



„Lass dich halten“

Kuscheln zu Zweit/ Einzelcoachings

Allgemeiner Ablauf



Für den **KUSCHELHIMMEL** als professioneller **Kuschler/Haltetherapeut**:

Winfried Bär, Eberbacher Str. 23, 65346 Eltville-**Erbach** (= Wohnsitz),
0171/423 4190, derkuscheltherapeut@t-online.de

- Das **Kuscheln zu Zweit** findet in wunderschön ausgestatteten Praxisräumen in **Wiesbaden, Frankfurt, Greifenstein, Mainz, Vallendar, Darmstadt** und **Erfenstein/Pfalz** (nicht in Corona-Zeiten) statt bzw. als **Outdoor-** oder **Hausbesuch** nach Absprache.
- Wir treffen uns **bitte sehr pünktlich** zum vereinbarten Termin für das obligatorische **Vorgespräch**. Danach beginnt erst die gebuchte Zeit. Das **Nachgespräch** ist ebenfalls obligatorisch und ist wie das Vorgespräch im vereinbarten Preis bereits enthalten.
- Eventuell brauchst du auch etwas persönliche Vorbereitungszeit, für Umziehen, Toilette etc., Duschen ist je nach Örtlichkeit möglich.
- Im Vorgespräch stimmen wir ab, wo du stehst, was du möchtest, was du dir wünschst.
- Ich erläutere noch einmal beim Ersttermin die Regeln und wir füllen die **Vereinbarung** sowie die **Vertraulichkeitserklärung** aus.
- Dann kannst du noch eine Auswahl von Halteübungen festlegen, die du dir wünschst.
- Nachdem alle Fragen beantwortet sind, entscheidet jeder für sich, ob er ein gutes Gefühl hat oder nicht.
- Wenn nicht, findet die Sitzung nicht statt und wird eventuell auf einen neuen Termin verschoben.
- Wenn ja, **beginnen wir** und **die gebuchte Zeit** für die eigentliche Dienstleistung **Kuscheln zu Zweit** startet.



„Lass dich halten“

Kuscheln zu Zweit/Einzelcoachings

Allgemeiner Ablauf



- Wir beginnen bei Erstterminen - immer ganz individuell gestaltet - mit den Schritten Ankommen, Wahrnehmen, Begegnen oder Berührungsübungen:
 - Ankommen: Einladung, ganz bewusst einen Schritt in den geschützten Raum zu machen
 - Wahrnehmen: kurze Körperreise
 - Abgrenzung: Übung, ganz bewusst NEIN zu sagen.
 - Berührungsübung: ich beginne mit der ersten von dir gewünschten Halteübung
- Du bestimmst **Tempo**, **Ablauf** und **Inhalt**, sodass wir jederzeit auf deine Bedürfnislage und auf Veränderungen eingehen können.
- Die eventuell ausgewählten Halteübungen sind variabel in der Reihenfolge, die Vorauswahl dient hauptsächlich der Orientierung.
- Die Halteübungen sind natürlich nicht starr in der Ausführung, also immer so wie du es gerade für dich brauchst und wünschst.
- **Zu jeder Zeit** kannst du eine Halteübung verlängern, überspringen, neu wünschen etc.
- Du kannst in dieser Zeit sehr gerne von dir und deinem Leben und Erlebten erzählen, ich höre dir sehr gerne aufmerksam zu.
- Kurz vor Ende der gebuchten Zeit gibt es die Möglichkeit, noch einmal in deine Lieblingshalteübung zu wechseln und diese besonders intensiv zu genießen.
- Nach dem Ausklingen deiner Zeit **Kuscheln zu Zweit** reflektieren wir im Nachgespräch noch einmal dein aktuelles Befinden.
- Insgesamt solltest du also **vor** und **nach** der gebuchten Zeit zirka eine Viertelstunde hinzurechnen.