

Entdecke die Kraft der initiatischen Schwertarbeit

Jahreskurs 2026 - 2027

5 Module an separaten Wochenenden

Kosten

CHF 1750 (zahlbar in 5 Raten)

Ort

Campus Kientalerhof

Griesalpstrasse 44

3723 Kiental

Daten & Anmeldung



Der Weg der Initiatischen Schwertarbeit unterstützt Dich Herausforderungen mit Stärke, Klarheit und Entschiedenheit zu meistern. Trau Dich und erlebe seine transformative Kraft.

Der Weg der Initiatischen Schwertarbeit beginnt bei Dir. Er lädt Dich ein, Dir fühlend und spürend selbst zu begegnen und wahrzunehmen, wer Du im Innersten bist. Das Schwert ist dabei kein Werkzeug des Kämpfens, sondern ein Weg zu Dir selbst.

Über Übungen mit Schwert & Hara findest Du Halt, Orientierung und innere Stabilität. Du stärkst Dein Körperbewusstsein, zentrierst Dich und gewinnst Zugang zu Kraft, Klarheit und Intuition – für Deinen Alltag und Deinen persönlichen Weg.

Wer das Schwert in die Hand nimmt... übernimmt Verantwortung für sein Handeln. ...erfährt ein neues Körperbewusstsein.

Wer das Schwert führt... erkennt Grenzen. ...wahrt seinen Raum. ...zerschneidet Täuschungen. ...wird achtsamer und folgt seiner Intuition.

Wer das Schwert im Herzen trägt... öffnet sich entschieden und mutig dem Leben. ...folgt seiner wahren Bestimmung. ...verbindet sich mit seiner Lebenskraft (Hara).

Die Schwert-Jahresgruppe ist eine achtsame und inspirierende Reise über 12 Monate, verteilt auf fünf Wochenenden. In einem geschützten Raum begegnest Du Gleichgesinnten, teilst Erfahrungen und reflektierst Deine Themen. Die Kontinuität der Gruppe schafft Vertrauen und unterstützt Dich, Dich mutig und bewusst auszurichten.

Inhalte:

- Wahrnehmung des eigenen Körpers und Erfahrung der „Kraftlosen Kraft“ (Hara, Chi, Ki)
- Begegnung mit sich selbst in Achtsamkeit und Gelassenheit
- Förderung von Lebensfreude, innerer Balance und Entscheidungsstärke
- Lernen, sich zuzumuten und in Kontakt zu gehen
- Stärkung des Vertrauens in die eigene Intuition und innere Haltung
- Verfeinerung von Führen und Folgen

- Impulse, um Bedürfnisse besser wahrzunehmen und umzusetzen
- Erkennen, Setzen und Wahrung eigener Grenzen
- Nutzung des Schwertes für inneres Wachstum (ziehen, führen, schneiden, verwahren)

Voraussetzungen

Du hast mindestens einen Kurs in Schwertarbeit absolviert und bist interessiert daran, diese Arbeit in Dein Leben zu integrieren. Übungsschwerter können gestellt werden. Wir üben, wo möglich, barfuss.

Kosten

Die Jahresgruppe kann nur als Gesamtpaket (5 Wochenenden) für CHF 1'750.– gebucht werden. Es ist möglich, jeden Kurs einzeln zu bezahlen, jeweils CHF 350.–.

Kurszeiten

Freitag 17:00 - 18:00 und 20:00 - 21:00 Uhr

Samstag Meditation 07:30 - 08:00, 09:00 - 12:30 und 14:00 - 18:00 Uhr

Sonntag Meditation 07:30 - 08:00 und 09:00 - 12:30 Uhr

Daten & Anmeldung



Kursleitung



Ulrich Horender

Er folgt seinem Herzensweg – dem Schwertweg. Seit 2018 gibt er in Seminaren und Einzelbegleitungen Impulse für persönliche und berufliche Entwicklung. Sein Fokus liegt auf der Integration von Körper, Seele und Geist, Systemischen (Familien-)Aufstellungen und Zen-Meditation. Er bringt langjährige Erfahrung aus Leitungspositionen in sozialen Einrichtungen mit und führt seit 2022 seine eigene Praxis mit Seminarraum in Bretzfeld bei Heilbronn.

<https://initiatische-schwertarbeit.de/>



Kientalerhof: Der persönliche Campus – seit 1985

Aus- und Weiterbildungen in Körpertherapie und Persönlichkeits-Entwicklung

Der Kientalerhof inmitten der Natur ist für viele Menschen ein Safe Space. Ein Ort, an welchem sie sich entwickeln können, ohne sich und ihre Gefühle zu verstecken. Dies gibt Menschen die Möglichkeit, wieder sich selbst zu sein.

Sobald man die Reise zu einem unverstellten Selbst erlebt hat, möchte man sie unbedingt auch anderen Menschen ermöglichen. Und genau das ist es, was gute Therapeut:innen in unseren Augen tun.

Erklären kann man viel, doch Erleben ist besser. Das gilt für den Ort wie auch für die Methode. Daher führen wir regelmässig allgemeine sowie methodenspezifische Kennenlern-Tage inkl. Schnupperbehandlungen durch (im Kiental und in unserem ebenfalls sehr schönen Kursraum in Wetzikon): kientalerhof.ch/kennenlernen

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