

Kuscheltherapie

GESUNDHEIT

WOHLBEFINDEN

LEBENSFREUDE



www.kuschelraum.de



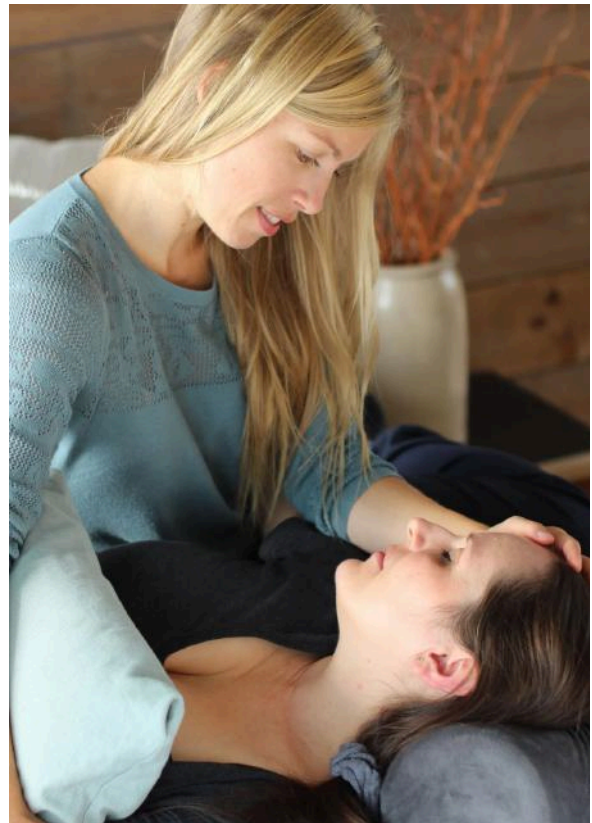
willkommen@kuschelraum.de

Was ist Kuscheltherapie

Achtsame Nähe – wohltuend & zugewandt

Kuscheltherapie ist ein professionelles Angebot für Menschen, die Nähe und Berührung bewusst erleben möchten. Ausgebildete Kuscheltherapeut:innen schenken dabei absichtslose, achtsame Berührung und liebevolle Aufmerksamkeit.

Kuscheltherapie ist klar abgegrenzt von Sexualität und basiert auf verbindlichen Regeln. Je nach Bedürfnis können unterschiedliche Formen der Berührung erlebt werden, etwa liebevolles Halten, Streicheln, sanftes Kraulen oder entspannende Massageelemente.



Warum tut Berührung gut

Berührung nährt Körper & Seele

Berührung ist ein menschliches Grundbedürfnis. Fehlt sie, leidet nicht nur unsere seelische Balance, sondern auch der Körper. Studien zeigen: Berührung

- senkt Stresshormone (Kortisol, Adrenalin)
- fördert die Ausschüttung des „Kuschel- und Bindungshormons“ Oxytocin
- stabilisiert Herz und Kreislauf und unterstützt das Immunsystem
- fördert seelisches Wohlbefinden und innere Ruhe

Viele Menschen berichten nach Kuscheltherapie von tiefer Entspannung, besserem Schlaf und einer ausgeglicheneren Grundstimmung.

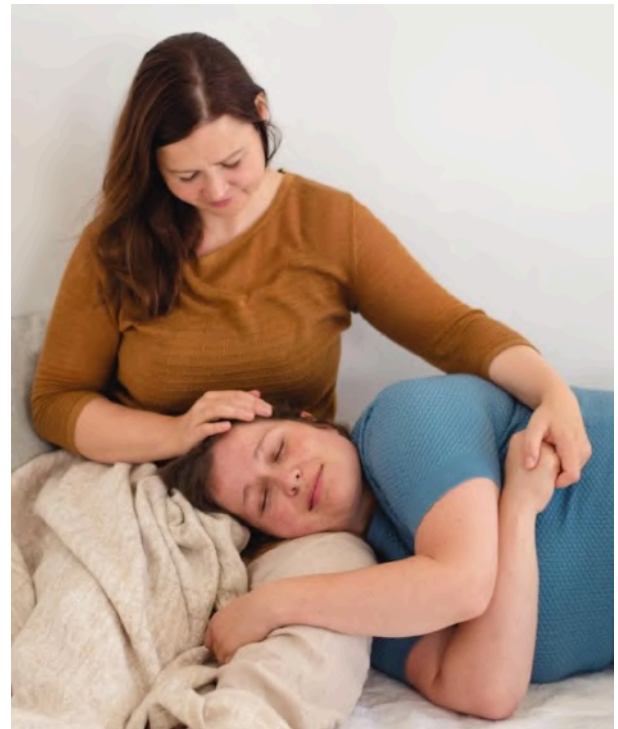
Für wen ist Kuscheltherapie geeignet

Halt, Entlastung & menschliche Nähe

Kuscheltherapie richtet sich an Menschen, die sich Geborgenheit und Entspannung wünschen – insbesondere in Zeiten von Stress, Einsamkeit oder Verlust. Sie schafft einen Raum für stärkende zwischenmenschliche Nähe.

Geeignet ist Kuscheltherapie zum Beispiel für:

- Alleinlebende oder ältere Menschen, die im Alltag wenig Berührung erleben
- Menschen in belastenden Lebensphasen (z. B. Stress, Trennung, Trauer)
- Personen, die nach Krankheit, Verlust oder herausfordernden Erfahrungen wieder Halt und Vertrauen spüren möchten
- Pflegende Angehörige, die selbst Kraft, Entlastung und Zuwendung benötigen



Der KuschelRaum

Sicherheit durch Qualität & Gemeinschaft

Der KuschelRaum ist das größte Netzwerk professionell ausgebildeter Kuscheltherapeut:innen im deutschsprachigen Raum. Wir stehen für einen klar definierten Rahmen, verbindliche Regeln und eine professionelle Haltung.

So stellen wir sicher:
Jede Begegnung ist getragen von Achtsamkeit, Respekt und Verlässlichkeit.

Kontakt

KuschelRaum entdecken

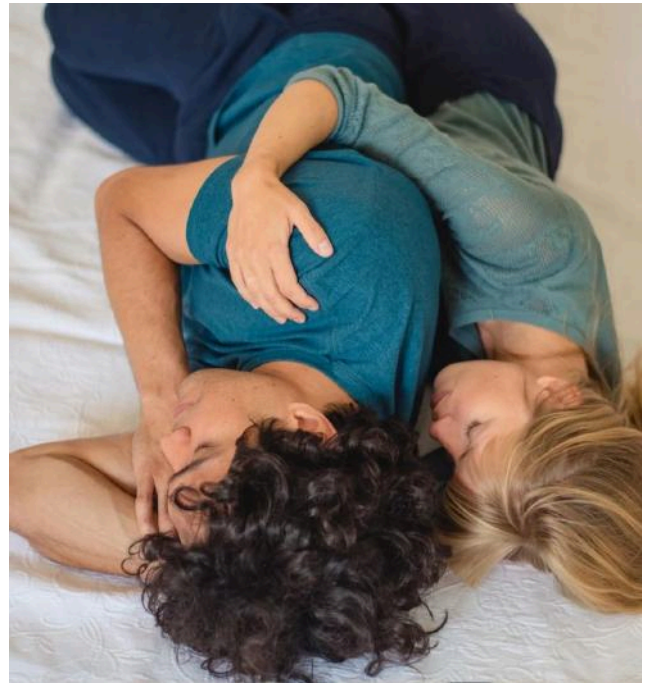
✉ willkommen@kuschelraum.de

🔗 kuschelraum.de
kuschelraum.de/kuscheltherapie



Kuscheltherapeut:innen vor Ort finden

🔗 kuschelraum.de/kuscheltherapeuten/



Kuschel
RAUM

Willkommen im KuschelRaum

„Viel zu oft unterschätzen wir die Kraft einer Berührung, eines Lächelns, eines freundlichen Wortes, eines offenen Ohrs, eines ehrlichen Kompliments oder einer kleinen Geste der Fürsorge – all das hat das Potenzial, ein Leben zu verändern.“

– Leo Buscaglia, Professor für Humanwissenschaften

Kuscheltherapie versteht sich als begleitendes Angebot und ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

Fotos: Mirjana Rehling, Jaqueline Louan