Wir alle haben das Bedürfnis nach Nähe, nach Wohlfühlen durch Berührungen. Doch das „Gspür" für's „Gfui" geht uns mehr und mehr verloren.

Wollen Sie einfach nur eine lange Umarmung oder wünschen Sie sich, gestreichelt zu werden? Wenn Sie einen Entschluss fassen oder einfach nur erzählen wollen, höre ich Ihnen zu. Ganz ohne Bewertung oder unerwünschte Ratschläge. Seien Sie einfach Sie selbst – im „Berührend"-Raum in Bayerisch Gmain.

Ihre Daniela Brotsack
Berchtesgadener Land und Salzburg

Unsere Philosophie

Wer viel kuschelt, genießt viele Vorteile. Es fühlt sich gut an, stärkt den Körper und die Psyche.

Uns geht es allerdings noch um etwas anderes: Zwischenmenschliche Berührungen sind in unserer Gesellschaft teilweise noch ein Tabu. Sie werden häufig ausschließlich in Verbindung mit Sex gebracht und als eine sehr intime Angelegenheit behandelt. Wir wünschen uns eine Umgebung, in der wir liebevoll kuscheln können, wenn dies zu unserem Wohlbefinden beiträgt. Es sollte im Alltag ganz normal vorkommen und nicht in bestimmte Ecken abgedrängt werden.

Ablauf:

- Kuschler in der Nähe aussuchen: www.cuddlers.net/Kuschler
- Formular auf unserer Seite ausfüllen: www.cuddlers.net/Anmeldung
- Termin per Mail ausmachen
- Termin kann als Hausbesuch stattfinden oder beim Kuschler
- 10 Minuten Vorgespräch, 50 Minuten (oder länger) kuscheln

Infos auf:
www.cuddlers.net

Social Media:

DieKuschelKiste
beruehrend@daniela-brotsack.com
für BGL und Salzburg

Mehr Gspür für's Gfui:
Berührungen machen Glücklich!

DieKuschelKiste

Nahrung für Haut und Seele

Unser Angebot von leichten Berührungen über gehalten werden bis zum gemütlichen Kuscheln kann als Wellness verstanden werden. Besonders bei Depression und Angststörung sowie Burnout wurden bereits gute Ergebnisse mit Massage zusätzlich zur konventionellen Therapie erzielt. Kuscheln kann als Konfrontationstherapie bei sozialer Phobie und allgemeinen zwischenmenschlichen Problemen wirken.

Biologische und psychologische Wirkung:

- Oxytocinausschüttung (Glückshormon)
- Cortisol wird reduziert (Stresshormon)
- Glücklicher Schwebezustand
- Neues Gspür/Körpergefühl
- Gedankenschleifen lösen sich auf
- Selbstbewusstsein wird gestärkt
- Lebensfreude wird vermehrt

Tut Seele und Körper gut!

Nicht nur Freizeitbeschäftigungen wie Sport, Kino oder das Treffen mit Freunden tun unserem Körper und der Seele gut. Regelmäßiger und direkter Körperkontakt sind neben Schlaf und dem Essen ein grundlegender Bestandteil menschlicher Bedürfnisse. Niemanden zu haben, der uns hält, wenn wir uns nicht gut fühlen, ist für unseren Körper und die Psyche durchaus ein Defizit in unserem Alltag.

Halten und streicheln hilft gegen:

- Berührungsmangel und Hauthunger
- Hohen Blutdruck
- Immunschwäche
- Angstzustände
- Stress und Burnout
- Verluste, Veränderungen
- Depression

Literatur:

„Berührungshunger", „Kuscheltherapie" sowie „Kuschel Kunst" von Dr. Elisa Meyer

Regeln:

- Es wird nur angezogen gekuschelt
- Keine Küsse
- Intimzonen sind tabu
- Unter die Kleidung greifen ist tabu
- Keine sexuellen Berührungen/Handlungen
- Kein privater Kontakt zum Kuschler