



## Trauma-Sensitive Körperarbeit Begleitete Auszeit



Photos: © Markus Mühlbacher

Du möchtest an bestimmten für Dich wichtigen Lebensthemen intensiv arbeiten? Trauma-Verarbeitung, Verbesserung von Selbstbewusstsein & Körpergefühl, Heilung alter Wunden nach toxischen Beziehungen, Verbindung mit der Natur? Oder ganz einfach SEIN in Ruhe und Stille?

»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 Körpergefühl nach Hause.«. Und einige Tage später via Threema: «Es ist einfach unglaublich was sich seit dieser Woche bei mir tut.»

Sandra, w, 39, Teilnehmerin Intensiv-Retreat-Woche 2023

### Was ist eine begleitete Auszeit?

Während einer begleiteten Auszeit hast Du die Möglichkeit, eine Woche lang 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, 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 Anfrageformular bei mir für ein Kennenlern-Gespräch an.



## Beispiele für Themen

### Lebensthemen

- Geburts-, Entwicklungs- und/oder Schocktraumata
- Einsamkeit
- Fehlende Geborgenheit/Ur-Vertrauen
- Auf Männer ist kein Verlass/toxische Männerbeziehungen
- 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

### Beispiel für spezifische Ziele/Wünsche/Gedankengänge

- Meinem wahren Ich näher kommen
- Was ist meine Bestimmung?
- 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)
- 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.)

### 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



## Coaching & Begleitung



Markus Mühlbacher  
Healing-Bodywork.ch, Luzern  
<https://www.healing-bodywork.ch/>

- 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 Wohn- und Prozess-Raum, Küche, sep. Schlafzimmer, Veranda, Dachboden, Plumpsklo, Aussensitzplätze, Feuerstelle

## Daten 2024: Jeweils Sonntag Mittag 12 Uhr bis Samstag Mittag 12 Uhr

- 1. Woche: März: 17. – 23. März 2024
- 2. Woche: April: 07. – 13. April 2024 (ausgebucht)
- 3. Woche: Mai: 05. – 11. Mai 2024
- 4. Woche: Juni: 02. – 08. Juni 2024
- 5. Woche: Juni: 23. – 29. Juni 2024
- 6. Woche: Juli: 14. – 20. Juli 2024
- 7. Woche: August: 11.- 17. August 2024
- 8. Woche: September: 08.- 14. September 2024
- 9. Woche: November: 03. – 09. November 2024

## Umfang Prozessbegleitung

Eine typische Woche begleitete Auszeit 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 wenn gewünscht und nötig. Total ergeben sich so rund 40-50 Std. aktive Prozess-Begleitung. Dies ist jedoch kein fixer Plan: Ich bin einfach da für Dich und Deine Bedürfnisse und Wünsche. Ich bin Dein Reise-Begleiter, Raum- und Energie-Halter, Impulsgeber. Ich biete Dir den geschützten Rahmen, damit Du 100% im Hier und Jetzt Dich selbst sein kannst.

## Zusätzlich inklusive Leistungen

Organisation & Koordination mit Vermieterin; Bett- und Küchenwäsche. Brennholz für die Holzheizungen; Gas, Wasser (eigenes Quellwasser); Material für Sessions und Rituale (Ritualtuch, Lunghis, Altar-Gegenstände, Kerzen, Räucherzeug u.a.

## Mein Honorar: ab CHF 1'999\*

Mein Honorar: CHF 2'222 – CHF 3'999 (individuell festgelegt je nach finanziellen Verhältnissen bzw. was es Dir Wert ist). Bei Buchungen bis zum 31. März 2024 erhältst Du 10% Ermässigung, d.h. bis dann gilt der Early-Bird-Preis ab CHF 1'999.\*

## Zusätzlich: Unterkunft, Verpflegung, Anreise: ca. CHF 500



### 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. Der Early Bird-Preis gilt für Buchungen bis 31. März 2024 und beinhaltet neben meinem ganz persönlichen Coaching & Begleitung auch die ganze Logistik und Organisation, Kurs- und Ritualmaterial, Vorbereitungs-Gespräch u.a. Nicht inklusive sind: Unterkunft und Verpflegung (je 1/2, ca. CHF 500 pro Person), An- und Abreise, 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.