



HEALING BODYWORK

# BEGLEITETE AUSZEIT

Zeit für Dich. Klärung. Ordnung. Heilung.  
Zum reinen SEIN finden.



Photos: © Markus Mühlbacher

*«Die Präsenz und Achtsamkeit von Markus lässt mich immer tiefer zu meiner eigenen Essenz wachsen. Seine Begleitung und seine Berührungen sind ein Genuss bis in die tiefsten Ebenen und lassen mich das Potenzial der "wohlwollenden Königin" fühlen. Markus' Talent zu zu hören, sein Verständnis und seine Qualitäten als Geber und Raumhalter sind einzigartig. Ganz herzlichen Dank dass ich mit Dir diese wunderbare Auszeitwoche erleben durfte. Ich kann solche intensiven Tage weit weg von Alltag allen empfehlen. Als neugeborene Mensch bin ich wieder in die Welt getreten.»*

Brigitte, w, 61, Teilnehmerin an einer begleiteten Auszeit 2024

Damit wir neue Wege gehen können, ist es sinnvoll, das gewohnte Umfeld für eine Weile zu verlassen. Während einer begleiteten Auszeit auf einer Alp im wunderschönen Naturpark Gantrisch findest Du den nötigen Abstand, die Ruhe und therapeutische Begleitung für Deinen Weg.

Mein Angebot richtet sich an Menschen, die das Bedürfnis nach Weiterentwicklung verspüren. Die sich Zeit und Raum schenken wollen, um ihrer Seele zu lauschen. Menschen die bereit sind, in herausfordernden Situationen neue Wege zu gehen.

## KRISE ALS CHANCE

Wie sich eine begleitete Auszeit gestaltet entscheidest allein Du bzw. Deine Bedürfnisse, Wünsche und Ziele. Bist Du in einer herausfordernden Situation und suchst Unterstützung? Ich biete Dir ein geborgenes, nährendes Umfeld für Selbsterkenntnisse, Lernfelder und neue Erfahrungen, welche Dich befähigen, Deine Situation als Chance zur Wende zu nutzen und Dein Leben in neuer Qualität zu erfahren.

Du kannst unter zwei Modellen wählen:

1. In der Prozessarbeit in Variante «Balance» arbeitest Du manchmal 1-3 Stunden alleine, oft in der Natur. Danach besprichst Du das Erarbeitete mit mir. Abends nach dem Abendessen hast Du in Variante «Balance» Alleinzeit. Zeit allein verbringen zu können, sowohl tagsüber als auch nachts, ist eine essenzielle Voraussetzung für einen nähernden Aufenthalt.
2. Wenn Du einen stärkeren Rahmen und mehr Betreuung brauchst, bietet sich die zweite Variante «Deep Dive» an. Mit «In Deep» geniesst Du einen vollständigen Rundum-Service, und zwar den ganzen Tag zwischen 08:00 und 22:00 Uhr. Du kannst soviel Begleitung, Betreuung, konkrete Trauma-sensitive Körperarbeit sowie mein Präsenz haben wie Du bzw. Dein System es im Hier und Jetzt gerade möchte – und so viel es verträgt, denn es kann auch manchmal zu viel sein. Jeder Prozess braucht Zeit zur Verarbeitung, und zwar auch zwischendurch. Und auch ich als Dein Begleiter brauche mal eine Pause...

## ABSTAND GEWINNEN, ZUR RUHE KOMME

Die begleitete Auszeit findet weg von der Alltagshektik statt. So kannst Du eine Woche lang all die Alltagsorgen und To-do-Listen hinter Dir lassen. Dein System runterfahren. Dich von einer stressigen Zeit erholen. Tief in die Stille und Kraft der Natur eintauchen. SEIN statt Tun. Ich bereite Dir den Rahmen vor, der Dir all dies erlaubt. Ich bin da für Dich wenn Du mich brauchst. Ob Du «Balance» oder «In Deep» wählst: Du nimmst Dir so viel Zeit für Dich, Ruhe und Stille wie Du brauchst.

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 Urkraft und Essenz zu spüren und so Deinem Wahren Ich immer näher zu kommen. So finden wenn immer möglich Sessions bewusst draussen in freien 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.





---

## BEISPIELE FÜR THEMEN

### Lebensthemen

- Geburts-, Entwicklungs- und/oder Schocktraumata
- Einsamkeit
- Fehlende Geborgenheit/Ur-Vertrauen
- Ausgeprägte Ängste & Schamgefühle
- Fehlendes oder ungenügendes Körpergefühl und Selbstliebe
- Trennung/Scheidung/Schwierigkeiten in Partnerschaften/Beziehungen
- Nicht zu genügen/Nicht einzigartig zu sein
- Zulassen einer gesunden Abhängigkeit vs. Autonomie
- Grenzen fühlen & Kommunizieren
- Wunsch nach lebendigen (Liebes-) Beziehungen und Sexualität
- Schwierigkeiten, nährende Nähe und Intimität zuzulassen
- Erschöpfung, Depression
- Sinnkrise, fehlende Perspektiven

### Beispiel für spezifische Ziele/Wünsche/Gedankengänge

- Meinem wahren Ich näher kommen
- 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
- Visionierungsarbeit
- 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
- Trennungs-Ritual nach schwierigem Beziehungs-Ende
- 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
- De-Armouring Trauma-Release nach der Gaia®-Methode von Susanne Roursgaard
- TRE Trauma-Release Exercises nach David Berceli
- Massagen (Shiatsu, Tantra und andere)
- Kuschneln & Concious Touch nach Angeline Heilfort, Rosi Döbner & Elisa Meyer
- Wheel of Consent & Boundary-Training nach Dr. Betty Martin
- Somatic Experiencing nach Dr. Peter Levine
- Sexualtherapeutische Elemente (u.a. aus Surrogat-Therapie, Slow Sex nach Diana Richardson, Nacktheits-Ritual, Erstellen einer «erotischen Landkarte» u.a.)

## COACHING & BEGLEITUNG



Markus Mühlbacher

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

- Zert. Advanced Practitioner Trauma-sensitive Körperarbeit nach der Gaia®-Methode
- Zert. Tantra-Masseur
- Zert. Kuschel-Therapeut
- Zert. Berührungcoach

## ORT



Alphütte im Naturpark Gantrisch auf 1'000 m.ü.M, 20 Minuten zu Fuss von der nächsten Bushaltestelle oder per Auto (4x4) erreichbar.

Alleinstehend, sehr ruhig, Wald, Wiesen und Wildbach in nächster Nähe. Wir haben die ganze Hütte für uns allein. Holzheizung, Solarstrom, Eigene Trinkwasserquelle. Grosser, warmer Wohn- und Prozess-Raum, Küche mit Holzherd, sep. Schlafzimmer, Veranda, Dachboden, Plumpsklo, Aussensitzplätze, Feuerstelle.

Vorhanden und inklusive im Preis sind ausserdem:

- Bett- und Küchenwäsche
- Brennholz für Holzherd und Holzofen
- Material für Sessions (Ritualtuch, Massage-Öle, Räucherzeug, Altar, Kerzen, Gaia-Karten usw.)

## PREISE & LEISTUNGEN

Was genau passiert lässt sich nicht bis ins Detail zum Voraus planen – jeder Tag ist anders, jeden Tag zeigen sich möglicherweise ganz unterschiedliche Bedürfnisse, Prozesse, Wünsche... und auch das Wetter spielt in den Bergen eine Rolle, was machbar ist und was nicht.

Wir beginnen den Tag mit einer für Dich optionalen Morgensession um 8 Uhr. Danach tauschen wir uns aus: Wie geht es Dir? Welche Gefühle, Emotionen, Themen sind gerade präsent bei Dir? Wie viel Begleitung vs. Frei-Raum für eigenes Erleben, Rückzug, Integration brauchst Du heute? Welche anderen Bedürfnisse sind Dir wichtig im Hier und Jetzt?

### BASISVARIANTE «BALANCE»

- 8 Tage/7 Übernachtungen im Einzelzimmer mit  $\frac{3}{4}$  Pension (SA-SA)
- Benutzung der gesamten Infrastruktur: Küche, Prozessraum mit Matten, Decken, Kissen, Kerzen, Ritualgegenständen; Aussen-Toilette; Solardusche, eigene Frischwasserquelle, Aussenraum mit Matten, Decken, Liege- und Sitzplätzen
- Wasser, Tee und Snacks den ganzen Tag über
- 8 Tage therapeutische Unterstützung, Prozess-Begleitung und sicheren Rahmen bieten
- Befindlichkeitsgespräch 1 Std./Tag
- Coaching/Trauma-sensitive Körperarbeit 3 Std./Tag\*
- Reservation, Organisation & Koordination
- Heizen, Kochen, Abwasch, sonstiger Unterhalt erledigen wir gemeinsam

\*: Zusätzliche Begleitung/Sessions werden zu CHF 140/Std. verrechnet

Tageshonorar: CHF 300

#### Zahlungsvarianten:

1. Sofortzahlung: CHF 2'400
2. Ratenzahlung: CHF 2'600
  - Anzahlung CHF 1'100
  - 3 Monatsraten zu CHF 500

### VARIANTE «DEEP DIVE»

- Gleiche Leistungen wie bei Variante «Balance», plus zusätzlich:
- Täglich Austausch-Runden, thematische Workshops, trauma-sensitive Körperarbeit, Schamanische und/oder Gestaltarbeit in und mit der Natur; Prozessbegleitung (ca. 20-30% theoretische Inputs, 70-80% Körper- und Energiearbeit) zwischen 08:00 Uhr und 22:00 Uhr
- Möglichkeit einer begleiteten spirituellen Reise
- Dokumentation (Fotos, Tagebuch day-to-day, Auswertungen, Links)
- Heizen, Kochen, Abwasch, sonstiger Unterhalt durch den Coach

Tageshonorar: CHF 500

#### Zahlungsvarianten:

1. Sofortzahlung: CHF 4'000
2. Ratenzahlung: CHF 4'200
  - Anzahlung CHF 1'800
  - 3 Monatsraten zu CHF 800

## ZWEI EINFACHE SCHRITTE ZUR BEGLEITETEN AUSZEIT

Damit die Woche für Dich ein "Erfolg" wird, ist es zwingend, dass wir uns schon ein bisschen kennen. Falls Du bereits Klient\*in bei mir bist, kannst Du direkt eine Woche buchen. Falls nicht, dann ist der Ablauf wie folgt:

1. [Kostenloses Kennenlern-Gespräch online \(30 Min\)](#)
2. [Anmeldung & Bezahlung Online](#)

Zusätzliche Daten für den Herbst 2024 sowie das ganze Jahr 2025 können ab sofort angefragt werden! Bitte frage rechtzeitig an (mind. 1 Monat voraus), denn die Hütte ist sehr beliebt und gut gebucht.

## VERSICHERUNG/HAFTUNG

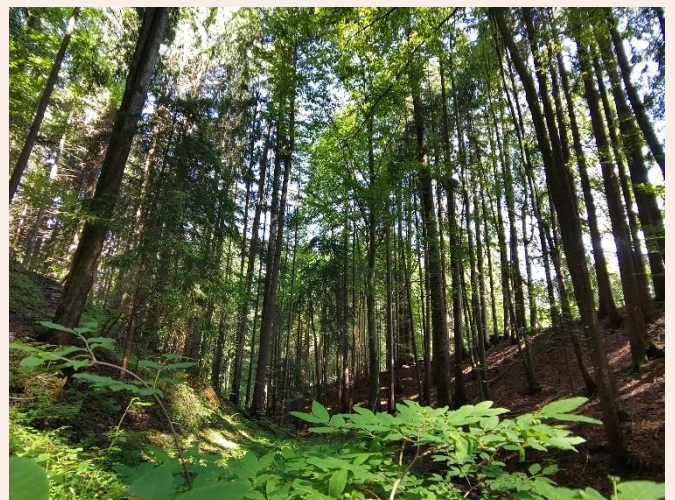
Es gelten die Geschäftsbedingungen von Healing.Bodywork.ch, die auf der Homepage (Fusszeile) abgerufen werden können: [www.healing-bodywork.ch](http://www.healing-bodywork.ch)

Ich empfehle Dir den Abschluss einer Annullationskosten-Versicherung.

Ich freue mich, Dich auf einem Teilstück Deines Wegs unterstützen und begleiten zu dürfen.

Herzlichst,

Markus



---

## FAQ

### Ich habe Angst vor intensiven Gefühlen

Eine begleitete Auszeit kann 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» abwerfen kannst, desto heilsamer wird die Auszeit 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 irgendetwas. 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.

Ob eine Session während der begleiteten Auszeit bekleidet, teilweise bekleidet oder nackt stattfindet hängt einzig und allein von Deinen Grenzen, Bedürfnissen, Deiner Ausgangslage, Deinen Zielen und Themen ab. Vielleicht helfen Dir die folgenden Gedanken zum besseren Verständnis: Es gibt rein praktische Gründe, bei gewissen Tools und Methoden nackt zu sein: Bei einer De-Armouring-Session oder einer Ganzkörpermassage mit viel Öl z.B. würden Deine Kleider mit Ölflecken enden, die Du kaum mehr aus der Wäsche herausbringst. Wenn Berührungen im Intimbereich aus therapeutischer Sicht sinnvoll (oder gar notwendig) erscheinen, ist Nacktheit nicht zu vermeiden. Und meine Räume sind normalerweise auf 25-28 Grad aufgeheizt, weil sich der menschliche Körper in Wärme einfacher öffnen kann, er wird weicher und zugänglicher für Berührungen und Empfindungen.

Es kann aber auch sein, dass Du ganz einfach neugierig bist: Ist es möglich, mit einem zu Beginn fremden Mann nackt in einem Raum zu sein, ohne dass es zu Sex kommt? Ja! Und diese Erfahrung kann sehr heilsam sein, wenn Du dies bisher ganz anders erlebt hast.

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 so eine Auszeit 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 Coach 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 Waschen (Es hat einen Outdoor-Waschplatz mit Solardusche) macht es für Dich und mich angenehmer. Mundhygiene ist ebenfalls wichtig - mit frisch geputzten Zähnen wird die Begegnung für beide 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. Die begleitete Auszeit von Healing-Bodywork ~~berührungswelten.ch~~ 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.
- ~~1.3.~~ Die begleitete Auszeit ist vor dem Beginn vollständig zu bezahlen. Ausnahme ist eine beidseits abgemachte Ratenzahlung. Hier ist die Anzahlung bis zum Beginn der Auszeit zu begleichen, während die drei folgenden Raten innert drei (3) Monaten nach Beginn zu begleichen sind.
- ~~2.4.~~ Sauberkeit & Hygiene: Die begleitete Auszeit findet auf einer «richtigen» Alp statt. Die Ausstattung ist einfach (z.B. ohne Dusche, Outdoor-Waschplatz mit Quellwasser und einfacher Solardusche). Auch sind wir viel draussen, auch barfuss und/oder nackt. Bezüglich Sauberkeit müssen wir in diesem Setting zwangsläufig Abstriche machen. Eine entsprechende Flexibilität wird von Dir deshalb erwartet, ohne die «Basics» einer guten Hygiene jedoch ausser Acht zu lassen.
- ~~3.~~ Coach und Klientin bestätigen hiermit, dass sie zum Zeitpunkt der begleiteten Auszeit keine Erkältung oder sonstige über nahen Kontakt übertragbare Krankheiten haben. ~~Es gilt in diesem Zusammenhang das COVID19-Sicherheitskonzept:~~
5. ~~<https://0a49cc4a-a55f-4dab-9049-78511ff7bd6a.filesusr.com/ugd/e11afd-0218686ccc9c46df8601ae34d1160048.pdf>~~
- ~~3.6.~~ 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 Coaching entstehen können, ausser es handelt sich um Grobfahrlässigkeit oder Absicht.
- ~~4.7.~~ 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.
- ~~4.8.~~ 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.
- ~~5.9.~~ Datenschutz: Alle gegebenen Informationen (schriftlich oder mündlich) werden vertraulich behandelt. Ausnahmen bilden Informationen, die den Therapeuten/Coach gesetzlich verpflichten, seine Schweigepflicht 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.
- ~~5.10.~~ Fotos und andere Formen der Aufzeichnung sind verboten.
- ~~6.11.~~ Ein Zuwiderhandeln gegen diese Regelungen führt 1) zu einer Verwarnung und 2) im



HEALING BODYWORK

---

Wiederholungsfall zum Abbruch der Coaching-Beziehung und zukünftigen  
Geschäftsbeziehungen. Ein Anspruch auf Rückerstattung des bezahlten Preises besteht nicht.