

Innehalten: Eine Auswahl an Klöstern in der Deutschschweiz, die für Gäste offen sind

	«Kloster auf Zeit» für Frauen						«Kloster auf Zeit» für Männer und Frauen				«Kloster auf Zeit» für Männer	
Klöster	Kloster St. Lazarus Seedorf UR	Kloster Heiligkreuz Lindencham ZG	Leiden Christi Jakobsbad AI	Kloster St. Ursula Brig VS	Kloster Ingenbohl Ingenbohl SZ	Maria Zuflucht Weesen SG	Abtei Wurmsbach Bollingen SG	Kloster Rapperswil Rapperswil SG	Haus der Stille Altdorf UR	Kloster Mariaburg Näfels GL	Kloster Engelberg Engelberg OW	Kloster Fischingen Fischingen TG
Orden	Benediktinerinnen	Olivetaner-Benediktinerinnen	Kapuzinerinnen	Briger Ursulinen	Barmherzige Schwestern vom H. Kreuz von Ingenbohl	Dominikanerinnen	Zisterzienserinnen	Kapuziner und Menzinger Schwestern	Kapuziner	Franziskaner	Benediktiner	Benediktiner
Mitglieder	18 Schwestern	95 Schwestern	11 Schwestern	60 Schwestern	4 Schwestern in der Weggemeinschaft	11 Schwestern	19 Schwestern	9 Brüder, 2 Schwestern	8 Brüder	8 Brüder	18 Patres, 17 Brüder	4 Patres, 3 Brüder
Aufenthalt	1 bis 3 Wochen	1 bis 4 Wochen	1 bis 12 Wochen	1 Woche	1 bis 4 Wochen	1 bis 3 Wochen	bis 3 Wochen	kurz: 1 bis 4 Monate lang: bis 6 Monate	Frauen bis 1 Woche, Männer bis 3 Wochen	1 Woche, länger nach Absprache	1 Woche, länger nach Absprache	1 bis 2 Wochen
Voraussetzungen	ab 20, Vorgespräch, Gläubigkeit	religiöse Vertiefung, psychisch stabil, Vorgespräch	Fragebogen, psychisch stabil, anpassungsfähig	ab 18 bis 45 Jahre, Vorgespräch, psychisch stabil	Vorgespräch	ab 18, Fragebogen, psychisch stabil	Bedürfnis nach Selbstreflexion und Vertiefung	psychische/physische Gesundheit, Gemeinschaftssinn, eventuell Probezeit	ab 20, religiöse Orientierung	psychisch stabil, religiöses Interesse	Bedürfnis zur Selbstreflexion, religiöses Interesse	ab 18 Jahren, psychische/physische Gesundheit, religiöses Interesse
Kloster Pflicht	Teilnahme an Chorgebet und Klosteralltag, Mitarbeit	Teilnahme an Tagesablauf, Gebetsleben, Impulsmeditation	Einhalten von Tagesablauf, Gebetszeiten	Teilnahme an Mahlzeiten und Gebetszeiten	Integration in Tagesablauf	an Stille halten, Respekt für das klösterliche Leben	keine	Teilnahme an Gottesdiensten und Meditationen, Mitarbeit	Integration, Gebets- und Liturgiezeiten, Sitzmeditation	Teilnahme an Gemeinschaftsgebeten und am Tagesablauf	Integration in den klösterlichen Tagesrhythmus	möglichst weit gehendes Einordnen in Tagesablauf
Kloster Kür	geistliche Begleitung, Meditation	Exerzitien 6 Tage bis 4 Wochen	Mitarbeit	geistliche Begleitung, angeleitete Meditation	Gesprächsbegleitung, Hallenbad, kreatives Gestalten	Meditationen, geistliche Begleitung	Chorgebet, Kurse, Meditation, Hallenbad	Glaubensvertiefung, persönliche Begleitung	geistliche Gespräche	geistliche Begleitung	Begleitgespräche	geistliche Gespräche
Unterkunft	Gästehaus**	Gästehaus*	Zelle in der Klausur*	Gastbereich des Klosters*	Kloster*	Gästehaus*	Gästehaus****	Frauen: Gasttrakt* Männer: Klausurbereich*	Gästezimmer im Kloster***	Gästezimmer ausserhalb des Klausurbereichs*	Gastbereich des Klosters*/***	Zimmer in der Klausur*
Mahlzeiten	Frühstück im Gästehaus, Mittag/Abend im Kloster	4 Mahlzeiten im Gästehaus ohne Schwestern	gemeinsam mit den Schwestern	3 Mahlzeiten mit den Schwestern	mit der Schwesterngemeinschaft	Selbstversorgung in kleiner Küche des Gästehauses	mit anderen Gästen, alleine auf Anfrage	mit der gemischten Gemeinschaft	mit der Gemeinschaft	mit der Gemeinschaft	mit anderen Gästen	mit der Brüdergemeinschaft
Gebet für Gäste	erwünscht, 5 bis 6 Mal pro Tag	erwünscht, 4 Mal pro Tag	erwünscht, 5 Mal pro Tag	2 Mal pro Tag, Stundengebet und Eucharistie	erwünscht, 3 Mal pro Tag Stundengebet und Meditation	fakultativ, 5 Mal pro Tag	fakultativ, 4 Mal pro Tag, Chorgebet	4 Mal pro Tag	erwünscht, 3 Einheiten pro Tag	3 Mal pro Tag	fakultativ, 5 Mal pro Tag	erwünscht, 5 Mal pro Tag
Schweigen	während der Tischlesung, von 20 bis 9 Uhr	während Exerzitien, nach Nachtgebet	beim Frühstück und während Arbeitszeit, nachts	beim Frühstück, freitags alle Mahlzeiten, nachts	ohne Belang	in den Gängen, nach Nachtgebet Schwestern nicht ansprechen	separate Unterbringung für Schweigen auf Anfrage möglich	in eigener Gestaltung, freitags spirituelle Erfahrung des Alleinseins	Gäste sollen sich möglichst unabh. gelenkt der Stille aussetzen	abends nach 20 Uhr	nach Tagesrhythmus und in eigener Gestaltung	während der Mahlzeiten, ab 20 Uhr absolute Stille, so viel als möglich
Mitarbeit	Haus, Garten, Bibliothek	nicht möglich	Garten, Küche	begrenzt, Hausarbeiten	auf der Pflegestation	im Kloster möglich, Garten	nach Absprache	1,5 Std. pro Tag	pro Woche 1 Std. putzen, Geschirr spülen	1,5 bis 2 Std. pro Tag (nach Absprache)	nach Absprache	keine
Kosten	nach Mitarbeit und persönlicher Situation	60 Fr. pro Tag, religiöse Begleitung: 20 Fr. pro Tag	nach Mitarbeit und persönlicher Situation	45 Fr. pro Tag (Ermässigungen nach Absprache)	bei 3,5 Std. Mitarbeit: 30 Fr. pro Tag, sonst 60 Fr. pro Tag	30 Fr. pro Tag	ab 70 Fr. pro Tag (nach persönlicher Situation)	450 bis 750 Fr. pro Woche (nach persönlicher Situation)	50 bis 100 Fr. pro Tag (Gast setzt Betrag fest)	40 Fr. pro Tag, ermässigt 20 Fr. pro Tag	ab 70 Fr. pro Tag	70 Fr. pro Tag
Kontakt	041 870 15 82 www.kloster-seedorf.ch	041 785 02 00 www.kloster-heiligkreuz.ch	071 794 11 14 www.klosterleidenchristi.ch	027 922 18 18 www.st-ursula.ch	041 825 24 80 www.kloster-ingenbohl.ch	055 616 16 25 www.kloster-maria-zuflucht.ch	055 225 49 00 www.wurmsbach.ch	055 220 53 12 www.klosterrapperwil.ch	041 874 07 30 www.kapuziner.org	055 612 28 18 www.franziskaner.ch	041 639 61 19 www.kloster-engelberg.ch	071 978 72 50 www.klosterfischingen.ch
Tipp	innehalten bei Arbeit, Gebet und in der Natur	religiöse Vertiefung ohne Ablenkung	nichts für «Plappermäuler»	zur Ruhe kommen durch Miterleben	innehalten nach individueller Absprache	für Frauen, die Stille aushalten können	sanfte Erholung ohne grosse Einschränkung	für Suchende	für alle, die aus der Stille Kraft schöpfen können	innehalten durch das Miterleben der Klosterfamilie	persönliche und religiöse Tiefe suchen	religiöse Vertiefung ohne viel Ablenkung

* **Einfach:** Zimmer oder Zelle im Kloster oder Gästehaus, fliessend Warm-/Kaltwasser, meist Etagen-WC/Dusche/Bad

** **Schlichter Komfort:** Einzelzimmer, fliessend Warm-/Kaltwasser, Etagen-WC/Dusche, auf Anfrage Radio, CD-Player, gelegentlich TV in Stubenzimmer

*** **Gehobener Standard:** modernisierte Einzel- oder Doppelzimmer, fliessend Warm-/Kaltwasser, Bad/Dusche und Telefon im Zimmer

**** **«Deluxe»:** komfortables Einzel- oder Doppelzimmer (auch für Paare), Bad/Dusche und Telefon im Zimmer, eventuell Küche, Service, Gemeinschafts-TV