

Dies ist ein Buch über das

*Glücklichsein.*

Es soll dir einen Weg dorthin zeigen. Wenn du magst, kannst du

*sofort damit  
beginnen.*

Gerhard Schrabal



Gerhard Schrabal

**Kuschel dich glücklich!**

Die heilende Energie von Kuschelpartys

248 Seiten, Paperback, s/w

ISBN 978-3-8434-1131-8

D € 16,95 | A € 17,50

**JETZT BESTELLEN!**

Bestellen Sie über unseren Partner:

Stempel

Gerne nehmen wir Ihre Bestellung auch direkt an:  
vertrieb@schirner.com | Tel.: 06151 – 39 183 128

© Schirner Verlag | 64283 Darmstadt

[www.schirner.com](http://www.schirner.com)



*Die Sehnsucht  
nach Berührung  
darf erfüllt werden!*



*Jeder von uns hat ein  
Bedürfnis nach Nähe und  
zärtlicher Berührung.*

Diese Sehnsucht kann und darf erfüllt werden – auch für Menschen, die in keiner Beziehung leben! »Kuschelpartys« sind eine wunderbare Möglichkeit, wie Sie mit fremden Menschen ganz schnell in innigen Kontakt kommen und selig miteinander kuscheln können. Erfahren auch Sie Entspannung, Glück und Zufriedenheit in einem bisher kaum vorstellbaren Ausmaß!

### *Das erste deutschsprachige Buch zum Thema*

»Kuschelmeister« Gerhard Schrabal nimmt Sie in seinem Buch »Kuschel dich glücklich!« mit auf eine faszinierende Reise in diese neue Welt der Zärtlichkeit. Er führt behutsam in die Thematik ein und macht deutlich, was eine Kuschelparty wirklich ist: Mit seinem Buch möchte Gerhard Schrabal dem Leser Mut machen, die gesellschaftlichen Konventionen zu überschreiten. Er zeigt, dass es sich lohnt, sich dem »Abenteuer Nähe« zu stellen, sich selbst und die Welt neu zu entdecken und ganz nebenbei auch die positiven Nebenefekte zu spüren.



### *Über den Autor*

»Kuschelmeister« Gerhard Schrabal ist spiritueller Lehrer, Trainer und Coach. Auf der Basis von 25 Jahren Erfahrung entwickelt er innovative Ansätze zu den Themen individuelle Persönlichkeitsentwicklung, zwischenmenschliche Kommunikation und bewegende Gruppenerfahrungen.

[www.gerhard.schrabal.de](http://www.gerhard.schrabal.de)

### *Was ist eine Kuschelparty?*

- › ein Zusammensein von netten Menschen, die einfach nur kuscheln wollen, ohne vorheriges gegenseitiges Abchecken, ohne sexuellen Beigeschmack oder weitergehenden Verpflichtungen
- › eine Möglichkeit, eine tiefe gegenseitige Annahme und wirkliche Berührung zu erfahren
- › ein geschützter Raum, in dem man ganz tief entspannen und Glückshormone tanken kann
- › eine sicherer Rahmen, der es ermöglicht, spielerisch mit zwischenmenschlicher Nähe sowie den eigenen Bedürfnissen und Grenzen zu experimentieren

### *Was heißt in diesem Zusammenhang eigentlich Kuscheln?*

- › Wir kuscheln vorzugsweise in Gruppen oder Haufen, ähnlich wie junge Hunde oder Katzen.
- › Genau wie dort, spielt das Geschlecht nur eine untergeordnete Rolle: Männer kuscheln mit Männern, Frauen mit Frauen und natürlich auch Frauen mit Männern.
- › Es ist völlig okay, wenn es dabei auch zu erotischen Gefühlen kommt, aber sexuelle Handlungen sind tabu!
- › Unsere Art von Kuscheln hat eher etwas von einer gemeinsamen »Kuschelmeditation« oder einem »Kuschel-Yoga«.
- › Es entsteht eine ganz besondere, liebe- und friedvolle Atmosphäre (»**KUSCHELENERGIE**«).



*Gerhard Schrabal*

### **WIE FINDE ICH DIE NÄCHSTGELEGENE KUSCHELPARTY?**

Von wenigen Ausnahmen abgesehen, gibt es regelmäßige Kuschelpartys derzeit nur in größeren Städten. Für die Suche eignet sich das Internet und dort vor allem das deutsche Kuschelportal:

[www.alle-kuschelpartys.de](http://www.alle-kuschelpartys.de)