



## Trauma-Sensitive Körperarbeit Intensiv-Prozesswochen in und mit der Natur



Beispielbilder. Die Location wird individuell festgelegt. Fotos © Markus Mühlbacher



Bei einer 1:1 intensiv-Retreat-Woche geht es darum, an bestimmten für Dich wichtigen Lebensthemen intensiv zu arbeiten. Das kann Trauma-Verarbeitung sein, Verbesserung von Selbstbewusstsein und Körpergefühl, Heilung alter Wunden nach toxischen (Männer-) Beziehungen, Zurückbesinnung und Verbindung mit der Natur (Waldbaden, Barfuss laufen usw.) und vieles mehr. Der grosse Vorteil ist, dass Du so eine Woche lang total und tief eintauchen kannst in Deine Prozesse, ohne laufend vom Alltag abgelenkt zu werden. Wenn Du also "schneller", intensiver vorwärts kommen und tiefer gehen möchtest mit Deinen Themen als in einzelnen Sessions im Abstand von 2 Wochen (üblicher Rhythmus), dann ist dies etwas für Dich.

Zentral ist das Setting: Wir sind an einem möglichst wenig von der "Zivilisation" beeinflussten Ort, häufig ohne W-Lan und Handy-Empfang, mit viel Natur rundherum und Stille. Beides - Stille und Natur - sind starke Kraftquellen, um Dich voll und ganz in Deiner Ur-Kraft und Essenz zu spüren und so Deinem Wahren Ich immer näher zu kommen. So finden wenn immer möglich Sessions bewusst draussen in freier Natur statt.

Neben Deinem klaren inneren "Ja", wirklich tief einzutauchen in u.U. auch schwierige Themen und Emotionen ist das Gefühl von Sicherheit, Geborgenheit und "geschützter Raum" zentral, damit Du Dich öffnen und Deinem Hier und Jetzt Raum und Zeit geben kannst. Deshalb ist ein vorgängiges persönliches Kennenlernen ein Muss - auch für mich. Melde Dich via Online-Formular bei mir für ein Kennenlern-Gespräch an - ich freue mich auf Dich!





## Beispiel für Themen

### Spezifische Ziele/Wünsche/Gedankengänge

- Meinem wahren Ich näher kommen
- Was ist meine Bestimmung?
- Die alten Denk- und Verhaltensmuster weiter auflösen
- Das innere Schattenkind
- Missbrauch/Grenzen/Narben

### Lebensthemen

- Einsamkeit
- Fehlende Geborgenheit/Ur-Vertrauen
- Auf Männer ist kein Verlass/toxische Männerbeziehungen
- Nicht zu genügen/Nicht einzigartig zu sein

## Das darfst Du erwarten

- Intensive Begegnung mit Dir selbst und Deinem Sein, aber auch Deinem Begleiter, der Natur, der Energie...
- Prozesse, Gefühle, Emotionen
- Freude, Lust, Frust, Wut, Ärger, Schmerzen, Tränen, Lachfalten... 😊
- Wichtige, eventuell neue Erkenntnisse
- Liebevolle, achtsame Begleitung und Unterstützung
- Neben- und Nachwirkungen...

## Erwarte NICHT

- Konkrete Resultate
- Alles ist gut, alle Themen sind gelöst
- Es wird erholsam und immer vergnüglich
- Ein Ferienlager
- Erholt nach Hause kommen

## Methoden-Toolbox (Elemente daraus)

- Sharings/Befindlichkeitsgespräche
- Kognitive Umstrukturierung von Glaubenssätzen
- Entwicklung / Bewusstseinsbildung der Part-Personas nach C.G. Jung
- Gewaltfreie Kommunikation GfK nach Marshal B. Rosenberg
- Die fünf Sprachen der Liebe nach Gary Chapman
- Gestalt-Arbeit mit Naturelementen, Waldbaden & Barfuss-Laufen
- Base-Chakra-Yoga
- Energie- Aura- und Chakra-Arbeit
- Meditation, Breathwork, Sound & Frequenzen
- Soft-Touch-De-Armouring nach der Gaia-Methode von Susanne Roursgaard
- TRE Trauma-Release Exercises nach David Berceci
- Massagen (Shiatsu, Tantra und andere)
- Kuschneln & Conscious Touch nach Angeline Heilfort, Rosi Döbner & Elisa Meyer
- Wheel of Consent & Boundary-Training nach Dr. Betty Martin
- Somatic Experiencing nach Dr. Peter Levine
- Sexualtherapie (u.a. Surrogat-Therapie, Slow Sex nach Diana Richardson u.a.)



## Ort

Individuell, je nach Ausgangslage, Bedürfnissen und Ansprüchen.

## Daten

Jeweils Sonntag Mittag 12 Uhr bis Samstag Mittag 12 Uhr. Daten nach individueller Absprache.

## Umfang

Eine typische Woche beinhaltet 5-8 volle Sessions (ca. 20-30% theoretische Inputs, 70-80% Körperarbeit) zu 3 Std., tägliche Morgen-Sessions (Yoga, Meditation, Breathwork usw.), laufende Unterstützung und Begleitung. Total ergeben sich so rund 40-50 Std. aktive Begleitung.

## Honorar/Kosten

**Mein Honorar:** CHF 2'222 – CHF 3'999\* (individuell festgelegt je nach finanziellen Verhältnissen bzw. was es Dir Wert ist). 10 Tage nach der Anmeldung sind 50% Anzahlung fällig. Der restliche Betrag ist spätestens 24 Std. vor Beginn des Retreats fällig.

### Zusätzliche Kosten:

- Anreise
- Miete Location
- Verpflegung
- Versicherung

\*: Wichtig: Der Betrag ist pauschal geschuldet. Es besteht keinen Anspruch auf Ermässigung, sollten im gegenseitigen Einverständnis weniger einzelne Sessions stattfinden. Sollten im Gegenzug mehr Sessions stattfinden als geplant oder die Prozessbegleitung intensiver sein als geplant, hat auch Markus Mühlbacher keinen Anspruch auf ein höheres Honorar.

## Versicherung/Haftung

Es gelten die Geschäftsbedingungen von Healing.Bodywork.ch, die hier abgerufen werden können:

[https://www.healing-bodywork.ch/files/ugd/e11afd\\_dfe9e98f2d3f4985964463ebe8eabb43.pdf](https://www.healing-bodywork.ch/files/ugd/e11afd_dfe9e98f2d3f4985964463ebe8eabb43.pdf)

Ich empfehle Dir den Abschluss einer Annullationskosten-Versicherung.

## Leitung, Prozess-Begleitung, Raumhalter



Markus Mühlbacher, Healing-Bodywork.ch, Luzern

Mehr zu mir [hier](#) 😊

