



HEALING BODYWORK

## NAKUTAMA

### Achtsam vom Kuschneln zum Tantra

Wochenend-Seminar Freitag 19 Uhr bis Sonntag 16 Uhr

Mana Kendra, Ostermundigen-Bern

Du liebst Kuschneln? Ja! Du spürst das Bedürfnis, etwas «weiter» zu gehen, Dir ist jedoch der Schritt ins Tantra (noch) zu gross? Mit dem neuen Format «NAKUTAMA» von Healing Bodywork erhältst Du nun die Möglichkeit, diesen Schritt in einem geschützten Raum achtsam und in Deinem Tempo gehen zu können. In einer kleinen Gruppe von 4 bis maximal 10 Herzmenschen gehen wir zusammen auf Forschungs- und Erfahrungsreise.



Du verbindest Dich ganz tief mit Deiner Essenz, fühlst, spürst, was stimmig und richtig ist für Dich und was nicht. Im Hier und Jetzt bewegen wir uns achtsam und respektvoll zwischen dem nicht-sexuellen Kuschneln (angezogen) und sinnlichem Tantra (nackt):

**N**acktsein

**K**uschneln

**T**Antra

**M**assage

Wir üben mit Tools wie dem «Wheel of Consent» und «Gewaltfreier Kommunikation GFK», wie wir Grenzen, Wünsche und Bedürfnisse spüren und mit dem Gegenüber auf Herzebene kommunizieren. Der Workshop beginnt bekleidet. Im weiteren Verlauf wirst Du in einem berührenden Ritual langsam und achtsam ans Nacktsein herangeführt – Du allein entscheidest, wie viel Du von Dir zeigen möchtest. Vielleicht tauchen Schamgefühle, Angst, gar Wut auf? Oder Lust, Freude, Neugierde? Du bist mit allem herzlichst willkommen!

Erlebe das wunderbare Gefühl von Gemeinschaft, bedingungsloser Liebe und Akzeptanz – das beste Weihnachtsgeschenk, das Du Dir selber machen kannst!



HEALING BODYWORK

## Seminarleitung

### Markus Mühlbacher

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

- Practitioner «The Gaia Method» in Trauma-sensitiver Körperarbeit
- Tantra-Masseur
- Kuschel-Therapeut



### Eva Philipp

<https://www.tantrastube.ch/>

- Tantra-Masseurin
- Kuschel-Therapeutin



## Seminarort



### Ganzheitliches Gesundheitszentrum MANA KENDRA Bern-Ostermundigen

<https://www.mana-kendra.ch/>





## DATEN 2024

Jeweils Freitag Abend 19 Uhr bis Sonntag Nachmittag 16 Uhr

- NAKUTAMA SUMMER EDITION: 28. Juni – 30. Juni 2024
- NAKUTAMA WINTER EDITION: 29. November – 01. Dezember 2024

## Seminargebühr

- Early-Bird Single bis 30.04.2024: CHF 444
- Early-Bird Paar bis 30.04.2024 : CHF 777
- Normalpreis Single: CHF 555
- Normalpreis Paar: CHF 999

## Übernachtung & Verpflegung

CHF 20 pro Nacht im Kursraum (eigener Schlafsack mitbringen). Snacks und Getränke sind inklusive. Essen organisieren wir uns als Gruppe selber und ist extra. Selbstverständlich kannst Du auch woanders übernachten, z.B. in einem AirBnB in Ostermündigen: <https://www.airbnb.ch/ostermundigen-switzerland/stays> . Bitte bei der Anmeldung vermerken ob Du im Kursraum übernachtet.

## Was wir Dir bieten

- 16 Std. Workshops (ca. 25% theoretische Inputs, ca. 50% praktische Übungen, ca. 25% reiner Genuss)
- Leitung, Begleitung & Organisation durch Markus & Eva
- Seminar-Material (Matten, Decken, Kissen, Massageöl, Desinfektionsmittel, medizinische Handschuhe falls gewünscht)
- Benutzung der Infrastruktur vor Ort: Geräumiger Seminarraum, gemütliche Sitzecke, komfortables Bad mit WC und 2 ebenerdigen Duschen inkl. Frotteetücher
- Snacks & Getränke während der Workshops

## Was Du mitbringst

- Offenheit & Neugierde
- Bequeme Kuschel-Kleidung (der Seminarraum ist gut geheizt)
- Bequeme Kleidung, um sich gut bewegen zu können (Yoga, Schütteln, Tanz usw.)
- Duschtuch, Waschlappen
- Lunghi (Sarong)
- Baumwoll- oder Ritualtuch für die Matte, mind. 100x200cm gross
- Eigenes Massageöl, wenn Du möchtest
- Eigene Hygieneartikel
- Notizblock & Schreibzeug

## Anmeldung

<https://www.healing-bodywork.ch/book-online>



## Was steckt hinter NAKUTAMA? Einige Gedanken...

### Gesunde Sinnlichkeit vs. gesellschaftliche Normen

Es ist längst wissenschaftlich belegt: Der Tastsinn ist der erste Sinn, den wir im Mutterleib entwickeln und der letzte, der uns bis in den Tod begleitet. Berühren und berührt werden ist also essenziell für unsere menschliche Existenz, vom ersten Tag an. So ist es natürlich, dass sich fast alle Menschen nach sinnlicher, jedoch achtsamer und absichtsloser Berührung sehnen. Doch wir nehmen uns im Alltag wenig Zeit dafür. Gemäss aktuellen Studien berühren wir unser Smartphone pro Tag durchschnittlich mehr als 3 Stunden, einen anderen Menschen jedoch nur 6 Minuten!

Hinzu kommen gesellschaftliche Prägungen: Sinnlichkeit und Nacktheit wird immer noch sehr häufig sofort mit «Sex» in Zusammenhang gebracht. Viele von uns wurden in unserer Erziehung von diesen Normen geprägt. Gesellen sich dann noch Entwicklungs- und/oder Schocktraumata sowie schlechte Erfahrungen hinzu, kann Sinnlichkeit zu einer grossen Herausforderung werden: Wir glauben, dass das Zeigen von Verletzlichkeit zu noch mehr Verletzungen führt. Wir setzen rigide Grenzen, um uns zu schützen, obwohl wir genau das herbeisehnen: In Sicherheit Nähe und Intimität geniessen zu können.

Gesunde Sinnlichkeit bedeutet vor allem:

### Berührung ohne Erwartungen & von Herz zu Herz

In vielen Köpfen steckt bis heute das Konzept: «Ich gebe, aber nur, wenn Du mir auch gibst». Und viele Erwartungen, die nicht ausgesprochen werden: «Wir müssen so und so viel mal Sex haben pro Woche, ansonsten haben wir keine gute Beziehung.» Wir übertragen also den in unserer Gesellschaft so omnipräsenten Leistungsdruck auch auf unser Privatleben. Dass dies nicht zu Begegnungen führt, die sich stimmig und nährend anfühlen, versteht sich von selbst. Darum ist es so wichtig zu lernen, absichtslose Berührung zu schenken, ohne Gegenleistung oder eine lebenslange Beziehung zu erwarten, und diese absichtslose Berührung auch selber geniessen zu können. Diese Art von Berührung, die nicht an Erwartungen und Normen gekoppelt ist, ist erfüllend und bereichernd – sie geht direkt ins Herz.

### Kuscheln – mehr als Glückshormone

Kuscheln macht glücklich. Beim Kuscheln wird «Oxytocin» ausgeschüttet, auch als «Glücks- oder Bindungshormon» bezeichnet. Wir werden ausgeglichener, ruhiger, unser Immunsystem wird gestärkt und wir werden sozialer im Umgang mit anderen. Paare, die häufig kuscheln, bleiben länger zusammen als Paare, die viel Sex haben.

Das hat u.a. damit zu tun, dass Kuscheln ein anderes Grundbedürfnis adressiert: Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit, Akzeptanz, Geborgenheit. Hier geht es also nicht um den sexuellen Ausdruck – dies ist ein anderes, auch wichtiges Bedürfnis.



Doch was ist unser erster Gedanke, wenn wir an «Kuscheln mit Fremden» denken? Nein, das macht man nicht. Kuscheln geht nur mit meinem Partner/meiner Partnerin. Und dann auch nur, wenn wir danach oder vorher Sex haben. Wir vermischen also zwei Bedürfnisse, ohne dass es uns bewusst ist.

Schaffen wir mehr Bewusstheit über unsere Bedürfnisse und was diese genau bedeuten, hören die ungesunde Abhängigkeit vom Partner oder das ständige Suchen auf. Man beginnt in sich selbst zu ruhen und sich selbst zu lieben.

Achtsame, entspannte, erwartungsfreie Berührung («Conscious Touch», «Kuscheln») ist unserer Meinung nach die Basis für gesunde Sinnlichkeit und Sexualität. Aus diesem Grund befassen wir uns im ersten Teil des Seminars mit genau diesen Themen:

- Achtsamkeit & Langsamkeit
- Sharing: Meine eigenen Prägungen & Glaubenssätze bezüglich Berührung
- Rollenverständnis (Wheel of Consent)
- Gewaltfreie Sprache (GFK)
- Körperbewusstsein (Atem, Bodyscan, Meditation)
- Wie fühlt sich achtsame, erwartungsfreie Berührung an?
- Wie schaffe ich einen sicheren Raum?

### Vom Kuscheln zum Tantra: Behutsam die Brücke bauen

Kuschelparties, «Conscious Touch»-Workshops usw. wurden u.a. mit dem Gedanken ins Leben gerufen, einen sicheren, sexfreien Raum für absichtslose Berührung zu schaffen. In der traditionellen indischen Lehre des Tantra bedeutet das Wort «Verbindung». Es geht ursprünglich also darum, den Menschen als Ganzes zu Be-Greifen, ohne Scham und Tabus. D.h. der Intimbereich gehört ganz selbstverständlich dazu. Leider jedoch haben wir diese Idee «verwestlicht» sprich die starke Fokussierung auf Sexualität und Lust hat dazu geführt, dass viele Menschen ein sehr begrenztes Bild von Tantra haben: «Das sind doch nur Gruppensex-Orgien.»

Hinzu kommt die gesellschaftliche Tabuisierung von Nacktheit: Nacktheit wird sofort mit Sexualität in Verbindung gebracht. Dabei werden wir alle nackt geboren, d.h. Nacktheit ist unser natürlicher Zustand und hat erst mal mit Sexualität nichts zu tun.



Im zweiten Teil unseres NAKUTAMA-Seminars darfst Du genau dies erleben: Nacktheit als natürlicher, nicht-sexueller Zustand. Und dass sinnliche Berührungen auch nackt nicht zwingend in sexuellen Aktivitäten münden müssen. Dafür braucht es wiederum Achtsamkeit und Bewusstsein für das Unbewusste. Wir schaffen für Dich den Raum, in dem Du jederzeit geschützt und in Deinem Tempo die Brücke überschreiten kannst zwischen dem bekleideten Kuseln und sinnlichen Berührungen im Nacktsein. Du allein entscheidest, wie viel Du von Dir zeigen möchtest, es gibt keinerlei Müssen. Einige der vorgesehenen Methoden:

- Sharing: Psycho-physische Faktoren und gesellschaftliche Einflüsse
- Das bewusste Fühlen und Aussprechen von Ängsten, Scham und Ekel, aber auch Erregung und Lust
- Boundary-Training: Wo sind meine Schwellen und Grenzen, jetzt und heute? Wo ist für mich der Übergang von sexueller zu nicht-sexueller Energie? Ist dieser «in Stein gemeißelt» oder flexibel?
- Achtsames Nacktritual
- Energie-Übung
- Gestaltung eines sinnlichen, sexpositiven, aber sexfreien Raumes
- Sinnliche Massage

## Fragen und Antworten («FAQ»)

### ICH HABE ANGST, DASS ICH BEI DEN BERÜHRUNGEN EMOTIONAL REAGIERE

Berührungen können oft Emotionen auslösen. Freude, Lachen, Weinen, Trauer, Wut, es hat alles seinen Platz. Oft wissen wir im Moment gar nicht, woher diese Emotionen kommen. Alles, was sich zeigen mag, ist willkommen. Niemand wird Dich auslachen oder verurteilen. Im Gegenteil: Je mehr Du Deine «Maske» (sofern Du eine trägst...) abwerfen kannst, desto intimer und wohlwollender wird die Energie der Gruppe.

### DARF ICH STOPP SAGEN, WENN ICH MICH NICHT WOHLFÜHLE?

Auf jeden Fall! Du musst hier gar nichts – weder tun noch „erdulden“ noch sonst irgend etwas. Meine Angebote sind ein Raum, wo Du ganz DU sein darfst. Das Erforschen von Grenzen, Ängsten, Schamgefühlen usw. gehört mit dazu.

Wenn Du Dich nicht wohlfühlst und etwas nicht stimmig ist für Dich, darfst und sollst Du es jederzeit ansprechen. Stopp- und Vetoregeln sind sehr wichtig: Stopp = bis hierher und nicht weiter; Veto = das möchte ich grundsätzlich nicht und/oder verstösst gegen die vereinbarten Regeln.

### UNSER VERSTÄNDNIS VON NACKTHEIT UND SEXUALITÄT

Eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen beinhaltet auch den Umgang mit seinem/ihrer Körper und sexuellen Energien. Das „NARM“-Modell des amerikanischen Trauma-Therapeuten Dr. Laurence Heller befasst sich mit den fünf psycho-physischen Grundbedürfnissen jedes Menschen: Vertrauen, Kontakt, Autonomie, Einstimmung, Liebe & Sexualität. Speziell bei Liebe & Sexualität bewegen wir uns häufig im



Spannungsfeld sexueller und nicht-sexueller Berührungen. Viele Menschen haben Mühe damit, diese beiden Dinge auseinander zu halten. Healing Bodywork setzt u.a. dort an: Sinnliche Berührungen müssen nicht zwingend in sexuelle Aktivitäten münden. Das gemeinsame Er-Forschen des eigenen Erlebens verschiedener Arten von Berührungen kann zu sehr tiefen Einsichten führen und u.U. helfen, destruktive Denk- und Verhaltensmuster aufzulösen.

Im Nakutama-Seminar beginnen wir bekleidet. Langsam, achtsam und einfühlsam führen Eva und Markus Dich in die Nacktheit. Dabei entscheidest jederzeit DU, wie viel Du von Dir zeigen möchtest und wie viel nicht. Jede Deiner Entscheidungen wird jederzeit bedingungslos akzeptiert.

### SEXPOSITIV, ABER KEIN SEX?

Ja, das geht! Wir erforschen den Grenzbereich zwischen sexueller und nicht-sexueller Energie. Sexuelle Energie darf da sein, darf gespürt und gefühlt werden. Während des ganzen Seminars bleiben die Kursräumlichkeiten jedoch «Sex-freie» Räume: Direkte sexuelle Handlungen (darunter verstehen wir Geschlechtsverkehr, Oral- und Analsex, Zungenküsse, gegenseitiges Masturbieren) sind nicht gestattet.

Wir möchten, dass sich alle Kursteilnehmenden – auch diejenigen, die sich eventuell zum ersten Mal in ein solches Feld begeben – jederzeit sicher und geschützt fühlen dürfen. Deshalb gilt: Zuwiderhandlungen können zum Ausschluss aus dem Seminar führen.

### HYGIENE & GESUNDHEIT

Hygiene ist uns sehr wichtig. Regelmässiges Duschen (Dusche in den Seminarräumlichkeiten vorhanden) macht es für Dich und alle in der Gruppe angenehmer. Mundhygiene ist ebenfalls wichtig - mit frisch geputzten Zähnen kuschelt es sich einfacher! Starke Deodorants und Parfüms sind jedoch nicht empfehlenswert, genauso wenig wie starkes Rauchen in den Pausen.

Solltest Du Dich unmittelbar vor dem Seminar krank fühlen, dann kontaktiere uns bitte, um die Situation persönlich zu besprechen.

### NICHT ALLES BEANTWORTET HIER?

Kontaktiere Markus via Mail auf [kontakt@healing-bodywork.ch](mailto:kontakt@healing-bodywork.ch) oder Telefon/SMS/Threema auf +41 79 649 24 62.