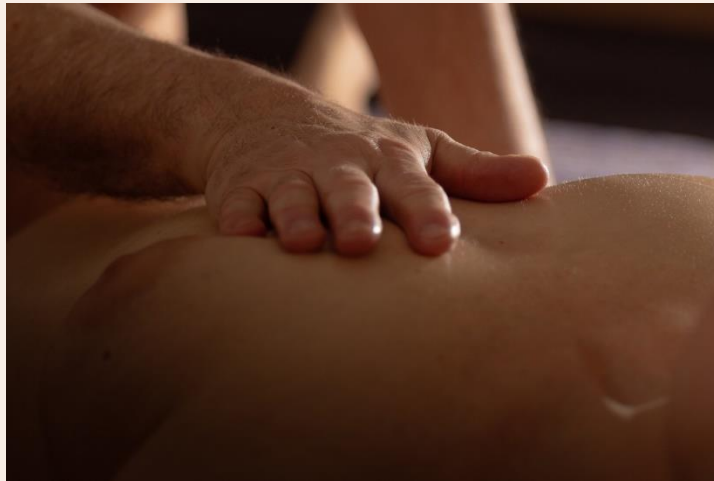

HEALING BODYWORK

TRAUMA-SENSITIVE KÖRPERARBEIT

GEBORGENHEITSMASSAGE

Ganzkörpermassage für die Frau mit edlem Edelsteinöl. Fühl Dich ganz umhüllt und geborgen.



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 Geborgenheitsmassage?

Du möchtest einfühlsam massiert werden, aber nicht in die sexuelle Energie gehen? Dann freue Dich auf das edle, warme Edelsteinöl mit echtem Serpentin, das Dich von Kopf bis Fuss wärmt und Dir Schutz und Geborgenheit schenkt. Diese Massage ist "optional nackt", d.h. Du kannst frei entscheiden, ob Du sie nackt oder in Unterwäsche geniessen möchtest.

Im Gegensatz zur Tantramassage steht hier sexuelle Energie nicht im Fokus. Im Gegenteil, wir gehen bewusst nicht in diesen Raum, sondern bleiben ganz in der kuschligen, auch sinnlichen Geborgenheit, welche diese Massage mit dem edlen Edelsteinöl von Farfalla vermittelt.

Nachdem wir im Vorgespräch Deine Gefühle und Bedürfnisse besprochen haben, legst Du Dich auf die warme Matte, umgeben von Kerzenlicht und leiser Musik. Schliesse Deine Augen, und spüre, wie das wunderbare, warme Öl Dich von Kopf bis Fuss wie eine schützende Hülle einhüllt und Dir Geborgenheit schenkt. Die Massage wird bewusst in langsamen, eher grossflächigen Streichungen durchgeführt. Immer wieder halten wir inne, um bewusst in dieses warme, zarte Gefühl hinein zu atmen. Von den Füßen bis zum Kopf, Vorder- und Rückseite wirst Du durch meine achtsamen, einfühlsamen Hände verwöhnt.

Am Ende der Massage wirst Du mit einer warmen Decke zugedeckt, so dass Du in Ruhe noch etwas nachspüren kannst. Ein Bodyscan bringt Dich wieder zurück in den Raum. Optional darfst Du auch einige Minuten kuscheln mit mir – das ist ganz Dir und Deinen Empfindungen überlassen.

Nacktheit optional

Bei dieser Massage hast Du die freie Wahl, was Nacktheit betrifft: Du entscheidest im Hier und Jetzt, ob Du Deine Verwöhnzeit ganz nackt oder in Unterwäsche geniessen möchtest. Eine Intimmassage gibt es hier nicht - dafür ist die Tantramassage da. Ebenfalls entscheidest Du allein, ob ich als Masseur Dich bekleidet oder nackt massieren soll - ich fühle mich in beidem wohl. Auch nackt und obwohl die Massage ein sehr sinnliches Erlebnis ist, bleiben wir ganz in der nicht-sexuellen Energie.



Angebote & Preise

- Kennenlern-Gespräch online 30 Min. kostenlos
- Stundentarif: CHF 160
- Massagen-Termine in Luzern und Bern*
- Geborgenheitsmassage für Frauen 1 1/2 Std.: CHF 240
- 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 Kuscheln zum Tantra ab CHF 444
- Begleitete Auszeit im Naturpark Gantrisch 1 Woche u.a. mit Geborgenheitsmassage ab CHF 2'400

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»
m 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

Geborgenheitsmassagen 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 Geborgenheitsmassage 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/ihrem 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 Geborgenheitsmassage ist Nacktheit optional. 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. Will heissen: Ob Du die Geborgenheitsmassage in Unterwäsche, im Slip oder ganz nackt geniessen möchtest, entscheidest allein Du. Auch, ob Du möchtest, dass ich einen Slip trage oder Du von mir ebenfalls nackt massiert werden möchtest. Egal welche Variante zum Zug kommt, wir bleiben jederzeit in der nicht-sexuellen Energie oder – sollte sie sich zeigen – kehren wieder dorthin zurück.

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 Geborgenheitsmassage 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 bürgе 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 Geborgenheitsmassage 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 Geborgenheitsmassage 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 Geborgenheitsmassage 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 Geborgenheitsmassage 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 Geborgenheitsmassage-Beziehung und zukünftigen Geschäftsbeziehungen. Ein Anspruch auf Rückerstattung des bezahlten Preises besteht nicht.