

Kientalerhof
We touch life



**Kientalerhof
Workstudy Programm**

Workstudy Programm

Die Vision

Unser über viele Jahre bewährtes Workstudy-Programm ist so gestaltet, dass es dir die Erfahrung von innerem Wachstum ermöglicht und dazu beitragen kann, deinen persönlichen Blick aufs Leben zu weiten und zu vertiefen, während du in Gemeinschaft mit anderen lebst, die diese Interessen teilen.

Über den Kientalerhof

Der Kientalerhof liegt in einem kleinen traditionellen Schweizer Dorf – Kiental, wo das Leben sich zu verlangsamen scheint und eine beruhigende und kontemplative Alternative zur realen Alltags-Welt bietet. Zur gleichen Zeit ist der Kientalerhof ein sehr aktiver Platz, wo Leute von vielen Teilen der Welt und mit unterschiedlichen Lebenswegen sich treffen, miteinander leben und studieren. Das ist eine sehr inspirierende, belohnende und nährnde Umgebung.

Worum geht es in diesem Programm?

Das Programm besteht aus vier Teilen:

1. Studium
2. Praktikum / Mitwirken / Arbeiten
3. Selbstreflektion
4. Gemeinschaftsleben

Kommende Einstiegs- möglichkeiten siehe

www.kientalerhof.ch - Über uns - Mitarbeit

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 zehn-maliges 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 im Kientalerhof angeboten werden.

Zudem gibt es eine Abendlektion pro Woche in der abwechselungsweise Tanz und Körpertherapie für die ganze Gemeinschaft angeboten wird.

Qi Gong

Qi Gong, ein ganzheitliches System, das tief ins Wesen des menschlichen Körpers reicht. Aus dem Osten traditionell weitergegeben, ist es eine Basis für jegliche Kampfkunst und Körpertherapie. Es geht darum, Qi vermehrt und natürlich fließen zu lassen, Blockaden wahrzunehmen und zu lösen. Je offener und entspannter wir sind, desto mehr Qi kann fließen. Dieser natürliche Fluss lässt uns lebendiger, glücklicher und gesünder fühlen und leben.

Jos Reichenbach

Geboren und aufgewachsen im Berner Oberland. Reisen und Erfahrungen in den asiatischen Kulturen, darunter einige Aufenthalte in buddhistischen Klöstern. 3 Jahre Qi Gong Unterricht bei Ron Timm. Lebt seit 2015 im Kiental und praktiziert und unterrichtet Qi Gong & Tai Chi.

Tanz

Alle zwei bis drei Wochen gibt es einen Abend, an dem freier Tanz angeboten wird. Dies ist nicht wie bei einer Party, sondern schafft einen Rahmen, in dem man seinen eigenen Bewegungen folgen kann, in dem nichts schön aussehen muss oder man einer bestimmten Form folgt. Stattdessen geht es um ein tiefes in sich hinein lauschen, den Körper von innen heraus bewegen zu lassen, zu üben, ein Stück weit die Kontrolle des Kopfes abzugeben. Dieser Tanz wird angeleitet, um uns darin tiefer zu führen. Es ist eine bewusste Bewegungs-Erforschung, in der wir:

- uns mit unserem Körper verbinden
- das Leben in uns fühlen
- miteinander in Kontakt kommen oder auch ganz für uns bleiben
- und das Leben mit allem, was dazu gehört, bewegen lassen, wie es sich bewegen möchte.

Noah Harharah

In Holland geboren und aufgewachsen. Aus dem Flachland kommend hat er 2014 seinen Weg in die Schweizer Berge gefunden. Seine Lust auf Bewegung hat ihn ins Kiental geführt, und seither lebt er hier. Er hat Leidenschaft für Tanz, Improvisation und Playfight. Er liebt es, in die Natur zu gehen und immer wieder Wege zu finden, sich zu verbinden und zu tanzen. Noah hat verschiedene Tanzarten studiert, die dazu motivieren, auf den Körper zu lauschen und ihm Freiheit zu geben: 5 Rhythmen Tanz, Butoh Tanz, Kontakt-Improvisation, Authentische Bewegung und Playfight. In seinem Unterricht erforscht er gern Präsenz, freien Ausdruck, Improvisation und Spiel. Eine starke Grundlage im Qi Gong unterstützt seine Arbeit.

Körpertherapie

Im Workstudy Programm enthalten sind Einführungstage in Shiatsu, Craniosacral Therapie, Trager Approach, Ayurveda - je nach Verfügbarkeit im jeweiligen Zeitraum.

Ausserdem wird es alle zwei bis drei Wochen einen Abend geben, an dem ein geleiteter Körpertherapie Austausch stattfindet. Hier gibt es die Möglichkeit, das Gelernte aus den Einführungstagen zu vertiefen sowie Techniken aus den verschiedenen im Kientalerhof angebotenen Methoden zu erlernen und zu üben. Wir entwickeln dabei einen Raum von Vertrauen und gemeinsamem Forschen, der den Kontakt zum eigenen Körper, sowie unsere Wahrnehmung des Gegenübers vertieft.

Philine Harte

In Hamburg geboren und aufgewachsen, kam sie 2006 ins Kiental, wo sie selbst am Workstudy Programm teilnahm. Zudem begann sie die Shiatsu Ausbildung, welche sie nach dem Diplom noch zwei Mal als Simultan-Übersetzerin begleitet hat und nun seit zwei Jahren assistiert. Durch ihre mehrjährige Tätigkeit als Übersetzerin am Kientalerhof hat sie vielfältige Einblicke in das breite Aus- und Fortbildungsangebot des Hauses gesammelt und freut sich, diese Erfahrungen nun weitergeben zu können. Sie arbeitet nun in eigener Praxis in Thun und gibt auch im Kiental Behandlungen. www.philineharte.com

Kochen

An mehreren Nachmittagen und auch bei regelmässigem Einsatz in der Küche kannst du folgende Inhalte erleben:

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.

Andreas Bossert

Aufgewachsen in der Nordschweiz, erlernte er die Kochkunst.. Mitbegründer und Aufbau des Küchenkonzepts, sowie erster Küchenchef im Kulturzentrum Kammgarn Schaffhausen etc.

Ausbildung als Catering-Koch, mit Weiterbildungen u.a. in der Technik der Makrobiotischen Küche bei Jean Torné, sowie Diätküche und -kochen für Menschen mit Allergien. Langjährige Erfahrung in der vegetarischen Küche, ermöglichen es ihm, ein breites Spektrum von Speisen zu kreieren und anzubieten.

Lange Jahre Küchenleitung im Kientalerhof. Sein Motto ist: Frisch, frech und unwiderstehliche Freuden.

Weiterbildung bei Kaegi-Empowerment Group, in Teambuilding und Social-Competence.

Praktische Information

1. Kurskosten

500 CHF pro Monat. Das schließt Seminare wie Qi Gong, Tanz, Einführungs-Klassen Shiat-su, Craniosacral Therapie, Trager Approach, Ayurveda je nach Verfügbarkeit, geleitete Körpertherapie Austausch-Abende, Koch Klassen, eine geführte Tour zu Kraftplätzen im Kiental mit ein, ebenfalls regelmässige geführte Meditation.

Es gibt keine extra Kosten ausser für deine eigenen persönlichen Dinge. Weitere Möglichkeiten zu lernen und zu erfahren von Kientalerhof Programmangeboten gibt es je nach Verfügbarkeit und zu unterschiedlichen Konditionen.

2. Praktikum / Mitwirken / Arbeiten

Dein Einsatz besteht aus 5 Stunden Arbeit pro Tag (im Durchschnitt) an 5 Tagen die Woche in verschiedenen Abteilungen des Hauses, wie:

- Mithilfe in der Küche (ca. 1 Tag pro Woche) inkl. Geschirrspülen
- Gartenarbeit

- Hauswartsarbeiten
- Seminarräume vorbereiten
- Sauna reinigen und einheizen
- Hauswirtschaft
- Mitwirken auf unserem Naturhof (mit Permakultur-Ansätzen)

Studenten 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.

3. Probezeit

Beide, das Kientalerhof Management als auch die Workstudy TeilnehmerInnen 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.



4. Selbstreflexion

Raum für Eigenwahrnehmung & Selbstreflexion

Regelmässig triffst du dich gemeinsam mit den anderen Workstudy TeilnehmerInnen und jemandem von uns, um das bisher erlebte zu reflektieren und dem 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, deinen eigenen Themen begegnen, etc.) Puzzle-teile 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.

5. Gemeinschaftsleben

Sowohl das Studium, als auch die 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 von Gleichgesinnt Sein. 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.

Wie komme ich ins Kiental?

Hier findest du die Informationen www.kientalerhof.ch - Standorte & Anreise



Was ist mitzubringen und wichtige Informa- tionen über das Haus

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. Es spielt keine Rolle, in welcher Zeit du das Workstudy Programm besuchst - weil wir in den Schweizer Alpen sind, ist es immer ratsam, Wanderschuhe mitzubringen, einen warmen 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

StudentInnen teilen ein Zimmer mit bis zu 3 Betten. Allfällige später gewünschte Unterkunfts-Wechsel 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 3x täglich serviert. Zusätzlich kann man Getränke und Snacks auf eigene Kosten in der Selbstbedienungs-Bar erhalten. Tee, Wasser und Früchte gibt es kostenlos.

Rauchen und Drogen

Der Kientalerhof ist ein Nichtraucher- 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 Gesundheits-Versicherung 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 (kann man auch im Lädeli kaufen)
- bei Bedarf einen Föhn

Erholung

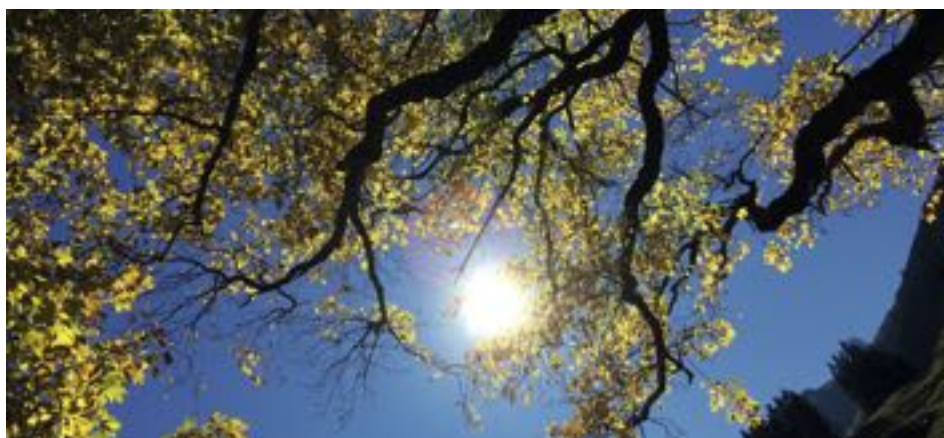
Du kannst gerne Musikinstrumente mitbringen oder etwas (ausser Tiere), das deinen Aufenthalt erfreulich gestalten wird. Wir haben eine Holzofen Sauna. Es gibt ausserdem einen Lagerfeuer-Bereich draussen und Klaviere, wenn du gerne üben möchtest. Berge, Wasserfälle und Seen gibt es ausserdem kostenlos.

In Kontakt bleiben durch Telefon oder E-Mail oder Post

Im Haus gibt es ein öffentliches Telefon, das mit Telefonkarten funktioniert. Telefonkarten können an der Rezeption gekauft werden. Du kannst Anrufe entgegennehmen über das öffentliche Telefon im Haus: +41 33 676 12 98.

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

Kientalerhof
Dein Name
Griesalpstrasse 44
3723 Kiental





**Zögern Sie nicht, uns bei weiteren Fragen und Anliegen zu kontaktieren.
Wir freuen uns, Ihnen helfen zu können, Ihren Aufenthalt im Kientalerhof zu
einem unvergesslichen Erlebnis zu machen. Willkommen!**

Kientalerhof Bildung Körperarbeit Bewusstseinsentfaltung Auszeit
Griesalpstrasse 44 CH-3723 Kiental | Zürcherstrasse 29 CH-8620 Wetzikon
T: +41 33 676 26 76 | info@kientalerhof.ch | www.kientalerhof.ch

21.01.2019