

Kuschelnews DEZEMBER 2008



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 6. DEZEMBER 19.30/ 23.00

Samstag 21. DEZEMBER 19.30/ 23.00

Samstag 3. JANUAR 19.30/ 23.00

Samstag 17. JANUAR 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 8. NOVEMBER und 22. NOVEMBER

B/ SONDER- KUSCHELPARTY mit WDR TV TEAM

C/ Zahlen und die Kölner Kuschelstatistik!

D/MUSIKEMPFEHLUNGEN

E/ Party-Termine 2009

F/ Kleine FOTOSTRECKE

G/ Ausbildung als Berührungstrainer

Bericht Party 8. NOVEMBER 2008 (No. 72)

Die „Nach der Zeitumstellung“–Party

Die erste November – Party setzte mit Außentemperaturen, Wetter und zunehmender Dunkelheit alles daran, um viele „Kuschelis“ anzulocken, und so war es denn auch – fast wäre der alte Rekord aus dem Jahre 2007 gefallen – nur die Absagen verhinderten dies. Die hohe Zahl der Teilnehmenden störte nicht im Gegenteil. Der Mix zwischen vielen Neuen und einer Gruppe alter Kuschelhasen machten eine beschwingt solide Atmosphäre. Um dies zu verdeutlichen, haben wir das Licht in der Freikuschelzeit weit runter gedimmt. Was zu „Super– Kuschel– Fotos“ mit Schattenrissqualität führte ✍ ✍ ✍ ✍

Ein befreundeter Fotograf meinte zu mir: mit den Bildern – das ist eher Kunst.

OK– Hauptsache mann/ frau erkennt nur Umrisse und kein Gesicht.

Ich hatte einiges an neuer Musik mit dabei und habe zwar immer noch nicht den Übergang ins MP3 – Zeitalter gefunden, aber Scheiben haben ja auch was!

Zum Abschluss gab es wie oft wildbewegte Tänze und innige Umarmungen zwischen vielen der Teilnehmenden, so dass der Schluss fast schon eine eigene Hugging– Party wert war.

Hugging (umarmen) ist eh eine nette Alternative zum Kuscheln im Stehen!

Mehr dazu:

http://en.wikipedia.org/wiki/Free_Hugs_Campaign

<http://en.wikipedia.org/wiki/Hug>

<http://news.bbc.co.uk/1/hi/health/4131508.stm>

Bericht Party 22.NOVEMBER 2008 (No.73)

Die „ Dunkel– Endorphin“–Party

Es ist wirklich wissenschaftlich bewiesen – dunkles Fesselwetter senkt den Serotoninspiegel und hebt den Melaninspiegel – da droht der Winterblues: www.welt.de/wissenschaft/article750429/Serotonin_der_Stoff_der_Siegertypen produziert.html

Instinktiv gibt es drei Lösungen, um sich selbst in dieser Zeit aus dem Winterblues zu holen:

2kg Bananen am Tag

reichlich Wintersport in der Sonne oder die Kuschelparty in der Winterzeit, da Oxytocin, Endorphine und Serotonin ungefähr so zusammenpassen wie das ideale Dreigestirn im Karneval .

Serotonin ist ein wesentlicher Bestandteil des menschlichen Hormonsystems.

Hormone werden auch als Botenstoff oder als Neurotransmitter bezeichnet, weil sie bestimmte Informationen von Nervenzelle zu Nervenzelle übermitteln. Serotonin beeinflusst Appetit und Schlaf, steuert die Körpertemperatur und hat Auswirkungen auf die Gemütslage. Ausreichend Serotonin im Körper macht ruhig und ausgeglichen, extremer Serotoninmangel dagegen führt zu emotionaler Überempfindlichkeit oder sogar zu aggressivem Verhalten.

Dauerhafte Mangelerscheinungen können zahlreiche psychische Erkrankungen befördern: Depressionen, Angst-, Belastungs-, Schlaf- oder Essstörungen. Auch die schmerzvollen Migräne – Attacken sind auf einen Serotoninmangel zurückzuführen.

Weitgereist gegen den Winterblues:

Münster, Niederlande, Region um Frankfurt – so erlebten es die Teilnehmer am 22. November ✍

Zahlen von den letzten Kuschelpartys

8. NOVEMBER

Anmeldungen: 61 Gäste: 59
34 weiblich, 25 männlich
Jüngste Person: 20 Älteste Person: 70
Altersdurchschnitt: mittel
Musik: Shanti 100 %
Programm/Conference: Roswitha (50%) und Shanti(50%)
Baywatch: Shanti (70%) Roswitha (30%)
Beginn: 19.35 Offizieller Schluss: 23:07
plus: Nachkuschelzeit 15 Minuten
Positives Feedback: Am Tag 99%
Längste Feedback-Mail: 2 Seiten
Gesamtdauer aller Telefonate danach: 1:02 Minuten
Gesamtdauer aller Gespräche danach: 65 Minuten

22. NOVEMBER

Anmeldungen: 57 Gäste: 48
26 weiblich, 22 männlich
Jüngste Person: 20 Älteste Person: 70
Altersdurchschnitt: mittel
Musik: Shanti 100 %
Programm/Conference: Roswitha (30%) und Shanti (70%)
Baywatch: Roswitha & Shanti
Beginn: 19.35 Offizieller Schluss: 23:06
plus: Nachkuschelzeit und Tanzzeit 15 Minuten
Positives Feedback: Am Tag 99%
Feedback-Mails gesamt: 2 Seiten
Gesamtdauer aller Telefonate danach: 33Minuten
Gesamtdauer aller Gespräche danach: 22 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!

3440 Menschen haben auf 73
Veranstaltungen miteinander gekuschelt.
3522 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 3:50 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 70 aus 73, gefolgt von 1 Mann mit 60 aus 73, 2 Personen mit 59 aus 73, 2 Personen mit 55 aus 73 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, und des KSTA

SONDER- KUSCHELPARTY mit WDR TV TEAM

Seit drei Jahren gibt es immer wieder Anfragen von Fernsehsendern zum Thema TV und Kuschelparty. So einige Dinge waren für uns von Anfang an bei diesem Thema klar: meist geht es nicht um eine nüchterne Berichterstattung, sondern um, wie ich es immer nenne „Quotenhitze“. Manch andere Veranstalter in Deutschland sind ob des Geldes dann auf so Ideen gekommen, wie Kuschelpartys mit Bekannten und Freiwilligen zu „faken“, wie wir aus der Kommunikation der Veranstalter von Kuschelparties untereinander wissen.

Da sind dann die Krimis mit „Mord auf der Kuschelparty“ noch realitätsnaher, als das was in schnellen Schnitten verbrämt wird und die wirkliche Atmosphäre nicht zeigt. Seit etwas längerer Zeit sind wir mit einem uns ernsthaft erscheinenden Team von 2 Frauen aus den Reihen des WDR im Gespräch, ob und wie es eine Möglichkeit geben könnte, das Phänomen Kuschelparty in intelligenter Weise zu reportieren/ porträtieren.

Ich, der Pinguin Shanti, werde nun in Begleitung dieses Team der WDR Redaktion „Hier und Heute“ WDR 3 im Januar/ Februar ein EXTRA- Angebot gestalten.

ALLE RÜCKFRAGEN zu diesem THEMA inclusive der nebenstehenden Kolumne zur Suche zweier „Protagonisten“ im Vorfeld dieses Ereignisses

BITTE

NUR BEI MIR per Mail oder Telefon.

Protagonisten gesucht

& Thema „Nicht kenntlich sein“

Die Idee der Redaktion ist es, zwei Teilnehmer auch auf dem Weg zur Kuschelparty zu begleiten

Sie suchen also im Vorfeld, zwei Menschen, die sich bei mir melden und deren Adresse ich weitergebe.

Gleichzeitig wissen die Redakteurinnen auch um das Thema und die Ängste zum „Nicht kenntlich sein“.

Hier ein Auszug aus der entsprechenden e-Mail:

„zunächst mal herzlichen Dank dafür, dass wir die Möglichkeit erhalten, bei einer Kuschelparty überhaupt drehen zu dürfen! Ganz wichtig für Ihre Einladung zu dieser SonderKuschelparty. ist die Mitteilung an die Teilnehmer, dass wir zwar mit einem Kamerateam dort sein werden, aber nicht jeder ins Bild muss!! Das bedeutet, dass wir nicht nur den Ein oder Anderen von den Filmaufnahmen aussparen, sondern auch nachträglich "unkenntlich" machen können!

Wenn Sie darauf hin weisen, dass wir vornehmlich einen Protagonisten resp. zwei vornehmlich ins Bild rücken, wäre das sicher hilfreich.

Nun zu dem Protagonisten: Egal ob Mann oder Frau.

Neben dem "Kuschelprofi" wäre ein "Anfänger" sicher gut für unsere Geschichte.

Ich würde versuchen über den Kuschelprofi an einen Anfänger – aus seinem/ihrem Bekanntenkreis zu kommen?!

Wenn Sie da noch eine andere Lösung hätten?“ Zitat ENDE

MUSIKEMPFEHLUNGEN vom PINGUIN



Bhavana Yoga und Silence

„Klänge von Sitar und Tabla verschmelzen mit sanfter Perkussion und erzeugen eine wohltuende, kontemplative Atmosphäre für die tägliche Yogapraxis.

Bestens auch geeignet für jede Art von Entspannungsübungen sowie als Begleitung bei Massagen und Heilbehandlungen.“

Mit diesem Text empfiehlt die Plattenfirma B- Major- Entertainment aus Nürnberg die CD von Bhavana. Und letztendlich ist sie ein absoluter unaufdringlicher Chillsound zum Kuscheln.

Richtig gute Kuschelmusik ist dezent, hat was schwebendes, zerdehnt Raum und Zeit und schickt unseren Verstand mal eben für eine Stunde Laufzeit aus dem Hamsterrad des Alltags und der mentalen Anstrengung mit sanften 40 bis 60 beats per Minute auf dem Mond, zum Mars oder auf die Venus- entrückend und aufdringlich zugleich- zwar nicht meditativ, aber kuschelig und berührend langsam.

Und das Besondere- ab nächstem mal haben wir die meisten CDs, die wir empfehlen, einen Monat lang auf der Kuschelparty dabei, damit der Erwerbssweg sich verkürzt :-)).

Auf diese Art und Weise, gibt es CDs- auch mit Zuhause- Kuschelgarantie.

MUSIKEMPFEHLUNGEN vom PINGUIN



Bhavana – Ayurveda Paradise

Auch beim zweiten Album von Bhavana, war ich gleich zu Beginn total begeistert.

Meist setze ich neue CDs bei Massageausbildungen oder Einzelmassagen ein, um zu überprüfen, ob der Körper sich in die Musik hineinfallen lässt. Meist kann man am Entspannungsgrad gut erkennen, wie tief der Körper loslässt. Und für die Kuschelzeiten gilt das natürlich genauso: Berührend und das Raum- Zeit- Kontinuum aufhebend. Haben sich Spock und Konsorten immer viel Mühe gegeben mit der Beschleunigung auf Warp 9.9- hier, bei Bhavana, ist der Minus- Warp in der Musik- die Zeit fällt für die Spieldauer der fünf Musikstücke einfach auseinander- Körper, Seele und Verstand tauchen endlich mal weg. Eine CD mit Entspannungscharakter auch in der hektischen Weihnachtszeit!

Hervorragend geeignet für Massage oder einfach nur zum Entspannen.

Die sanften ambienten Sphärenklänge, begleitet von Sitar und Tabla, führen in einen zeitlosen Raum von Wohlempfinden und Zufriedenheit, auch wenn kein Mensch weiss, welche Musiker hier spielen. 🎶🎶🎶🎶

Alle Termine 2008

DEZEMBER 2008

Sa 6.12	19.30/ 23.00	Kuschelparty Köln CGN	Kuschelparty
Sa 20.12	19.30/ 23.00	Kuschelparty Köln CGN	Kuschelparty

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	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

FOTOSTRECKE



**DEN FOTOS IST ANZUSEHEN- DAS LICHT IST ABGEDIMMT.
DER BLITZ IST AUS, TROTZDEM FÜHLT ES SICH KUSCHLIG AN, GERADE WEIL ES SO
DEZENT IST**



**TEILWEISE EIN
DILEMMA- DIE
RAUFECKE IST ZU
MANCHEN ZEITEN,
WEIL DIE WEICHSTE
ZONE MIT DEN
DICKSTEN MATTEN,
FEHLBESETZT**

**- OB SICH DAS
DIESEN WINTER NOCH
ÄNDERN WIRD?**





**„WUNDERSCHÖNE PANORAMABILDER“ VOM
SEROTONINKUSCHELN MIT VIEL HUGGING**

AM 22. NOVEMBER

Warum gibt es so wenige Kuschelpartys in Deutschland und warum verschwinden viele Angebote nach kurzer Zeit wieder?

Teilnehmer aus weit entfernten Ecken Deutschlands kommen nach Köln und fragen uns dies auch per e-mail oder am Telefon.

Nun, wir glauben, dass es um solche Veranstaltungen gut gelungen durchzuführen, einfach einiges an Handwerkszeug braucht.

Dieses Handwerkszeug wollen wir gerne weitergeben, denn schließlich ist es eine gute Sache, wenn solche Veranstaltungen überall eine gesicherte Qualität haben.

Denn sonst wundern sich reisende Teilnehmer, wie unterschiedlich doch mit und in dem Angebot Kuschelparty unter dem gleichen Namen und Etikett ganz Unterschiedliches daherkommt.

Damit wollen wir natürlich nicht die Kreativität hemmen, sondern nur eine Plattform gestalten, wie auch Bio-Milchbauern beim Melken oder Dachdeckern in einer Region ihn beim Hausbau verwenden.

Weitere Informationen gibt es in einer Pdf auf der Kuschelpartyseite oder unter

www.trikaya.eu/beruehrungsraeume.html

Da wir bereits seit längerem (fast 25 Jahre pro Nase) in der Erwachsenenbildung arbeiten und in unterschiedlichen Formen schon viele Menschen ausgebildet haben (siehe auch www.akkhaya.de)

Hoffen wir damit einen Startschuss für vielfältige „Berührungsräume“ in der Gesellschaft geben zu können.