



## Massage und Körperarbeit

Ulrich Grahner  
Hofstraße 10  
18233 Garvensdorf

Internet: [www.deep-touch.de](http://www.deep-touch.de)  
Email: [info@deep-touch.de](mailto:info@deep-touch.de)  
Mobil: 01520 – 183 16 25

## Einführungsseminar Deep Touch – Massage und Körperarbeit vom 28. - 31. Oktober 2016 im Gutshaus Garvensdorf an der Ostsee

### Seminarort:

- Gutshaus Garvensdorf  
Garvensdorfer Hofstr. 10  
18233 Kirch Mulsow / OT Garvensdorf  
Infos über das Gutshaus im Internet: [www.guteshaus.de](http://www.guteshaus.de)  
Telefon Gutshaus: 038297 – 68050

### Seminardauer: 4 Tage

- **Freitag morgen** 07:00 Uhr **bis Montag nachmittag** ca. 17:00 Uhr  
(der 31. Oktober ist Reformationstag und Feiertag in einigen Bundesländern)

### Anreise:

- es empfiehlt sich, schon am Donnerstag nachmittag oder Abend anzureisen
- Der Bahnhof in Teschow liegt 3km entfernt, ideal also für eine Anreise per Bahn

### Seminarzeiten:

- Freitag – Sonntag:
  - 07:00 – 08:00 Morgengymnastik und Meditation (optional, sehr zu empfehlen)
  - 08:00 – 09:00 Frühstück
  - 09:30 – 13:00 Seminarzeit / Massagetraining
  - 13:00 -15:00 Mittagessen / Mittagspause
  - 15:00 – 18:30 Seminarzeit / Massagetraining
  - 19:00 Uhr Abendessen
- Montag:
  - 07:00 – 08:00 Morgengymnastik und Meditation (optional, sehr zu empfehlen)
  - 08:00 – 09:00 Frühstück
  - 09:30 – 13:00 Seminarzeit / Massagetraining
  - 13:00 – 14:30 Mittagspause
  - 14:30 – 16:00 Abschlussrunde / Seminarende
  - 16:00 – 17:00 Uhr gemeinsames Aufräumen

### Anmeldung:

- **Bitte melde Dich für das Seminar verbindlich an bei Jost Pahnke.**
  - Email-Adresse von Jost: [garmoschka@gmail.com](mailto:garmoschka@gmail.com)
  - Telefon von Jost bei Rückfragen: 0157 – 396 34 996

### Weitere Informationen über Deep Touch:

Internet: [www.deep-touch.de](http://www.deep-touch.de)

Bei Fragen im Vorfeld kannst Du Ulrich kontaktieren unter 01520 – 183 16 25.

### **Verpflegung:**

Beata Pohnert vom Institut für Ganzheitliche Gesundheit in Potsdam wird uns mit ihrer ayurvedisch veganen Küche verwöhnen. Sie wird selbst am Seminar teilnehmen und wir werden sie bei der Vorbereitung der Mahlzeiten unterstützen.

Das Abräumen und der Abwasch nach den Mahlzeiten sind gemeinschaftliche Aktivitäten.

### **Übernachtung:**

Im "Guten Haus" in Garvensdorf gibt es mehrere einfache Mehrbettzimmer mit Ofenheizung. Im Erdgeschoss gibt es eine Dusche und die Toiletten.

Das Massagetraining wird im Saal des Gutshauses stattfinden.

Uns steht die Küche des Gutshauses für die Zeit des Seminars zur Verfügung.

### **Kosten für Unterbringung Verpflegung und den Seminarraum**

- Nutzung der Räumlichkeiten im Gutshaus, Verpflegung von Donnerstag abend bis Montag mittag = 140,00 Euro / Person
- Unterbringung im Gutshaus = 10,00 Euro / Tag zzgl. Kosten für Brennholz (von Freitag bis Montag entstehen also Kosten von ca. 50,00 Euro / Person)

### **Bezahlung / Seminargebühr:**

Dieses Seminar findet statt im Rahmen eines "**Experiments Schenk-Ökonomie**".

Es gibt keine feststehende Seminargebühr. Es ist gedacht als ein Raum von gegenseitiger Wertschätzung im Geben und Nehmen. Die Teilnahme an diesem Seminar ist für die Teilnehmer möglich von komplett kostenfrei bis hin zu großzügiger Unterstützung nach Selbsteinschätzung auf Spendenbasis.

(Ähnlich lang dauernde Seminare in Massage und Körperarbeit kosten in der Regel ca. 250,00 – 350,00 Euro zuzüglich der Ü/V-Kosten)

### **Bitte mitbringen:**

- **bequeme Kleidung zum Massieren**, in der Du Dich gut bewegen und große Schritte machen kannst, z.B. eine Judo- oder Jogginghose oder alternativ ein Tuch (Lunghi) zum Umbinden sowie ein oder mehrere (kurzärmelige) T-Shirts.
- "Stop-Socken", wenn Du nicht barfuß massieren möchtest. (barfuß zu Massieren ist für diese Arbeit am passendsten)
- warme Socken oder Hausschuhe für den Seminarraum
- **zwei offene Bett-Tücher** . Ideal sind weiche Biber-Bettlaken, die Du bei Bedarf unter <http://www.irisette.de/laken/3/biber-laken-merkur> im Internet bestellen oder auch vor Ort während des Seminars zum Preis von 20,00 Euro erwerben kannst.
- **Massageöl** . Empfehlenswert ist z.B. Bio-Mandelöl oder Sesamöl sowie das Calendula Massageöl von Weleda. Es ist sinnvoll, das Massageöl in kleine Kunststoff-Flaschen umzufüllen, wie sie für Kosmetikprodukte Verwendung finden. Vielleicht findest Du ein passendes Fläschchen dafür. Bestens geeignet sind z.B. die 125ml Fläschchen, die man bei Bodyshop bekommen kann.
- **Tücher und Decken zum Lagern und Unterstützen:**  
Zwei gleich große Handtücher / Badetücher, um daraus Rollen zum Unterlegen unter die Kniekehlen mit einem Durchmesser von ca. 10cm zu formen.  
Decken zum Einhüllen und wenn es mal zu kühl sein sollte.
- **Yogamatte** für die Gymnastik am Morgen.
- **Papier und Schreibzeug** , um Dir Notizen machen zu können.
- Schöne Musik zum Massieren und zum Tanzen, die Du gerne magst.
- Einen Text zum Thema Berührung und Berührtheit bzw. Nähe und Kontakt, der Dich inspiriert.
- Alles, was Dir sonst noch wichtig ist, um gut und entspannt teilnehmen zu können.

## **Inhalte des Deep Touch Einführungsseminars sind:**

Vermittlung der Grundlagen von Deep Touch. Es geht es darum, die grundlegende Qualität einer achtsamen und zugleich kraftvollen Berührung aus der eigenen Mitte heraus zu erlernen:

- Lange Massage-Streichungen – "Long strokes".
- Einfache Bewegungselemente von Armen und Beinen
- Gespür für die grundlegende Berührungsqualität von Deep Touch entwickeln
- Großflächiger Kontakt mit den Händen und auch mit den Unterarmen
- Umgang mit dem Massagelaken
- Bewusstheit über Tiefe und Intensität der Berührung
- Innere und äußere Haltung beim Massieren
- Aus dem eigenen physischen und energetischen Zentrum heraus arbeiten
- Eigene entspannte Körperhaltung während des Gebens einer Massage
- Präsenz, Nähe und authentischer Kontakt
- Einführung in das 4-Körper-Modell  
(physischer, emotionaler, energetischer und intellektueller Körper)
- Nutzung des Modells von fünf Grundgefühlen während der Massage.
- Aufbau eines geschützten und achtsamen Raums während der Massage
- Wahrnehmen und Achten von Grenzen
- Energetische und emotionale Prozesse verstehen
- Atmung als Schlüssel zum Loslassen erfahren
- Sprachliche Interaktion bei der Massage
- Gymnastik und Körperübungen für das eigene Wohlergehen als Behandler/in