



# „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](mailto:derkuscheltherapeut@t-online.de)

- Das **Kuscheln zu Zweit** findet entweder in wunderschön ausgestatteten Praxisräumen zum Beispiel in **Frankfurt, Wiesbaden, Mainz, Eltville, Greifenstein, Boppard** oder **Marburg** statt (Mietaufschlag 10,00 €/h) oder nach Absprache als **Outdoor-** oder **Hausbesuch**.
- Für Hausbesuche fahre ich auch gerne zu dir (max. 200 km). Hierfür fällt eine **gestaffelte** Fahrtkostenpauschale für Hin- und Rückweg an.
- Wir treffen uns **bitte sehr pünktlich** zum vereinbarten Termin für das obligatorische **Vorgespräch**. Erst **danach** beginnt die gebuchte Zeit.
- Das **Nachgespräch** ist ebenfalls obligatorisch, es findet nach der gebuchten Zeit statt und ist damit kostenfrei.
- 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.  
**Empfehlung:** Einen Anfang finden und dann fließen lassen...
- 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. Hierfür ist Musik vorbereitet.



# „Lass dich halten“

## Kuscheln zu Zweit/Einzelcoachings



### Allgemeiner Ablauf

- Wir beginnen bei Erstterminen immer ganz individuell gestaltet und exakt auf deine Bedürfnislage eingehend.
- Es kann sein, dass wir vorab Übungen zum **Ankommen, Wahrnehmen und/oder Abgrenzen** einsetzen. Das ergibt sich aus dem Vorgespräch.
  - Ankommen: Einladung, ganz bewusst einen Schritt in den geschützten Raum zu machen
  - Wahrnehmen: kurze Körperreise
  - Abgrenzung: Übung, ganz bewusst NEIN zu sagen.
- **Wir beginnen mit der ersten von dir gewünschten Begegnung.**
- Das kann auch zunächst noch distanziert sein.
- 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 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 und sehr 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 an kostenfreier Zeit hinzurechnen.