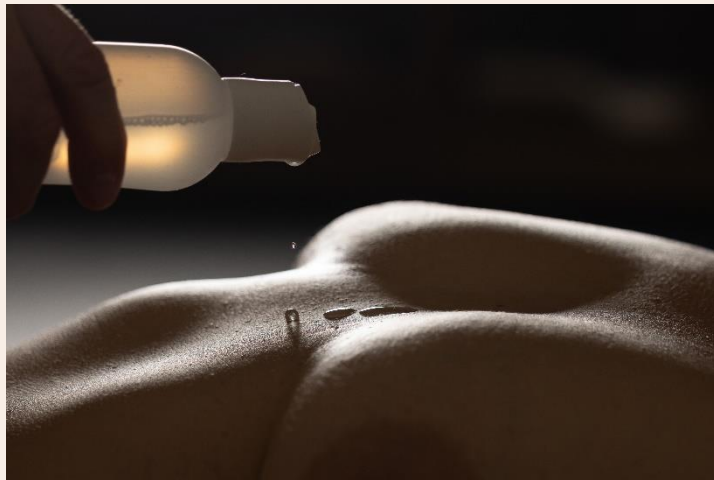

HEALING BODYWORK

TRAUMA-SENSITIVE KÖRPERARBEIT

TANTRA-MASSAGE

Erlebe und genieße pure Sinnlichkeit!



Markus Mühlbacher



2021-24: Zert. Trauma-sensitive Körperarbeit Advanced Gaia®-Methode, Holland
2020-21: Zert. Kuschel-Therapie, Kuschelraum Berlin
2020-21: Zert. Tantra-Masseur «Leben und Lieben», Jeanette Schmid Heiligkreuz
2019: Zert. Innere Kind-Arbeit, Rosi Döbner Berlin
2019: Zert. Tantric-Healing The Heart Of Shiva-School, Australien
2018: Zert. Berührungs- und Kuschelcoach, Rosi Döbner Berlin

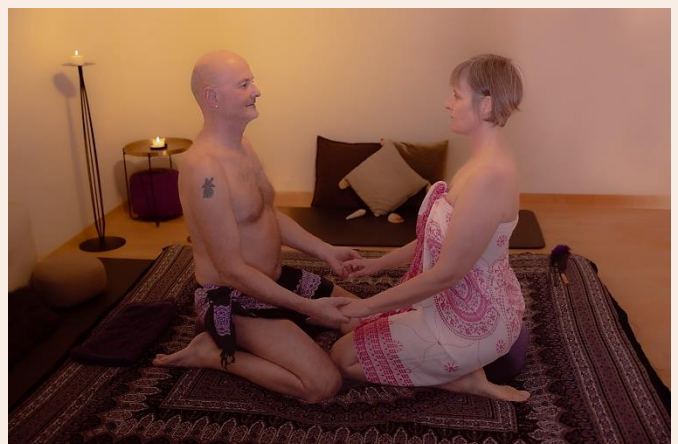
Was ist eine Tantra-Massage?

Die klassische Tantramassage ist ein Ritual mit einem klaren Beginn und einem ebenso klaren Ende. Tantramassagen sind die einzigen Massagen, welche den Menschen als Ganzes berühren. Die Berührungen gehen, weil sie auch die Genitalien einschliessen, sehr tief und können unterschiedlichste Empfindungen auslösen - alle sind herzlich willkommen. Tantramassagen sind sinnlich und auch erotisch, jedoch absichtslos: Wenn Du es wünschst, können wir auch Kuschelemente einbauen oder meditative, stille Sequenzen wie z.B. eine Yoni-Meditation. Aufgrund der grösseren Bewegungsfreiheit findet die Massage normalerweise auf einem bequemen Futon auf dem Boden statt. Wie bei allen Massagen begleiten uns Kerzenlicht, schöne Düfte, warmes Öl und passende Musik. Die Massage erfolgt nach den im Vorgespräch abgemachten Regeln. Geniess Sinnlichkeit und Erotik, ganz wie Du es im Hier und Jetzt möchtest.

Wie läuft eine Tantra-Massage ab?

Eine wichtige Vorbemerkung: Der hier beschriebene Ablauf dient Deiner Orientierung. Dein Fühlen im Hier und Jetzt, der "Flow", unsere Herzverbindung sind jedoch viel wichtiger als einem fixen Ablauf zu folgen.

Nach dem wir also beim Erstkontakt übers Telefon oder Mail Deine grundlegenden Wünsche und Bedürfnisse besprochen haben, treffen wir uns in meinem schönen Massageraum in Luzern oder im Mana Kendra Bern bei Tee, Kaffee und Snacks zum Vorgespräch. Wie geht es Dir heute? Was ist gerade präsent bei Dir, in Dir? Was möchte sich Ausdruck verschaffen? Welches sind Deine Bedürfnisse im Hier und Jetzt bezüglich der Massage? Während dem Du Dich danach duschst und frisch machst, bereite ich den Raum entsprechend Deinen Wünschen vor: Musik, Kerzenlicht, Wärme...



Wir begrüßen uns mit einem "Namaste" und nehmen Herzkontakt miteinander auf. Wir sind am Anfang beide noch mit einem "Lunghi" (indisches Baumwolltuch) bekleidet, später nackt. Wenn Du Dich sicherer fühlst, behalte ich einen Slip an. Der erste Teil der Massage dient v.a. dazu, anzukommen. Ankommen bei Dir. Im Raum. Im Hier und Jetzt. Und auch bei mir. Erdende, eher feste Berührungen, entspannende Druckpunkte, Massage von Füßen, Händen, Kopf, langsame, fließende Bewegungen. Gehalten werden. Sich geborgen fühlen.

Der Übergang in den sinnlich-aktivierenden Teil ist fließend. Deine Sinnlichkeit, Dein Fließen, Deine Energie im Hier und Jetzt wird aktiviert. Deine Chakren verbinden sich und werden zusammen mit Deinem Körper EINS. Lebendigkeit, Lebensfreude, Neugierde, Lust, Erregung sind in diesem Teil der Massage in der Form präsent, die sich an diesem Tag gerade zeigen möchte.

Je nachdem wie Du an diesem Tag fühlst darfst Du Dich danach einer Yoni-Massage hingeben oder auch nicht. Du allein entscheidest, ob und wie Du mir als Masseur erlaubst, Dich an/in Deinem heiligen Tempel berühren zu dürfen. Falls Du Lust auf Erregung und Orgasmus hast – herzlich willkommen. Falls nicht – ebenso willkommen. Eine Tantra-Massage ist nicht Ziel-orientiert und wir landen dort wohin uns der Flow der Energie trägt. Vielleicht möchtest Du neues ausprobieren? Hast Du eine Fantasie, die Du unbedingt einmal real erleben möchtest, Dich aber bisher nicht getraut hast? Feel free! Die Grenzen wohin es gehen darf setzt in erster Linie Du. Meine ist: Eine direkte sexuelle Interaktion mit mir bleibt ausgeschlossen. Darunter verstehen wir Geschlechtsverkehr, Oral- oder Analsex, Zungenküsse, gegenseitiges Masturbieren. Dies ist die Regel des Fördervereins Tantramassage Schweiz, an die ich mich halte.



Angebote & Preise

- Kennenlern-Gespräch online 30 Min. kostenlos
- Stundentarif: CHF 160
- Massagen-Termine in Luzern und Bern*
- Tantramassage für Frauen 2 Std: CHF 320 (wahlweise mit/ohne Yoni-Massage**)
- Tantramassage für Frauen 3 Std: CHF 480 (wahlweise mit/ohne Yoni-Massage**)
- 5er, 10er und 20er-Abos mit bis zu 30% Ermässigung***
- NEU: PREMIUM ROSE: 1x pro Woche 1-3 Std. alle Services von Healing Bodywork, unbefristet, monatlich kündbar, für CHF 850 p.M.
- Wochenend-Seminare NAKUTAMA - vom Kuschneln zum Tantra ab CHF 444
- Begleitete Auszeit im Naturpark Gantrisch 1 Woche u.a. mit Tantra-Massagen ab CHF 2'400
- Einführungskurse SA/SO für Frauen oder Paare (auf Anfrage)

Mitbringen

Offenheit, Neugierde, bequeme, leichte Kleidung, Wasserflasche, ggf. eigener Lunghi und/oder Massageöl.

Bitte komme frisch geduscht oder wenn das nicht möglich ist kannst Du gerne bei mir duschen. Ich stelle Duschtücher und Gels zur Verfügung. Auch Mundhygiene ist wichtig: Mit frischem Atem ist Körperkontakt einfach angenehmer für alle. Bitte komme pünktlich bzw. einige Minuten vor der abgemachten Zeit, wenn Du noch Duschen möchtest.

Wo findet die Session statt? Je nach Datum:



Berührungsraum Luzern

Böshüsliweg 4, CH-6005 Luzern

Bus Nr. 4 «Hubelmatt» bis
«Mönchweg»

Besucherparkplätze «ABL-Besucher»
Eigerweg 1, 6005 Luzern (50m
Über die Strasse gegenüber)

Mana Kendra Bern

Blankweg 2b, CH-3072 Bern-Ostermundigen

Bushaltestelle: "Wegmühlegässli", Bus Nr.
10 Richtung Ostermundigen

Parkplätze: Vor dem Mana Shop oder hin-
ter "Stef's Kulturbistro" an der Bern-
strasse 101 (3 Stunden gratis)

Was sonst noch wichtig ist

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen sowie Datenschutzregeln, deren aktuell gültige Version auf der Webseite eingesehen werden können: <https://www.healing-bodywork.ch/>

Kontakt für Fragen

+41 79 649 24 62 (Tel., SMS, Threema)

kontakt@healing-bodywork.ch

FAQ

Ich habe Angst vor intensiven Gefühlen

Tantra-Massagen können starke 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 heilsamer wird das Tantra-Massage für Dich sein.

Darf ich Stopp sagen, wenn etwas nicht stimmig oder zu viel ist?

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.

Warum thematisiere ich (Markus) Nacktheit und Sexualität?

Eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen beinhaltet auch den Umgang mit seinem/ihrer Körper und sexuellen Energien. 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 Er-Forschen des eigenen Erlebens verschiedener Arten von Berührungen kann zu tiefen Einsichten führen und helfen, destruktive Denk- und Verhaltensmuster aufzulösen.

Ein weiteres wichtiges Thema sind die Erwartungshaltungen, Normen, vielen Verbots- und Gebot-Schilder, die wir von unseren Eltern, Lehrern und unserem sozialen Umfeld angenommen haben und als «wahr» betrachten. Bei genauerem Hinsehen entpuppen sich jedoch genau diese Normen – ich erwähne hier das Wort «Scham», das u.a. unseren Intimbereich so bezeichnet – als Hindernisse und Stolpersteine auf dem Weg zu sich selbst.

Bei einer Tantra-Massage beginnen zuerst mit einem «Lunghi» bekleidet (Leichtes, indisches Tuch). Im Verlauf der Massage sind wir dann beide nackt. Gerne behalte ich einen Slip an, wenn Du Dich dadurch sicherer fühlst.

Grundsätzlich gilt: Du bist hier derjenige/diejenige, der/die entscheidet. Fühl Dich ganz frei, wie Du bei und mit mir sein möchtest – Deine Grenzen werden jederzeit vollständig respektiert. Genauso wie ich selber Grenzen habe, die Du respektierst. Beides wird in einer separaten, von beiden Seiten unterzeichneten schriftlichen Erklärung festgehalten.

Sicherheit

Woher weiss ich, dass eine Tantra-Massage mit Markus sicher ist? Gerne gebe ich Dir hier ein paar Hinweise hierzu:

- Deine Grenzen bezüglich Berührungen, Nacktheit und Sexualität besprechen wir vorgängig ausführlich und halten diese in einer von beiden Parteien unterzeichneten, schriftlichen Erklärung fest.
- Ich selber (Markus) habe in meinem Leben viele, auch sexuell motivierte Übergriffe erlebt. Deshalb ist es mir persönlich ein besonderes Anliegen, dass niemals ein Gefühl von Belästigung, Übergriffigkeit oder «Ausnützen» entsteht. Dafür bürgere ich mit meiner Reputation, meinem Namen und Schlussendlich meiner eigenen beruflichen Existenz.
- Beim ganzheitlichen Gesundheitszentrum Mana Kendra in Bern (wo ich zwei Tage pro Monat arbeite) habe ich an der Ausarbeitung der ethischen Richtlinien mitgearbeitet und bin zusammen mit einer internen und zwei externen Fachpersonen Ansprechpartner, sollte es im Kontakt Coach-Klient*in Probleme geben. Zwecks Vermeidung von Interessenskonflikten wäre, sollte es mich selbst betreffen, meine Kollegin oder eine der beiden Externen die neutrale Ansprechpartnerin.
- In der Tantra-Massage halte ich mich an den Ethik-Codex der Fördervereins Tantramassage Schweiz, obwohl ich dort nicht Mitglied bin. Warum nicht? Weil der Verein – nachdem ich die Prüfung zum Tantra-Masseur bestanden habe – neue Regeln eingeführt hat, die für mich so nicht stimmig sind: z.B. ist neu zusätzlich Anal-Massage zwingend notwendig, um vom Verein anerkannt zu werden. Nur: Niemand von meinen Klient*innen wünscht dies. Also warum Zeit und Geld investieren für etwas was meine Klient*innen gar nicht wollen?
- Wenn Du Zweifel hast: Ich kann Dir gerne Referenzen angeben, die Du fragen kannst.

Du bist schlussendlich selber verantwortlich dafür, dass Deine Grenzen eingehalten werden. Und nur Grenzen die kommuniziert werden KÖNNEN eingehalten werden! Das heisst: Eine offene, laufende Kommunikation mit mir als Dein Tantra-Masseur ist essenziell. Und wie schon erwähnt möchte ich Dir auf Augenhöhe begegnen: zwei erwachsene Menschen tun sich zusammen, um in «Co-Creation» einen Teil des Wegs zusammen zu gehen.

Hygiene & Gesundheit

Hygiene ist mir sehr wichtig. Regelmässiges Duschen (Dusche in den Räumlichkeiten vorhanden) macht es für Dich und mich angenehmer. Mundhygiene ist ebenfalls wichtig - mit frisch geputzten Zähnen massiert es sich ebenfalls angenehmer! Starke Deodorants und Parfüms sind jedoch nicht empfehlenswert, genauso wenig wie starkes Rauchen in den Pausen.

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

BEDINGUNGEN

1. Das Tantra-Massage von Healing-Bodywork beinhaltet Berührungen in einem professionellen Rahmen, welche keinerlei direkte sexuelle Interaktion mit dem Coach beinhaltet. Ausnahmen hiervon müssen therapeutisch begründet sein und bedürfen der vorgängig erwähnten, von beiden Parteien unterzeichneten schriftlichen Erklärung.
2. Das Angebot richtet sich an Erwachsene ab 18 Jahren.
3. Alle Termine sind im Voraus online zu buchen und zu bezahlen. Bei einer länger andauernden therapeutischen Zusammenarbeit und mit einem zum Voraus bezahlten Abo können Termine auch mündlich vereinbart werden.
4. Nochmals: Sauberkeit und Hygiene ist für beide Teilnehmer notwendig. Das beinhaltet Duschen oder Waschen vor dem Termin, Zähne putzen, frische Kleidung und die Abwesenheit von intensiven Gerüchen (Parfum, Aftershave, Rauch, ...). Es sollte bequeme, nicht zu enge Wohlfühlkleidung getragen werden.
5. Coach und Klientin bestätigen hiermit, dass sie zum Zeitpunkt der Berührungssession keine Erkältung oder sonstige über nahen Kontakt übertragbare Krankheiten haben.
6. Der Genuss von Alkohol und Drogen ist vor und während der Tantra-Massage nicht erlaubt.
7. Der/die Klientin übernimmt die volle Selbstverantwortung für seine/ihre körperliche und mentale Gesundheit. Insbesondere übernimmt der Masseur keinerlei Verantwortung für etwaige körperliche und/oder seelische Folgen, die aus dem Tantra-Massage entstehen können, ausser es handelt sich um Grobfahrlässigkeit oder Absicht.
8. Lachen, Weinen, Wut und andere Emotionen sind willkommen! Du kannst ganz Dich selbst sein – Du befindest Dich in einem geschützten Raum, in welchem Du vollständig akzeptiert, willkommen und geliebt bist. In der gemeinsamen Zeit musst Du überhaupt nichts – weder tun, noch geschehen lassen, noch sonst irgendetwas.
9. Am besten kommst Du mit Neugierde, Offenheit und der Bereitschaft, auch tief in Deine Prozesse zu gehen. Das erhöht die Erfolgchancen erheblich. Ich meinerseits bin in der gemeinsamen Zeit ganz für Dich da – mit meinem Herzen, meiner Seele, meiner Energie, meinem Körper... Aber auch ich habe meine Grenzen, die Du respektieren musst. Sollte ich an eine solche Grenze kommen, werde ich sie Dir wertschätzend, aber klar kommunizieren.
10. Datenschutz: Alle gegebenen Informationen (schriftlich oder mündlich) werden vertraulich behandelt. Ausnahmen bilden Informationen, die den Therapeuten/Coach gesetzlich verpflichten, seine Schweigezusage aufzuheben, beispielsweise wenn der Klient, die Klientin in eine strafrechtliche Ermittlung involviert ist. Eine andere Ausnahme ist Supervision, in welcher zu einem professionellen Zweck die Berührungstherapie besprochen wird. Hierbei wird die Anonymität des Kunden gewahrt. Drittens kann ein Austausch von Informationen mit beteiligten Ärzten/TherapeutInnen im Einverständnis mit der Klientin erfolgen.
11. Fotos und andere Formen der Aufzeichnung sind verboten.
12. Ein Zuwiderhandeln gegen diese Regelungen führt 1) zu einer Verwarnung und 2) im Wiederholungsfall zum Abbruch der Tantra-Massage-Beziehung und zukünftigen Geschäftsbeziehungen. Ein Anspruch auf Rückerstattung des bezahlten Preises besteht nicht.