

Franziskanische Auszeit mitten im Frühling

von Montagvormittag, 18. Mai
bis Samstagvormittag, 23. Mai 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.

Lebenskraft

DU

warmes Licht über allem
und stille Kraft aus der Tiefe

du lässt die Schöpfung
in neuer Schönheit blühen

erfülle auch mein Leben
mit kreativer Vitalität

und erleuchte mein Wirken
mit neuer Kraft und Liebe

DU

Mitte meiner Seele
und Mitte meiner Kreise

lass mich
in meine Mitte finden
und DICH
mitten unter uns erfahren

Br. Niklaus Kuster

vitales Innehalten franziskanische Exerzitien



tiefsinnlich leben

vom 18. - 23. Mai 2026
im Kapuzinerkloster Rapperswil

Tage des Innehaltens für Leib und Seele

Franz von Assisi gönnte sich
stille Intensivzeiten
an wunderschönen Orten:
die Natur mit allen Sinnen erfahren,
zu mir selbst finden,
mein Leben in Gottes Licht stellen
und aus Quellen schöpfen,
die Leib und Seele stärken.

Franziskanische Tage der Stille
verbinden die Bewegung
in die Tiefe mit weiten Blicken.
Viel Freiraum für mich selbst,
gemeinsame Mediationszeiten
und kurze Impulse laden ein,
das eigene Leben zu betrachten,
die Alltagswelt zu durch-schauen,
und Gottes oft leise Spuren
auf meinem Weg zu finden.

Die österlichen Auszeit-Tage
stehen dieses Jahr im Zeichen
von Franziskus' Weg und Ziel:
Vor genau 800 Jahren fand
sein Leben in Assisi
lichtvoll zur Erfüllung.

Dauer

Vom Montagvormittag 11.00 Uhr
bis Samstagvormittag 11.00 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*

Sarah Elisa Kreutzer
lebt im Kloster zum Mitleben Rapperswil
*Als Single Freundin von Franz und Klara,
Jugendseelsorgerin in Rapperswil-Jona,
teilt Schritte mit Auszeit-Gästen im Kloster,
Autorin und Begleiterin von Lebenswegen*

Kosten

CHF 500.- bis 600.- (Selbsteinschätzung)
für Vollpension (EZ im Kloster)
und Kursbegleitung

Auskünfte und Anmeldung

Br. Niklaus Kuster
Kapuzinerkloster
Endingerstrasse 9
8640 Rapperswil

niklaus.kuster@kapuziner.org



Passionsblume im Klostergarten Rapperswil

Die vorpfingstliche Auszeit
lässt sich franziskanisch
von drei heiligen Büchern leiten:
dem Buch der Schöpfung,
den Tagesevangelien aus der Bibel
und dem Buch des eigenen Lebens.