



1. Massage- und Berührungskompetenzen

1. Rückblick: Zukunftswerkstatt & Massage-Painting im Seminarzentrum Sinnesart

Zukunftsmusik: Am 15. Juni gab bei Sinnesart wieder eine kreative Runde von gestaltungswilligen Menschen, die auf sieben „AnuKan“-Gesprächinseln (entsprechend der sieben AnuKan®-Schwerpunkte) ihre Gedanken zu Bedarf, Notwendigkeit und Wünschen bezüglich sinnlicher Massagen & Weiterbildungsangebote dafür diskutiert haben. Dazu passend der Vortrag „Liebe – die wichtigste Energie menschlicher Zukunft“ von Prof. Dr. Maik Hosang, Kulturphilosoph und Zukunftsforscher an der Hochschule Zittau/Görlitz (siehe: https://de.wikipedia.org/wiki/Maik_Hosang). Höchst spannend & sehr interessant!

Kreativität: Zur Premiere des ersten Massage-Painting-Kurs von AnuKan®-Masseurin Annett Lilli haben sich 12 Teilnehmer (darunter auch Anukaner der ersten, zweiten und dritten Stunde) von den Pinselstrichen verzaubern lassen. Dabei sind wieder wunderschöne Kunstwerke entstanden, die nicht nur temporär, sondern auch nachhaltig (Kunstwerk als Abdruck) die fantasievolle Körperarbeit widerspiegeln. Die nächste Massage-Painting-Kurse sind schon in Planung



2. EROS & MEER: Tantra-Seminare in Hamburg und auf Korfu mit Art of Loving®

Das Integralis Institut Hamburg bietet seit 2011 mit Art of Loving® einen eigenständigen Bereich für tantrische Seminare. Neben dem Tantra-Paartraining, Tantra Frauen- & Männer-Seminaren und dem „Art of Loving Festival“ gibt es das Urlaubseminar „EROS und MEER“, das seit 2009 jedes Jahr im Frühsommer auf Korfu stattfindet und in „wunderschöner Weise tantrische Erlebnistiefe mit vielfältigem Urlaubsgenuss verbindet“.

Mehr Informationen hier: www.art-of-loving-tantra.de oder hier: www.integralis-hamburg.de

3. Zum Vormerken: Auerworld-Festival 2018 (Weimarer Land) und Philosophiefestival der Liebe 2019 (Berlin)

Wer an elektronischer Weltmusik und neu geschaffenen Kraftorten, wie dem Weidenruten-Palast bei Auerstedt Interesse hat, dem sei das Auerworld-Festival vom 27.-29. Juli empfohlen. Mehr Infos hier: <https://auerworld-festival.de/>

Etwas mehr in die Diskussion von Zukunftsvisionen geht das Philosophiefestival, welches von Maik Hosang mit organisiert wird. Es geht um „bewusste Integrationen zwischen Liebe und Effizienz und zwischen den privaten und evolutionären Energien der Liebe“. Mehr Infos hier: <http://becomelove.de>

Ein thematischer Beitrag von Diana, AnuKan®-Masseurin

Erfahrungsbericht einer „Anmeldung“ bei einem Tantra-Seminar

Nach dem AnuKan®-April-Newsletter hatte ich mich für das Somananda Seminar auf Schloss Wasmuthhausen (Bayern) angemeldet. Kurz darauf habe ich mich wieder abgemeldet. Hier für Euch mein "Erfahrungsbericht":

Zu aller erst musste ich die 860 Euro Teilnehmergebühr bezahlen. Erst dann erhielt ich einen Fragebogen in dem ich u.a. Geschlecht, Alter, Vorerfahrung, gesundheitliche Aspekte einschließlich OP's innerhalb der letzten 5 Jahre, und ein aktuelles Ganzkörperfoto angeben musste. Es hieß, das wäre nötig um eine harmonische Gruppe zusammenzustellen. Ich frage mich, welche Rolle dabei das Alter und das Foto spielen. Außerdem wissen die ja nicht, wer sich noch anmeldet und die Harmonie der bisherigen Gruppe wieder verändert.

Weiter hieß es, die Organisation würde sich innerhalb von fünf Werktagen bei mir melden und im Falle einer Ablehnung das Geld zurückerstatten. Ich solle auf keinen Fall schon Reisevorbereitungen treffen. Soweit noch „Ok“.

18. Newsletter der AnuKan®-Buddies, Juni 2018

Am Freitagabend (27.4.) ging meine Anmeldung raus, am folgenden Freitagnachmittag (4.5.) bekam ich die Antwort, die ich jedoch erst am darauffolgenden Nachmittag las. Somananda dankte mir für mein Interesse an dem Seminar und bat um ein Skype-Telefonat, am nächsten Tag um 12 Uhr. Das sei gängige Praxis, damit der Lehrer mich noch besser kennen lernen und eine harmonische Gruppe zusammenstellen kann. Als ich das las, war der vorgeschlagene Zeitpunkt schon vorbei. Außerdem habe ich keinen Skype-Account und im Englischen fühle ich mich nicht so sicher, um ein Telefonat zu führen. (Wer will, findet einen Weg, wer nicht will, findet 100 Gründe. Die Sache war also klar.)

Ich war ein bisschen sauer. Das war so nicht vereinbart. Ich wollte eine Zu- oder eine Absage. Darum habe ich an Somananda zurückgeschrieben. Da sie mich innerhalb der angegebenen 5 Werktage mit den verlangten Bedingungen (Teilnehmergebühr und Fragebogen) nicht angenommen haben, verlangte ich mein Geld zurück. In der nächsten Mail wurde ich mit meiner Email-Adresse statt mit meinem Namen angeredet und darüber informiert, dass das Seminar in Deutschland aus administrativen Gründen ausfällt und dass ich stattdessen zum Frühbuche Preis die Sommerseminare in Tallinn besuchen könne. Ich habe ein zweites Mal an Somanada geschrieben, dass ich mein Geld zurück möchte.

Das kam dann auch problemlos und vollständig. Und weil ich es innerlich schon abgeschrieben hatte, freue ich mich darüber. Trotzdem: So sollte eine Seminar-Anmeldung definitiv nicht laufen.

Eure Diana



2. Sexualität - Lebenskraft

Austern - Aphrodisiaka nur für Männer??

Die Auster als Muschel bzw. Meeresfrucht ist allen wohl bekannt. Der Weichkörper der Austern beinhaltet Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren mit positiver Wirkung auf das Nervensystem, Haut, Teint und Haare sowie zur Vorbeugung von Atherosklerose der Blutgefäße. Es lassen sich in Austern Vitamine wie A, B, C und D und eine große Menge der Mineralsalze: Magnesium, Kalzium, Zink, Eisen, Jod, Kupfer, Natrium, Kalium, Chlor, Chrom, Fluor, Molybdän und Nickel finden. Ausgerechnet wegen des großen Gehalts an Zink, das die Herstellung des männlichen Hormons Testosteron stimuliert, haben sich die Austern als Aphrodisiakum bewährt. Dank all den Vitaminen und Aminosäuren beeinflussen diese Meeresfrüchte die Potenz und Erektion der Männer. Nach dem Konsum dieser Meeresfrüchte gelingt es den Männern wohl schneller die Erektion zu verspüren und den Höhepunkt zu verzögern. Der Genuss kann also viel länger dauern, als gewöhnlich und viele neue Emotionen mitbringen. Die Austern enthalten bestimmte Substanzen, die zu der Verhärtung des Geschlechtsorgans beitragen und es länger in diesem Zustand halten.

Das Vorhandensein der Antioxidantien in den Austern, z. B. Vitamine A und E begünstigen die Verjüngung des Körpers und die Vorbeugung der Krebstumoren und -erkrankungen. Die freien Radikale, die einen verderblichen Einfluss auf die Zellen haben, werden mithilfe der Vitaminverbindungen effektiv neutralisiert, was zur Verbesserung des allgemeinen Zustands der Gesundheit beiträgt. Der Gehalt an Eisen und anderen Mineralsalzen in Kombination mit den Vitaminen erlaubt die Prozesse der Blutbildung wesentlich zu bessern, deswegen konsumieren viele unter der Blutarmut leidenden Menschen viele Austern. Also sind insofern Austern nicht nur für Männer, sondern auch für Frauen gut. Lasst es Euch schmecken!!

Mehr Infos hier: <http://www.austern.com/aphrodisiakum.html>



3. Persönlichkeit

Mutiger Mensch des Monats: **Maria Sybilla Merian** (1647-1717, deutsche Naturforscherin und Künstlerin)

Wohl kaum einer von uns hatte jemals vor dem EURO einen 500-DM-Schein in der Hand, den ihr Abbild zierte. Posthume Ehrungen bekam sie viele, aber zu Lebzeiten war es nicht einfach für sie, sich mit ihren (Kunst)Werken und Naturstudien finanziell über Wasser zu halten. Unvorstellbar: Maria Sybilla war im 17. Jahrhundert eine unabhängige, offiziell geschiedene Frau, die als anerkannte Naturforscherin über Meere zu fernen Inseln reiste und mit Einheimischen durch den Urwald zog, um Schmetterlinge zu studieren und zu zeichnen. Eine faszinierende Lebensgeschichte: wegen ihrer genauen Beobachtungen und Darstellungen zur Metamorphose der Schmetterlinge gilt sie als Wegbereiterin der modernen Insektenkunde. Wie kam es dazu? Und wie kam sie nach SURINAM in Südamerika?

Insekten waren bis dato Ungeziefer und es nicht würdig, dass sich die Gelehrten überhaupt damit beschäftigten. Aber ihr Vater war Verleger und Kupferstecher in Frankfurt und der Verlag brachte 1653 den ersten Band über Insekten heraus. Schon ihr Großvater hatte 1612 einen Kupferstich-Band mit Blumendarstellungen herausgegeben. So färbte das Interesse am Verstehen und Darstellen der Natur auch auf Maria Sybilla ab, die von ihrem späteren Stiefvater (einem holländischen Blumenmaler) eine künstlerische Ausbildung bekam. Sie züchtete sogar Seidenraupen, um diese in allen Stadien zeichnen

18. Newsletter der AnuKan®-Buddies, Juni 2018

zu können und entwickelte ihren eigenen Malstil. 1665, im Alter von 18 Jahren, wurde sie mit dem Künstler Graff verheiratet und 1670 siedelte die Familie mit der ersten Tochter nach Nürnberg über. Dort trug Maria Sybilla zum Einkommen der Familie bei, indem sie kleinformatische Blumenkupferstiche anfertigte und unterrichtete, denn die Stadt Nürnberg erlaubte laut der damaligen „Malerordnung“ nur den Männern mit Ölfarben auf Leinwand zu malen. Ihr erstes Werk „Das neue Blumenbuch“ von 1675 war als Musterbuch für stickende Frauen gedacht. 1685 entschloss sich Maria Sybilla nach zwanzigjähriger Ehe zusammen mit ihrer Mutter und den beiden Töchtern (damals 17 und 7 Jahre alt) für unbestimmte Zeit nach Schloss Walta-State bei Wieuwerd im niederländischen Friesland zu gehen, um dort zu leben und zu arbeiten (und wohl auch das Scheitern ihre Ehe zu verarbeiten). Ihr Mann besuchte sie 1690 und beklagte, dass „seine Frau ihre künstlerische Arbeit vernachlässige“. Die Ehe wurde durch einen Beschluss des Rats der Stadt Nürnberg am 1692 geschieden (Graff hatte die Scheidung beantragt, um erneut heiraten zu können). Das Schloss gehörte drei Schwestern des Gouverneurs von Surinam und beherbergte auch eine Sammlung exotischer Schmetterlinge aus Surinam, die sie ausgiebig studierte. 1691 ging sie mit ihren Töchtern nach Amsterdam, wo sie zahlreiche Anregungen für ihre künstlerischen Vorhaben fand. Als anerkannte Naturforscherin bekam sie Zutritt zu den Naturalienkabinetten, Gewächshäusern und Orangerien in den Häusern reicher Bürger. Diese Kontakte zu den einflussreichen Bürgern der Stadt nutzte sie, um ihre geplante Reise nach Surinam vorzubereiten, welche von der Stadt Amsterdam dann auch finanziell unterstützt wurde. 1699 verkaufte sie einen großen Teil ihrer Sammlungen und ihrer Bilder, um die Reise zu finanzieren und ging mit ihrer jüngeren Tochter an Bord auf eine abenteuerliche Reise. Zwei Jahre beobachtete, zeichnete oder sammelte sie alles, was sie über die tropischen Insekten entdecken konnte, meist unter schwersten Bedingungen in den schwer zugänglichen Urwälder Surinams. 1705 erschien in ledernem, goldverziertem Einband ihr Hauptwerk „Metamorphosis insectorum Surinamensium“ in Amsterdam. Obwohl ihr viele Wissenschaftler jener Zeit die Anerkennung versagten (die Fachsprache der Gelehrten war Latein, nicht Deutsch), war sie eine der ersten, die eine „Forschungsreise“ unternahm. Reisen in die Kolonien waren üblich, um sich dort anzusiedeln und durch Ausbeutung von Sklaven möglichst schnell reich zu werden. Forschungsreisen waren praktisch unbekannt. Sybilla starb 1717 im Alter von 69 Jahren in Amsterdam wohl „unvermögend“. Ihre beiden Töchter aber setzten ihr Werk sowohl in Surinam als auch in St. Petersburg fort. Carl von Linné verehrte die Schmetterlingsfrau & benannte eine Motte nach ihr.

Weitere Bilder/Informationen hier: www.spektrum.de/news/die-selbstbewusste-schmetterlingsfrau/1435038

Film über Maria Sybilla hier: <https://www.youtube.com/watch?v=x0dG6wrS1tE>



4. Raum, Raum halten und Atmosphäre

Kraftplatz des Monats – Insel Hiddensee, Susannes Seminarhaus in Neuendorf



Wer Ruhe und Entspannung in Abgeschiedenheit sucht, ist hier genau richtig. Das rauschende Meer, mal glitzernd ruhig, dann wieder aufbrausend. Endloser Strand. Hufgetrappel statt Autos. Wenig Touristen. Im Süden der Insel Hiddensee liegt Neuendorf, das auch von der Fähre bedient wird.

Das Seminarhaus von Susanne hat nicht nur Unterkünfte, sondern auch einen schönen Yoga-Raum (max. 10 Personen). Susanne selbst bietet heilende Klänge an und versprüht mit ihrem Charme urwüchsigen Insel-Humor.

Seminarhaus in Neuendorf: www.hiddenseebaumeln.de

Kontakt: susanne-tode@hotmail.com

Fähre ab Stralsund und Rügen: www.reederei-hiddensee.de

Weitere Infos auch hier: www.seebad-hiddensee.de



5. Kommunikation

Kraft-Buch des Monats: „Salz auf unserer Haut“ (Benoîte Groult, 1988)

Urlaubslektüre: Passend zum Thema Meer der Klassiker der erotischen Literatur. Die 2016 verstorbene Autorin und prominenteste Feministin Frankreichs wurde 96 Jahre und hat ihre autobiografische Geschichte einer leidenschaftlichen Liebe in diesem Roman verarbeitet. Eine Pariser Intellektuelle verliebt sich in einen bretonischen Fischer - ein ungleiches

18. Newsletter der AnuKan®-Buddies, Juni 2018

Paar und eine heimliche Liebe, die ein Leben lang andauert. Eine erotische Anziehung, die am Anfang durch zufällige, später nur durch kurze, schwer zu organisierende Treffen immer wieder aufflammt und Bestand hat. Das Buch sorgte bei seiner Veröffentlichung 1988 für einen Skandal. Vor allem männliche Kritiker taten das Buch als Pornografie ab, dabei war das Werk „eigentlich als feministische Befreiungstat gedacht“. Zur sprachlichen Leichtigkeit der Autorin gehört aber die offene, teils frivole, aber niemals pornografische Beschreibung anatomischer Details und der Sexualität insgesamt. Absolut lesenswert!! Das Buch wurde 1992 verfilmt, konnte aber den Charakteren der Protagonisten nicht gerecht werden.

Filmtrailer hier: <https://www.kino.de/film/salz-auf-unserer-haut-1992/>



6. Sinne – Unsere Tore zur Welt

Kraft-Klang des Monats: "So much magnificence (near the Ocean)" von Miten & Deva Premal (CD „Songs for the Inner Lover“, 2003)

Diese wundervolle Musik gab es beim Lichtherzen-Seminar von Katharina (siehe Kraftort AnuKan®-Newsletter April). So viel Pracht & Herrlichkeit: das Wolkenspiel, das Wellenrauschen, die unendliche Weite – das Meer hat seine ganz eigene Anziehungskraft und seine eigene Magie, an die wir unregelmäßig erinnern sollten. Das Meer ist wie der unendliche Ozean der Liebe: stetige Wellen – ein Auf und Ab an zärtlichen, kraftvollen und stürmischen Möglichkeiten Deva ist schon mit Mantras in Nürnberg aufgewachsen. Miten ließ seine Londoner Rockmusik hinter sich. Sie trafen sich 1990 als Schüler von Osho im Ashram und singen seitdem ihre Musik mit viel Seele und Hingabe (<http://devapremalmiten.com>).

Reinhören in den Song hier: www.youtube.com/watch?v=pYfvTgWDYkY

Eine kraftvollere live-Version hier: <https://www.youtube.com/watch?v=bpdGV8mPA2w>



7. Spiritualität

**Ich lieg' in Träumen
Am Hünengrab
Und blick' aufs Schäumen
Der See hinab.**

**Mir klingt im Sausen,
Das fernher zieht,
Im Wogenbrausen
Ein uraltes Lied.**

**Unwiderstehlich
Befängt's den Sinn
Und nimmt allmählich
Mich ganz dahin.**

**O Märchenwonne!
Die Seele ruht
Gelöst in Sonne,
In Wind und Flut,**

**Zurückgegeben
Ans Element,
Um mitzuleben,
Was keiner nennt.**

*(Friedrich Geibel, 1815 –
1884, in: „Ostseelieder“)*

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

PS: Alle, die zum Newsletter 07/2018 etwas beitragen wollen, sind herzlich dazu eingeladen! Redaktionsschluss ist der 15. Juli 2018. Auch Korrekturen/Richtigstellungen oder fachliche Hinweise sind gern erwünscht. Abmeldungen vom Newsletter sind jederzeit möglich.

Genutzte Quellen und Haftungsausschluss: Diese Zusammenstellung erfolgte ohne gewerbliche Absichten und ist soweit möglich mit den entsprechenden Quellenangaben versehen (Chakren-Symbole siehe <http://sacredcenters.com>). Für die meisten Artikel wurde auch Wikipedia als Quelle genutzt. Dank an Lars Schelzel für die Fotos vom Massage-Painting. Diese Sammlung widerspiegelt die Aspekte unserer Ausbildung. Es wird keine Haftung für die Richtigkeit der Angaben übernommen.