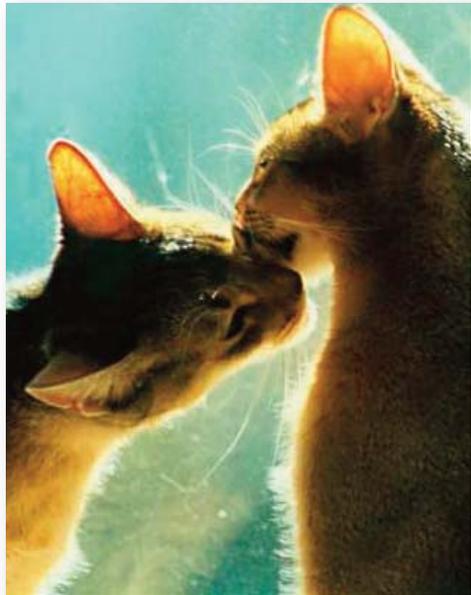


Sicher.  
Berührt.  
Geborgen.



## Was ist kuschelTime ?

- Ein geschützter, professionell betreuter Zeit-Raum, in dem Menschen freundliche Zuwendung, absichtslose Zärtlichkeit und achtsame Berührung schenken und erfahren können.
- Eine Möglichkeit, den Mangel an lebenswichtiger Berührung auszugleichen, ohne dass Sexualität ins Spiel kommt - ein langersehntes Geschenk an dein Inneres Kind!



## Für wen kuschelTime ?

- Für dich! Wenn du deine Batterien aufladen möchtest,
- checken willst, wie es um dein klares Ja und Nein bestellt ist,
- Menschen treffen magst, mit denen mehr Verbundenheit möglich ist als im üblichen Alltag,
- wenn du ein Stück Unschuld und Schönheit wiederentdecken willst.

Nur mit Anmeldung:

(01) 419 76 88  
namaste@gmx.at  
www.namaste.at

## Grundregeln:

1. Es besteht kein Kuschelzwang – niemals nie nicht!
2. Schmusen, Knuddeln und die meisten Formen der Berührung sind willkommen – du musst aber vorher fragen und ein ausdrückliches, ausgesprochenes JA bekommen, bevor du jemanden berührst.
3. Wenn du JA meinst, sag Ja. Wenn du NEIN meinst, sag Nein. Und wenn du dir nicht sicher bist – sag Nein!
4. Du darfst jederzeit von Ja zu Nein wechseln und umgekehrt.
5. Das Gewand (zB Jogginghose und Sweatshirt, bequem halt) bleibt an. Komplet. Die ganze Zeit.
6. Kein Sex. Richtig: KEIN Sex. Auch nicht die leisen Formen davon.
7. Wenn IRGENDWAS nicht passt, du etwas brauchst oder eine Frage hast, hebst du nur die Hand und die Kuschelbetreuer unterstützen dich.
8. Weinen und Kichern sind sehr willkommen.
9. Komm überpünktlich – du findest die Türe sonst leider verschlossen.
10. Persönliche Hygiene macht dich kuschelfreudig. KEINE Parfums und After Shaves!!

## Ablauf eines kuschelTime Abends:

- Zum Auftakt: mitreissende Rhythmen, um den Alltag abzuschütteln.
- Eine Runde, wo die Regeln genau erläutert und Fragen geklärt werden.
- Herzmeditation.
- Eine kleine Spür-Übung zum Ankommen und Vertrautwerden.
- kuschelTime! Lang & beinahe zeitlos, zu sanfter Musik.
- Ausklang, Aufräumen, plaudern... sich aufs nächste Mal freuen!



## Was kuschelTime NICHT ist:

- ✗ eine verkappte Orgie
- ✗ eine Singlebörse
- ✗ ein Freibrief zum Grapschen
- ✗ Ersatz für eine Therapie

## Nächste Termine:

siehe [www.kuscheltime.info](http://www.kuscheltime.info)

Beitrag: € 20,-

**Keine Vorkenntnisse erforderlich!**