

# Franziskanische Exerziten mit Vollfasten

von Montagvormittag, 30. November  
bis Sonntagmittag, 06. Dezember 2026

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Mail \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

Bemerkungen:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Die Anmeldung kann mit diesen Daten auch per  
E-Mail erfolgen.

Die Platzzahl ist beschränkt. Eine Anmeldung wird  
mit der Bestätigung verbindlich.

## Wie Schale und Quelle

Sei wie eine Schale,  
die sich in Ruhe füllen lässt  
und in der das Wasser des Lebens  
den Himmel spiegelt!

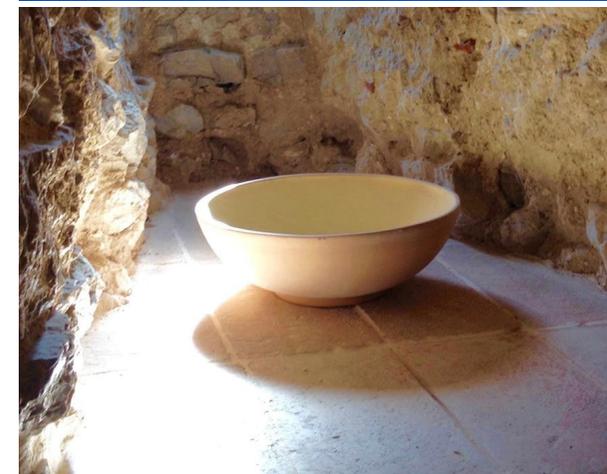
Sei nicht wie ein Kanal,  
der keine Ruhe kennt  
und der gleichzeitig  
empfängt und weitergibt!

Die Schale ahmt die Quelle nach:  
Erst wenn das Wasser sie füllt,  
sprudelt sie und wird  
zum Bach und Fluss und See.

Lass dich erfüllen,  
bis du überfließen kannst  
und reichlich weiterspendest:  
Liebe verströmt, ohne leer zu werden!

*inspiriert von Bernard de Clairvaux  
Predigt 18 über das Hohelied*

**innerlich werden**  
franziskanische Exerziten



## Zur Quelle gehen

### Advent

vom 30. November bis 6. Dezember 2026  
im Kapuzinerkloster Rapperswil

Kloster zum Mitleben  
[www.klosterrapperswil.ch](http://www.klosterrapperswil.ch)

Kapu-  
ziner

## Stille Adventstage - reinigend an Leib und Seele

Franziskus verbrachte jeden Advent als stille Intensivzeit mit Gefährten in einer Eremitage:  
Sie verbanden dort innere Einkehr mit äusserlichem Fasten.

Das körperliche Leerwerden eröffnet Freiräume für Seele und Geist.  
Verschiedene Formen heilsamen und befreienden Fastens machen frei von den Ansprüchen des Alltags und von Konsum aller Art, der oft auch die Adventszeit befrachtet.  
Stille Tage machen frei für den Weg an innere Quellen.

Der Tief-sinnliche Einstieg in den Advent lädt dazu ein, viel Freiraum für mich selber mit Meditation, klösterlichem Gebet und Zeiten des Austauschs zu verbinden.  
Impulse zu Gestalten der biblischen Adventsgeschichte nähren das eigene und das gemeinsame Unterwegssein.

### Dauer

---

Vom Montagvormittag 11.00 Uhr  
bis Sonntagmittag 13.30 Uhr

### Begleitung

---

**Br. Niklaus Kuster, Kapuziner**  
lebt im Kloster zum Mitleben Rapperswil

*Franziskusforscher und Buchautor,  
lehrt an der Universität Luzern,  
begleitet Kurse, Pilgerwege und  
Reisen mit Tiefe und Weite*

**Nadia Rudolf von Rohr**  
leitet die Franziskanische Gemeinschaft  
der Deutschschweiz

*Germanistin, Lehrerin und Bibliodrama-Leiterin,  
begleitet Kurse, Pilgerwege und Reisen,  
studiert Theologie an der Universität Luzern.*

### Kosten

---

**CHF 600.- bis 700.-** (Selbsteinschätzung)  
für das Leben im Kloster (EZ)  
und Kursbegleitung

### Auskünfte und Anmeldung

---

Br. Niklaus Kuster  
Kapuzinerkloster  
Endingerstrasse 9  
8640 Rapperswil

niklaus.kuster@kapuziner.org



Die schlichte Tonschale auf der Titelseite steht im Bergklösterchen San Giacomo von Poggio Bustone am Fuss der Rietiberge: neben Greccio und Fontecolombo der dritte Lieblingsort des Poverello im Heiligen Tal zwischen Assisi und Rom.

Je reifer Franziskus wurde, desto öfter gönnte er sich kontemplative Zeiten an stillen Orten voller Schönheit, wo er innere Kraftquellen fand und innerlich werden konnte, um seinen Weg beherzt und tatkräftig weiterzugehen.