

# DEEP TOUCH

## SEMINARE



LIEBE  
KLARHEIT  
INTEGRITÄT  
HEILUNG  
TRANSFORMATION



**DEEP TOUCH** ist eine wunderschöne Form von ganzheitlicher Massage und Körperarbeit, welche mit langen, fließenden Streichungen über den ganzen Körper arbeitet – begleitet von langsamen, achtsamen und zugleich spielerischen Bewegungselementen.

~ ~ ~ touch, stroke, move - and play ~ ~ ~

Sie vermittelt eine Erfahrung, wie von den Wellen des Meeres umspült zu werden – äußerlich bewegt und innerlich geborgen. Sie gibt Raum für äußere Berührung und für inneres Berührtsein - für tiefes Loslassen. Sie bringt Menschen in Kontakt mit der ursprünglichen Quelle ihres Seins.



### PERLENTAUCHEN

**DEEP TOUCH** ist eine Einladung, dich zutiefst angenommen zu fühlen. Bei der Massage in einem sicheren und liebevollen Umfeld bist du eingeladen, in die ganze Tiefe und Schönheit deiner inneren Berührbarkeit einzutauchen. Ein Tauchgang, in dem du die strahlende und kostbare *Perle deines Seins* in dir entdecken kannst und diese zu umarmen lernst. Die Erfahrung des eigenen Empfangens einer Massage schenkt dir Möglichkeiten, aus dieser ruhigen Quelle als Referenz für das Geben deiner eigenen Massagen zu schöpfen.

### VERBINDUNG

Du lernst, ganz bewusst die Kraft von fünf Archetypen in deine Massage einzuladen - *Krieger/Kriegerin, Liebender/Liebende, König/Königin, Magier/Magierin, Weiser/Weise* – um dein Geben in einen kraftvollen, spielerischen "Tanz" und heiligen Raum von Nähe und nicht-erotischer Intimität zu verwandeln. Die Kraft deiner Gefühle dient dir dazu, ein klares, achtsames und sicheres Feld für deine Massage aufzubauen – und eine liebevolle Verbindung und einen tiefen, authentischen Kontakt zu deinem Gegenüber zu halten.

### HERZRAUM

**DEEP TOUCH** Seminare sind professionelle Massagetrainings und bieten dir fundiertes Wissen im Bereich Massage, Körperarbeit und in der Fähigkeit zum Raumhalten. Es ist ein Feld von alchemischer Verbundenheit - es sind *transformatorische Trainingsräume* für deine helle, freudige und kraftvolle spirituelle Krieger\*innenschaft – sie haben eine ganz eigene Farbe, einen besonderen Geschmack. Sie machen dich berührbarer und verletzlicher. Sie öffnen dein Herz und geben dir neue Möglichkeiten, wie du deine Berufung und dein Potential in die Welt tragen kannst – mit *Klarheit, Wahrhaftigkeit* und *Integrität*. Mit der größten aller "Waffen" – **DEINER LIEBE**.



Ulrich Grahner



Körperarbeit  
Massage  
Possibility Management

*„Ich liebe es, Menschen zu berühren. Seit langem fasziniert mich in meiner Arbeit die nährenden Essenz von tiefem Kontakt, die bei Massage und Körperarbeit entstehen kann. Bei DEEP TOUCH entfaltet sich oft ein Prozess von tiefem Loslassen - wenn sich das Herz öffnet und Liebe ganz konkret fließen kann. Es ist berührend, dies begleiten zu dürfen - und das Perlengold leuchten zu sehen, wenn Menschen diesen Schatz in sich entdecken. Liebe, Klarheit, Integrität, Transformation und Heilung leiten mich als HELLE PRINZIPIEN auf diesem wunderbar berührenden Weg.“*

Weitere Informationen, wann und wo die jeweiligen Seminare stattfinden, sind auf der DEEP TOUCH Homepage zu finden.

KONTAKT | INFO | ANMELDUNG

Ulrich Grahner

Mobil: ++49 (0) 1520 183 16 25  
Website: [www.deep-touch.de](http://www.deep-touch.de)  
Email: [info@deep-touch.de](mailto:info@deep-touch.de)



# DEEP TOUCH Trainingsmodule

## DEEP TOUCH EINFÜHRUNG

- Lange Massage-Streichungen (Long strokes)
- Einfache Bewegungselemente von Armen und Beinen
- Gespür für die Qualität der Berührung entwickeln
- Sichere, „satte“ Berührung - vollflächiger Kontakt
- Bewusstheit über Tiefe und Intensität der Berührung
- Innere und äußere Haltung beim Massieren
- Aus der eigenen Mitte heraus arbeiten
- Entspannte Körperhaltung beim eigenen Geben
- Einführung in das 4-Körper-Modell und in die Arbeit mit den „4 +1“-Grundgefühlen (Wut, Traurigkeit, Freude, Angst und Scham)
- Präsenz, Nähe und authentischer Kontakt
- „Raumhalten“ - einen geschützten Raum von nicht-erotischer Intimität aufbauen und halten
- Wahrnehmen und Achten von Grenzen
- Achtsamer Umgang mit dem Massagetuch
- Atmung als Schlüssel zum Loslassen
- Kontakt und Kommunikation
- Sprachliche Interaktion während der Massage
- Yoga-Gymnastik für das eigene Wohlergehen

## DEEP TOUCH VERTIEFUNG Schulter, Kopf und Nacken

- Auffrischung, Vertiefung und Supervision
- Massagetechniken speziell für Nacken und Schultern
- Arbeit im oberen Schulterbereich
- Dehnungen der Nackenmuskulatur
- Halten und Bewegen des Kopfes
- Einladung, den Kopf loszulassen:  
- „Weniger „tun“- immer mehr „Sein“



## DEEP TOUCH VERTIEFUNG Arbeit mit und an den Beinen

- Auffrischung, Vertiefung und Supervision
- Massage der Beine und der Oberschenkelinnenseiten, sensible Bereiche klar, achtsam und sicher berühren
- Arbeit aus dem eigenen Zentrum heraus
- Weiträumige Bewegungen der Beine - "schwere Beine leicht bewegt"
- Dehnungen der Hüftgelenkmuskulatur
- Embryonalstellung und andere Geborgenheit vermittelnde Haltepositionen zum "Loslassen"



## DEEP TOUCH VERTIEFUNG Rumpf und Oberkörper

- Auffrischung, Vertiefung und Supervision
- Den Rücken massieren, auch wenn der/die Klient/in auf dem Rücken liegt - Massage für Menschen, die nicht gut auf dem Bauch liegen können.
- Dehnen und Weiten des Brustkorbes
- Spiralbewegungen des Rumpfes
- Raumgreifende Bewegungen der Arme
- Embryonalstellung und andere Haltepositionen



## DEEP TOUCH VERTIEFUNG Hüfte, Rücken und Gesäß

- Auffrischung, Vertiefung und Supervision
- Der "Frosch" in Bauchlage  
- Tiefe Arbeit am Rücken und am Gesäß  
- Massage rund um das Hüftgelenk  
- Arbeit im Bereich der Lende (Musculus quadratus lumborum)
- Arbeit am oberen und unteren Rücken sowie im Bereich der Lendenwirbelsäule
- Tiefe Massage im Bereich der Schulterblätter



## DEEP TOUCH VERTIEFUNG "Twist" – Torsion des ganzen Körpers

- Auffrischung, Vertiefung und Supervision
- Torsion und „Verwindung“ des Rumpfes
- Rotation von Schultern und Armen
- Weitung und Dehnung des Brustkorbes
- Arbeit am Iliosakralgelenk
- Den Atem nutzen, um mehr Raum und Weite im Oberkörper zu ermöglichen.



## DEEP TOUCH VERTIEFUNG Oberkörper und Bauch

- Auffrischung, Vertiefung und Supervision
- Massage des Oberkörpers und des Brustkorbes
- Den Brustkorb "befreien" und die Atmung vertiefen
- Bauchmassage – achtsame Berührungen an unserem energetischen Zentrum
- Arbeit am Zwerchfell, den Organen und am Hüftbeuger (Psoas-Muskel)

