



1. Massage- und Berührungskompetenzen

1. Nachtrag zum ersten AnuKan®-SuperVisions-Wochenende:

Die Ende November bei Sinnesart stattgefundene Supervision zu unserer AnuKan®-Massage-Ausbildung hat 10 Masseure der ersten Stunde zusammengeführt, die sich über ihre bisherigen Erfahrungen ausgetauscht haben. Es wurden Fallbeispiele methodisch durchleuchtet, Übungen zur Energiearbeit von Cleo anschaulich demonstriert und weitere Ansätze zur körpertherapeutischen Arbeit und Entwicklung des AnuKan®-Systems diskutiert. Natürlich kamen auch die Massagen nicht zu kurz. **Dem gesamten Ausbildungsteam einen herzlichen Dank an dieser Stelle für Eure Offenheit und unsere Möglichkeit das AnuKan®-System mitzugestalten.**

2. Ankündigung des nächsten AnuKan®-Blütenfestes: am 5. Mai 2018 wieder in Chemnitz

Benjamin und Petra werden kommendes Jahr zusammen das 2. AnuKan-Blütenfest ausrichten. Alle AnuKaner des 1. und 2. Ausbildungsjahres sind herzlich dazu eingeladen. Wir haben dafür wieder das Yogazentrum Chemnitz mit seinen kompletten Räumlichkeiten gemietet und dort Platz für etwa 20-24 Massage- bzw. Austauschwillige. Bodypainting kann wieder aktiv praktiziert werden, es sind Duschen vorhanden. Wer nur zum Grillfest kommen möchte, ist natürlich auch herzlich willkommen. Im kommenden Jahr gibt es mehr Informationen dazu.

3. Frauenfeindliche Paragraphen-Relikte aus dem letzten Jahrhundert fallen endlich:

Im Oktober-Newsletter wurde die Frauenrechtlerin Helene Stöcker vorgestellt, die schon zu Beginn des 20. Jahrhunderts den §218 abschaffen wollte und Straffreiheit für Schwangerschaftsabbrüche forderte. Der §219 des Strafgesetzbuches regelt die Beratung der Schwangeren in einer Not- und Konfliktlage und untersagt das Anbieten, Ankündigen oder Anpreisen von Schwangerschaftsabbrüchen aus einem finanziellen Vorteil heraus oder wenn dies in "grob anstößiger Weise" geschieht. Das Amtsgericht Gießen hatte kürzlich die Gießener Ärztin Kristina Hänel wegen unerlaubter Werbung für Schwangerschaftsabbrüche zu einer Geldstrafe von 6.000 Euro verurteilt. Sie hatte auf ihrer Website über Abtreibung informiert, das Gericht kritisierte das. Initiiert wurde die Anklage von Abtreibungsgegnern.

Mehr als 150.000 Menschen haben daraufhin eine Petition gezeichnet, die ein stärkeres Informationsrecht für Frauen beim Thema Abtreibung und die Streichung des Paragraphen 219a fordert. Der Berliner Senat will nun einen Gesetzentwurf zur Abschaffung des Werbeverbots für Abtreibungen beim Bundesrat einbringen. Der Senat beschloss die entsprechende Vorlage, die vorsieht, den Paragraph 219a im Strafgesetzbuch aufzuheben. Berlins Justizsenator Dirk Behrendt (Grüne) sprach von einem "Relikt aus der Nazi-Zeit", das Frauen den Zugang zu Informationen erschwere und die Ärzteschaft kriminalisiere. Die Länder Brandenburg, Bremen und Hamburg wollten sich der Initiative anschließen. Auch SPD, FDP, Grüne und Linke im Bundestag wollen das derzeit geltende Recht ändern.

Mehr dazu hier: www.change.org/p/kristinahanel-informationsrecht-für-frauen-zum-schwangerschaftsabbruch-219a-behindert-das/u/22143709

Ein thematischer Beitrag von Annett, AnuKan®-Masseurin

(M)ein Jahresprojekt: Homepage

Eine neue, eigene Homepage zu gestalten, stand dieses Jahr ganz oben auf meiner Liste. Ich wollte darin meine beiden Berufsfelder, Kunst und Massagen, verbinden und gleichermaßen präsentieren. 2010 wurde bereits meine erste Seite erstellt, die ausschließlich meine Kunst zeigt (noch online: www.annett-oehme.de).

Im Massagebereich war ich bisher immer als Sub-Unternehmerin unterwegs und somit nicht wirklich zu sehen. Das darf sich nun ändern. Geeignete Unterstützung in Form eines Web-Designers fand ich bereits im Februar. Die ersten praktischen Versuche für das verbindende Glied zwischen Massage und Kunst, den "Massage-Paintings", fanden Juli-September statt. Parallel schrieb ich an den Texten und entwarf die Struktur. Klarheit war mir wichtig und das kann dauern. Im September, als dann die heiße Endphase begann, lief mir ein online Kurs bei Super Sabine auf facebook "über den Weg". **Ab jetzt sichtbar - Du und Deine Website.** Weil das so gut passte, meldete ich mich an und bekam genau die



Unterstützung, in Form von Impulsen und Feedback, die ich brauchte. Super Sabine (<http://super-sabine.de>) ist Sichtbarkeits-Mentorin und hat sich die Unterstützung und Vernetzung von selbstständigen Frauen auf ihre Fahnen geschrieben. Der Adventskalender auf ihrer Seite, zu dem ich etwas zur Verlosung beisteuerte, verhalf mir dann zu einer Deadline. Der 2.12. war mein Türchen - Tag und dafür musste die Homepage online sein (siehe <http://super-sabine.de/erfolgsfrauen-adventskalender>). **Wer schnell ist und diesen Newsletter gleich liest, kann sich bis zum 24.12. 8:00 Uhr noch für einen Gewinn anmelden** (Es dürfen auch Männer teilnehmen). Es ist nun vollbracht. Seit 1.12. online: <http://beruehrtsein-dresden.de/> Vielleicht ist es denen, die auch eine eigene Seite planen, Inspiration.



Ein sinnliches Fest wünscht Euch
Annett – Lilli



2. Sexualität - Lebenskraft

Edelsteine mal anders: Yoni-Eier für den heiligen Ort der Frau

Über Beckenbodentraining und Liebeskugeln für die Frau wurde ja schon viel im Newsletter geschrieben. Hier kommt nun die Königsklasse: Ob Jade, Rosenquarz, Bergkristall, Tigerauge oder Obsidan – Edelsteine als Yoni-Eier haben wohl schon angeblich vor tausenden von Jahren bei den Chinesen die Sexualkraft der Frau gestärkt. Insbesondere dem grünen Nephrit-Jade wird eine heilende und kräftigende Wirkung zugesprochen. Rosenquarz wird mit Stärkung der Einfühlung und Empfindsamkeit verbunden und Bergkristall mit Klarheit. Welcher Edelstein auch immer gewählt wird, die Beckenbodenmuskulatur der Frau wird mit dem Ei generell gut trainiert. Passiv: trage das Ei einfach bei Deinem normalem Gehen, Stehen, Sitzen 10-15 min (zu Beginn nicht zu lange wg. Muskelkater). Aktiv: Du kannst Dein Becken auch langsam kreisen, Deine innere Muskulatur aktiv an- und entspannen oder auch einfach damit tanzen.

Vor dem ersten Einsatz sollte das Ei in warmen abgekochtem Wasser baden und somit sterilisiert werden. Die Zugabe von Salz oder ätherischen Ölen ist möglich, vor Gebrauch immer gründlich abspülen. Viele Frauen lassen ihre Yoni-Eier zusätzlich noch energetisch in der Sonne aufladen. Theoretisch müsste das auch mit Mondlicht funktionieren. Es lassen sich damit verschiedene Übungen zum Beckenbodentraining absolvieren, manche Frauen tragen ihr Yoni-Ei auch beim Geschlechtsverkehr und berichten von schöneren, intensiveren Erlebnissen. Was auch immer Dir mit dem Ei einfällt, solange es nicht weh tut – probier(t) es einfach aus.

Mehr dazu lesen z.B. hier: www.yonieggs.rocks/de oder www.herz-und-geist.de/yoni-ei oder natürlich auch hier: <http://anandawave.tantramassagen.de/wissenswertes/frauen-tantramassage/uebungen-mit-dem-yoni-ei/>



3. Persönlichkeit

Mutiger Mensch des Monats: Vera Felicitas Birkenbihl

(1946-2011, dt. Motivationstrainerin, Autorin und Leiterin des Instituts für gehirn-gerechtes Arbeiten)

Es gibt Menschen, die uns nachhaltig beindrucken und sich trotz oder gerade wegen ihrer Eigenheiten in das Gedächtnis einbrennen. Die nur 65 Jahre alt gewordene Vera Felicitas gehört definitiv dazu. Sie wurde als „Grand Dame der Kommunikation und Weiterbildung“ bezeichnet und das, obwohl sie mit dem Asperger-Autismus gerade die typischen Beeinträchtigungen in der Interaktion als ihr persönliches Handicap durchaus hätte rechtfertigen können. Aber nein, sie hatte sich beherzt dafür entschieden, an und mit ihrem Makel zu arbeiten und hat ihr Schicksal selbstbestimmt in die Hand genommen: über 40 Jahre Seminarpraxis mit mehr als 450.000 Teilnehmenden und über 45 Jahre Forschung zu „gehirn-gerechtem“ Lernen & Lehren, Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung. Ihre Youtube-Videos werden heute noch gern gesehen. In Österreich gibt es die Vera F. Birkenbihl-Akademie vom Verein für gehirn-gerechtes Lehren und Lernen und in der Schweiz die Birkenbihl-Uni inklusive Zertifizierung (siehe <http://www.birkenbihl-uni.ch/>). In Deutschland werden an zwei Standorten Ausbildungen angeboten: in Barleben (bei Magdeburg) siehe www.twinevents.de und in Hürth (bei Köln) www.kuntermanns-lern-werkstatt.de - Veras Lebenswerk wird fortgesetzt.



Veras Vater war der deutsche Mediziner und Psychologe Michael Birkenbihl, der seit 1970 als selbständiger Personaltrainer, Autor und Unternehmensberater arbeitete. Ihr Großvater war Schriftsteller. Über die Frauen der Familie ist nichts bekannt. Vera studierte wohl in den USA Psychologie und Journalismus. Sie aktualisierte die bekannteste Veröffentlichung Ihres Vaters „Train the Trainer“, welches zum Standardwerk für die betriebliche Ausbildung wurde, auch nach seinem Tod bis hin zu ihrem eigenen Tod. Eine Menge neuer Lerntechniken und Modelle wurden von Vera entwickelt und vermittelt. Im Jahr 1973 gründete sie das Institut für gehirn-gerechtes Arbeiten. Vera war eine unglaublich zielstrebige Person und sich Ihrer selbst sehr bewusst: „Ich stehe dazu, dass ich Asperger habe. Wenn es gut geht, bin ich emotional zwölf Jahre alt und wenn es nicht gut geht, müssen sie mich behandeln wie ein vierjähriges Kind. Und intellektuell bin ich 151 Jahre alt.“ Sie sagte auch: „Wer Asperger hat, ist gleichwohl weniger menschen-, dafür aber sehr sachorientiert. Asperger kann bedeuten, dass man sich in seinem Leben extrem auf ein Leitthema konzentriert. Das kann – wie in meinem Fall – ein Forschungsthema sein, das man bis zum Exzess ausübt.“ Vera hat das Lernen, Denken und Verstehen umgekrempelt und erneuert. Außerdem war sie für ihren speziellen Humor und ihre humorvollen Einlagen bei Vorträgen bekannt. Sie war überzeugt, dass "Freude-Hormone Kampfhormone auffressen". Sie soll wohl fast jedes ihrer vielen Telefonat mit einem "Witz des Tages" beendet haben. Ihre Witze-Sammlung findet Ihr hier: www.birkenbihl-uni.ch/birkenbihl-witze/birkenbihl-witze.html, aber rhetorisch schöner hört man diese in einem ihrer Vorträge, wie den über Humor oder über Männer und Frauen oder über die Kommunikation.

Weitere interessante Informationen auch hier: <https://geschlechterallerlei.wordpress.com/2017/04/27/fundstueck-vera-f-birkenbihl-maenner-frauen-mehr-als-der-sogenannte-kleine-unterschied/> und hier: www.birkenbihl-sprachen.com/pages/die-sprachlern-methode oder hier: <http://das-bessere-ich.com/inselmodell/>



4. Raum, Raum halten und Atmosphäre

Kraftplatz des Monats – Tempel der Menschheit, Damanhur, Norditalien

Was könnte besser zum Jahresabschluss passen als ein heiliger Ort der Kreativität in „Mutters Schoß“: ein märchenhafter Tempel geschaffen von Menschenhand im Inneren der Erde, ein Ort der Kunst und Spiritualität. Im Norden von Italien wurde im spirituellen Zentrum Damanhur (etwa eine Autostunde nördlich von Turin) mit dem Beginn einer Landkommune auch der Traum einer palastartigen Tempelanlage verwirklicht. Dem Besucher erschließt sich heutzutage ein weitläufiges Labyrinth aus schmalen Gängen, Räumen, Kammern und cathedralengleichen Sälen, ausgeschmückt mit unzähligen Bildnissen, Skulpturen und Bleiglasmosaiken vor hintergründig beleuchteten Fenstern. Heute umfasst die größte esoterische Kommune der Welt eine Lebensgemeinschaft von 700 Personen in drei Gemeinden auf insgesamt 185 Hektar Land. Ob nun als sektenähnliche Sippe verrufen oder als ökologisches Versuchsdorf gelobt – die Damanhurianer probieren eine bessere Art von Ökonomie und Gesellschaft und haben sich der Welt geöffnet. Damanhur wurde 2005 vom „Global Human Settlements Forum“ der Vereinten Nationen (UN) als Modell für eine nachhaltige Gesellschaft anerkannt. Am besten einfach hinfahren und sich selbst ein Bild machen.

Fotos hier: www.damanhur.org/de/kunst-und-kreativitat/tempel-der-menschheit

Und deutsche Beschreibung hier: www.123-und-weg.de/die-tempel-von-damanhur-tempel-der-menschheit/

Video-Rundgang mit Galileo hier: www.galileo.tv/video/der-heilige-tempel-der-damanhur/

Kritischer Artikel zu Damanhur hier: <https://www.brandeins.de/archiv/2009/grosse-traeume/der-traum-des-falken/>



5. Kommunikation

Kraft-Buch des Monats: „Das Delta der Venus. Erotische Erzählungen“ (Anais Nin, 2005, FISCHER Taschenbuch)

Ein wunderbares Geschenk: Anais Nin, US-amerik. Schriftstellerin, die Schöpferin der weiblichen Sprache der Sexualität, gab dieses Buch erst kurz vor ihrem Tod frei – 35 Jahre, nachdem sie diese ungemein direkten Schilderungen geschrieben hatte. Das ist fesselnde, feinsinnige Literatur einer selbstbestimmten Frau, die durch einzigartige Wahrnehmungs- und



Darstellungskraft die Liebe und die weibliche Sexualität in einer lebenssprühenden und leidenschaftlichen Prosa feiert. 1940 lebten Anaïs Nin und Henry Miller als Liebespaar in New York. Ihr Bohème-Leben war von ständigen Geldnöten geprägt. Eines Tages bot ein Privatsammler Henry Miller einen Dollar für eine geschriebene Seite Erotika. Anaïs Nin übernahm den Auftrag, um den Lebensunterhalt für Henry Miller und sich zu verdienen. 1977 erstmals veröffentlicht, sind die fünfzehn erotischen Episoden - auch noch heute - unübertroffen in ihrer sinnlichen Direktheit.

Weitere Bücher der Schriftstellerin: „Ein gefährliches Parfüm. Die frühen Erzählungen“ (Rowohlt Taschenbuch 2016), „Die verborgenen Früchte. Erotische Erzählungen“ (FISCHER Taschenbuch 2005)



6. Sinne – Unsere Tore zur Welt

Kraft-Klänge des Monats: " Kayama & Amaté adea" von Karl Jenkins (CD „Adiemus - Songs of Sanctuary“, 1994)

Etwas Feierliches: Der walisische Musiker & Komponist Karl Jenkins steht für moderne klassische Musik, insbesondere ethnisch geprägte Choräle. Adiemus ist ein Musikprojekt und zugleich auch der Titel des bekanntesten Liedes der ersten Adiemus-CD, die Jenkins 1994 komponierte. Karl Jenkins verbindet hierbei harmonischen Chorgesang und Orchester mit afrikanischen Rhythmen. Die „Sprache“, die dabei verwendet wird, ist eine Erfindung von Jenkins und besteht aus erdachten Silben und Wörtern. Somit wird die Sprache bedeutungslos und die Stimme kann als Instrument in den Vordergrund treten. Vielfach tauchen Worte auf, die stark dem Lateinischen oder afrikanischen Sprachen ähneln.

Reinhören in die zwei Lieder hier: <https://youtu.be/hRotQyJkKWU> **und in das bekannteste Adiemus-Lied hier:** www.youtube.com/watch?v=6lfYPB6JUE **& weitere Adiemus-(Tango)Musik hier:** www.youtube.com/watch?v=eNgKnXNS70A



7. Spiritualität

„Nur wenn ich die Bedürfnisse meiner Mitmenschen kenne, kann ich sie motivieren.“

„Es ist nicht entscheidend, was ich sage, sondern was der andere hört.“

„Das einzig wahre Problem besteht darin, dass viele von uns vergiftet wurden. Vergiftet mit dem Irrglauben, dass das Leben nicht leicht sein darf, dass es unmoralisch sei, Freude bei der Arbeit zu erleben und egoistisch, ganz persönlichen Zielen zu folgen. Da könnte man ja Spaß haben, auf dem Weg zum Erfolg. Wo kämen wir da hin?“

(Vera F. Birkenbihl, 1946 - 2011)

**Es begrüßt Euch ganz herzlich,
Petra, alias AMU-PURA, AnuKan®-Masseurin**

PS: Alle, die zum Newsletter 01/2018 etwas beitragen wollen, sind herzlich dazu eingeladen! Redaktionsschluss ist der 15. Januar 2018. Auch Korrekturen/Richtigstellungen oder fachliche Hinweise sind gern erwünscht. Abmeldungen vom Newsletter sind jederzeit möglich.

Impressum und Haftungsausschluss:

Diese Zusammenstellung erfolgte ohne gewerbliche Absichten und ist soweit möglich mit den entsprechenden Quellenangaben versehen (Chakren-Symbole siehe <http://sacredcenters.com>). Diese Sammlung widerspiegelt die Aspekte unserer Ausbildung. Es wird keine Haftung für die Richtigkeit der Angaben übernommen.

Chemnitz, 21.12.2017