



HEALING BODYWORK

---

## TRAUMA-SENSITIVE KÖRPERARBEIT MIT DER GAIA®-METHODE

Berührungs- und Beziehungcoaching

De-Armouring

Begleitete Auszeiten

Tantramassagen & Kuscheln

Kurse & Retreats

Luzern, Bern, Gantrisch

Du wünschst Dir, ganz bei Dir anzukommen, mit allem was Dein Wesen ausmacht? Du wünschst Dir, bedingungslos angenommen und akzeptiert zu werden? Du wünschst Dir ein besseres Körpergefühl?

Ich freue mich, Dich auf einem Stück Deines Wegs begleiten zu dürfen!



### Kurzportrait

Markus Mühlbacher, Jg. 1965

Coach & Bodyworker

### Über mich

"Es begann mit meinem Burnout 2015", könnte ich jetzt sagen. Doch in Wirklichkeit stimmt das gar nicht. Jeder Lebenslauf beginnt mit der Zeugung. Quantenphysiker mögen sogar sagen: "schon lange vorher." Wir sind nur die Inkarnation einer Seele oder die Fortsetzung einer langen Ahnenreihe oder...

Vom Baby zum Banker – vom Banker zum Bodyworker: Mehr über meinen facettenreichen bisherigen Lebensweg findest Du hier: <https://www.healing-bodywork.ch/ueber-mich>





## Aus- und Weiterbildungen in Trauma-sensitiver Körperarbeit

- Berührungs- und Kuscheltrainer bei Rosi Döbner in Berlin (2018)
- Jahreskurs Achtsamkeit und Sexualität bei LuciAnna Brändle in Winterthur (erste 4 Module, 2018)
- Selbstliebe und Inneres Kind bei Rosi Döbner in Finkenwerder (2019)
- Professioneller Kuschler bei Elisa Meyer in Leipzig (2019)
- Kuscheltherapeut bei Angeline Heilfort in Berlin (2020)
- Tantra-Masseur bei Jeannette Schmid (2020-21)
- Liebes-Schule bei Felix Hegi und Eva Dimmeler in Sternenberg (2021 - 22)
- Sexuelles Trauma heilen bei Peter A. Levine & Diana Richardson (2021)
- De-Armouring & Sexual Healing bei Susanne Roursgaard in Holland (2021)
- De-Armouring Fundamental Practitioner bei Susanne Roursgaard in Holland (2022)
- Full-Body-De-Armouring bei Susanne Roursgaard in Holland (2023)
- Liebesschule II bei Felix Hegi & Eva Dimmeler in Sternenberg (2023)
- De-Armouring Advanced Practitioner Training bei Susanne Roursgaard in Holland (November 2023)
- Selbststudium relevanter Literatur seit 2018





## Philosophie & Angebote

Die Philosophie mit der ich arbeite entspricht weitgehend der Gaia®-Methode von Susanne Roursgaard, bei der ich seit 2021 Retreats und Ausbildungen besuche. Ergänzend dazu habe ich mir über die Jahre (gut 500 Einzelsessions und über 25 Kurse/Events/Retreats) eine reichhaltige «Toolbox» an Methoden, Tools, Erfahrungen und Erkenntnissen angeeignet. In eine Session mit Dir setzen wir intuitiv genau das ein, was dem was sich im Hier und Jetzt bei Dir zeigt am Dienstlichsten ist.

Ich arbeite mit Psychotherapie (ca. 25-30%), Sound und Frequenzen, Aura, Chakren sowie Körperarbeit mit Meridianen, Druckpunkten und speziellen "Trauma Release-Exersices" (TRE). Die Berührungen sind explizit "Soft Touch": Im Gegensatz zu anderen Methoden wird hier nicht mit Gewalt versucht, den Panzer zu durchbrechen. Alles ist eine liebevolle Einladung, die Du annehmen kannst oder auch nicht.

Ganz wichtig: Ich habe viel Traumatisches (Entwicklungs- und/oder Schocktraumata) selbst erlebt und kann deshalb sehr gut hineinfühlen, was es für einen Menschen bedeutet, mit unverarbeiteten Traumata durchs Leben zu gehen. Deshalb ist Alles was ich mache «Trauma-sensitiv». In meinen Weiterbildungen, aber auch persönlichen Erfahrungs- und Forschungsreisen hin zu mir selbst habe ich gelernt, zu «spüren» und zu «fühlen» und nicht nur immer im Kopf zu sein. Wir Menschen sind aber auch denkende Wesen: Es geht also nicht darum, den Kontrollfreak in die ewige Verdammnis zu schicken, sondern liebevoll zu integrieren.

Mit meiner Arbeit möchte ich die Menschen «empowern», das Steuer ihres Lebens wieder selbst in die Hand zu nehmen, sich ihrer «Part-Personas» bewusst zu werden und ihr Denken und Fühlen mit ihrem Körper zu verbinden («Embodiment»).

Mein Angebot für Dich: Bedingungslose Liebe, Herzenergie, Präsenz, sicherer Raum, (Frei-) Raum für Wachstum und Entwicklung.





## Ausschnitt aus meiner Methoden- und Toolbox:

### I. Analyse, Selbstreflexion (ca. 20-30%)

- Erst-Analyse, Befindlichkeitsgespräch vor jeder Session, wöchentlicher Austausch per Mail, wenn gewünscht auch Zoom-Call
- Bedürfnisse und Grenzen
- Verlaufs-Kontrolle mit diesen Tools: NARM 5 Kernbedürfnisse (Selbst- und Fremdeinschätzung), Zonen-Modell (Ruhe-, Komfort-, Lern- und Panikzone), NARM Heilungskreislauf
- Hausaufgaben: Emotions-Tagebuch, bewusstes Beobachten des eigenen Verhaltens (Glaubenssätze, Verhaltensmuster usw.)

### II. Körperarbeit (ca. 70-80%)

- Präsenz – ganz im Hier und jetzt sein
- Berührungs- und Bewusstseinsübungen ("Wheel of Consent" u.a.)
- Achtsamkeit ("Mindfulness"), Präsenz, authentisches Ich
- Atem- und Entspannungstechniken, Meditation
- De-Armouring: "Entpanzerung" von Gefühlen durch Präsenz, Hingabe und spezielle Trauma-Release-Techniken (TRE), bewusstes Zulassen und Loslassen aller Gefühle (Freude, Lust, Wut, Hass, Schmerz etc.)
- Massagen: Verschiedene Techniken, Druckpunkte
- Bewusste Entscheidung "empfangen" - "dienen" - "nehmen" - "erlauben"
- Energiearbeit: Bewusstes Hineinspüren in die sieben Chakren (Energiezentren) – eigene und fremde
- Selbstliebe: Positive Affirmationen, Körperbewusstsein und -Bild, Angst & Schamgefühle abbauen; Selbstberührung, Spiegelübung ("30 Punkte die ich an mir mag") u.a. – allein und/oder in Begleitung
- Concious Touch/Kuscheln: Sanfte, nicht-sexuelle Annäherung an absichtslose Berührungen mit einem Mann
- Tantrische Arbeit: Langsame, behutsame Annäherung ans "Nacktsein als natürlicher Zu-stand"; Begegnungs- und Berührungsübungen nicht-sexuell und/oder sexuell \*; Gestaltung von Ritualen u.a.
- Schamanische Arbeit: Arbeit mit Energien, Chakren, Sound & Frequenzen; Gestalt-Arbeit in und mit der Natur; Waldbaden, spirituelle Reisen, Schwitzhütten u.a.





## Preise Einzelsessions

### Berührungs- und Beziehungscoaching, De-Armouring

Stundentarif: CHF 140

Kennenlern-Gespräch online 30 Min.	kostenlos
Erstgespräch mit Analyse NARM 90 Min.	210
Probesession 90 Min.	210
Session online	120/Std.
Session 1:1	140/Std.
Begleitete Auszeit 1 Woche	2'500

## TANTRAMASSAGE

Stundentarif: CHF 160

Kennenlern-Gespräch online 30 Min.	kostenlos
Session 1:1	160/Std.

## KUSCHELN

Stundentarif: CHF 120

Kennenlern-Gespräch online 30 Min.	kostenlos
Session 1:1	120/Std.

## Abos

5 Sessions vorausbezahlt	10% Ermässigung
10 Sessions vorausbezahlt	20% Ermässigung
20 Sessions vorausbezahlt	30% Ermässigung

## Preise Gruppenkurse

Online-Talks 1x monatlich	kostenlos
NAKUTAMA – vom Kuschneln zum Tantra FR-SO	ab 444
Bergün Body & Soul-Retreat SO-MI	ab 440



FÜR ALLE WEITEREN INFOS & ONLINE-BUCHUNG:

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