

Kuschelhimmel

**Oberursel, Boppard, Eltville-Erbach/Rhein,
Greifenstein, Mainz, Marburg**

Kuschel dich glücklich!

Dies ist deine erste Teilnahme?

Du fragst dich sicher, wie es möglich ist, mit fremden Menschen einfach so zu kuscheln? Es kostet immer etwas Überwindung und Mut, etwas Neues und Unbekanntes auszuprobieren, das ist ganz normal. **Alle** Erstteilnehmer sind anfänglich mehr oder minder aufgeregt, nervös und skeptisch. Wir können dir trotz deiner Bedenken vor dem Unbekannten versichern:

Es funktioniert tatsächlich, immer wieder neu und immer wieder anders!

Um dich als Erstteilnehmer mit deinen anfänglichen Unsicherheiten aufzufangen sowie dein sicheres Ankommen in der Gruppe zu erleichtern, beginnen wir als Anleitungsteam den Abend **immer** auf "Anfängerniveau" mit einfachen und spielerischen Kennenlern- und ersten leichten Berührungsübungen in lockerer Atmosphäre.

Zum Ritual gehört ausnahmslos immer, an die klaren Regeln, an den Angebotscharakter der Übungen und an deine Eigenverantwortung zu erinnern.

Dabei ist unser durchgehendes Motto: **Alles kann - nichts muss!**

Du kannst dich jederzeit zum Beispiel in eine Pausen- oder Auszeitecke ausklinken und erst einmal wieder bei dir ankommen, bevor du dich wieder in deinem Tempo der Gruppe anschließt. Wir machen immer nur Vorschläge und Angebote oder sprechen Einladungen.

Es ist **wichtig, richtig und erwünscht, immer den eigenen Gefühlen, deinem Wohlbefinden und deinen Bedürfnissen den Vorrang zu geben.**

Es ist immer auch Zeit und Raum für Lachen und Albereien. Vor dem gemeinsamen Kuscheln in großer Runde ist so genügend Zeit, sich miteinander vertraut zu machen und sich langsam und behutsam kennen zu lernen sowie achtsam und absichtslos näher zu kommen.

Wir sind aus Erfahrung überzeugt, dass auch **du** bei uns Positives für dich finden wirst. Trau dich und mache deine ersten eigenen konkreten Erfahrungen. Du wirst staunen, wie schnell du "warm" wirst und dich zu Hause und Willkommen fühlst. Und beim zweiten Mal wirst du bestimmt schon mit einem großen "Hallo" begrüßt.

Alle weiteren Infos und Details unter
Winfried Bär, 0171/423 4190

www.kuschelhimmel.de
derkuschelhimmel@t-online.de

C:\Users\Winfried Bär\OneDrive\Daten\Kuscheln\Kuschelhimmel Grundsatzinfos.docx

© 2017-2026 **Kuschelhimmel** – Grundsatzinfos Gruppenveranstaltungen - Stand 14.01.2026 Seite 1 von 5

Kuschelhimmel

**Oberursel, Boppard, Eltville-Erbach/Rhein,
Greifenstein, Mainz, Marburg**

Kuschel dich glücklich!

Probiere es aus:

Sei dir diese Erfahrung wert!

Die **Kuschelhimmel**-Workshops, -Seminare, -Ausbildungen sowie **Wochenenden** für Gruppen (umgangssprachlich *Kuschelparty* genannt) dauern je nach Angebot und Veranstaltungsort zwischen **vier, überwiegend aber fünf Stunden** und **vier Tagen**.

In dieser mit Respekt, Wertschätzung, Achtsamkeit und Absichtslosigkeit gefüllten Zeit

- werden wir **in der Anfangsrunde**
 - Info's zum Kuscheln hören
 - uns kurz alle vorstellen
 - die Regeln durchgehen
 - den geplanten Ablauf skizzieren
- werden wir **beim Aufwärmen**
 - Übungen und Meditationen praktizieren, um zuerst **mit dir selbst** in Kontakt zu treten
 - Übungen durchführen, um **mit den anderen** achtsam und bewusst in Kontakt zu treten
 - Übungen durchführen, um deine **eigene Grenzen** zu finden, zu spüren und zu setzen sowie fremde Grenzen zu respektieren (NEIN/JA-Übung)
 - weitere Übungen durchführen, um für dich neue Erfahrungswelten zu ermöglichen
- werden wir **bei Berührungs- und Verwöhnübungen ausgiebig** Gelegenheit haben,
 - uns gegenseitig **achtsam, wohlwollend, genießend und absichtslos** zu berühren
- werden wir uns in der **Pause** bei Gesprächen, Obst, Snacks und Getränken stärken
- werden wir im Anschluss an die Pause im zweiten Teil des Events
 - **in das große Kuschelnest** eintauchen,
 - **gemeinschaftlich Kuscheln** und Halten sowie
 - **nährende Geborgenheit** genießen
- werden wir **bei der Abschlussrunde**
 - unsere **persönlichen Erfahrungen** austauschen
 - uns in einer **großen Kuschelwolke** voneinander verabschieden
 - uns bei bestimmten Veranstaltungen beim **gemeinsamen Abendessen** weiter austauschen

Alle weiteren Infos und Details unter
Winfried Bär, 0171/423 4190

www.kuschelhimmel.de
derkuschelhimmel@t-online.de

C:\Users\Winfried Bär\OneDrive\Daten\Kuscheln\Kuschelhimmel Grundsatzinfos.docx

© 2017-2026 **Kuschelhimmel** – Grundsatzinfos Gruppenveranstaltungen - Stand 14.01.2026 Seite 2 von 5

Kuschelhimmel

**Oberursel, Boppard, Eltville-Erbach/Rhein,
Greifenstein, Mainz, Marburg**

Kuschel dich glücklich!

Ohne Regeln geht es nicht!

Zum Schaffen einer angenehmen und sicheren Umgebung für alle Teilnehmer*innen gelten folgende, **nicht** verhandelbare Regeln, die vom Ankommen bis zum Verabschieden gelten:

- bitte melde dich mit deinem richtigen Namen an und nicht mit einem Pseudonym
- wir treffen uns ohne jeglichen Einfluss von berauschenden oder bewusstseinsverändernden Mitteln. Mögliche Ausnahme: Verliebtsein ;-)
- das Berühren der Körperzonen, welche im Schwimmbad von Badebekleidung verdeckt sind, ist verboten (Brust, Schritt + Pobacken = **allgemeine Tabuzone**)
- füge dieser **allgemeinen Tabuzone** noch deine **persönlichen Tabuzonen** hinzu
- **Küssen** ist ebenfalls **Tabu**, sowohl auf der Haut als auch **auf** der Kleidung
- während der ganzen Veranstaltung bleiben wir bekleidet
- Kleidung an unbedenklichen Stellen wird nicht „zurechtgeschoben“, um an mehr Haut zu gelangen
- die Hände bleiben **auf** der **obersten Schicht der Kleidung** außerhalb aller Tabuzonen
- verirrt sich eine Hand **versehentlich** in die Tabuzone, so legst du sie behutsam an eine andere Stelle, die für dich stimmig ist
- verirrt sich eine Hand **absichtlich** (oder wiederholt versehentlich) in die Tabuzone(n), bedeutet es den **sofortigen Ausschluss** aus der aktuellen Veranstaltung sowie aus allen künftigen Veranstaltungen!
- Bitte reagiere sofort und eindeutig, du hast meine Unterstützung! Die Entscheidung über den Ausschluss treffen wir gemeinsam mit der betroffenen Person!

denn:

- Kuscheln bedeutet, achtsame und absichtslose **Berührung** in liebevoller Art und Weise zu schenken und geschenkt zu bekommen
- Kuscheln bedeutet, **Vertrauen** entweder zu verschenken oder **Vertrauen** geschenkt zu bekommen, und oftmals beides gleichzeitig.
- Kuscheln ist in unserem **Schutzraum** nicht gleichbedeutend mit Sex und Erotik
- wenn du nach Sex oder Erotik suchst, bist du hier falsch

Alle weiteren Infos und Details unter
Winfried Bär, 0171/423 4190

www.kuschelhimmel.de
derkuschelhimmel@t-online.de

C:\Users\Winfried Bär\OneDrive\Daten\Kuscheln\Kuschelhimmel Grundsatzinfos.docx

© 2017-2026 **Kuschelhimmel** – Grundsatzinfos Gruppenveranstaltungen - Stand 14.01.2026 Seite 3 von 5

Kuschelhimmel

**Oberursel, Boppard, Eltville-Erbach/Rhein,
Greifenstein, Mainz, Marburg**

Kuschel dich glücklich!

Meine Empfehlungen für eine gelungene Teilnahme:

- nutze die Zeit als Begegnungs- und Experimentierfeld für DICH
- nimm dir Zeit zum Spüren und Wahrnehmen, nicht alle Empfindungen und Gefühle sind von Anfang an klar und präzise
- sei achtsam und respektvoll mit DIR, damit du gleichermaßen auch achtsam und respektvoll mit den anderen Teilnehmern sein kannst
- respektiere DEINE Grenzen und gleichermaßen die Grenzen der anderen Teilnehmer
- spüre zu jeder Zeit genau in dich hinein und höre auf dein Bauchgefühl. Vertraue darauf, dass dein Bauchgefühl oft schlauer ist als dein Kopf
- spürst du erotische Gefühle, erfreue dich kurz daran und lasse sie wieder ziehen, ohne in die Handlung oder Umsetzung zu gehen
- bedenke, akzeptiere und respektiere, dass unser Kuschelevent keinen sexuellen, tantischen oder erotischen Bezug haben soll

Du bist eingeladen, jederzeit auf DICH und DEIN (Bauch)Gefühl zu achten:

- wenn du ein **JA** fühlst - sage **JA**.
- wenn du **NEIN** fühlst - hier ist der Raum sich zu trauen, **NEIN** zu sagen.
- erlaube dir, **nichts** auszuhalten, zu ertragen oder zu erdulden
- ein NEIN zu jemand anderen zu sagen, bedeutet JA zu dir selbst zu sagen.

- wenn du unsicher bist, also ein **ICH WEISS NICHT RECHT** oder **VIELLEICHT** fühlst - dann sage zunächst **NEIN**. Dieses NEIN könnte sich abhängig von deinem Gefühl später wieder in ein **JA** verwandeln, muss aber nicht.
- respektiere und achte ein **NEIN** deines Gegenübers, nimm es aber nicht persönlich. Freue dich lieber darüber, dass dein Gegenüber gut auf sich geachtet hat und nimm dir ein gutes Beispiel an ihm, wenn dir NEIN sagen eher schwerfällt.

Kuschelhimmel

**Oberursel, Boppard, Eltville-Erbach/Rhein,
Greifenstein, Mainz, Marburg**

Kuschel dich glücklich!

Ganz wichtig:

Kuscheln hat zweifelsfrei eine absolut wohltuende positive Wirkung, ist aber kein Ersatz für eine professionelle Beratung und/oder Behandlung durch einen Therapeuten oder Arzt.

Wenn du in physio-, psychotherapeutischer oder psychiatrischer Behandlung bist, bespreche mit deinem Therapeuten und/oder Arzt **vor** einer Teilnahme, ob diese für dich **vorteilhaft** und damit von ihm aus **empfehlenswert** ist.

Aufgrund der Natur unserer Dienstleistungen geben wir **keine** Heilungsversprechen ab. Wir stellen weder Diagnosen noch empfehlen wir Verabreichungen von Medikamenten. Daher kann auch kein "Erfolg" geschuldet sein.

Jeder Teilnehmer nimmt in ausschließlicher Eigenverantwortung teil. Wir sehen unsere Übungen jeweils als Einladung, Vorschlag und Angebot an dich – du entscheidest jederzeit selbst, inwieweit du dich einlassen willst.

Erklärungen zu Haftung:

Der Kuschelhimmel haftet weder gegenüber den Teilnehmern noch gegenüber den Kooperationspartnern während oder nach einer Veranstaltung bei Verlust, Diebstahl und Schäden aller Art, außer wenn diese auf nachweislich vorsätzlichem oder grob fahrlässigem Verhalten beruhen. Die Veranstaltungsleitung, der Veranstalter, sein Team und der Vermieter des Veranstaltungsortes sind von Haftungsansprüchen freigestellt.

Versicherungsschutz:

Jeder Teilnehmer haftet selbst für eventuell von ihm verursachte Schäden. Die Teilnehmer haben keinen gesonderten Versicherungsschutz durch uns als Veranstalter oder durch den Vermieter des Veranstaltungsortes.

Alle weiteren Infos und Details unter
Winfried Bär, 0171/423 4190

www.kuschelhimmel.de
derkuschelhimmel@t-online.de

C:\Users\Winfried Bär\OneDrive\Daten\Kuscheln\Kuschelhimmel Grundsatzinfos.docx

© 2017-2026 **Kuschelhimmel** – Grundsatzinfos Gruppenveranstaltungen - Stand 14.01.2026 Seite 5 von 5