

Sinne verwöhnen

Wir leben in einer Welt voller Reizüberflutung und nutzen meist nur wenig von dem großen Potential unserer Sinne.

„Sinne verwöhnen“ ist ein wunderbares Geschenk in der Partnerschaft. Der Genuss mit allen Sinnen öffnet das Herz füreinander, stärkt das Vertrauen und lässt eine sinnliche Atmosphäre entstehen.

Bereit legen: Klangobjekte, angenehme Düfte (auch aus Küche und Garten), mundgerechte Obststücke, feine Getränke, weiche Federn, Tücher o.ä., etwas zumertasten, Kerzenlicht, ruhige Musik.

Wer empfängt, hat eine Augenbinde umgelegt und wird in den vorbereiteten Raum geführt.

Alles ruhig, langsam und sinnlich darbieten, nur Angenehmes, nicht zu viel auf einmal.

Pausen lassen zum Nachspüren.

Für jede Phase mindestens 10 Minuten Zeit nehmen:

- ☞ leise, schöne Klänge (und Worte, Töne ...)
 - ☞ Düfte in die Nähe der Nase bringen
 - ☞ Obst, Getränke sinnlich darbieten
 - ☞ etwas zum Tasten in die Hände geben
 - ☞ sanfte Berührungen schenken (mit Feder, Tuch, Fingerspitzen, Lippen ...)
 - ☞ am Schluss Augenbinde abnehmen:
schauen, fühlen, hören, riechen, probieren lassen
-

Reiner Kaminski & Monika Entmayr

Institut für Liebeskultur und Paarberatung

Alte Ziegelei 3, 26197 Huntlosen

Tel: 04487-9204277

www.liebeskultur.de