



„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, 2. OG = DG), 0171/423 4190, derkuscheltherapeut@t-online.de

- Das **Kuscheln zu Zweit** findet entweder in externen 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 bzw. zu Praxisräumen (max. 200 km einfache Entfernung). Hierfür fällt eine **gestaffelte** Fahrtkostenpauschale für Hin- und Rückweg an.
- Findet der Termin in einem extern angemieteten Praxisraum statt, beträgt der **Mietkostenanteil** 10,00 € pro Stunde.
- Wir treffen uns **bitte sehr pünktlich** zum vereinbarten Termin und Ort, ich organisiere meine weiteren Termine passend um unseren Termin herum.
- Bei extremer Verspätung von deiner Seite aus berechne ich eine **Wartezeit-/Blockiergebühr** für meine unfreiwillig zusätzlich benötigte Zeit.
- Der Termin beginnt mit dem obligatorischen **Vorgespräch**, welches kostenfrei bleibt.
- Danach beginnt die eigentliche **gebuchte Zeit**.
- Das **Nachgespräch** ist ebenfalls obligatorisch, es findet **nach** der gebuchten Zeit statt und ist damit ebenfalls 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 **Durchführungsvereinbarung** 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.



„Lass dich halten“

Kuscheln zu Zweit/Einzelcoachings

Allgemeiner Ablauf



- Wenn **nicht**, findet die Sitzung nicht statt und wird eventuell auf einen neuen Termin verschoben. Über einen Ausgleich für Fahrt und/oder evtl. Raummiete stimmen wir uns einvernehmlich ab.
- Wenn **ja**, **beginnen wir** und **die gebuchte Zeit** für die eigentliche Dienstleistung **Kuscheln zu Zweit** startet. Hierfür ist Musik vorbereitet.
- 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 selbstverständlich 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 anfänglichen 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 jeweils zirka eine Viertelstunde an kostenfreier Zeit hinzurechnen.