

# Initiativische Schwertarbeit

**Entdecke Ihre Kraft**

----❖ Wochenendkurse

----❖ Ausbildung zur Lehrerin / zum Lehrer für  
Initiativische Schwertarbeit

## **Wer das Schwert führt:**

lernt Entscheidungen zu treffen  
erkennt und setzt Grenzen  
wahrt seinen Raum  
zerschneidet Täuschungen  
schult seine Fremd- und Eigenwahrnehmung  
wird achtsamer und folgt seiner Intuition

**weitere Informationen & Daten**

[www.kientalerhof.ch](http://www.kientalerhof.ch)



# Folgende Informationen findest Du in dieser Broschüre:

## Was bedeutet Initiatische Schwertarbeit

Grundlegende Informationen für Deine Orientierung

## Einzelseminare

Lerne die Initiatische Schwertarbeit kennen.

## Die Ausbildung zur Lehrerin / zum Lehrer für Initiatische Schwertarbeit

ist ein direkter Weg zum “Erkenne Dich selbst“

Lies mehr über

- die Grundidee
- die Dauer
- die Inhalte und das Ziel der Ausbildung
- alle Daten ab Start Februar 2028

## Dein Wegbegleiter und Ausbilder ist Ulrich Horender



Er folgt seinem Herzensweg – dem Schwertweg. Mit viel Freude, Schwert und Hara gibt er seit 2018 in seinen Seminaren und Einzelbegleitungen Impulse und Anstöße zur persönlichen und beruflichen Entwicklung. Er beschäftigt sich mit der Integration von Körper, Seele und Geist, Systemischen (Familien-)Aufstellungen. Die Zen-Meditation ist dabei eine wichtige Grundlage. Er hat langjährige Erfahrung in Leitungs- u. Führungspositionen in unterschiedlichen sozialen Einrichtungen. Seit 2022 eigene Praxis mit eigenem Seminarraum in Bretzfeld bei Heilbronn.

## Der Weg der Initiatischen Schwertarbeit...

unterstützt Dich Herausforderungen mit Stärke, Klarheit und Entschiedenheit zu meistern. Trau Dich und erlebe seine transformative Kraft.

Dieser Weg beginnt bei Dir und ist eine besonderen Reise, in der Du Dir fühlend und spürend selbst begegnest. Sie eröffnet Dir einen Raum wahrzunehmen, wer Du wirklich bist und was Dich aus dem Inneren heraus ausmacht.

### Dabei ist das Schwert kein Instrument des Kämpfens.

Der Übungsweg mit Schwert & Hara führt zu Dir selbst. Du erfährst Halt, Orientierung, Stabilität und findest Lösungswege. Er zentriert, fokussiert und richtet Dich neu auf und aus. Über die Körperübungen (Hara/Chi/KI) erfährst Du ein neues Körperbewusstsein, das Dich dabei unterstützt kraft- und energievoll Dein Leben zu gestalten.

### Deine Unterscheidungsfähigkeit wächst.

Die Trennung von Wesentlichem zu Unwesentlichem, wie Glaubenssätze, alten Dogmen und Vorstellungen fällt leichter. Diese Klärung kann in deinem Alltag enorme Kräfte freisetzen und Dich zu einem Leben führen, in dem Du aufhörst Dinge aufzuschieben und Du Dich wieder LEBENDIG fühlst.

Es ist faszinierend, wie bewusst ausgeführte Übungen mit dem japanischen Holzschwert und dem Samuraischwert zurückgehaltene Potentiale zeigen und freisetzen können. Die Übungen werden zuerst mit Schwertern aus Holz (Bokken) und später auch mit Schwertern aus Metall (Samuraischwerter mit stumpfer Klinge) ausgeführt.



## **Angesprochene Themenstellungen**

- Körperbewusstsein, Selbstvertrauen
- Grenzen setzen, Nein sagen
- Verantwortung übernehmen
- Vertrauen, Präsenz, Klarheit
- Intuition stärken, Achtsamkeit leben
- Entscheidungen treffen und dazu stehen
- Sich selbst und andere führen

## **Wer das Schwert in die Hand nimmt**

- Übernimmt Verantwortung für sein Handeln
- achtet auf seine Emotionen und Gedanken
- erfährt ein neues Körperbewusstsein
- verändert seine innere Haltung
- lernt in Krisen zu bestehen

## **Wer das Schwert führt**

- erkennt und setzt Grenzen
- wahrt seinen Raum
- zerschneidet Täuschungen
- schult seine Fremd- und Eigenwahrnehmung
- wird achtsamer und folgt seiner Intuition

## **Wer das Schwert im Herzen trägt**

- entwickelt eine aufrichtige Haltung
- öffnet sich entschieden und mutig dem Leben
- folgt seiner wahren Bestimmung

## Einzelseminare

Ulrich bietet regelmässig unverbindliche Wochenend-Seminare in Schwertarbeit an. Bitte informiere Dich auf unserer Webseite [www.kientalerhof.ch](http://www.kientalerhof.ch) über die Themen und Daten. Wochenend-Seminare sind eine hervorragende Gelegenheit, die Schwertarbeit und Ulrich kennenzulernen.



## Die Ausbildung

Die Entscheidung für diese Ausbildung ist ein Ja zu einem tiefgreifenden Reifungsweg. Wir verstehen sie nicht als blosse Wissensvermittlung, sondern in ihrer Einzigartigkeit als eine wahre **Her-Aus-Bildung**: Ein Prozess, der Dein ureigenes Wesen herausbildet und sichtbar macht.

**Die Ausbildung ist ein direkter Weg zum «Erkenne Dich selbst».**

Während Du die methodische Kompetenz zur Weitergabe der Initiatischen Schwertarbeit erlangst, durchläufst Du selbst einen intensiven Prozess der Individuation. Das Ziel ist nicht die technische Perfektion der Klinge, sondern die Entfaltung des Menschen, der Du im Inneren schon immer warst. Diese Ausbildung befähigt Dich, aus Deiner eigenen gereiften Mitte heraus andere Menschen auf ihrem Weg zu begleiten.

Die Ausbildung endet nicht nach den gemeinsamen Ausbildungstagen. Auch nach der Ausbildung bist du aufgefordert, die innere Arbeit und die Arbeit mit Schwert & Hara in dein tägliches Leben zu integrieren und so zu einem fortlaufenden Prozess werden zu lassen.

## In der Ausbildung bist Du bist richtig, wenn Du...

- Dich im Sinne der eigenen Person weiterentwickeln möchtest.
- für Dich selbst in einen tieferen Prozess einsteigen möchtest.
- mit Dir selbst in einen tieferen inneren Kontakt kommen magst.
- wenn Du in pädagogischen, therapeutischen, seelsorgerischen oder beratenden Beruf tätig bist und einen andern Blickwinkel suchst.

## Ziel der Ausbildung

### ---❖ Vom eigenen Erleben zur professionellen Weitergabe

Das Herzstück dieser Ausbildung ist die unmittelbare Erfahrung. Aus dem eigenen inneren Prozess heraus wird die Initiatische Schwertarbeit lebendig und greifbar gemacht. So erhält Dein persönlicher Weg einen fundierten und bewussten Boden.

### 1. Persönliches Wachstum und Lebensfreude

Deine aktuelle Lebenssituation steht stets im Zentrum der Ausbildung. Durch die spezifischen Themen der Wochenenden kommst Du in direkten Kontakt mit Deinen verborgenen Potenzialen, Deinen Visionen und Deiner Lebensfreude. Du lernst, diese Ressourcen freizulegen und unmittelbar bereichernd in Deinen Alltag einzubringen.

### 2. Das Fundament der Begleitung

Das tiefe Verständnis Deines eigenen Weges ist die unverzichtbare Basis, um andere Menschen authentisch zu führen. Nur wer sich selbst spürt, kann andere erreichen.

### 3. Berufliche Qualifikation

Mit dem Abschluss zur **Lehrerin / zum Lehrer für Initiatische Schwertarbeit** bist Du befähigt, Menschen, Gruppen, Teams und Führungskräfte auf einer ganzheitlichen Ebene zu unterstützen und zu begleiten. Du erhältst die Kompetenz, Deine Fähigkeiten in unterschiedlichsten beruflichen und privaten Kontexten einzusetzen und Menschen wirksam in ihrer Weiterentwicklung zu fördern.

## Voraussetzung

Um die Ausbildung zur Initiatischen Schwertarbeit zu beginnen, ist die vorgängige Teilnahme an mindestens einem Einführungswochende Voraussetzung.

## Arbeitsformen

- Einzel-, Partner und Gruppenübungen
- Reflektierende und begleitende Gespräche
- Entspannungs- und Meditationsübungen
- Planen, entwickeln und durchführen einer eigenen Übungseinheit und anschließender Reflexion
- Verfeinerung zwischen den Ausbildungseinheiten zu Hause



## Zertifikat

Lehrerin / Lehrer für Initiatische Schwertarbeit

## Umfang und Dauer

Die Ausbildung dauert drei Jahre und umfasst fünf Wochenenden pro Jahr.  
Start der nächsten Ausbildung: 17. - 20. Feb. 2028

## Ausbildungsdaten

1. Jahr	2. Jahr	3. Jahr
17.-20.02.2028	15.-18.02.2029	14.-17.02.2030
18.-21.05.2028	12.-15.04.2029	16.-19.05.2030
03.-06.08.2028	02.-05.08.2029	01.-04.08.2030
19.-22.10.2028	18.-21.10.2029	17.-20.10.2030
05.-10.12.2028	06.-09.12.2029	05.-08.12.2030



## **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](http://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](http://www.kientalerhof.ch)  
[info@kientalerhof.ch](mailto:info@kientalerhof.ch)

05.2026