

## 1. Regensburger Kuschelabend

In den 1990iger Jahren wurden in New York die ersten Kuschelpartys veranstaltet.

Hintergrund war, dass jeder Mensch Nähe und Zärtlichkeit unabhängig von sexuellen Bedürfnissen braucht. Diese Bedürfnisse werden in der Regel in der Familie gestillt.

Doch heute leben viele Menschen als Singles und auch viele Familienstrukturen haben sich dauerhaft verändert. Daher verzeichnen die Kuschelabende oder Kuschelpartys, die es in vielen Großstädten gibt, einen großen Zulauf.

Bei Bewegung zur Musik, Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen und meditativen Elementen nehmen die Teilnehmer spielerisch auch körperlich Kontakt zueinander auf.

Nachdem die Kuschelabende nach bestimmten Regeln ablaufen, kann jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin die Nähe, die er oder sie zu anderen aufbauen möchte, selbst entscheiden. Der Reiz des Kuschelns mit den anderen Teilnehmern liegt darin, dass die Teilnehmer/-innen Nähe zu anderen Menschen wieder zulassen und dadurch Vertrauen aufbauen.

Auch das Bedürfnis, sich anzuschmiegen, gehalten zu werden und sich fallen zu lassen kann sehr befreiend für die eigene Persönlichkeit sein.

Die Entspannungstrainerin Margit Mirwald bietet in Regensburg in ihrer Praxis für Entspannung und Stressmanagement die Möglichkeit, eine Kuschelparty auszuprobieren. Der Kuschelabend findet am 28. Februar um 19 Uhr statt.

Margit Mirwald stellt dort ihr Kuschel-Konzept genauer vor und sorgt während des Abends durch kleine Auflockerungsübungen dafür, dass niemandem das Kuscheln langweilig wird. Die Veranstaltung kostet 15 €, nähere Informationen und Anmeldung unter Tel. 0941/20949384.

Termin:	28. Februar 2012
Wann:	19 Uhr
Wo:	Praxis Bewegen und Entspannen Grasgasse 3 93047 Regensburg
Telefon:	0941/20949384
Teilnahmebeitrag:	15 €

Anmeldung erforderlich