



HEALING BODYWORK

# BEGLEITETE AUSZEIT

Ganz tief in Deine Heil-Energie eintauchen.  
Oder einfach SEIN.



Photos: © Markus Mühlbacher

*»Markus war während der ganzen Woche sehr achtsam und präsent, so dass ich mich stets sicher und geborgen fühlte. Als Resultat der diversen Sessions (z.B. Innere Kind-Arbeit, Narben-Entstörung u.a.) gehe ich mit einem völlig neuen Lebens- und Körpergefühl nach Hause.«. Und einige Tage später via Threema: «Es ist einfach unglaublich was sich seit dieser Woche bei mir tut.»*

*Sandra, w, 39*

An bestimmten für Dich wichtigen Lebensthemen intensiv arbeiten.  
Trauma-Verarbeitung, Verbesserung von Selbstbewusstsein & Körpergefühl, Heilung alter Wunden nach toxischen Beziehungen, Verbindung mit der Natur. Bedingungslos akzeptiert werden im Hier und Jetzt. Achtsam begleitet und gehalten sein in einem geschützten Raum. Verwöhnt werden. Fallenlassen. SEIN in Ruhe und Stille.  
Abschalten, Kraft tanken.



## WAS IST EINE BEGLEITETE AUSZEIT?

Wie sich eine begleitete Auszeit gestaltet entscheidest allein Du bzw. Deine Bedürfnisse, Wünsche und Ziele. Zum Beispiel hast Du die Möglichkeit, eine Woche lang an bestimmten für Dich wichtigen Lebensthemen intensiv zu arbeiten, und ich begleite und unterstütze Dich dabei. 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.

ODER: Du möchtest einfach mal abschalten, weg von der Alltagshektik, eine Woche lang all die Alltagsorgen und To-do-Listen hinter Dir lassen. Abschalten. Dein System runterfahren. Dich von einer stressigen Zeit erholen. Tief in die Stille und Kraft der Natur eintauchen. SEIN statt Tun. Ich bereite Dir den Rahmen vor, der Dir all dies erlaubt. Ich bin da für Dich wenn Du mich brauchst.

Zentral ist das Setting: Wir sind an einem möglichst wenig von der «Zivilisation» beeinflussten Ort, 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 freien 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.

## BEISPIELE FÜR THEMEN

### Lebensthemen

- Geburts-, Entwicklungs- und/oder Schocktraumata
- Einsamkeit
- Fehlende Geborgenheit/Ur-Vertrauen
- Ausgeprägte Ängste & Schamgefühle
- Fehlendes oder ungenügendes Körpergefühl und Selbstliebe
- Schwierigkeiten in Partnerschaften/Beziehungen
- Nicht zu genügen/Nicht einzigartig zu sein
- Zulassen einer gesunden Abhängigkeit vs. Autonomie
- Grenzen fühlen & Kommunizieren
- Lebendige (Liebes-) Beziehungen und Sexualität
- Schwierigkeiten, nährende Nähe und Intimität zuzulassen
- Erschöpfung, Depression
- Sinnkrise, fehlende Perspektiven



## Beispiel für spezifische Ziele/Wünsche/Gedankengänge

- Meinem wahren Ich näher kommen
- Die alten Denk- und Verhaltensmuster weiter auflösen
- Inneren Glaubenssätzen auf die Spur kommen
- Vergebung & Verzeihung
- Das innere Schattenkind
- Missbrauch/Grenzen/Narben
- Verbindung mit und zur Natur stärken

## 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
- Schamanische Arbeit: Spirituelle Reisen, Feuer-Zeremonien, Mantras u.a.
- 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 Berceli
- Massagen (Shiatsu, Tantra und andere)
- Kuseln & Concious 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.)

## 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...

- Alles läuft genauso wie «geplant»
- Konkrete Resultate
- Alles ist gut, alle Themen sind gelöst für den Rest des Lebens
- Es wird nur erholsam und immer vergnüglich



HEALING BODYWORK

## COACHING & BEGLEITUNG



Markus Mühlbacher  
Healing-Bodywork.ch, Luzern

<https://www.healing-bodywork.ch/ueber-mich>

- Zert. Advanced Practitioner Trauma-sensitive Körperarbeit nach der Gaia®-Methode
- Zert. Tantra-Masseur
- Zert. Kuschel-Therapeut
- Zert. Berührungskoach

## ORT



Alphütte im Naturpark Gantrisch auf 1'000 m.ü.M, 15 Minuten zu Fuss von der nächsten Bushaltestelle oder per Auto erreichbar.

Alleinstehend, sehr ruhig, Wald, Wiesen und Wildbach in nächster Nähe. Wir haben die ganze Hütte für uns allein. Holzheizung, Solarstrom, Eigene Trinkwasserquelle. Grosser, warmer Wohn- und Prozess-Raum, Küche mit Holzherd, sep. Schlafzimmer, Veranda, Dachboden, Plumpsklo, Aussensitzplätze, Feuerstelle.

Vorhanden und inklusive im Preis sind ausserdem:

- Bett- und Küchenwäsche
- Brennholz für Holzherd und Holzofen
- Material für Sessions (Ritualtuch, Massage-Öle, Räucherzeug, Altar, Kerzen, Gaia-Karten usw.)



---

## PREISE & LEISTUNGEN

### VARIANTE 1: «AUSZEIT LIGHT»

Honorar Markus Mühlbacher: CHF 1'150

Übernachtung & Verpflegung (je ½): CHF 450

TOTAL: CHF 1'600

- Begleitung während 7 Tagen (6 Übernachtungen in der Hütte)
- Reservation, Organisation & Koordination
- Tägliches Befindlichkeits-Gespräch 1 Std.
- Kochen, Abwasch gemeinsam
- Heizen, Holznachschub gemeinsam
- Unterhalt der Infrastruktur (Solardusche, Solare Powerbank, Decken, Kissen usw.) gemeinsam

### VARIANTE 2: «AUSZEIT BALANCED»

Honorar Markus Mühlbacher: CHF 1'950

Übernachtung & Verpflegung (je ½): CHF 450

TOTAL: CHF 2'400

- Begleitung während 7 Tagen (6 Übernachtungen in der Hütte)
- Reservation, Organisation & Koordination
- Befindlichkeitsgespräch 1 Std./Tag
- Coaching/Trauma-sensitive Körperarbeit 3 Std./Tag
- Kochen, Abwasch gemeinsam
- Heizen, Holznachschub gemeinsam
- Unterhalt der Infrastruktur (Solardusche, Solare Powerbank, Decken, Kissen usw.) gemeinsam

### VARIANTE 3: «AUSZEIT DEEP-DIVE»

Honorar Markus Mühlbacher: CHF 2'500

Übernachtung & Verpflegung für beide: CHF 900

TOTAL: CHF 3'400

- Begleitung während 7 Tagen (6 Übernachtungen in der Hütte)
- Reservation, Organisation & Koordination
- Täglich Austausch-Runden, thematische Workshops, trauma-sensitive Körperarbeit, Schamanische und/oder Gestaltarbeit in und mit der Natur; Prozessbegleitung (ca. 20-30% theoretische Inputs, 70-80% Körper- und Energiearbeit) zwischen 08:00 Uhr und 22:00 Uhr
- Möglichkeit einer begleiteten spirituellen Reise
- Dokumentation (Fotos, Tagebuch day-to-day, Auswertungen, Links)
- Kochen, Abwasch durch Coach
- Heizen, Holznachschub durch Coach
- Unterhalt der Infrastruktur (Solardusche, Solare Powerbank, Decken, Kissen usw.) durch Coach

## WEITERE INFORMATIONEN

Du hast Dein eigenes Schlafzimmer/Rückzugsort zur Verfügung. Wohnzimmer, Küche, Arbeitsräume (drinnen und draussen) teilen wir uns, genauso wie den Outdoor-Waschplatz und generell alles was draussen ist.

Wir tauschen uns jeden Morgen aus: Wie geht es Dir? Welche Gefühle, Emotionen, Themen sind gerade präsent bei Dir? Wie viel Begleitung vs. Frei-Raum für eigenes Erleben, Rückzug, Integration brauchst Du heute? Welche anderen Bedürfnisse sind Dir wichtig im Hier und Jetzt? Die Woche verläuft also nicht nach Schema x, sondern wird flexibel zu 100% auf Dich, Deine Bedürfnisse, Ziele und Wünsche zugeschnitten.

Noch mehr Infos, Erfahrungsberichte usw. findest Du auf der Webseite: <https://www.healing-bodywork.ch/begleitete-auszeit>

## DREI SCHRITTE ZUR BEGLEITETEN AUSZEIT

Damit die Woche für Dich ein "Erfolg" wird, ist es zwingend, dass wir uns schon ein bisschen kennen. Falls Du bereits Klient\*in bei mir bist, kannst Du direkt eine Woche buchen. Falls nicht, dann ist der Ablauf wie folgt:

1. Kostenloses Kennenlern-Gespräch online (30 Min)
2. Dieses Interessensformular & separates Formular «Berührungen am/im Intimbereich, Nacktheit und Sexualität» ausgefüllt und von beiden Parteien unterzeichnet (Postweg oder Online eingescannt via Mail)
3. Anmeldung & Bezahlung Online: <https://www.healing-bodywork.ch/online-buchen>

## VERSICHERUNG/HAFTUNG

Es gelten die Geschäftsbedingungen von Healing.Bodywork.ch, die auf der Homepage (Fusszeile) abgerufen werden können: [www.healing-bodywork.ch](http://www.healing-bodywork.ch)

Ich empfehle Dir den Abschluss einer Annullationskosten-Versicherung.

