

Samstag, 21. Februar 2026

Bernau (Südschwarzwald), Römerhof

# Schwertarbeit Körperarbeit Meditation

Das Schwert als Symbol steht unter anderem für Kraft, für Macht in weltlichen und geistigen Angelegenheiten. Seinem Träger verleiht es Stärke, in Würde für sich einzustehen. In Entschiedenheit geführt schafft es Klarheit außen und innen. Das Schwert ist in seiner Grundqualität des Geraden und Gerichteten dem archetypisch männlichen Symbolkreis zuzuordnen und hat die Aufgabe, die empfindsame und verletzbare Seele adäquat zu schützen. Im übenden Umgang mit einem Schwert können wir die Qualitäten, die sich im Symbol zeigen, als innere Qualitäten entwickeln: Klarheit, Entschiedenheit, Standfestigkeit, Abgrenzungsvermögen, Eigenständigkeit, Gelassenheit, geistige Sammlung, Wahrhaftigkeit, Konzentration auf das Wesentliche, Selbstbewusstsein, zu sich zu stehen und bei sich zu bleiben.

In der Meditation geht es darum, sich bewusst in die stille Tiefe der Seele einsinken zu lassen. Es ist eine nach innen gerichtete Form der Körper- und Bewusstseinsarbeit. Sie ist darauf ausgerichtet, Ruhe und Gelassenheit und innere Verbundenheit einzuüben sowie sich auf das Wesentliche in sich einzulassen.

Die Zielrichtung dieser Gruppenveranstaltung ist es, jene Qualität des Wesentlichen in sich spüren zu lernen und über die Kraft zu verfügen, dies auch in der Welt des Alltags beschützen, verkörpern und ausdrücken zu können. Meditation und Schwertarbeit stellen für diese Aufgabe, die letztlich eine Lebensaufgabe für jeden Menschen darstellt, wertvolle Hilfen zur Verfügung. Die bewusste Arbeit an unserem Körper in seiner Ausdrucksfähigkeit von Gestik, Mimik und Bewegung, in seiner Befindlichkeit von Spannung und Entspannung, von Aktivität und Ruhe bereitet das „Fahrzeug“ für jene Reise zum Wesentlichen in uns Menschen.

Mit den Arbeitsweisen Schwertarbeit und Meditation (mit den jeweilig dafür notwendigen Einführungen) und Elementen aus der Körperarbeit machen wir uns an diesem Tag auf den inneren Weg, jede Teilnehmerin, jeder Teilnehmer von dort aus, wo sie bzw. er gerade steht in seinem Leben.

|                   |                                                                      |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Ort:              | Atelier Römerhof, Bernau-Riggenbach (Südschwarzwald), Gewinnstraße 2 |
| Zeit:             | Samstag, 8. März, 10 bis 18 Uhr                                      |
| Teilnehmeranzahl: | mind. 6 bis max. 12 Teilnehmer*innen                                 |
| Seminargebühr:    | 140 EUR (ggf. Reduktion auf Anfrage)                                 |

## Leitung: Thomas Schindelin

Auskunft und Anmeldung:

07622/8352, [kontakt@thomas-schindelin.de](mailto:kontakt@thomas-schindelin.de), [www.thomas-schindelin.de](http://www.thomas-schindelin.de)

# Zusätzliches Informationen

## **Kosten:**

Sie erhalten nach der Anmeldung eine Rechnung zur Begleichung der Kosten. Bei Abmeldung bis vier Wochen vor Beginn entfallen 50 % der Kosten, später die gesamten Kosten, falls sich kein Nachfolger findet. Bei Nichterscheinen ohne Abmeldung fallen ebenfalls die gesamten Kosten an.

## **Bitte mitbringen:**

Bitte bringen Sie für die Füße am besten rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe o.ä. Die Kleidung sollte bequem und vor allem im Bauch-Becken-Bereich nicht beengend sein (also z. B. keine engen Jeans). Des weiteren benötigen wir einen Zeichenblock und farbige Stifte.

## **Unterkunft und Verpflegung:**

Unterkunftsmöglichkeiten in Bernau sind zu erfragen über die Kurverwaltung in Bernau (Tel.: 07675/160030, [www.bernaus-schwarzwald.de](http://www.bernaus-schwarzwald.de)). Der Römerhof verfügt über eine Teeküche mit Geschirr und Besteck. In Bernau-Innerlehen (ca. 1 km entfernt) gibt es ein Café und Restaurants.

Am Samstagmorgen schalte ich mein Mobiltelefon an für dringende Nachrichten: 01577 403 17 10, ansonsten benutze ich dieses nur in Notfällen.

## **Verantwortung:**

Ich bin mir der Verantwortung in der Arbeit mit Menschen bewusst. Umgekehrt erwarte ich, dass jeder Teilnehmer an dieser Gruppe die volle Verantwortung für seine Erfahrungen selbst trägt.

## **Anreise:**

Per Pkw Anfahrtsbeschreibung siehe unten. Bitte beachten Sie folgenden Hinweis zum Parken: Vier Stellplätze stehen direkt vor dem Eingang des Ateliers zur Verfügung. Bitte parken Sie ansonsten auf dem Wanderparkplatz auf der anderen Seite der Einmündung der Gewinnstraße von der Landstraße St. Blasien - Bernau aus. Er ist 100 Meter entfernt.

Die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist möglich, wenngleich die Verkehrsanbindung von Bernau nicht besonders gut ist. Sie können dafür direkt mit mir Kontakt aufnehmen.

**Ich wünsche Ihnen eine gute Anreise und freue mich auf eine fruchtbare Seminarzeit!**

## **Wegbeschreibung zum Römerhof-Atelier in Bernau-Riggenbach**

### **Anreise per Auto von Osten, aus Richtung Stuttgart, Ulm, Donaueschingen:**

Von Stuttgart aus Autobahnausfahrt Donaueschingen, Wegweiser Freiburg folgen (B 33), hinter Neustadt Ausfahrt Richtung Basel. Nach ca. 8 km in Bärenthal Abzweig nach links Richtung Schluchsee. Nach ca. 6 km am Schluchsee Abzweig nach rechts Richtung Menzenschwand. Über den Pass (ca. 1100 m), an Menzenschwand vorbei, bei nächster T-Kreuzung rechts nach Bernau. Geradeaus bis Ortsteil Riggenbach. Hinter dem Hotel Adler links in die Gewinnstraße. Der Römerhof, Hausnummer 2, ist das erste Gebäude auf der rechten Seite. Der Eingang zum Atelier ist von der Straßenseite aus gesehen links am Haus bei der farbigen Stele mit der Aufschrift „Römerhof-Atelier“.

### **Anreise per Auto aus Richtung Südosten, Schweiz, Waldshut:**

B 500 bis Häusern. Am Beginn des Ortes links nach St. Blasien. Durch St. Blasien dem Wegweiser Bernau folgen. Geradeaus bis Ortsteil Riggenbach. Hinter dem Hotel Adler links in die Gewinnstraße. Der Römerhof, Hausnummer 2, ist das erste Gebäude auf der rechten Seite. Der Eingang zum Atelier ist von der Straßenseite aus gesehen links am Haus bei der farbigen Stele mit der Aufschrift „Römerhof-Atelier“.

### **Anreise per Auto aus Richtung Süden, Schweiz und Rütte:**

Von Stein (CH) bzw. Bad Säckingen auf deutscher Seite Richtung Basel. Nach ca. 3 km rechts nach Wehr, durch Wehr Richtung Todtmoos, durch das schluchtartige Wehrratal nach Todtmoos, durch Todtmoos geradeaus hindurch. Hinter dem Ortsteil Höfle nach rechts Richtung Bernau und Rütte. Über den Pass (Bernauer Kreuz), im ersten Ortsteil von Bernau (Oberlehen) nach links Richtung Innerlehen. Nach ca. 2 km bei T-Kreuzung rechts nach Riggenbach. Der Römerhof liegt dann als dritter Gebäudekomplex - an der großen verglasten Dachfläche zu erkennen - auf der linken Seite der Straße. Der Eingang zum Atelier ist von der Straßenseite aus gesehen links am Haus bei der farbigen Stele mit der Aufschrift „Römerhof-Atelier“.

### **Anreise per Auto von Norden und Westen, aus Richtung Freiburg:**

Autobahn Karlsruhe-Basel, Ausfahrt Freiburg-Mitte. Nach Freiburg hinein, dort dem Wegweiser "Schauinsland, Todtnau" nach rechts folgen. Den Schauinsland hochfahren, am „Notschrei“ nach rechts Richtung Todtnau. In Todtnau nach rechts Richtung Basel und nach ca. 3 km hinter dem Ortsteil Geschwend links nach Präg, Bernau, Todtmoos abzweigen. In Präg weiter nach Bernau, über die Passhöhe. In Bernau auf dieser Straße bleiben bis zum Ortsteil Riggenbach. In Riggenbach vor dem Hotel Adler rechts in die Gewinnstraße. Der Römerhof, Hausnummer 2, ist das erste Gebäude auf der rechten Seite. Der Eingang zum Atelier ist von der Straßenseite aus gesehen links am Haus bei der farbigen Stele mit der Aufschrift „Römerhof-Atelier“.