

Kuschelnews JANUAR 2009



Die Kölner Kuschelparty

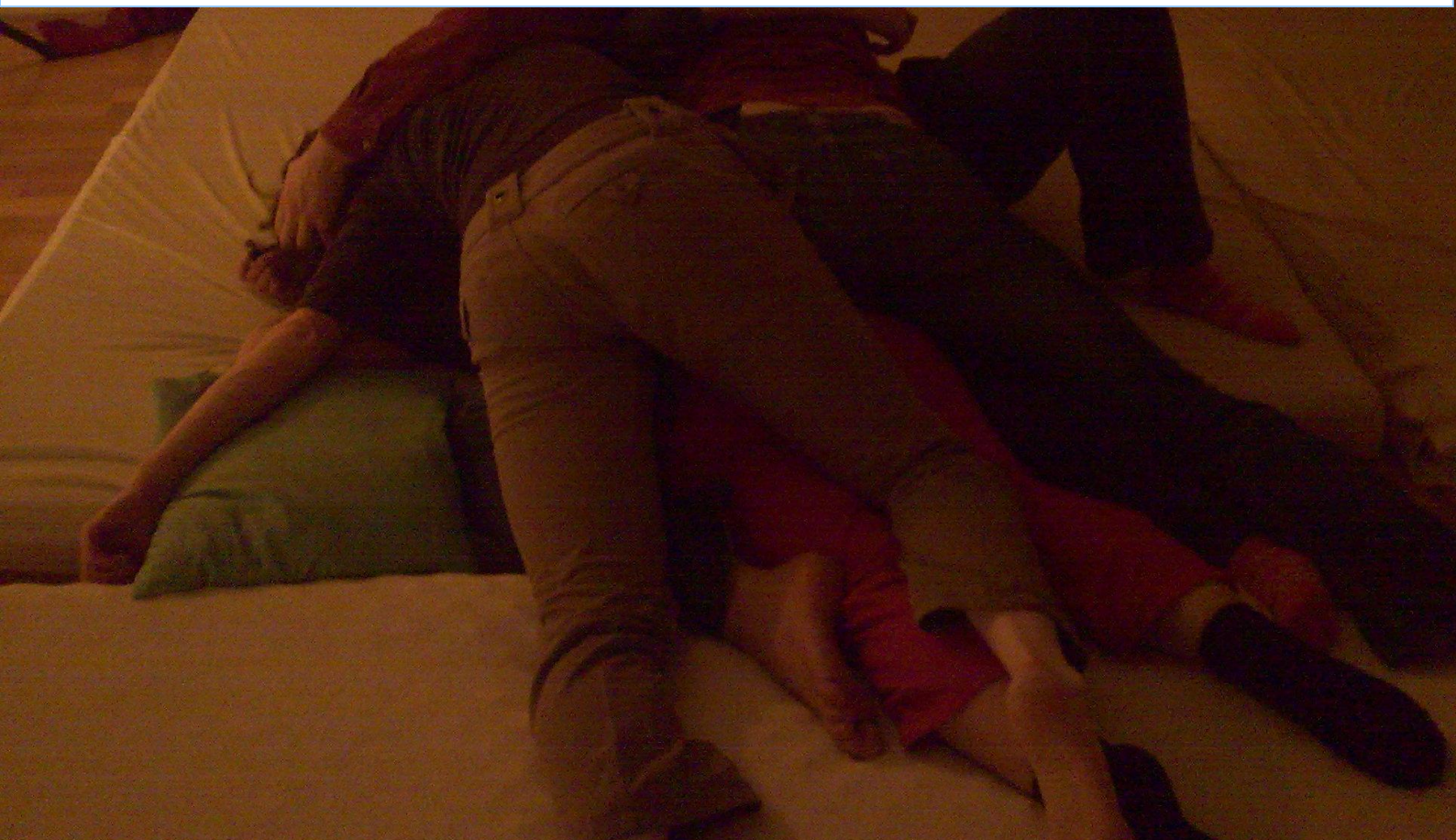
Kontakt: info@koelner-kuschelparty.de Tel.: 0 22 02/28 48 48

Last call: 3 Stunden zuvor: 01 72/1 79 45 50

Nächste Partys:

Samstag 17. Januar	19.30/ 23.00	Samstag 7. Februar	19.30/ 23.00
Freitag 20. Februar	19.30/ 23.00		

www.koelner-kuschelparty.de



Herausgeber: Kölner Kuschelstelle Gierather Str. 70 51469 Bergisch Gladbach
Tel.: 0 22 02/28 48 48 E-Mail: info@koelner-kuschelparty.de

Der Inhalt:

A/ Partyberichte 6. DEZEMBER , 21. DEZEMBER & 3. JANUAR

B/ Zahlen und die Kölner Kuschelstatistik!

C/ Ausbildungseinblick

D/MUSIKEMPFEHLUNGEN

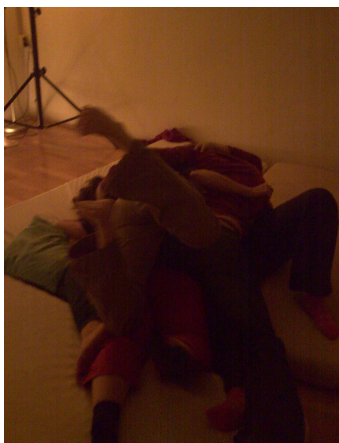
E/ Party-Termine 2009

Bericht Party 6. DEZEMBER 2008 (No. 74)

Die „NIKOLAUS“-Party

Was wärest du auf einem Weihnachtsteller- mit dieser humorvollen Frage begannen wir die Nikolausparty.

Und so tummelten sich an diesem Abend Zimtsterne, Marzipan-ecken, bröseliges Buttergebäck, Spekulatius, Nikolausstiefel und ganz exotische Dinge auf den Inseln des Kuschelozeans, von denen kein Mensch je denke würde, dass der Nikolausteller voller Kuschligkeiten ist. Für mich als Pinguin auf meiner Eisscholle gab es auch einiges Ungewöhnliches. Der veränderte Platz hat „leichte“ Hörprobleme zur Folge und ich war heilfroh, dass das „Kuschelgebäck“ auf dem „Weihnachtsteller“ nicht mit meinem Gehör gesegnet war, sonst hätten alle sehen können wie die knallroten Gehörgänge eines Pinguins aussieht der sich rotglühend, über das veränderte Hören ärgert. Aber, wie es aussieht: keiner hat es gehört und keiner hat es gesehen. Die Mannschaft des Kuschelozeans hatte genügend Oxytocin geladen, nur der Pinguin wackelte adrenaligesteuert auf dem Eisschollen- Mix- DJ- Platz hin und her. Am Schluss erwischte es ihn doch: ein grober Schnitzer beim Endstück sorgte für Widerstand von 15 Teilnehmern, die sich nur durch Dauerlüftung, Ventilatoreinsatz und Kalt- Durchlüftung aller Fenster von ihrer Kuschelinsel um 23.29 vertreiben liessen.



Bericht Party 21. DEZEMBER 2008 (No. 75)

Die „ WEIHNACHSTRESSBEFREIUNGS“- Party

Wie jedes Jahr ist kurz vor Weihnachten eine letzte Kuschelparty, die immer ein wenig das Gefühl von extremen Stressbefreiungsbedürfnissen vermittelt. Draußen ist es kalt, Weihnachtszeit ist immer mit Anspannung und erhöhtem Adrenalinspiegel verbunden und so war diese Kuschelparty gekennzeichnet durch einen hohen Satz immer wieder aufflackernden Raufeskapaden und Rollwellen, die sich auch von der Raufecke auf andere Punkte des Raumes ausdehnten.

Die Baywatches hatten Hocheinsatzzeit, auch um immer wieder an das Flüstergebot der Kuschelpartyzone zu erinnern.

Und so fanden sich auch bis zu 10 Menschen in einer anderen Abteilung unseres Kuschelozens wieder: in der Sitzecke draußen, um zwischen den Kuschelzeiten ein wenig im Wortgestöber Stress abzubauen oder mit Keksen Weihnachten auf sich zu laden, wie es traditionell in dieser Zeit meist geschieht.

So dauerte es bei dieser Party fast bis 22.40, bis die letzten Flüstereskapaden und Raufrollwellen endlich zur Ruhe kamen und nur noch die irische angehauchte Schlussmusik die Entspannung unterbrach und zu ausgelassenen, tanzfreudigen Jigs und Reels aufforderte, um steppend den Weihnachtstagen entgegen zu rollen, zu hüpfen oder zu fiebern.



Bericht Party 3. JANUAR 2009 (No. 76) Die „RELAXTES JAHRESBEGINN“-Party

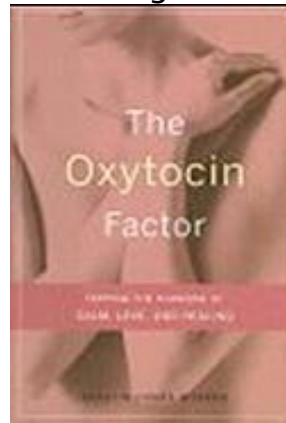
Kurz nach Silvester, am 3. Januar waren viele schon wieder an Bord, auch wenn die Wochenendverlängerungsfunktionen einige Teilnehmer vom Kuschn abhielt.

Da wir auch zwischen den Jahren für Interessierte noch eine Silvester-Alternative in den gleichen Räumen hatten, konnten wir die Gäste in fantastisch vorgeheizten Räumen begrüßen, so dass, die von einem Gast gestellte Frage: „Wie viele Decken gibt es in dem Raum?“, keine Antwort benötigte. Zum Kuschn brauchte es auch Anfang Januar keine Decke, höchstens an einer Stelle einen Regenschirm mit einem Durchmesser von 1,5 cm. Auch mit vielen Neulingen und wirklich weitgereisten Menschen war es ein absolut entspanntes Kuschn. Dies konnten wir bereits in der Anfangsrunde und beim Ja- Nein- Spiel sehen und so war es auch- die Tiefenentspannung löste Wohlbehagen bis zur letzten Minute aus und es wurde weit weniger als zur Vorweihnachtszeit gerauft. Da schlagen die Wellen unserer Umwelt doch mehr zu, als es der Pinguin vermutete. Was wir dabei vollkommen vergessen haben, so tief wurden wir mit entspannt: Wir haben nichts geknipst, außer einem Moment beim Aufräumen:



AUSBILDUNGSEINBLICK TEIL I

Unsere kleine Ausbildung zum Thema Berühren und Kuschn für Menschen in der Erwachsenenbildung ist gestartet.. Am ersten Wochenende standen die neurobiologischen Grundlagen auf dem Programm, mit denen es klar wird: warum, manche Menschen gerne kuschn, andere länger brauchen um einzutauchen und andere Menschen es entweder nicht kommen oder es nicht so leicht hin bekommen, mit Fremden zu kuschn. Ein spannendes, englischsprachiges Buch ist uns da Hilfe und Verständnisgrundlage. Es stammt von einer Gruppe schwedischer Wissenschaftler um Kerstin Uvnäs Moberg und heisst „The Oxytocin Factor“. Es beschreibt die Vorteile von Kuschn, Berührung und entspannender Massage in jedem Lebensalter. Bereits seit über zehn Jahren arbeiten sie zu den Kuschnhormon-Grundlagen.



Sie und ihr Team haben vor kurzem nachgewiesen, welche positive Wirkung auch Massage (www.akkkhaya.de und www.akkhaya-massage.de) in diesem Zusammenhang haben kann: http://www.biomedexperts.com/Abstract.bme/18782279/Massage_decreases_aggression_in_preschool_children_a_long-term_study

Zahlen von den letzten Kuschelpartys

6. DEZEMBER

Anmeldungen: 53 Gäste: 45
18 weiblich, 27 männlich
Jüngste Person: 20 Älteste Person: 66
Altersdurchschnitt: mittel
Musik: Shanti 100 %
Programm/Conference: Roswitha (50%) und
Jelena (50%)
Baywatch: Jelena (50%) Roswitha (50%)
Beginn: 19.35 Offizieller Schluss: 23:02
plus: Nachkuschelzeit 15 Minuten

21. DEZEMBER

Anmeldungen: 63 Gäste: 59
29 weiblich, 30 männlich
Jüngste Person: 20 Älteste Person: 71
Altersdurchschnitt: mittel
Musik: Shanti 100 %
Programm/Conference: Roswitha (30%) und
Shanti (70%)
Baywatch: Roswitha & Shanti
Beginn: 19.35 Offizieller Schluss: 23:07
plus: Nachkuschelzeit und Tanzzeit 15
Minuten
Positives Feedback: Am Tag 99%
Feedback-Mails gesamt: 2 Seiten

3. JANUAR

Anmeldungen: 47 Gäste: 41
19 weiblich, 22 männlich
Jüngste Person: 20 Älteste Person: 65
Altersdurchschnitt: eher jung
Musik: Shanti 100 %
Programm/Conference: Roswitha (50%) und
Shanti (50%)
Baywatch: Roswitha & Shanti
Beginn: 19.35 Offizieller Schluss: 23:15
plus: Nachkuschelzeit und Tanzzeit 15
Minuten
**Feedback jeder Art (auch wem es nicht gefallen
hat) und Fragen aller Art (auch von
Interessierten) sind herzlichst willkommen!**
**Am einfachsten ist der Weg per E-Mail.
Das gilt auch für Anmeldungen!**

Kölner Kuschelstatistik!

3585 Menschen haben auf 76

Veranstaltungen miteinander gekuschelt.

**3685 Personen haben sich angemeldet. Und
manche anscheinend (noch) nicht getraut.**

**Sie sind herzlichst willkommen, trotzdem zu
kommen (keine Scheu), ebenso wie alle
Neuen willkommen sind.**

Zeit: Die durchschnittliche

Veranstaltungszeit beläuft sich mit

Nachkuscheln auf 3:54 Minuten

Jüngste Person: 18

Älteste Person: 84,9

Bandbreite: 14 (9/05) bis 61 (2/07)

Wiederkommen:

**Viele Cuddler sind echte Dauergäste. Den
Rekord hält eine männliche Person mit
73 aus 76, gefolgt von 1 Mann mit 62 aus
76, 2 Personen mit 61 aus 76, 2 Personen
mit 57 aus 76 und einer großen Zahl von
weiteren Dauergästen., Wiederkommenden
oder Wiederholungs-Kuschlern.**

Mails und Telefon: Mit vielen Cuddlern gibt es
ausgedehnten E-Mail-Verkehr oder auch
Telefonate untereinander nach, vor und
zwischen den Partys. Uns freut das, da wir
„Community-Typen“ sind und gern Gemeinschaft
„stiften“. Ideen: Auf jeder Party gibt es zum
Einkuscheln Spiele, um näher zueinander zu
finden; bis jetzt hatten wir dazu ca. 107
zündende Ideen.

Journalisten-Undercoverbesuche: 10

Fernsehen, Rundfunk und Presseanfragen: 67

Mit uns geführte Interviews:

für ein Feature zum Thema Haut (in WDR 5),
zum Jubiläum 1 Jahr KUPA (RADIO KÖLN & Eins
Live), ein längeres Feature des DOM RADIO, von
der NRZ, der WAZ, einem saarländischen
Rundfunkanbieter, dem Stadtmagazin Koubs,
dem Bonner- General-Anzeiger und der WDR -
TV-Lokalredaktion, der UNI- Ausgabe des
SPIEGEL, der OSHO Times, dem KSTA und dem
Deutschlandfunk

MUSIKEMPFEHLUNGEN vom PINGUIN

Valerie Mih

Meridians



Meridians ist die erste Veröffentlichung der amerikanischen Pianistin Valerie Mih– Meridians ist eine der herausragenden Klavieraufnahmen 2008 zum Thema zeitgenössisches, romantisierendes Klavier. Über ihrer musikalischen Virtuosität hinaus unterscheidet sich Mih auch durch die Wahl des Akkordeons als eins der weiteren Primärinstrumente. Das Akkordeon entfaltet leicht und spielerisch über dem Klavierrefrain. Der Gesamteindruck erinnert an einen Nachtspaziergang durch das alte Paris oder der Gang durch einen Winterwald, indem der Schnee im Mondlicht glänzt. „Wann hat dich die Liebe im Herzen zu letzt berührt?“ diese Frage leuchtet in allen Stücken auf.

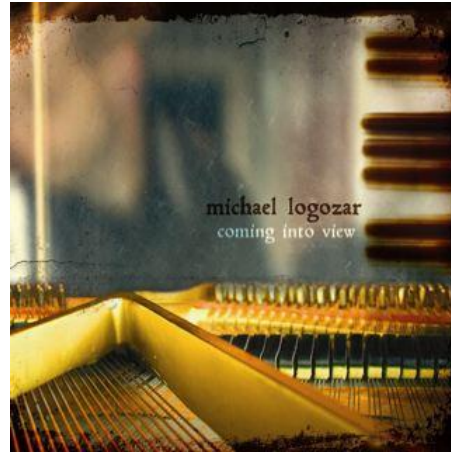
Es gibt eine seltene Tiefe, eine emotionale Unterfütterung für entspanntes Fühlen Die strukturellen synthetischen eingefügten Schwebungen Hintergrund verleihen eine Schicht Leichtigkeit und erinnern an epische Filmepisoden wie die Landschaftsaufnahmen von „Der mit dem Wolf tanzt“.

Poetisches Klavier für alle Formen von Berührungsräumen– erhältlich über iTunes zu hören über <http://www.myspace.com/valeriemih>

MUSIKEMPFEHLUNGEN vom PINGUIN

Michael Logozar

Coming into view



„Coming into View“ ist die ERstveröffentlichung des Pianisten/Komponisten Michael Logozar. Der Kanadier Logozar besitzt eine Produktionsfirma in Calgary und entschied nach vielen Jahren entschied sich er, zu seinen eigenen pianistischen Wurzeln zurückzukommen. Die schöne und unwiderstehliche CD enthält 10 Improvisationen, die fließend und sehr beruhigend sind.

Logozars Musik hat viele Filme und Fernsehsendungen untermalt und ist durch die internationalen Los Angeles Music Awards and Unisong International Songwriting Contests bereits preisgekrönt– aber das ist es weniger. Vielmehr ist es grade das Piano, was eine non–elektronischen Hintergrundsound für Kuschelabende abgibt und die Winterstimmung aufhellt, ohne synthetische Klangflächen zu benutzen.

Hören unter:

www.michaellogozar.com

Kaufen über: CD Baby über

www.michaellogozar.com

Termine 2009

JANUAR 2009			
3.1. Sa	19.30/ 23.00	Kuschelparty Köln CGN	Kuschelparty
17.1. Sa	19.30/ 23.00	Kuschelparty Köln CGN	Kuschelparty
FEBRUAR 2009			
7. 2. Sa	19.30/ 23.00	Kuschelparty Köln CGN	Kuschelparty
20. 2. Fr	19.30/ 23.00	Kuschelparty Köln CGN geändert auf Wunsch der Raumvermietung!!	Kuschelparty
MÄRZ 2009			
7.3. Sa	19.30/ 23.00	Kuschelparty Köln CGN	Kuschelparty
8.3 So	11.00/18.30	„„Berührungsräume“ ein Kuschetag GL	Tagesseminar
28.3. Sa	19.30/ 23.00	Kuschelparty Köln CGN	Kuschelparty
APRIL 2009			
4.4. Sa	19.30/ 23.00	Kuschelparty Köln CGN	Kuschelparty
18.4. Sa	19.30/ 23.00	Kuschelparty Köln CGN	Kuschelparty
MAI 2009			
2.5 Sa	19.30/ 23.00	Kuschelparty Köln CGN	Kuschelparty
16.5 Sa	19.30/ 23.00	Kuschelparty Köln CGN	Kuschelparty
30.5 Sa	19.30/ 23.00	Kuschelparty Köln CGN	Kuschelparty
JUNI 2009			
6.6 Sa	19.30/ 23.00	Kuschelparty Köln CGN	Kuschelparty
27.6 Sa	19.30/ 23.00	Kuschelparty Köln CGN	Kuschelparty
JULI 2009			
18.7 Sa	19.30/ 23.00	Kuschelparty Köln CGN (GASTCREW)	Kuschelparty
AUGUST 2009			
1.8 Sa	19.30/ 23.00	Kuschelparty Köln CGN	Kuschelparty
15.8 Sa	19.30/ 23.00	Kuschelparty Köln CGN	Kuschelparty
29.8 Sa	19.30/ 23.00	Kuschelparty Köln CGN	Kuschelparty

SEPTEMBER 2009			
12.9 Sa	19.30/ 23.00	Kuschelparty Köln CGN	Kuschelparty
20.9 So	11.00/18.30	„Berührungsräume“ ein Kuschetag GL	Tagesseminar
26.9 Sa	19.30/ 23.00	Kuschelparty Köln CGN	Kuschelparty
OKTOBER 2009			
9.10 Fr	19.30/ 23.00	Kuschelparty Köln CGN TERMINVERSCHIEBUNG !!!	Kuschelparty
24.10 Sa	18.00/21.30	Kuschelparty Köln CGN	Kuschelparty
NOVEMBER 2009			
7.11 Sa	19.30/ 23.00	Kuschelparty Köln CGN	Kuschelparty
20.11 Fr	19.30/ 23.00	Kuschelparty Köln CGN	Kuschelparty
DEZEMBER 2009			
5.12 Sa	19.30/ 23.00	Kuschelparty Köln CGN	Kuschelparty
19.12 Sa	19.30/ 23.00	Kuschelparty Köln CGN	Kuschelparty
2010			
2.1 Sa	19.30/ 23.00	Kuschelparty Köln CGN	Kuschelparty

AUSBILDUNG GRUPPENLEITER BERÜHRUNGSRÄUME (KUSCHELPARTY) 1. Halbjahr		
2.1/3.1 .	GruppenleiterIn Kuschelparty & Berührungsräume I EINSITIEG FÜR MENSCHEN AUS DER ERWACHSENENBILDUNG UNTER BESTIMMTEN VORRAUSETZUNGENN NOCH MÖGLICH!	Aus- / Fortbildung
6.3/8.3 .	GruppenleiterIn Kuschelparty & Berührungsräume II	Aus- / Fortbildung
3.4./ 4.4	GruppenleiterIn Kuschelparty & Berührungsräume III	Aus- / Fortbildung
15../ 16. 5	GruppenleiterIn Kuschelparty & Berührungsräume IV	Aus- / Fortbildung
18./20. 9	GruppenleiterIn Kuschelparty & Berührungsräume I	Aus- / Fortbildung
25./26. 9	GruppenleiterIn Kuschelparty & Berührungsräume II	Aus- / Fortbildung
9./10.1 0	GruppenleiterIn Kuschelparty & Berührungsräume III	Aus- / Fortbildung
6./7.11	GruppenleiterIn Kuschelparty & Berührungsräume IV	Aus- / Fortbildung