



Healing Bodywork

Trauma-sensitive Körperarbeit
Markus Mühlbacher
CH-6005 Luzern

41 79 649 24 62

kontakt@healing-bodywork.ch



HEALING BODYWORK® GRUNDKURSE BeWUSST werden – berührt SEIN.

4 berührende Wochenenden – einzeln oder als ganzes buchbar

Die HEALING BODYWORK® Grundkurse beWUSST werden – berührt SEIN widmet sich an Frauen und Männer, die sich beruflich oder privat dem Thema «Achtsame, bewusste Berührung» in all seinen Facetten annähern möchten. Ob Du Masseur*in, Coach oder Trauma-Begleiter*in werden möchtest oder vielleicht schon bist: Grundlage für jede stimmige Berührung ist Dein bewusstes Ich.

Für den sensiblen Bereich von Berührungen, gerade auch mit Menschen die teils schwer traumatisiert sind, ist es von fundamentaler Bedeutung, dass Du Dich zuerst mit folgenden Themen auseinandersetzt:

- Wo stehe ich in Bezug auf (Ur-) Vertrauen, Kontakt, Unabhängigkeit, Einstimmung, Liebe & Sexualität?
- Welches Körperbild habe ich von mir selber und von anderen?
- Wie sehe ich die Welt um mich herum?
- Wie erlebe ich heute mein «inneres Kind»?
- Eigene Traumata, Glaubenssätze und Erwartungshaltungen?
- Was ist meine Motivation, um jemanden zu berühren oder berührt zu werden?
- In welchen Situationen bezüglich Nähe, Intimität, Berührung und Sexualität befinde ich mich in meiner Komfortzone, Wachstumszone und/oder Transformationszone?
- Was ist das «Wheel of Consent»?
- Wo sind meine Grenzen? Sind sie «in Stein gemeisselt» oder flexibel? Was bedeutet das für mich und mein Gegenüber?
- Was sind die Unterschiede von sexuellen und nicht-sexuellen Berührungen?
- Was ist ein «sicherer» Raum und wie halte ich ihn?





Healing Bodywork

Trauma-sensitive Körperarbeit
Markus Mühlbacher
CH-6005 Luzern

41 79 649 24 62

kontakt@healing-bodywork.ch

Du wirst Dich mit Deinen Mustern und Glaubenssätzen beschäftigen, Gefühlen wie Angst, Scham, Wut, Lust und Ekstase auf den Grund gehen und so Dich selbst ein Stück weit besser kennen lernen. Methodisch ist es ein Mix aus NARM (Neuro-affective Relationship Model) von Dr. Laurence Heller, De-Armouring (The Gaia Method) von Susanne Roursgaard, Somatic Experiencing von Dr. Peter Levine, Tantra-Massage von Jeannette Schmid & Regina Heckert, Kind- und Schattenarbeit von Rosi Döbner, Kuscheltherapie von Angeline Heilfort sowie Elementen aus sexual-therapeutischen Ansätzen.

Bist Du bereit, in Dein ganzes Sein inklusive Deine dunkelsten Winkel einzutauchen? Bist Du bereit, ALLES anzunehmen was ist? Bist Du bereit, Deinen Panzer und Deine Maske abzuwerfen und Dich zu zeigen? Bist Du bereit, (fast) alle Kunden so zu akzeptieren, wie sie sind, innerhalb Deiner und gewisser beruflicher Grenzen?

Alle Übungen und Sequenzen sind Einladungen: Du musst überhaupt nichts, weder tun noch geschehen lassen. Alles ist freiwillig, und Du kannst jederzeit eine Übung auch auslassen, wenn es Dir zu viel wird. Weil es in ganz tiefe Prozesse führen kann und generell intensiv ist, ist es wichtig, dass Du zwischen den einzelnen Modulen genügend Zeit zum Selbststudium, Erholung und Integration hast.

Die HEALING BODYWORK® Grundkurse beWUSST werden – berührt SEIN ist sehr persönlich. Ich arbeite ausschliesslich mit Kleinstgruppen von 1-4 Herzmenschen. Allein schon dadurch entsteht eine Intimität, die Dich und uns als Gruppe berührt und wachsen lässt.

Ganz ❤️ willkommen!



Markus Mühlbacher
<https://www.healing-bodywork.ch/>
Kursleitung
De-Armouring-Practitioner
Kuscheltherapeut
Tantra-Masseur



Eva Philipp
<http://www.tantrastube.ch/>
Assistenz Wochenenden 3 & 4
Tantra-Masseurin
Body-in-Motion-Masseurin
Kuscheltherapeutin



Bemerkung: Assistenz WE 1 & 2 noch offen



Healing Bodywork

Trauma-sensitive Körperarbeit
Markus Mühlbacher
CH-6005 Luzern

41 79 649 24 62

kontakt@healing-bodywork.ch

Inhalte

Alle Module beinhalten theoretische Inputs (ca. 25%), praktische Übungen (ca. 50%) & genussvoller Abschluss (ca. 25%): Kuscheln, Massage, Sinnliches Berühren o.ä. Es soll intensives Er-LEBEN, Er-LERNEN und GENUSS sein 🙏. Selbstverständlich machen wir tägliche Sharing-Runden am Anfang und am Schluss. Das Einander-Sich-Offenbaren ist mitunter einer der wertvollsten Räume dieses Kurses.

4 Wochenenden zu je 16 Std. = 64 Std.

- Freitag: 19 – 22 Uhr (3 Std.)
- Samstag: 10 – 13 Uhr / 15 – 18 Uhr / 20 – 22 Uhr (8 Std.)
- Sonntag: 10 – 13 Uhr / 14 – 16 Uhr (5 Std.)

Wochenende 1: Ankommen, Selbstreflexion und einfache Massage-Übungen

- Ankommen im Kurs und in der Gruppe; Wer bin ich? Woher komme ich? Mein Schatten- und Sonnenkind und die Auswirkungen auf heute: Muster, Glaubenssätze und Einstellung zu Vertrauen, Kontakt, Autonomie, Einstimmung, Liebe & Sexualität; Kopf- und Fussmassage

Wochenende 2: Selbstliebe & Wertschätzung des eigenen Körpers, bewusster Umgang mit Grenzen & Kuscheln

- Ängste, Scham und Erwartungshaltungen mir selbst gegenüber; Meine eigenen Traumata erkennen und integrieren; meine eigenen Begrenzungen hinterfragen und bewusst in die Lern- und Transformationszonen gehen; Boundary-Training (Grenzen im Hier und Jetzt); Engelsübung und Kuscheln

Wochenende 3: Umgang mit Stress & Emotionen, aus dem Kopf ins Fühlen kommen, bewusster Umgang mit Nacktheit

- Polyvagal-Theorie, Unterschied von Ursache, Gefühl und Emotionen; Das «Gefühls-Dreieck»; Trauma und Dissoziation; Regulierung mit Atem, Yoga, Meditation; Körperübung zum «Kopf abschalten»; Nackt ritual: Achtsames Ritual zum bewussten Umgang mit eigener Nacktheit allein und unter Menschen

Wochenende 4: Das intime ethische Mindset & der sichere Raum; sinnliche Massage

- Intimes ethisches Mindset im Kontakt mit Klient*innen; Berührung im Konsens vs. Schattenagenden: Wheel of Consent; Wie schaffe ich einen sicheren, geschützten Raum? Sinnliche Massage geben und empfangen



Healing Bodywork

Trauma-sensitive Körperarbeit
Markus Mühlbacher
CH-6005 Luzern

41 79 649 24 62

kontakt@healing-bodywork.ch

Kursort

Berührungsraum Luzern, Böshüsliweg 4, 6005 Luzern
10 Minuten per Bus/Velo vom Bahnhof Luzern



Daten

Wochenende 1: 22. – 24. September 2023

Wochenende 2: 20. – 22. Oktober 2023

Wochenende 3: 17. – 19. November 2023

Wochenende 4: 15. – 17. Dezember 2023

Preise

Einzel-Wochenende (FR 19 Uhr – SO 16 Uhr)

CHF 555 – CHF 999, je nach Deinen finanziellen Verhältnissen bzw. was es Dir wert ist

Ganzer Basis-Kurs (4 Wochenenden)

CHF 2'222 – CHF 3'999, je nach Deinen finanziellen Verhältnissen bzw. was es Dir wert ist

Anmeldung und Durchführung

Schritt 1: Prov. Anmeldung via Online-Formular. Schritt 2: Vorgespräch (persönlich oder Zoom 1 – 1 ½ Std). Schritt 3: Def. Anmeldung.

Die Kurse findet ab 1 angemeldetem Herzmensch garantiert statt. Bei vier Teilnehmenden bleibt die Gruppe über alle vier Wochenenden zusammen. Bei weniger als vier Teilnehmenden können auch einzelne Wochenenden gebucht werden.



Healing Bodywork

Trauma-sensitive Körperarbeit
Markus Mühlbacher
CH-6005 Luzern

41 79 649 24 62

kontakt@healing-bodywork.ch

Zahlungsmodalitäten

1. Pro Wochenende vor Beginn bar oder Twint auf 079 649 24 62
2. Alle vier Wochenenden zusammen vorausbezahlt: *5% Vorauszahlungs-Rabatt*, zahlbar bis spätestens 14 Tage vor dem ersten Modul: IBAN CH76 8080 8007 1759 8346 4, Raiffeisenbank Luzern, 6031 Ebikon, Konto lautend auf Markus Mühlbacher Coaching & Services, Böhüsliweg 4, 6005 Luzern

Unterkunft & Verpflegung

1. Bei mir zuhause (sep. Zweierzimmer und/oder im Kursraum): Wir kochen selber oder lassen uns vom Tibits oder Pizzakurier etwas bringen... Unterkunft pro Nacht: CHF 20 im Zweierzimmer oder Kursraum.
2. Externe Unterkunft nach eigenem Gusto

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (s. folgende Seiten).





Healing Bodywork

Trauma-sensitive Körperarbeit
Markus Mühlbacher
CH-6005 Luzern

41 79 649 24 62

kontakt@healing-bodywork.ch

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN («AGB»)

1. Vertragspartner*in*

Vertragspartner*in für alle Angebote ist Healing Bodywork / healing-bodywork.ch resp. Markus Mühlbacher als deren Inhaber. Healing Bodywork ist eine Initiative der Einzelfirma Markus Mühlbacher Coaching & Services, Handelsregister-Nr. CH-316.935.381 Kanton Luzern, CH-6002 Luzern, Schweiz.

2. Anmeldung

Alle Anmeldungen für Einzel- und Gruppenangebote sind verbindlich. Dabei ist es unerheblich, auf welchem Weg die Anmeldung geschieht (mündlich per Telefon, SMS, Threema, E-Mail, schriftlich). Mit der Anmeldung entsteht die Verpflichtung zur Bezahlung der gebuchten Dienstleistung. Ein Platz bei Gruppen-Veranstaltungen ist erst nach erfolgtem Zahlungseingang gesichert.

3. Zahlungsvereinbarung

Die Zahlung erfolgt VOR Beginn der gebuchten Dienstleistung wie folgt:

- Bankkonto: IBAN CH76 8080 8002 8264 4371 2, BC-Nr. 80808, SWIFT-BIC: RAIFCH22, Raiffeisenbank Luzern, CH-6031 Ebikon. Kontoinhaber: Markus Mühlbacher Coaching & Services, Böshüsliweg 4, CH-6005 Luzern
- TWINT: +41 79 649 24 62, Markus Mühlbacher, Böshüsliweg 4, 6005 Luzern
- Bar vor Beginn der Session

4. Annullationsbedingungen

Der Zahlungstermin ist verbindlich. Nicht-Erscheinen („No-show“) oder Nicht-Bezahlen gelten nicht als Abmeldungen. Allfällige Zahlungsverzüge haben Mahnungen, Spesen und ggf. Betreibung zur Folge.

Absage einer Veranstaltung

Wird ein Termin oder eine Veranstaltung durch den Veranstalter abgesagt, so wird die von Dir geleistete Zahlung dafür vollumfänglich zurückerstattet, inklusive der geleisteten Anzahlung. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen. Dies gilt nicht, wenn die Absage infolge höherer Gewalt erfolgt. Unter höherer Gewalt ist ein betriebsfremdes, von aussen durch elementare Naturkräfte (z.B. Brand nach Blitzeinschlag, Pandemie, etc.) oder durch Handlungen dritter Personen (z.B. Streik, behördliche Anordnungen, etc.) herbeigeführtes Ereignis zu verstehen, das nach menschlicher Einsicht und Erfahrung unvorhersehbar ist. In diesem Falle erfolgt keine



Healing Bodywork

Trauma-sensitive Körperarbeit
Markus Mühlbacher
CH-6005 Luzern

41 79 649 24 62

kontakt@healing-bodywork.ch

Rückerstattung des Kursgeldes, sondern die Veranstaltung kann an einem Verschiebedatum nachgeholt werden oder das Kursgeld für eine andere Veranstaltung verwendet werden.

Annulationskosten

Abmeldezeitpunkte ohne Kostenfolge:

- Einzel-Sessions: Bis 24 Std. vor Beginn der Session
- Gruppen-Angebote: Bis 14 Tage vor Beginn

Abmeldezeitpunkte mit Kostenfolge (voller Betrag):

- Einzel-Sessions: Weniger als 24 Std. vor Beginn der Session oder Nicht-Erscheinen („No-show“)
- Gruppen-Angebote: Weniger als 14 Tage vor Beginn oder Nichterscheinen
- Abbruch einer Session oder eines Gruppenangebots nach Beginn durch die Klientin/Teilnehmende(r)

Wir empfehlen, eine Annulationskostenversicherung abzuschließen.

5. Durchführung

Wochenseminare/Retreats werden normalerweise ab 10 Teilnehmenden an ausgewählten Seminarorten durchgeführt. Ausnahmen sind nicht immer vermeidbar und berechtigen nicht zu Preisnachlass. Einige Kursangebote werden ab 1 Teilnehmenden durchgeführt. Wo dies der Fall ist, ist es in der Ausschreibung entsprechend erwähnt. In solchen Fällen („Kleingruppe“) findet das Angebot in meinen eigenen Räumlichkeiten statt.

6. Haftung

- Bei Ausfall einer Session oder Gruppen-Veranstaltung durch Krankheit der Kursleitung, bei zu geringer Teilnehmerzahl sowie von uns nicht zu vertretenden Ausfällen oder höherer Gewalt besteht kein Anspruch auf die Durchführung der Veranstaltung.
- Für Gegenstände, die in die Einzel-Sessions oder Gruppen-Veranstaltungen mitgenommen werden oder für sonstige unmittelbare Schäden und Kosten inklusive Verdienstausschluss, entgangenem Gewinn oder Ansprüche Dritter, Datenverlust, Reisekosten, Folge- und Vermögensschäden jeder Art übernehmen wir keinerlei Haftung.

7. Haftungsausschluss

- Für eventuelle Schäden, die durch die Anwendung der Inhalte und der damit verbundenen Ratschläge und deren Interpretation in direkter oder indirekter Weise und Folge entstehen, übernehmen weder der*die



Healing Bodywork

Trauma-sensitive Körperarbeit
Markus Mühlbacher
CH-6005 Luzern

41 79 649 24 62

kontakt@healing-bodywork.ch

Seminarleiter*in (und Assistenz) noch die Organisator*innen eine Haftung. Jede*r Teilnehmer*in handelt eigenverantwortlich.

- Ebenfalls wird darauf hingewiesen, dass die besprochenen Themen und die bearbeiteten Prozesse nicht zur Diagnose und Behandlung medizinischer und psychischer Erkrankungen gedacht sind. Bei einer entsprechenden Indikation appellieren Coach, Seminarleiter*in (und Assistenz) und Organisator*innen an die Eigenverantwortung der Teilnehmer*innen und Benutzer*innen eine*n fachkundige*n und entsprechend ausgebildete*n Mediziner*in, Heilpraktiker*in oder Therapeut*in aufzusuchen.

8. Gesundheitliche Einschränkungen

Der*die Teilnehmer*in verpflichtet sich hiermit dem*der Organisator*in bekannt zu geben, ob er*sie in psychotherapeutischer oder psychiatrischer Behandlung ist und oder ob er*sie Psychopharmaka (Medikamente) verwendet. In diesem Fall wird er*sie dies vor Beginn der Berührungs-Session, einer Veranstaltung, Workshops, Seminars oder der Kurse dem*der Organisator*in mitteilen. Weiterhin wird er*sie ernsthafte Erkrankungen des Bewegungsapparates mitteilen und eigenverantwortlich auf seinen*ihrer Körper achten.

9. Eigenverantwortlichkeit

Der*die Klient*in/Teilnehmer*in übernimmt die volle Verantwortung für sein*ihr Tun und entscheidet selbst, ob er*sie an den Übungen und Demonstrationen (in vollem Umfang) teilnimmt.

10. Datenschutz

Beruehrungswelten.ch benutzt Deine Daten ausschließlich für interne Zwecke (Qualitätsmanagement, Buchhaltung usw.) sowie eigenes Marketing (Newsletter usw.). Es erfolgt keinerlei Weitergabe an Dritte. Ausnahmen betreffen behördlich angeordnete Massnahmen, z.B. in Zusammenhang mit strafrechtlichen Verfahren, Pandemie-Erlasse usw. Beruehrungswelten.ch und Markus Mühlbacher bemühen sich um größtmögliche Datensicherheit, haften jedoch nicht bei böswilligen Hackerangriffen oder anderen, mit vertretbarem Aufwand nicht verhinderbaren Angriffen auf die Datensicherheit.

11. Diskretion

Jedwelche Details über Teilnehmende und/oder Geschehnisse während der Berührungs-Session/Veranstaltung gehören nicht an die Öffentlichkeit. Bild- oder Tonaufnahmen sind nicht gestattet. Die Seminarleitung/die Therapeut*innen unterstehen der beruflichen Schweigepflicht. Ausnahmen



Healing Bodywork

Trauma-sensitive Körperarbeit
Markus Mühlbacher
CH-6005 Luzern

41 79 649 24 62

kontakt@healing-bodywork.ch

(Bsp. Informationsaustausch Ärzt*in-Therapeut*in) bedürfen der schriftlichen Zustimmung des*der Klient*in. Der Berührungs-Coach resp. die Kursleitung, Assistenz und Organisation sind mit Einverständnis der Teilnehmenden berechtigt, die Veranstaltung bildlich zu dokumentieren und das Bildmaterial – ebenfalls mit Einverständnis der Teilnehmenden – für die Berichterstattung, Medienarbeit, Werbung usw. zu verwenden. Das Einverständnis der Teilnehmenden ist in jedem Fall freiwillig und wird strikt beachtet.

12. Fragen und Antworten («FAQ»)

Einige wichtige Fragen und Antworten findest Du im Anhang dieses Dokuments. Mit der Terminvereinbarung stimmst Du zu, diese gelesen und verstanden zu haben.

13. Schlussbestimmungen

Für diesen Vertrag und dessen Durchführung gilt ausschließlich schweizerisches Recht. Die Teilnahmebedingungen bleiben auch bei rechtlicher Unwirksamkeit einzelner Bestimmungen in ihren übrigen Teilen verbindlich. Unwirksame Bedingungen werden durch solche ersetzt, die dem wirtschaftlichen Zweck der unwirksamen am nächsten kommen. Von diesem Vertrag abweichende Vereinbarung sind nur wirksam, wenn sie schriftlich vereinbart werden.

14. Gerichtsstand

Ausschließlicher Gerichtsstand für diesen Vertrag ist Luzern-Schweiz.





Healing Bodywork

Trauma-sensitive Körperarbeit
Markus Mühlbacher
CH-6005 Luzern

41 79 649 24 62

kontakt@healing-bodywork.ch

Fragen und Antworten

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. Während und nach einer Berührungssession dürfen sie zuerst einfach mal da sein. Ich bin während der Zeit in der wir zusammen am Arbeiten sind jederzeit für Deine Anliegen da, unter der Woche auch online oder telefonisch.

DARF ICH STOPP SAGEN WEN 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.

SIND NACKTHEIT UND SEXUALITÄT EIN THEMA?

Eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen beinhaltet auch den Umgang mit seinem/ihrer Körper und sexueller 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, 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.

Die Themen Nacktheit und Sexualität werden deshalb ausführlich behandelt. In den Healing Bodywork[©]-Kurse gibt es Module, die bekleidet stattfinden, und solche, in denen wir nackt sind. Offenheit, Neugierde und bedingungslose Akzeptanz des eigenen und anderen menschlichen Körpers sind wichtige Voraussetzungen, damit Du Dich in dieser Kurse wohl fühlst.



Healing Bodywork

Trauma-sensitive Körperarbeit
Markus Mühlbacher
CH-6005 Luzern

41 79 649 24 62

kontakt@healing-bodywork.ch

WIE IST ES MIT BERÜHREN, STREICHELN & KÜSSEN?

Bei allen Berührungsangeboten von Healing Bodywork[®] sind die Rollen klar verteilt: Der/die Coach/Masseur*in ist der/die Gebende, der/die Klient*in der/die Empfangende. Vielen Menschen fällt es jedoch schwer sich hinzugeben und einmal «nur» empfangen zu dürfen. Der Impuls, etwas zurück geben zu wollen, ist menschlich. In der Kurse erleben wir beide Rollen ganz bewusst: Wie fühlt es sich an «nur» zu empfangen, wie fühlt es sich an zu «Geben», wie fühlen sich «nehmen» und «erlauben» an? Es gibt also in der Kurse sehr viel gegenseitige Berührung.

In einer Kurse bin ich je nach Anzahl Teilnehmenden und Konstellation Mann/Frau auch «Übungspartner»: Ich stelle mich für Dich zur Verfügung, innerhalb der abgemachten und kommunizierten Grenzen.

GIBT ES EINEN SEXUELLEN KONTAKT ZWISCHEN KURSLEITUNG UND TEILNEHMENDEN?

Nein. Ein direkter sexueller Kontakt zwischen Kursleitung und Teilnehmenden ist ausgeschlossen. Unter „direkter sexueller Kontakt“ wird explizit verstanden: Geschlechtsverkehr, Oralverkehr, gegenseitiges Masturbieren, Zungenküsse.

Siehe auch: [Regeln des Fördervereins Tantramassage Schweiz](#)

MUSS ICH VOR EINER SESSION DUSCHEN?

Ja, Hygiene ist sehr wichtig. In meinem eigenen Berührungsraum kannst Du bei mir duschen (Duschcremes und Frotteetuch stehen zur Verfügung), Mundhygiene ist ebenfalls wichtig - mit frisch geputzten Zähnen ist es für beide angenehmer! Starke Deodorants und Parfüms sind jedoch nicht empfehlenswert.

NICHT ALLES BEANTWORTET HIER?

Kontaktiere mich via Mail auf kontakt@healing-bodywork.ch oder Telefon/SMS/Threema auf +41 79 649 24 62.

