Auszeit gesucht?

Kientalerhof

Kientalerhof

Workstudy Programm

Stimmen zum Workstudy Programm

Stefan: „ (...) In meiner Zeit im Workstudy Programm durfte ich verschiedene Qualitäten von Verbundenheit, Getragensein und Freiheit erleben. Und dass all das miteinander geht. Die Menschen, die diesen Ort gemeinsam tragen, erlebte ich voller Geduld, Liebe und Verständnis. An einem solchen Ort ein paar Monate oder auch länger verbringen zu dürfen, ist wahrlich ein Geschenk – voller Zauber, Überraschungen, Erkenntnisse. Und mit ganz viel Erde, Luft und Bergen."

Maya: „ (...) Das Programm hat mir sehr entsprochen. Es hat mir den Rahmen gegeben, dass ich wieder mehr zu mir selbst finden konnte. Ich habe mich während der ganzen Zeit sehr gesehen und gehört und gehalten gefühlt. Natürlich kann das Workstudy Programm auch intensiv und herausfordernd sein, je nach dem, mit welchen Themen man da – nicht zuletzt in sich selbst – in Kontakt kommt. Insgesamt ist der Kientalerhof wie ein Schutzraum für mich. Zwar können die Berge auch mal eng werden, aber oft fühlt man sich wie in einer Umarmung geborgen."

Benjamin: „ (...) Ich habe immer wieder gestaunt über dieses kleine Paradies: Eingebettet zwischen grossen Bergen und gelegen an der steilsten Postauto-Strasse Europas. Wie diese Strasse schlängelte sich auch mein Leben rauf und runter – mal pflegeleicht, mal Schleudergang. Die Vielfalt an zwischenmenschlichen Begegnungen und das Spannungsfeld aus Bewegung und Stillsein haben mein Leben sehr bereichert. Oft wurde ich gefunden von dem, was ich suchte. Trager und Qi Gong haben mir geholfen, eine neue Qualität von Leichtigkeit und Entspannung in meinem Körper zu erfahren. (...)"

Workstudy Programm

Auf einen Blick

Das Workstudy-Programm findet jährlich von Februar bis Juli und von Juli bis Dezember statt. Es kostet monatlich CHF 500.–. An fünf Tagen pro Woche arbeitest du jeweils 4h im Betrieb mit (Hauswirtschaft, Küche, Dishwash, etc.). Daneben erhältst du Einblicke in die Welt der Körpertherapie, geniesst die Gemeinschaft und die Freizeit in der Kientaler Natur.

Die Vision

Unser bewährtes Workstudy-Programm ermöglicht dir inneres Wachstum und kann dazu beitragen, deinen persönlichen Blick aufs Leben zu weiten und zu vertiefen, während du in Gemeinschaft mit anderen lebst, welche dieselben Interessen teilen.

Kientalerhof: Campus für Körpertherapie

Der Campus Kientalerhof liegt im traditionellen Schweizer Bergdorf Kiental, wo das Leben eine beruhigende Alternative zum Alltag bietet. Zugleich ist der Kientalerhof ein aktiver, inspirierender Ort, an welchem Menschen mit unterschiedlichsten Hintergründen sich treffen, miteinander leben und lernen.

Worum geht es in diesem Programm?

Das Programm besteht aus vier Teilen:

1. **Studium** S.4
2. **Mitwirken / Arbeiten** S.6
3. **Selbstreflektion** S.7
4. **Gemeinschaftsleben** S.8

Weitere Infos & Termine:

Siehe www.kientalerhof.ch/uber-uns im Abschnitt «Auszeit gesucht» und www.kientalerhof.ch/workstudy

Teilnahmebedingungen

Jede(r) ist willkommen, der oder die bei guter Gesundheit und bereit ist, mit einem offenen, positiven und neugierigen Geist aktiv teilzunehmen, und den Wunsch verspürt, mit anderen zusammen zu arbeiten, kreativ zu wirken und zu lernen.

1. Studium

Die Basis des Unterrichtsteils ist das Qi Gong Training. Dies besteht derzeit aus circa. 200 Stunden Qi Gong und Meditation. Die Morgenmeditation findet von 6:30 Uhr bis 7:00 Uhr statt, gefolgt von Qi Gong Morgenübungen bis 8:00 Uhr.

Der Qi Gong-Nachmittagsunterricht wird als ein zehnmaliges Training angeboten, welches gleichmäßig über die fünf Monate Aufenthalt im Kiental verteilt ist.

Ebenfalls Teil des Studienteils sind die Einführungstage in die verschiedenen Körpertherapien, die am Kientalerhof angeboten werden.
Zudem gibt es zweimal pro Monat eine Nachmittagslektion in Körpertherapie und einmal pro Monat Kochunterricht.

Taiji

Taiji Chuan ist eine Bewegungskunst, welche ihre Herkunft im alten China hat. Legenden, Mythen und auch Märchen erzählen von tiefer Harmonie, müheloser Kraft und übermenschlichen Fähigkeiten. Chuan bedeutet Faust und ursprünglich wurde Taiji als Kampfkunst praktiziert und trainiert. Heute steht für die meisten Menschen die gute Wirkung auf die Gesundheit von Körper und Geist im Vordergrund. Das Taiji, welches wir im Kientalerhof praktizieren, hat in erster Linie praktische Aspekte. Wir legen grossen Wert darauf, den Körper zu öffnen und eine stabile Struktur herzustellen. Mit diesem geöffneten und strukturierten Körper sind wir dann in der Lage, in die tieferen Schichten der

Kunst vorzudringen. Mit fortschreitendem Training wird das Nervensystem ruhiger, emotionale Schwankungen werden ebenmässiger und mentales Geplapper verstummt. Wohlbefinden und Gelassenheit können sich einstellen. Wir arbeiten mit Öffnungsübungen, innerer Mobilisierung, Formtraining und Partnerübungen. Je nach Bedürfnissen, Interessen und Fähigkeiten der Kursteilnehmer*innen legen wir mehr Augenmerk auf den einen Aspekt oder den anderen. Der Kurs richtet sich gleichermassen an Einsteiger*innen sowie erfahrene Praktizierende und bietet die Möglichkeit, Taiji als ein kraftvolles Werkzeug für die eigene Entwicklung zu erfahren.

Ivo Marcon

Dipl. Shiatsu- und zertifizierter Dissolve-Therapeut mit eigener Praxis in Frutigen. Seit 2013 beschäftige ich mich mit Qi Gong und Taiji. Etwa zwei Jahre später kam die Meditation dazu. Seit 2018 praktiziere ich im Heaven Man Earth System von Sifu Adam Mizner. In der Übungspraxis stiess ich immer wieder auf Hindernisse. Hinter jedem davon wartete jedoch ein freieres Gefühl im Erleben meines Alltages. Mit den Jahren wuchs meine Überzeugung, dass ich ein paar gute Werkzeuge erhalten habe und das Entwicklung auf verschiedenen Ebenen möglich ist. Dankbar gehe ich diesen Weg weiter und teile meine Erfahrungen auch gerne mit anderen Menschen.

Pablo Donzé – Leitung Workstudy

In Biel geboren und zweisprachig aufgewachsen, kam er 2013 als Shiatsu-Student zum ersten Mal ins Kiental. Nach dem Abschluss der Shiatsu-Ausbildung 2019 ging der ausgebildete Verkehrsplaner den Weg des Komplementärtherapeuten mit einer eigenen Praxis in Spiez (www.cranio-shiatsu.com). Seit 2021 lebt Pablo mit seiner kleinen Familie im Kiental, wo er im Permakultur-Garten des Naturhofes mit Eseln und Bienen arbeitet und forscht. Er assistiert zurzeit in der Shiatsu-Ausbildung und begleitet zudem die Teilnehmenden im Workstudy-Programm.

Kochen

Bei deinen Arbeitseinsätzen in der Küche erlebst du folgende Inhalte:
In der kreativen Naturküche geht es darum, ein ganzheitliches Verständnis für unsere Ernährung zu entwickeln, indem wir die alltäglichen Bedürfnisse, Handlungsweisen und Notwendigkeiten mit Weitblick und vernetzt betrachten und umsetzen.

Neben naturbelassenen Qualitätsprodukten und handwerklichen Fähigkeiten beziehen wir die ökologische und soziale Qualität sowie die eigene Identität als wichtige Aspekte für die Kunst des Kochens mit ein.

Die Küche als Plattform aktiv am Gesellschaftsbild mitzugestalten bietet hilfreiche Möglichkeiten zu erkennen, zu erfahren und zu praktizieren.

Kochen und Essen sind Brücken zwischen den Menschen, Kulturen, Religionen und den Lebensmitteln, die unser Planet zur Verfügung stellt.

Küchen- Leitung:
Anna Maria & Matthieu Lenoir

Kochen ist für uns...: vegetarisch / die Verbindung von Herz und Versand / Arbeit, Flow, Glück / eine Einladung, ein Fest / Transformation und Liebe / für und mit den Sinnen.

Anna Maria

Der Blick fürs Schöne. Ihre Inspirationsquelle ist die Natur. Säen, hegen, ernten, verarbeiten, kochen, essen, geniessen. Das Zusammenbringen zu Vielem und ein Gefühl des Verbundenseins. Ausbildung in haus- und landschwirtschaftlicher Fachschule, acht Jahre in der Küche des veganen Seminarzentrums von Rüdiger Dahlke in Österreich, Kochkurse für vegane Küche. Goldschmiedin. Mehr Blüten, Farben und Formen in die Küche!

Matthieu

Der Blick fürs unkonventionelle, kreativ-spontan organisierte Kochen. Die Liebe zu kreativen Lösungen führt ihn durchs Leben und vor einigen Jahren auch ins Kiental. Als Quereinsteiger diverse Einblicke in der Gastronomie, vielseitig interessiert und versiert u.a. in Bierbraukunst, Kombucha-Fermentation, Superfoods, Permakultur, Wildpflanzen und in Shiatsu-Therapie (in Ausbildung). Mehr Wildkräuter auf die Teller!

2. Mitwirken / Arbeiten

Dein Einsatz besteht aus vier Stunden Arbeit pro Tag (im Durchschnitt) an fünf Tagen die Woche in verschiedenen Abteilungen des Hauses, wie:

- Mithilfe in der Küche
- Mithilfe in der Spühlküche
- Seminarräume vorbereiten
- Sauna reinigen und einheizen
- Hauswirtschaft

Workstudys haben zwei Tage frei – einer davon ist ein flexibler Kurstag, der für Studienklassen und Aktivitäten ausserhalb des regulären Stundenplans zu benutzen ist.

Diese Einsätze werden über den ganzen Tag verteilt. Sie können für Menschen, die sich nicht gewohnt sind, körperlich zu arbeiten, zu Beginn auch anstrengend sein. Mit deiner Arbeitszeit bezahlst du für drei gesunde Mahlzeiten pro Tag und für deine Unterkunft.

Kurskosten

CHF 500 pro Monat. Das schliesst den Unterricht wie Qi Gong, die Einführungskurse, geleitete Körpertherapie Austausch-Nachmittage, Koch-Klassen, eine geführte Tour zu Kraftplätzen im Kiental sowie die Morgenübungen und Meditationen mit ein.

Es gibt keine extra Kosten ausser für deine eigenen persönlichen Dinge. Wei-

tere Möglichkeiten zu lernen und zu erfahren von Kientalerhof Programmangeboten gibt es je nach Verfügbarkeit und zu unterschiedlichen Konditionen.

Probezeit

Beide, das Kientalerhof Management wie auch der/die Workstudy-Teilnehmer/in, haben die Gelegenheit das Studien-und Arbeits-Verhältnis zu beenden, falls es offensichtlich wird, dass dieses Programm nicht passend ist. Dauer der Probezeit: 10 Tage. Für einen Monat fallen die Kosten jedoch immer an.

3. Selbstreflektion

Raum für Eigenwahrnehmung & Selbstreflektion

Regelmässig triffst du dich gemeinsam mit den anderen Workstudy TeilnehmerInnen und jemandem von uns, um das bisher Erlebte zu reflektieren und allem Raum zu geben, was in diesem Moment für dich gerade wichtig ist.

Durch dieses bewusste Teilen deines Erlebten und das achtsame Zuhören kannst du dich selbst immer wieder gut orientieren und selbstreflektieren und diese Zeit des Workstudy-Programms bewusst nutzen, um darin deinen eigenen Weg zu erkennen. Auch geht es darum, das grosse Bild deines Aufenthaltes nicht aus den Augen zu verlieren und wahrzunehmen, wie alle Elemente (Mithilfe im Tagesgeschäft, Körperarbeit, Gemeinschafts-Leben, eigenen Themen begegnen, etc.) Puzzleteile sind und dazu gehören. Deine Zeit hier im Kiental kannst du dadurch noch viel bewusster und kraftvoller erleben und selbst mitgestalten.

Regelmässige und bewusste Begegnungen mit der eindrücklichen Kientaler Natur runden alles ganzheitlich ab.

4. Gemeinschaftsleben

Das Studium wie auch deine Arbeit am Kientalerhof finden oftmals in Gruppen oder Teams statt. Anders als in vielen anderen Gemeinschaften stand das Gemeinschaftsleben im Kiental jedoch nie direkt im Fokus, sondern ist mit der Zeit aus den einzelnen zwischenmenschlichen Beziehungen natürlich gewachsen. Der Kientalerhof ist ein Ort, an dem Menschen sich bewusst mit sich auseinandersetzen können. Es gibt keine gemeinsame Glaubensrichtung oder Philosophie, die dem zugrunde liegt, sondern es ist ein Seminar-Betrieb mit verschiedensten Inhalten. Dennoch entsteht immer wieder ein Gefühl des Gleichgesinnt-Seins. Daraus hat sich ein sehr freies, undogmatisches Feld entwickelt, das neue Menschen leicht aufnimmt und in dem jeder so sein kann, wie er ist, sich einbringen kann mit seinem Wesen und sich inspirieren lassen kann von den Wegen der anderen.

Weiteres zum Programm und Haus

Wie komme ich ins Kiental?

Hier findest du die Informationen:
www.kientalerhof.ch/Kontakt

Kleidung

Sowohl das Winter/Frühlings- wie auch das Sommer/Herbst-Halbjahr haben im Kiental ein bisschen von allen Jahreszeiten in sich. Deshalb ist es ratsam, sowohl warme Kleider als auch leichte Kleider mitzubringen. Die Temperaturen können von unter 0 bis 30° C mitten im Sommer rangieren, und es kann immer noch Schnee im April haben oder auch im November schon wieder.

Weil wir in den Schweizer Alpen sind, ist es zu jeder Jahreszeit ratsam, Wanderschuhe mitzubringen, eine warme Jacke, einen leichten Regenmantel, Sonnenbrille, Sonnenhut und Sonnencreme. Bequeme Hausschuhe und Schuhe zum Arbeiten, angemessene Kleidung, leichte und bequeme Baumwoll-Kleidung für Übungen und Körperarbeit werden ebenfalls gebraucht.

Unterkunft

Workstudys teilen ein Zimmer mit bis zu vier Betten. Allfälligen später gewünschten Unterkunfts-Wechseln kann aus Platzgründen nicht immer nachgekommen werden. Alle sind verantwortlich, ihr Zimmer sauber und ordentlich zu halten. Es wird auch darum gebeten, alle allgemeinen Bereiche der Häuser sauber zu halten. Der Kientalerhof stellt Bettwäsche und Handtücher, eine Waschmaschine und einen Trockner kostenlos zur Verfügung.

Mahlzeiten

Schmackhafte, kreative ganzheitliche natürliche Mahlzeiten werden dreimal täglich serviert. Zusätzlich kann man Getränke und Snacks auf eigene Kosten in der Selbstbedienungs-Bar bezeihen. Tee, Wasser und Früchte gibt es kostenlos.

Rauchen und Drogen

Der Kientalerhof ist ein rauch- und drogenfreies Haus. Es gibt einen reservierten Platz auf der Aussenterrasse, wo das

Rauchen von Zigaretten erlaubt ist. Rauchen ist an jedem anderen Platz in den Häusern verboten.

Versicherung

Die Schweiz hat ein eigenes Konzept betreffend Gesundheitsvorsorge. Um eine gute Versorgung zu gewährleisten, muss jede/r seine eigene Kranken- sowie Unfallversicherung haben, für den Fall, dass es notwendig wird, zum Arzt oder ins Krankenhaus zu gehen. Wir raten unseren StudentInnen oder BesucherInnen, ihre eigene persönliche Gesundheits- oder Unfallversicherung zu haben, so dass du, falls etwas passiert, während du in der Schweiz bist, abgedeckt bist. TeilnehmerInnen, die nicht in der Schweiz wohnhaft sind, nehmen bitte Kontakt auf, um die Versicherungsthematik genau zu klären.

Andere Dinge die du brauchen wirst:

- einen Wecker
- ein Notizbuch und Stifte für den Unterricht (im Dorfladen erhältlich)
- bei Bedarf einen Föhn

Erholung

Du kannst gerne Musikinstrumente mitbringen oder etwas (ausser Tiere), das deinen Aufenthalt erfreulich gestalten wird. Wir haben eine Holzofen-Sauna und einen Bio-Schwimmteich. Es gibt ausserdem einen Lagerfeuer-Bereich draussen und Klaviere, wenn du gerne üben möchtest. Berge, Wasserfälle und Seen gibt es ausserdem kostenlos.

Telefon, E-Mail, Postadresse

Mobilfunkempfang ist nur über das Swisscom-Netz möglich. Im Haupthaus gibt es eine kostenlose WiFi-Verbindung. Persönliche Post kann zu dir geschickt werden an folgende Adresse:

Kientalerhof
Dein Name
Griesalpstrasse 44
3723 Kiental

Zögere nicht, uns bei weiteren Fragen und Anliegen zu kontaktieren. Wir freuen uns, dir helfen zu können, deinen Aufenthalt im Kientalerhof zu einem unvergesslichen Erlebnis zu machen.

Bei Interesse und Fragen zum Workstudy-Programm:
pablo.donze@kientalerhof.ch

Kientalerhof AG
Griesalpstrasse 44
CH-3723 Kiental
+41 33 676 26 76

Kientalerhof Wetzikon
Zürcherstrasse 29
CH-8620 Wetzikon
+41 78 850 40 84

www.kientalerhof.ch
info@kientalerhof.ch

06.2023