenprodukten)
Mindestens 6, maximal 12 Teilnehmende

ZWISCHEN HIMMEL UND ERDE ...

Stehen wir – bewegen wir uns –
entfaltet sich unser Leben!



Atmend und gemeinsam im Kreis tanzend – im Kreis können wir uns bewusst als Mittler zwischen Himmel und Erde erleben und im Reigen aller Mitgeschöpfe dazu beitragen, die Verbindung nicht abreißen zu lassen ...

Es begleiten uns ruhige und bewegte Choreographien zu klassischer und neuerer Musik, die uns durch ihre Symbolsprache berühren, sowie Kreistänze, die uns durchwärmen und begeistern. In der ruhigen Gebärdenmeditation finden wir Raum, uns in der Stille zu öffnen für die Begegnung mit uns selbst und mit dem Anderen. Auch mittels Atemarbeit nach Ilse Middendorf werden wir diese Verbindung nähren ...

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, 26. Juni, 18 Uhr bis Sonntag, 28. Juni 2026, 13 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Wie viel

Kurs CHF 230
Mindestens 9, maximal 20 Teilnehmende

Weiteres

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

SCHREIBEN HEISST SICH ÜBERRASCHEN LASSEN

Lustvoll mit Themen und Worten
tanzen



Ausgewählte Textpassagen und erprobte Schreibimpulse locken auf eine Entdeckungsreise: Spielerisch ermöglichen sie, die eigenen (Sprach-)Gewohnheiten zu erweitern. Wer mag, liest den entstandenen Text anschliessend vor. Wir hören einander in einer Haltung von innerer Gastfreundschaft zu (Bernhard Pörksen) und lernen die ganz unterschiedlichen Ausdrucksweisen von anderen kennen – und schätzen. Das Teilen der verschiedenen Texte gibt der Lust am Tanzen mit Themen und Worten neuen Auftrieb!

Die wunderbare Berglandschaft und die gastliche Atmosphäre bieten zudem eine Schreibumgebung, die ebenfalls dazu beiträgt, dass sich der Stift wie auf einem entspannten Spaziergang übers Papier bewegt. Schreiben ist befreiend, und das Zusammensein mit anderen Schreiblustigen tut gut.

Komm und lass dich überraschen – von dir und anderen!

Wer

Silvia Tavernini, lic. phil. Germanistin, Komparatistin, Soziologin, Supervisorin, Erwachsenenbildnerin und zertifizierte Leiterin von Schreibwerkstätten

Zielpublikum: Neulinge und Schreibgewohnte mit Neugier, Stift und Notizheft

Wann

Freitag, 26. Juni, 16 Uhr bis Sonntag, 28. Juni 2026, 13 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Seminarbeginn

Wie viel

Kurs CHF 240
Mindestens 6, maximal 12 Teilnehmende

Weiteres

mit gemeinsamen Abendsequenzen

ERSTE HILFE DURCH DAS WORT

Reden kann Leben retten



Anderen Menschen in einer plötzlichen Notfallsituation hilflos gegenüberzustehen, ist eine unangenehme Vorstellung. Von einer Stunde auf die andere können wir damit konfrontiert werden, sei es am Arbeitsplatz, in der Familie oder im Freundeskreis: Ich finde die angemessenen Worte nicht!

Viele ethische und moralische Entscheidungen in unserem Alltag treffen wir spontan aus dem Unbewussten heraus. Andere dagegen erfordern eine längere persönliche Auseinandersetzung. Man muss auf Kontroversen und Meinungsverschiedenheiten gefasst sein, weil Menschen unterschiedlich geprägt sind durch ethische und religiöse Grundsätze, die von meinen eigenen abweichen.

Für alle, die sich auf den unerwarteten Notfall vorbereiten möchten, bietet diese Ausbildung fundierte Informationen und klare Anleitungen. Der Kurs ist hilfreich auch für jene, die grundsätzlich lernen möchten, wie und mit welchen Worten ich einen Menschen anspreche, der psychisch «am Ende» zu sein scheint.

Wer

Ruedi Lang, Dozent Meproa GmbH

Zielpublikum: Alle Interessierten

Wann

Samstag, 27. Juni, 9.15 Uhr bis Sonntag, 28. Juni 2026, 16 Uhr

Samstag, 7. November, 9.15 Uhr bis Sonntag, 8. November 2026, 16 Uhr

Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Wie viel

Kurs CHF 290 (inkl. Kursunterlagen)

Mindestens 4, maximal 10 Teilnehmende

SCHÖNHEITEN DES BÜNDNER OBERLANDES

Mit der Bergbahn nach oben



Unser diesjähriges Wanderthema ist «Mit den Bergbahnen nach oben» – mit der Gästekarte gönnen wir uns diese angenehme Seite des Wanderns. So sehen wir vieles mehr und deutlicher und bekommen viel Sehenswertes, was von unten nicht augenscheinlich ist.

Wir sind täglich 2½ bis gute 3 Stunden auf T1-Routen unterwegs und benützen die RhB, Postautos und Bergbahnen.

Jeder Morgen wird mit einem Impuls begonnen und der Abend mit spirituellen Texten abgerundet.

Wer

Robert Veraguth, Elektriker, Jäger und Skilehrer
Sr. Ida Fassbind, Ilanzer Dominikanerin, SAC-Wanderleiterin

Zielpublikum: Frauen und Männer jedes Alters

Wann

Sonntag, 5. Juli, 16.15 Uhr bis Samstag, 11. Juli 2026, 14 Uhr
Sonntag, 16. August, 16.15 Uhr bis Samstag, 22. August 2026, 14 Uhr

Wie viel

Kurs CHF 300 (inkl. Material und Unterlagen)
exkl. Kosten für öffentliche Verkehrsmittel, ca. CHF 70 (mit Halbtax-Abo)
Mindestens 7 Teilnehmende

Weiteres

Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmenden.
Mitbringen: Gute Wanderschuhe, Wanderstöcke, Sonnen- und Regenschutz

SINGWOCHE PRO MUSICA

Mit Abschlusskonzert in der
Klosterkirche



Gemeinsam üben wir ein Programm ein, welches wir am Freitag in der Klosterkirche zur Aufführung bringen.

Wir streben eine Gruppe von 30 bis 35 Sängerinnen und Sänger mit möglichst gleichmässiger Stimmverteilung an. Wir singen geistliche und weltliche Werke aus Barock, Klassik und Romantik. Muriel Schwarz ist unsere Sopransolistin, und begleitet werden wir von einem Streichquintett.

Wir proben jeden Vormittag und Abend. Am Vormittag wird ausgiebig geprobt, unterbrochen nur durch eine Kaffeepause. Die Abendprobe nach dem Nachtessen ist etwas kürzer. Ausserhalb der Probezeiten und des Abschluss-Konzerts sind Sie frei. Es gibt kein Rahmenprogramm. Den Teilnehmenden steht es frei, individuell oder in spontan gebildeten Gruppen Wanderungen oder Ausflüge zu unternehmen, im Zimmer oder im Liegestuhl auf der Terrasse ein Buch zu lesen oder ganz einfach die Ruhe zu geniessen.

Wer

Martin Neukom, Dirigent

Zielpublikum: Singbegeisterte Sängerinnen und Sänger mit Chorerschaft und guten Notenkenntnissen

Wann

Sonntag, 5. Juli, 14 Uhr bis Samstag, 11. Juli 2026, 10 Uhr

Konzert: Freitag, 10. Juli 2026, 19.30 Uhr in der Klosterkirche

Anmeldungen mit Angabe der Stimmlage an: ahottiger@gmx.ch

Wie viel

Projektbeitrag CHF 320

CHF 290 bei Anmeldung bis Ende Februar (Frühbucherrabatt)

Noten CHF 15

Weiteres

Details finden Sie auf www.kantoreipromusica.ch

CUORS ROMONTSCH SURSILVAN

Seit 1969



Cuors romontsch sursilvan (CR) heisst: zwei Wochen eintauchen in die rätoromanische Sprache und Kultur. Aufgeteilt in 8 verschiedene Niveaus und einen Kinderkurs (6 bis 10 Jahre) lernen Interessierte, Romanisch zu sprechen und zu schreiben. Neben täglichen Lektionseinheiten stehen Chor, Workshops, Führungen, Sport, Vorträge, Konzerte und Lesungen auf dem Programm. Dazu lädt der CR spannende Persönlichkeiten mit Bezug zur Sprache und zur Region ein.

Die Eröffnungsfeier, der Tagesausflug und der Abschlussabend vervollständigen das vielseitige und einzigartige Angebot.

Level 8 wird in Modulen durchgeführt und ist auch für Rätoromaninnen und Rätoromanen geeignet.

Wer

Fundaziun Retoromana Pader Flurin Maissen (FRR), Conradin Klaiss

Zielpublikum:

Sprach- und Kulturinteressierte jedes Alters

Wann

Sonntag, 12. Juli, 15.30 Uhr bis Samstag, 25. Juli 2026, 9 Uhr

Informationen und Anmeldung unter: www.frr.ch

Wie viel

Angaben zu den Kurskosten unter: www.frr.ch



KLOSTER
ILANZ



1. AUGUST-BRUNCH IM KLOSTER ILANZ

Feiern Sie den
1. August in besonderer
Atmosphäre – mit Blick
über Ilanz und einem
liebvoll zubereiteten
Buure-Zmorge von
9 bis 14 Uhr auf der
Klosterterrasse.

Anmeldung unter
hotel@klosterilanz.ch

KLÖSTERLICHE KLÄNGE NEU ENTDECKEN

Faszination Mittelalter



Die Platzierung eines Nachbaus der Prozessionsorgel aus dem Kloster Santo Sepulcro (Spanien) im Kloster Ilanz lädt dazu ein, der Musik vom späten Mittelalter bis in die Renaissance nachzuspüren – singend, blasend und traktierend in sie einzutauchen. Das bemerkenswerte Instrument steht am Wendepunkt der beiden Epochen und bietet sich somit für den musikhistorischen Rück- wie auch Ausblick an.

Verbindendes Element des gemeinsamen Erfahrens ist der Atem, die Luft als Energiequelle des Gesangs und der Blasinstrumente, aber auch des Orgelwindes, der die Pfeifen zum Klingen bringt.

Das Kurs-Setting umfasst Vokalarbeit, vier Workshops in der Kleingruppe, zwei Referate, zwei Konzerte der Dozierenden und ein internes Konzert der Teilnehmenden.

Wer

Davide De Zotti, Organist, Chorleiter, Kirchenmusiker

Alexandre Jaques, Organist, Akkordeonist, Spezialist für mittelalterliche Tasteninstrumente

Ricarda Müller, Orgelbauerin, Erbauerin des Nachbaus der Prozessionsorgel

Markus Meier, Blockflötist und Spieler weiterer historischer Blasinstrumente, Kirchenmusiker und Musikwissenschaftler

Zielpublikum: Angesprochen sind singende, blasende (auch «nichthistorische» Instrumente sind willkommen) und tastenspielende Laien- und Berufsmusikerinnen und -musiker.

Wann

Freitag, 7. August, 17 Uhr bis Sonntag, 9. August 2026, 17 Uhr

Infos und Anmeldung bis Ende Mai 2026 bei floemeier@bluewin.ch,

+41 (0)79 155 51 64

Wie viel

Kurs CHF 450 (inbegriffen sind das gesamte Kursprogramm, die beiden Dozierenden-Konzerte und der Begrüssungs-*Apéro*)

Mindestens 12, maximal 16 Teilnehmende

WANDERN UND YOGA IM BÜNDNERLAND

Achtsam unterwegs



Wir wandern achtsam auf Pfaden, die durch üppige Alpwiesen führen, geniessen immer wieder den herrlichen Ausblick auf die Bündnerberge, bestaunen malerische Dörfer, besuchen Wasserfälle und einen imposanten Bergsee mit Sandstrand, wo wir meditieren und Körperübungen ausführen können. Morgens und abends praktizieren wir Hatha-Yoga, Atemübungen, Mudras, einige Flows und Yoga Nidra. Auch Töne aus der Indianerflöte und Klangschalen verzaubern dieses Wochenende.

Wer

Daniel Studhalten, Naturheilpraktiker, dipl. Yogalehrer, Reiseleiter,
www.gesund-reisen.ch

Zielpublikum: Alle, die gut zu Fuss und etwas beweglich sind.

Wann

Freitag, 11. September, 18 Uhr bis Sonntag, 13. September 2026, 15 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Seminarbeginn

Wie viel

Kurs CHF 290 (vier Yogalektionen und zwei geführte Wanderungen),
ohne Yoga CHF 220
Maximal 12 Teilnehmende

Weiteres

Leichtes bis mittleres Wandern, je nach Variante. Und immer wieder Zeit zum Sein.
Fürs Yoga sind keine Vorkenntnisse nötig.

KLANGSCHALEN- MASSAGE

Der Leib wird Klang



Suchst Du Entspannung, Ausgleich und Regeneration innert kürzester Zeit in Deinem Alltag? Suchst Du Heilung von körperlichen Verspannungen, Schmerzen und seelischen Traumata? Suchst Du eine uralte Heilmethode, die wirklich hilft und die erst noch höchsten, sinnlichen Genuss vermittelt? Dann bist Du in diesem Kurs richtig! Denn Klang – das ist die Medizin der Zukunft. Du lernst das jahrtausendealte Handwerk der Klangmassage mit tibetischen Klangschalen kennen, lieben und anzuwenden. Wertvolle Tools für Dich selbst, die Partnerschaft, die Familie, den Freundeskreis und auch für den therapeutischen Gebrauch (auch in Kombination mit anderen therapeutischen Methoden) sind Teil dieses Wochenendkurses. Dieses in sich geschlossene Ausbildungswochenende ist vornehmlich praktisch orientiert. Am Ende des Workshops ist es Dir möglich, eine praktisch und fachlich fundierte Ganzkörper-Klangmassage mit 3 Klangschalen durchzuführen und anzubieten. Es kann auch der Start in die vertiefte Ausbildung zum dipl. Klangmassage-Praktiker sein.

Wer

Samuel Staffelbach, Musiker, dipl. Klang- und Farbtherapeut, www.samuel-staffelbach.ch

Zielpublikum: Klang- und Entspannungs-Interessierte, die sich dieses Geschenk aus dem Himalaya schenken und dieses vielleicht auch nachher weitergeben möchten.

Wann

Samstag, 19. September, 9 Uhr bis Sonntag, 20. September 2026, 17 Uhr
Anmeldung bis 10 Tage vor Kursbeginn und Infos bei: Samuel Staffelbach,
+41 (0)77 403 31 52, info@samuel-staffelbach.ch

Wie viel

Kurs CHF 340

Weiteres

Mitbringen: Bequeme Kleidung. Klangschalen werden zur Verfügung gestellt und können im Kurs auch erworben werden.

SHINRIN-YOKU/ WALDBADEN HEILGYMNASTIK

Nutze den Wald als Quelle der Ruhe
und Kraft



Nutze den Wald als Quelle der Ruhe und Kraft – und lerne sie frei zu atmen. Bewusst im Wald Natur achtsam erleben.

Schenke dir ein wohltuendes Wochenende in den Bündner Bergen. Die Verbindung zu dir selbst. Waldbaden ist eine wissenschaftlich fundierte, achtsamkeits-basierte Entspannungsmethode in und mit der Natur. Lass dich Inspirieren, in Schwung bringen und deine Einzigartigkeit leuchten.

Durch geführte Atemübungen und heilsame Meditationen stärkst du deine Herzqualität, linderst Schmerz, stärkst deinen Körper, gewinnst Stabilität und kommst zur Ruhe. Heilgymnastik beruhigt unser Nervensystem und unterstützt tiefgreifende Heilung, und lässt zur Ruhe kommen. Die Lichtvolle Übungsfolge ist für jeder praktizierbar und hilft uns dabei zu entstressen und einen Krafraum der Liebe zu Haus zuerschaffen.

Wer

Maria Di Salvo, zert. Shinrin-Yoku Gesundheitstrainerin, zert. Nia Black Belt Teacherin

Zielpublikum: Alle Interessierten

Wann

Freitag, 24. September, 16 Uhr bis Sonntag, 26. September 2026, 14 Uhr

Anmeldung bis 28 Tage vor Kursbeginn bei:

Maria Di Salvo, mariadisalvo@gmx.ch, +41 (0)79 458 48 80

Wie viel

Kurs CHF 360

Mindestens 4, maximal 6 Teilnehmende

Weiteres

Mitbringen: Passende Kleidung, bequeme Kleidung für die Heilgymnastik. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Normale Kondition, wir sind langsam unterwegs.

EINFÜHRUNG IN DIE ELEKTROKULTUR

Ein praxisnaher Einstieg



Tauche ein in die faszinierende Welt der Elektrokultur – entdecke innovative Geräte wie Lakhovsky-Spulen, Pyramiden und Antennen und erfahre, wie du sie mit praxisnahen Einblicken in deinem Garten oder Projekt einsetzen kannst.

Inhalt des Kurses:

- Was ist Elektrokultur?
- Methoden der Elektrokultur
- Magnetkultur
- Physikalische Grundlagen
- Antennen und Kupferdrahtsysteme
- Das natürliche Feld und die atmosphärische Elektrizität

Dieser Einführungskurs bildet die Basis für den folgenden Intensivkurs in der Elektrokultur am 3. und 4. Oktober 2026.

Wer

Michael Pfenninger, Elektroingenieur FH, seit fünf Jahren intensives Arbeiten mit der Elektrokultur. Im eigenen Garten sind viele Elemente der Elektrokultur integriert und sein Wissen in diesen Bereichen ist voll von Theorie und Praxis. Er referiert über die eigenen Forschungen mit unterschiedlichen Anbaumethoden und deren Einflüsse auf das Pflanzenwachstum.

Zielpublikum: Alle Interessierten an der natürlichen Elektrizität. Keine Grundkenntnisse notwendig.

Wann

Freitag, 2. Oktober 2026, 10 bis 17 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn bei: Michael Pfenninger,
michael@sonnenschmiede.ch, www.sonnenschmiede.ch

Wie viel

Kurs CHF 160

ADVANCED ELEKTROKULTUR- KURS

Energetische Landwirtschaft



Dieser Kurs handelt nicht nur von Elektrokultur, sondern von schwingungsfähiger und energetischer Landwirtschaft, die auch Elektrokultur und freie Energien einschliesst.

Wie wird dieses in der Landwirtschaft und auf menschlichen Ebenen angewendet?

Es werden folgende Themen besprochen:

Samstag: Geobiologie, Radiästhesie, Pyramidenanwendung und sensitive Permakultur

Sonntag: Lösungen und Umsetzung im Haus und in der Landwirtschaft, Geotherapie an Menschen, Tieren, Pflanzen, Elektrokultur, Geräte

An beiden Tagen werden theoretische Grundlagen vermittelt und praktische Übungen durchgeführt.

Wer

Alice Elsener, diplomiert in der Elektrokultur-Akademie in Italien, Permakultur-Designerin, Rutengängerin

Zielpublikum: Alle Interessierten

Wann

Samstag, 3. Oktober, 10 Uhr bis Sonntag, 4. Oktober 2026, 17 Uhr

Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn bei:

alice.elsener@gmail.com , +41 (0) 79 239 04 24

Wie viel

Kurs CHF 350

Maximal 16 Teilnehmende

SINGWOCHE VOCES ILLIANDE

Kulturaustausch unter den
Regionen und Sprachen



Die Singwoche von Voces Illiande möchte das gemeinsame Singen fördern und interessierten Sängerinnen und Sängern aller Landesteile die Möglichkeit bieten, sich musikalisch weiterzubilden und neues Repertoire kennenzulernen. Das Musikprogramm steht meistens unter einem bestimmten Motto. In den Singwochen von Voces Illiande wird sowohl geistliche als auch weltliche Musik erarbeitet.

Ein Ziel der Woche besteht auch darin, den Kulturaustausch unter den Regionen und Sprachen zu fördern. Aus diesem Grund werden auch rätoromanische Lieder einstudiert. Teilnehmende haben auch die Möglichkeit, ihre Stimme und Singtechnik unter professioneller Anleitung in kurzen Gesangslektionen zu schulen.

Zusätzlich zum Singen bleibt auch Raum für kleine Spaziergänge, eine Wanderung oder Ausflüge in Richtung Disentis, Vrin, Vals, Safiental oder Chur. Die Abende und der Mittwochnachmittag sind frei und können zur Erholung oder Erkundung genutzt werden.

Wer

Willi Derungs, www.vocesilliande.ch, +41 (0)78 767 04 97

Zielpublikum: Singbegeisterte und neugierige Sängerinnen und Sänger aus dem In- und Ausland mit Notenkenntnissen.

Wann

Montag, 5. Oktober, 13.30 Uhr bis Freitag, 9. Oktober 2026 abends.
Anmeldung über www.vocesilliande.ch oder info@vocesilliande.ch

Wie viel

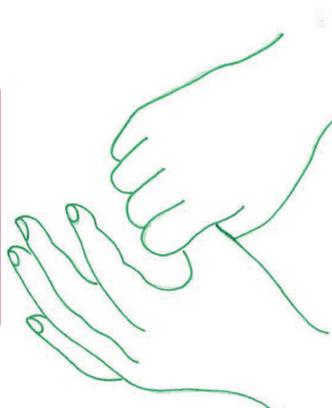
Projektbeitrag CHF 390

Weiteres

Notenmaterial und Audiodateien zum Üben werden frühzeitig zur Verfügung gestellt. Das detaillierte Programm der Singwoche 2026 und allgemeine Infos zur Singwoche sowie zu den weiteren Aktivitäten von Voces Illiande finden Sie auf der Website www.vocesilliande.ch.

JIN SHIN JYUTSU PHYSIO- PHILOSOPHIE

Buch 1 – Jin Shin Jyutsu – die
Kunst, mein Selbst zu erkennen



Beim Nachdenken stützen wir den Kopf in die Hand. Versuchen wir uns zu erinnern, fassen wir mit der Hand an die Stirn. Haben wir Schmerzen, fassen unsere Hände an die betreffende Stelle. Warum?

Auf viele interessante Fragen, die mit der Position unserer Hände, Finger, Füsse und Zehen zu tun haben, kann uns das Jin Shin Jyutsu – eine alte, früher mündlich überlieferte Kunst – eine Antwort geben.

«Die Kunst des Lebens ist einfach. Wir machen sie erst kompliziert mit unseren Anstrengungen zu leben ... Jin Shin Jyutsu heisst, unsere komplexe Existenz in einfache Lebenskunst zu verwandeln.» (Mary Burmeister)

An diesem Wochenende werden Theorie und Praxis der Selbst-Hilfe «erinnert» und erlebt. Denn die Schlüssel zum Lösen von täglicher Anspannung und Müdigkeit besitzen wir selbst. Jin Shin Jyutsu wirkt nur dann nicht, wenn wir es nicht anwenden.

Wer

Aino Meinhardt, Jin Shin Jyutsu-Lehrerin und -Praktikerin

Zielpublikum:

Wer sein Selbst erkennen und sich selbst helfen möchte.

Wann

Samstag, 17. Oktober, 9 Uhr bis Sonntag, 18. Oktober 2026, 16.30 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Wie viel

Kurs CHF 240, Kursunterlagen CHF 15
Maximal 20 Teilnehmende

Weiteres

Mitbringen: Papier und Buntstifte

IMMER SIND ES DIE MENSCHEN

Du weisst es – ihr Herz ist ein kleiner Stern, der die Erde beleuchtet.
Rose Ausländer



Beim Tanzen im Kreis können wir erleben, wie im gemeinsamen Tun mehr entsteht, als wenn jede und jeder nur für sich tanzen würde ...

Verbunden durch unsere Herzen können wir das Himmelslicht auf Erden, das Heilende nähren und uns stärken für die dunkler werdenden Tage: verwurzelt auf Erden – aufblickend zu den Sternen – selber leuchten und uns freuen!

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 Anfängerinnen und Anfänger wie auch Geübtere mittanzen können. Elemente aus der Atemarbeit nach Ilse Middendorf können uns helfen, das Lebensverbindende in uns und im Miteinander durch den Atem bewusst zu stärken.

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.

Wer

Freitag, 23. Oktober, 18 Uhr bis Sonntag, 25. Oktober 2026, 13 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Wie viel

Kurs CHF 230
Mindestens 9, maximal 20 Teilnehmende

Weiteres

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

90. ILANZER MÄRCHENTAGE

Zu viel? Zu wenig? Das rechte Mass!



Das Gute liegt immer zwischen dem Zuviel und dem Zuwenig. Doch das Leben kann uns in Situationen des Zuviels und des Zuwenigs führen und lässt uns in den Extremen leben. Wir brauchen die Erfahrung der Gegensätze, um unsere Mitte zu finden. So können wir unser rechtes Mass bestimmen. Der Held im Märchen weiss, wann es Zeit ist zu handeln und Zeit zu warten. Die Heldin erkennt, wann sie Helfende ist und wann sie Hilfe erbitten muss. Sie haben einen Sinn für ein dynamisches Gleichgewicht, welches zwischen den inneren und äusseren Bedürfnissen in Balance gehalten wird. Um dies zu erreichen, brauchen wir nicht zu viel Mut (Übermut) und nicht zu wenig Mut (Feigheit), sondern Mut. Mut, um auf unser Inneres zu hören, um unsere Bedürfnisse wahrzunehmen. Dabei aber achtsam äussere Einflüsse wahrnehmen, um zu entscheiden, was das rechte Mass im Moment ist. Dabei unterstützen uns das Mitgehen im frei erzählten Märchen und das Gehaltensein in den Choreographien der Kreistänze.

Wer

Daniela Siegrist Stricker, Diplomdozentin für Meditation des Tanzes, Exerzitienleiterin Conchi Vega, freischaffende Erzählerin, Figurenspieltherapeutin und Naturpädagogin
Zielpublikum: Alle Interessierten

Wann

Dienstag, 27. Oktober, 15 Uhr bis Donnerstag, 29. Oktober 2026, 13 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn bei:
Daniela Siegrist, siegrist71@gmx.ch, +41 (0)79 535 03 23

Wie viel

Kurs CHF 270
CHF 243 bei Anmeldung bis 21. Juli 2026 (Frühbucherrabatt)
Mindestens 12 Teilnehmende

Weiteres

Keine Vorkenntnisse nötig. Zuhören, miteinander ins Gespräch kommen, tanzen, der Stille lauschen. Mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe zum Tanzen.

ÜBER-GÄNGE

Alte Muster durchbrechen und neue Wege gehen



Wenn dein Weg nicht mehr gleich weitergeht wie bis anhin, stehst du an einem Übergang. Dass, was war, ist nicht mehr, und das, was kommt, kennst du noch nicht.

Übergänge gibt es in jeder Lebensphase, beispielsweise wenn man in den Beruf einsteigt, sich umschult oder pensioniert wird, wenn man sich bindet, Eltern wird, wenn Todesfälle oder unvorhergesehene Ereignisse das Leben verändern.

Es gilt, den Weg zu gehen vom Hier zum Da – und dabei bei sich selbst nichts zu übergehen, um Neuland zu erreichen.

Wir laden dich ein, dich einen Tag lang mit dem Thema Übergang in deinem Leben auseinanderzusetzen. Neben theoretischen Inputs arbeiten wir vor allem auch praktisch mit den Themen der Gruppe. Dabei wenden wir unter anderem auch das elegante Modell der Logosynthese an, um Blockaden zu lösen.

Wer

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

Zielpublikum: Alle Interessierten

Wann

Samstag, 31. Oktober 2026, 9 bis 16.30 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn bei:
Claudia Bearth-Candinas, +41 (0)81 943 10 88, claudiabc@bluewin.ch

Wie viel

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

LEBEN IST BEWEGUNG

Meditation des Tanzes und
Feldenkrais – Bewusstheit durch
Bewegung



Bewegung und Begegnung – im Kreis – mit den Anderen und mit sich selbst. Der Tanz bringt Öffnung und Konzentration, bietet Herausforderung und Ruhe und 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, und Edith Wälti, dipl. Feldenkrais-Lehrerin

Zielpublikum: Alle, die sich gerne zu Musik im Kreis bewegen und interessiert sind, an ihrer Körperwahrnehmung zu arbeiten.

Wann

Donnerstag, 5. November, 18 Uhr bis Sonntag, 8. November 2026, 13 Uhr
Anmeldung bis 4 Wochen vor Kursbeginn bei:
Uschi Strobel, +49 (0)7623 79 75 63, uschi_strobel@web.de

Wie viel

Kurs CHF 280 bis CHF 340 (nach Selbsteinschätzung)
Maximal 15 Teilnehmende

Weiteres

Es sind keine Vorkenntnisse nötig

SELBSTCOACHING MIT LOGOSYNTHESE

Energievoll im Alltag



Herausforderungen und Belastungen im Beruf und im Privatleben lassen uns oft müde, blockiert und handlungsunfähig werden. Durch Selbstcoaching mit Logosynthese können Blockaden aufgelöst werden, sodass 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, 14. November 2026, 9 Uhr bis 16.30 Uhr

Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn bei:

Claudia Bearth-Candinas, +41 (0)81 943 10 88, claudiabc@bluewin.ch

Wie viel

Kurs CHF 230 (inkl. Mittagessen und Kursunterlagen)

Mindestens 5, maximal 10 Teilnehmende

AUGEN-SEMINAR

Ganzheitliches Augen- und Sehtraining



Wussten Sie, dass die optischen Elemente Ihrer Augen – Hornhaut, Linse und Augenflüssigkeit – nur etwa 10% Ihres Sehens ausmachen? Und dass das Sehen eine Fähigkeit ist, die Sie als Baby erlernen mussten?

Unsere Augen sind täglich hohen Belastungen ausgesetzt, was häufig zu trockenen, geröteten Augen, Verspannungen, Kopfschmerzen und einer nachlassenden Sehkraft führt.

In diesem Seminar erleben Sie, wie Sie mit einfachen Übungen aus der Augen- und Feldenkrais-Therapie Ihre Augen-, Nacken- und Schultermuskulatur entspannen und Ihre Seh- und Haltungsgewohnheiten verändern können. Mit Anschauungsmaterial vertiefen wir Ihr Verständnis für den faszinierenden Sehvorgang. Gönnen Sie sich und Ihren Augen Zeit zum Entspannen!

Wer

Yvonne Kobler, diplomierte Feldenkrais-Therapeutin, kobler@feldenkrais.ch, und Karin Arquisch, diplomierte Augentherapeutin und Sehtrainerin, arquisch@sunrise.ch

Zielpublikum: Menschen jedes Alters, mit und ohne Erfahrung

Wann

Samstag, 21. November, 10 Uhr bis Sonntag, 22. November 2026, 15 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Wie viel

Kurs CHF 310 (inkl. Kursunterlagen)
CHF 280 bei Anmeldung bis 31. August 2026 (Frühbucherrabatt)
Maximal 12 Teilnehmende

Weiteres

Feldenkrais ist eine von den meisten Krankenkassen-Zusatzversicherungen anerkannte Therapie. Auf Wunsch wird gerne ein Rückforderungsbeleg ausgestellt.

WEIHNACHTSPOST SELBST GESTALTEN

Kreativ werden bei
Weihnächtlichem



Haben Sie Freude an adventlich und weihnächtlich gestalteten Karten und Briefumschlägen? Dann könnten Sie mit solch Selbstgefertigtem auch Lust bekommen, Ihre Weihnachtspost mit selbstgestaltetem zu kreieren.

Diese ruhigen Stunden können auch ein Beitrag zur eigenen Vorbereitung der kommenden Festtage werden.

Wer

Sr. Ida Fassbind, Ilanzer Dominikanerin, pensionierte Lehrerin

Zielpublikum: Frauen und Männer, die Freude am Gestalten haben.

Wann

Dienstag, 24. November 2026, 9 bis 16 Uhr

Freitag, 27. November 2026, 9 bis 16 Uhr

Wie viel

Kurs CHF 60, sowie kleiner Beitrag für Material

Mindestens 3, maximal 10 Teilnehmende

Weiteres

Mitbringen: Schere, evtl. Lineal, Pritt (oder anderes Klebematerial), Bleistift

AUSZEIT IN DER STILLE

Achtsamkeit und Meditation



Sich eine Auszeit gönnen – innehalten – in Kontakt mit sich selber kommen und gestärkt und inspiriert in den Alltag zurückkehren.

Mit sanften Körperübungen aus dem Yoga sowie angeleiteten und stillen Meditationen im Sitzen, Gehen, beim Sprechen, Zuhören und Essen versuchen wir, die gegenwärtigen Erfahrungen entspannter wahrzunehmen und zu akzeptieren. Die wohlwollende Achtsamkeit fördert unsere geistige Klarheit, innere Freiheit und das Mitgefühl für uns und andere.

Der Kurs findet vorwiegend im Schweigen statt. Daneben gibt es auch freie Zeit, um sich auszuruhen, spazierenzugehen und die Natur rund um das Kloster zu genießen.

Wer

Lucina Lanfranchi, MBSR- und Yoga-Lehrerin (MBSR = Mindfulness-Based Stress Reduction, Stressbewältigung durch Achtsamkeit)

Zielpublikum: Alle Interessierten, Anfängerinnen und Anfänger wie auch Meditationsgeübte sind herzlich willkommen.

Wann

Freitag, 27. November, 18 Uhr bis Sonntag, 29. November 2026, 14 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn bei:
Lucina Lanfranchi, lucina.lanfranchi@bluewin.ch, +41 (0)79 719 65 15

Wie viel

Kurs CHF 200 bis CHF 300 (nach Selbsteinschätzung)
Maximal 14 Teilnehmende

Weiteres

Mitbringen: Eigenes Meditationskissen oder -bänkchen, bequeme Kleider, warme Socken, eine Decke für Übungen im Liegen, passende Schuhe und Kleidung für Gehmeditation draussen.



KLOSTER
ILANZ



SR. ANITAS WEIHNACHTSKRIPPE

Besuchen Sie
die einmalige
Weihnachtskrippe
vom 29. November 2026
bis 10. Januar 2027
in der Klosterkirche
Ilanz!

WEIHNACHTEN

Mit den Ilanzer Dominikanerinnen



Feiern in der Gemeinschaft

- Bei den gemeinsamen Mahlzeiten im Speisesaal
- Bei den gemeinsamen Feiern in der Kirche
- Bei den gemeinsamen Stunden mit den verschiedenen Teilnehmenden
- In der Stille, in der Natur oder im Gespräch, so wie es für jeden Gast persönlich gut ist

Wer

Sr. Madlen Büttler, Sr. Friedburga Rehbein und Team

Zielpublikum: Frauen und Männer jedes Alters

Wann

Mittwoch, 23. Dezember, 16 Uhr bis Samstag, 26. Dezember 2026, 14 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Weihnachten

Wie viel

Freiwilliger Unkostenbeitrag

ILANZER NEUJAHRSTAGE

Das Alte und das Neue
legen wir in Deine Hände



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 und das kommende Jahr. Es ist seine Hand, die uns hält und trägt.

Schön, wenn Sie mit uns Ilanzer Dominikanerinnen den Übergang vom alten ins neue Jahr begehen.

Wer

Sr. Madlen Büttler, Sr. Friedburga Rehbein und Team

Zielpublikum: Frauen und Männer jedes Alters

Wann

Mittwoch, 30. Dezember 2026, 16 Uhr bis Freitag, 1. Januar 2027, 14 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Neujahr

Wie viel

Unkostenbeitrag CHF 150



HMM... ES DUFTET WIEDER IN DER KLOSTERBÄCKEREI

Wir haben den
Backofen wieder
eingeheizt:
Frischgebackenes
aus der Backstube
des Klosters Ilanz
ist im Café Quinclas
erhältlich.

Vorbestellungen
unter [backstube@
klosterilanz.ch](mailto:backstube@klosterilanz.ch)

