



1. Massage- und Berührungskompetenzen

Rückblick: AnuKan[®]-Supervision

Die zweite AnuKan[®]-Supervision fand am 21. und 22. November statt. Von den Teilnehmern waren zwei Supervisions-„Neulinge“ und der Rest „Wiederholungstäter“. Wir waren uns einvernehmlich einig, dass dies eine wichtige Sache ist, um unser Wissen aufzufrischen, Fälle zu besprechen und von den Erfahrungen der anderen zu profitieren. Nicht unbedingt eine direkte Nabelschau aber eine gute Reflektion für die eigene Arbeit. Das hilft sehr.

Auch massiert wurde wieder sehr lustvoll und die vertiefenden Themen zu Hypnotischen Sprachmustern (Frank) und zur Praxis der Gegenwärtigkeit (Kati) waren die Boni für nützliches Zusatzwissen.

Tantra im Kunstkeller Dresden

Die Mini-Bühne im Kunstkeller ist die kleinste Bühne Dresdens auf der am 25.11. zum Thema: „Tantra – asiatische Bettakrobatik oder Lebenseinstellung?“ eine Gesprächsrunde mit Live-Demonstration abgehalten wurde. Unsere Ausbilderin und AnuKan[®]-Masseurin der ersten Stunde, Katrin Laux, zeigte dem interessierten Publikum einen kurzen Einblick in die Wurzeln der tantrischen Philosophie und zur Geschichte der Tantra-Massage insbesondere in Deutschland. Die Live-Vorführung auf engstem Raum gab den Zuschauern einen sehr realistischen Eindruck, wie liebevoll, spielerisch und erotisch eine solche Massage mit tantrischen Elementen sein kann. Danach kam auch die Diskussion richtig „in Fahrt“.

Vorschau: Auch 2019 ein Rausch der Sinne

„*Sinneslust und Schokolade*“ ist eine kulinarisch-literarische Reise, die im Schokoladen-Laden Chirel Dresden stattfindet. Termine: 28.12.2018, 11.1.2019, 8.2.2019, und 1.3.2019 (Vorleser: Paar- und Sexualtherapeut Dr. Frank Pietzcker)

Mehr Infos zur Veranstaltung hier: www.chirel.de/sinneslust-und-schokolade.html

„*Massage-Painting*“ gibt es auch wieder 2019 mit Annett. Zum einen im AnuKan-Seminarzentrum am Samstag, 4. Mai 2019, 10:00 bis 18:00 Uhr (Anmeldung hier <https://www.sinnesart-massagen.de/termine/massage-painting-0>) und zum anderen am 24.3., 19.5., 2.6., 26.10. und 30.11.2019 im Lomi-Lomi-Studio (siehe www.makani-aloha.de/lomi-studio.html), Anmeldung bitte hierfür direkt über Annett (kontakt@massage-painting.de).

Ein „*Chakra-Seminar*“ mit Andro, dem Altmeister des Tantra aus Berlin, gibt es vom 24.-26. Mai 2019 bei Sinnesart bzw. im AnuKan-Seminarzentrum. Siehe: www.sinnesart-seminarzentrum.de/termine/chakra-seminar-mit-andro

Ein thematischer Beitrag von Maria, AnuKan[®]-Masseurin

- Sich Wünsche erfüllen -

Auf dem Weg von Málaga in den Norden des Naturparks Sierra de Grazalema, mitten im Gebirge von Andalusien, war der Himmel plötzlich voller bunter Paraglidern. Das wünsche ich mir, war mein erster Impuls, während ich die bunten Schirme am türkisblauen Himmel bewunderte. In unserer Herberge Finca Vegana angekommen, bezogen wir unser Zimmer in einem kleinen Paradies. Umgeben von Olivenhainen gab es kleine Häuser, ein Haupthaus mit fünf Doppelzimmern und Gemeinschaftsküche und jede Menge ursprünglicher Natur. Lauschige verwunschene Flecken, am Fluss unter großen alten Bäumen in der Hängematte, am Pool mit Blick auf Zahara de la Zorra, eine malerische kleine alte Stadt mit weißen Häusern und Burganlage. Abends saßen wir gemütlich in der Gemeinschaftsküche mit leckerem veganem Essen und mit Nachsicht für uns, die auf dem Markt leckeren Käse gekauft hatten, natürlich völlig nicht vegan und jede Menge roten Wein. Wie es sich heraus stellte war ich in einem Paradies für Paragliding gelandet und bekam herrliche Berichte: aus deutscher, finnischer und holländischer Hand. Und natürlich auch die Empfehlung für eine Flugschule, die Paragliding anbietet. **Und dann war es plötzlich da: sich etwas wünschen ist das Eine. Sich diesen Wunsch auch zu erfüllen, wenn er greifbar da ist, das Andere.**

Da ich mir selbst etwas zum Geburtstag schenken wollte (Mut tut mir gut, machen ist für mich besser, als lange darüber zu reden), lies ich dort anrufen. Denn mein Spanisch ist klein und einen englisch-sprechenden Fluglehrer mit spanischem Akzept, da überließ ich die Kommunikation gern den Anderen. Es gab auch einen Tag, der terminlich passte, nur ob das Wetter bzw. der Wind passen würde, war unsicher. Also ließ ich es los, es sollte sein, ohne Krampf: wenn ja, dann ja, wenn nein, dann ein anderes Mal. **Dieses Loslassen fühlte sich gut an, nichts muss, alles darf.** Es gibt ja so viel passende Sprüche. Am Tag X fuhr ich mit vier Spaniern, die auch fliegen wollten, und zwei Fluglehrern mit einem alten Transporter hoch auf den Gipfel hinauf, die letzten Meter ging es zu Fuß, mit großem Gepäck. Und dann hieß es erstmal auf den richtigen Wind warten und Einweisungen erhalten.

23. Newsletter der AnuKan®-Buddies, Dez. 2018

Der erste Fluggast flog los, und ich saß da, angegurtet an Pablo, Wolken beobachten, auf den richtigen Wind warten. Ruhig und gelassen, ich ließ meinen Wunsch los, sollte der richtige Wind nicht kommen, wartet mein Wunsch noch ein bisschen weiter. Es war kalt, das Wetter unsicher, mein Fluglehrer versuchte es zweimal und jedes Mal fiel der Schirm auf dem Gipfel in sich zusammen. Er wollte von mir wissen, wie ich es schaffe, so ruhig und entspannt neben ihm zu sitzen, ob ich keine Angst hätte, wie mir das gelänge. Von den anderen beiden Spaniern wollte inzwischen keiner mehr fliegen. Ich habe in mich reingehört, und es war nichts, das sich nicht gut anfühlte, sollte es mit dem Fliegen heute klappen, wäre es wunderbar, aber kein Krampf, kein Muss. Und so saßen wir und beobachteten weiter die Wolken und dann hieß es aufstehen, das Kommando „Maria run!“, da musste ich dann doch lachen und an Forest Gump denken und schon war ich mit den Füßen in der Luft, lehnte mich in den Sitz zu Pablo nach hinten und war am Staunen. Wie ein Vogel frei am Himmel fliegen, absolute Ruhe, leichte Windgeräusche und ab und zu ein begeisterter Pablo, der rief „... hurra, an elevator!“ und so zog uns ein (Aufwind-) Fahrstuhl mehrfach hoch hinauf in den Himmel.



Unter uns die beeindruckende Landschaft und viele Vögel, vor allem Geier. Wann kann man/frau schon das Gefieder eines Vogels glänzend schimmernd von oben betrachten? Ich fühlte mich leicht, frei und gut behütet. Statt 20 Minuten waren wir 45 Minuten am Himmel, meine Finger wollten vor Kälte abfallen, aber mein Herz war so warm, dass ich auf die vielen Fragen „Maria, are you okay?“ nur lächeln und nicken konnte. **Manchmal braucht es Mut, um über sich hinaus zu wachsen, die innere Gelassenheit, etwas nicht zu erzwingen, sondern auf sich zukommen zu lassen, einen Wunsch auszusenden und dann auch hinzuschauen, wenn es möglich ist, ihn sich zu erfüllen.** Dort oben in der Luft, fühlte sich alles von oben betrachtet so klein an. Es braucht manchmal nur den nötigen Abstand und vieles relativiert sich (das trifft auch zu, wenn man mit den Füßen auf der Erde steht :-).

Es war ein aufregendes Jahr, so viel passiert, so viel erlebt, so viele Änderungen. Und doch sind wir alle gesund, heil und mit einander in Verbindungen, irgendwie. Ich habe den Nachmittag überwiegend schweigend und lächelnd verbracht, ich war so erfüllt vom Erlebten und all den Erkenntnissen, die mich in der Luft begleiteten. Und alles nur, weil ich im Sommer sagte, ich flieg irgendwann nach Málaga um ein Malagaeis zu essen und gesagt - getan, wir haben uns Flüge gebucht und es getan. **Deshalb, habt Mut ... sich Wünsche erfüllen ist gar nicht so schwer.**

Eure Maria

Mehr Infos zur Unterkunft hier: www.fincavegana.com



2. Sexualität - Lebenskraft

Mehr Zimt bitte - Natürliches Aphrodisiakum in der Weihnachtszeit

Die Kulturgeschichte von Zimt reicht weit in die Vergangenheit zurück. So fand Zimt vermutlich schon vor 5000 Jahren im alten China als Gewürz Verwendung. Durch den portugiesischen Seefahrer Vasco da Gama, dem Entdecker des Seewegs nach Indien, gelangte Zimt erstmals im Jahre 1502 nach Europa, wo es bald eines der kostbarsten Gewürze wurde. Hinter der Eroberung von Ceylon im Jahr 1536 durch die Portugiesen stand das Ziel das lukrative Monopol auf den Handel mit Zimt zu erlangen. Bis Mitte des 19. Jahrhunderts blieb Zimt der wichtigste Exportartikel Ceylons (seit 1972 offiziell Sri Lanka).

Zimt gehört zur Familie der Lorbeergewächse und es wird zwischen Zimt vom Ceylon-Zimtbaum und dem etwas schärferen chinesischen oder Cassia-Zimt unterschieden. Ursprünglich wurde Zimt von wildwachsenden Bäumen gewonnen. Erst seit Ende des 18. Jahrhundert wird Zimt auch gezielt angebaut. Zur Herstellung von Zimt wird die Rinde des Zimtbaumes von den äußeren Schichten befreit. Die Rinde rollt sich beim Trocknen dann von selbst nach beiden Seiten zusammen. Je dünner die Rinde geschnitten wird, desto geringer ist die Ausbeute und umso feiner ist das Aroma und Qualität. Die uns bekannten Zimtstangen bestehen aus bis zu zehn Lagen der Rinde, die zusammengeschoben und getrocknet werden.

23. Newsletter der AnuKan®-Buddies, Dez. 2018

Als Lustmacher schon zur Zeit der ägyptischen Pharaonen und in der Antike bekannt, stimuliert Zimt die Geschlechtsdrüsen auf eine sanfte Art und Weise. Heute ist wissenschaftlich bestätigt, dass das Gewürz die Produktion von Pheromonen anregt. Steigern lässt sich der aphrodisierende Effekt durch Verräuchern mit Myrrhe, ganz Wagemutige applizieren Zimtöl auf die Geschlechtsorgane. Ätherisches Öl aus den Zimtblättern und der Zimtrinde sollte in der Schwangerschaft nicht verwendet werden, da es wehenfördernd wirkt. Wenn jedoch die Geburt schwer vorangeht, können durch die Anwendung von Zimt die Wehen stimuliert werden.

Bei Männern erhöht der regelmäßige Verzehr von Zimt-Infusionen (ein Esslöffel Zimt auf ein Liter Wasser) den Testosteronspiegel und ist eine gute vorbeugende Behandlung für erektile Dysfunktion. Bei Frauen hilft Zimt den Menstruationszyklus zu regulieren und die Menstruationsschmerzen zu überwinden. Es wird wohl auch als natürliches Mittel zur Behandlung von Vaginalinfektionen verwendet.

Zimt wirkt auch durchblutungsfördernd auf die Schleimhäute, sorgt für guten Atem und dient zur Heilung von Mundgeschwüren und Mundgeruch. Dank seiner schleimlösenden Wirkung hilft Zimt, das Atmungssystem zu verbessern. Zimt wird für Krankheiten wie Bronchitis, Husten und Erkältungen empfohlen und neutralisiert außerdem alle unangenehmen Düfte. Zimt hilft bei Blähungen, Erbrechen und Reizdarm, senkt auch den Cholesterinspiegel und den Blutzuckerspiegel, was für Patienten mit Typ-2-Diabetes von Vorteil sein kann. Seine entzündungshemmende Kraft lindert Kopfschmerzen und Muskelverspannungen. Darüber hinaus wird Zimt dank seiner antiseptischen Eigenschaften zur Behandlung von Pilzinfektionen der Füße und Nägel eingesetzt.

Genutzte Quellen und mehr Infos hier: <https://eatsmarter.de/ernaehrung/gesund-ernaehren/ceylon-zimt-oder-cassia-zimt> und hier: <http://www.waschkultur.de/aetherischeoele/aetherischeoele/zimt.htm>



3. Persönlichkeit

Mutiger Mensch des Monats: Dr. Fernand Lamaze

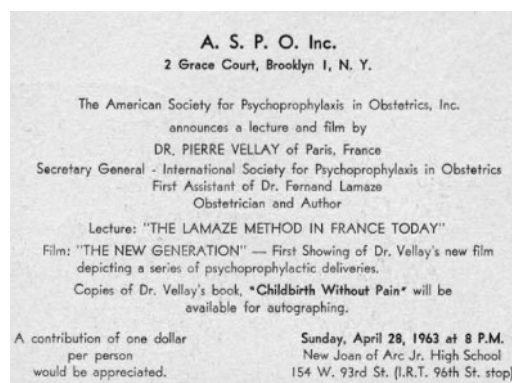
(1891-1957, französischer Arzt und Geburtshelfer, Methode zur natürlichen Geburt)

Was könnte im Dezember passender für den Newsletter sein, als das Thema **natürliche Geburt**, so wie die Frauen es vor Jahrhunderten schon praktiziert haben und sich des alten Heilwissens bedienten, das nach und nach leider in Vergessenheit geriet. In der zivilisierten Welt verbinden wir die Geburt Schmerzen, Leid und Angst. Doch indigene Völker und neue Methoden wie Hypnobirthing zeigen, dass eine Geburt ein wunderschönes, positives und vollkommen schmerzfreies Erlebnis sein kann. Zum Thema natürliche und sanfte Geburt gibt es neben F. Leboyer (siehe AnuKan®-Newsletter September 2017) noch einen wichtigen Franzosen, der sich dieser Thematik gestellt hatte: Fernand Lamaze.

Fernand war gegen die Dämmerschlaf-Medikamente, die ab 1920 entwickelt wurden und in den folgenden Jahrzehnten bis 1960 weltweit Anklang fanden, um die Schmerzen und auch das Erinnerungsvermögen an die Geburt zu unterdrücken. Fernand war bereits in den 1940er Jahren davon überzeugt, dass es auch natürliche Alternativen zum Einsatz von Schmerzmitteln möglich sind, um das Geburtserlebnis für Mutter und Kind so stressfrei wie möglich zu gestalten.

In den 1950er Jahren lernte Fernand auf einer Reise in die Sowjetunion eine Methode der psychischen Geburtsvorbereitung kennen. Fernand entwickelte daraus ein Konzept für eine schmerzfreie Geburt, das sich in die westliche Kultur einpassen konnte. Nach Fernand kann eine Frau den Schmerz reduzieren, wenn sie die Geburt als positives Erlebnis betrachtet und dem Wehenschmerz mit gezielten Atem- und Entspannungstechniken entgegenwirkt. Der Partner besitzt dabei laut Fernand eine wichtige, unterstützende Rolle.

Mit dem Buch „Thank You, Dr. Lamaze“ von Marjorie Karmel, in dem die Schauspielerin ihre Erlebnisse der Geburt ihres ersten Kindes 1955 in Paris mit Fernand und seiner der Methode niederschrieb, wurde die Lamaze-Methode im Jahre 1959 in den USA und weltweit populär. Leider erlebte Fernand das selbst nicht mehr, da er 1957 einem Herzinfarkt erlag. 1960 wurde die Lamaze International Inc. gegründet, eine gemeinnützige Organisation zur Förderung der natürlichen Geburt. Die Physiotherapeutin Elisabeth Bing, die erst 2015 im Alter von 100 Jahren in New York verstarb, gründete zusammen mit Marjorie Karmel diese international tätige Lamaze-Gesellschaft, die sich auch heute noch für die natürliche Geburt einsetzt. Gut vorbereitet, mental unterstützt von den werdenden Vätern, wach & vor allem hoch konzentriert sollten



23. Newsletter der AnuKan®-Buddies, Dez. 2018

Frauen bei den Wehen sein. So prägten die beiden Frauen in den Sechzigerjahren weltweit die moderne Geburtsmedizin und bewahrten so das Erbe von Fernands entwickelter Methode, wie auch seine anderen Schüler (siehe Foto).

Zu der modernen Form der heute sogenannten „Lamaze-Methode“ & Atemtechnik gehören eine umfangreiche Aufklärung in Vorbereitungskursen zum Abbau von Ängsten, das Erlernen der bestmöglichen Entspannung mit selbstbestimmter Körperkontrolle unter der Geburt und kontrollierte tiefe Atemzüge in einem bestimmten Rhythmus während der Wehen, um die Schmerzwahrnehmung zu vermindern und die Konzentration von den Schmerzen abzulenken, auch die Verwendung von warmen und kalten Umschlägen, Positionswechsel und der Gebrauch eines Sitzballs für eine natürlichere, aufrechte Position. Die Lamaze-Methode hilft Gebärenden effektiv, Wehen- und Geburtsschmerzen zu verringern. Heute ist sie (und ihr verwandte Variationen) in Russland und Frankreich weitverbreitet und auch in den USA und Großbritannien sehr beliebt.

Mehr Infos hier: <https://ichbinmutter.com/lamaze-technik-fuer-eine-schmerzfreie-geburt/> oder hier: www.lamaze.org



4. Raum, Raum halten und Atmosphäre

Kraftplatz des Monats – Silbertherme Warmbad Wolkenstein

Warmbad Wolkenstein ist das älteste und „wärmste“ Heilbad Sachsens, das durch seine über 600 Jahre alten fluoridhaltigen Therme mit einer Temperatur von rund 26 Grad Celsius berühmt geworden ist. Direkt neben der Knappschaftsklinik, in der heute noch Bergleute sich rehabilitieren, steht die Silbertherme, die in 3 unterschiedlichen Becken mit Temperaturen von 32°C - 34°C Thermalheilwasser zum Entspannen bietet und natürlich eine traumhafte „erzgebirgische“ Saunawelt.

Die Bergstadt Wolkenstein ist der älteste Kurort Sachsens und verfügt neben der Therme mit seinen historischen Gebäuden, seinem schönen Kurpark, den Einkaufspassagen und Gaststätten über eine gute Infrastruktur. 2014 neu hinzugekommen ist das 4-Sterne Hotel SANTE ROYALE direkt neben der Therme mit „Bademantel-Zugang“, das über rund 150 Zimmern und Suiten, drei Restaurants und drei Seminarräumen verfügt.

Mehr Infos hier: www.warmbad.de und hier: www.sante-royale.de/hotel_warmbad.cfm#second



5. Kommunikation

Kraft-Buch des Monats: „Heiße Weihnacht: Ein erotischer Adventskalender“ (Sophie Andresky & Maria Fangerau, Heyne Verlag, 2010)

Geheimtipp aus der Lesung: Letztes Jahr bei der sinnlichen Schokoladen-Verkostung mit erotischer Lesung, die unser Ausbilder Frank P. bravourös bestritt, gab es auch Geschichten aus diesem Buch. Für gut befunden und gekauft. Nun musste es fast ein ganzes Jahr auf meinem Schreibtisch bis zum 1.12. warten. Der samtige Einschlag ist schon das erste haptische Highlight und die erotischen Fotos sind von guter Qualität. Seite für Seite und Tag für Tag eine Überraschung, denn die geschlossenen Doppel-Seiten der Geschichten für die einzelnen Tage sind perforiert und müssen erst geöffnet werden. Die netten Kurzgeschichten sind in frivolem Sprachmuster anregend ausgestaltet und die jeweils erklärende Hintergrundgeschichte dazu liefert historische oder wissenschaftliche Fakten. Insgesamt sehr unterhaltsam. Sowas kann man/frau das ganze Jahr über verschenken und dem/der Liebsten dann auch vorlesen oder sich vorlesen lassen (auch geeignet, um Fernbeziehungen zu beleben ;). Tipp zum Öffnen der Perforation: wer die Aktfotos nicht zerstören möchte, öffnet eben die Seiten an den Außenkanten, das funktioniert dann trotzdem mit dem Vorlesen.

Mehr hier: <https://www.amazon.de/Hei%C3%9Fe-Weihnacht-Ein-erotischer-Adventskalender/dp/3453675894>

6. Sinne – Unsere Tore zur Welt



Kraft-Klang des Monats: "All Related" von Nessie Gomes (CD „Diamonds & Demons“, 2016)

Diamonds & Demons ist das Debütalbum der britisch-portugiesischen Musikerin Nessi Gomes (Gewinnerin der „Best UK Unsigned Female 2016“). Die Sängerin und Songschreiberin Nessi wurde auf der winzigen Insel Guernsey als Tochter einer portugiesischen Familie geboren. Sie verbindet die Einflüsse von beiden Seiten ihrer ethnischen Zugehörigkeit und vermischt die Essenz der traditionellen, emotionalen und überlebensgroßen Fado-Volksmusik mit britischer zeitgenössischer Inspiration. Obwohl sie den größten Teil ihres Lebens auf den Kanalinseln (UK)

23. Newsletter der AnuKan®-Buddies, Dez. 2018

verbrachte, fand der Wendepunkt in Nesses musikalischem Ausdruck statt, als sie in Mittelamerika lebte. Die Jahre, die sie von zu Hause weg verbrachte, erschütterten ihre Welt und formten ihr Schreiben neu. Sie wechselte von den offensichtlichen Themen Liebe, Verlust und gebrochenes Herz zu rücksichtsloser Erkundung ihrer inneren Geographie und den Unsicherheiten, die sie dort fand. Ihre emotionale Stimme spiegelt ein brutal ehrliches Porträt einer inneren Welt wider, in der Schatten und Hoffnung, Verstand und Wahnsinn magisch miteinander tanzen; und wo Geheimnisse enthüllt werden („Wakan Tanka - Gran espíritu - Agradeco - Pachamama“).

Im Oktober 2013 kehrte Nessi mit ihrem tief persönlichen Material und ihrer Vision, ihre Songs auf ein Album aufzunehmen, in den Westen zurück. Die Aufgabe, das Projekt umzusetzen, wurde dem Grammy-Nominierten-Produzenten und Filmmacher Duncan Bridgeman übertragen. In einem Zeitraum von eineinhalb Jahren haben Nessie und Duncan in einem rostigen kleinen blauen Boot am Londoner Regents Canal das Album aufgenommen. Beide haben sich im Boot eingeschlossen, während sie den Liedern die Zeit geben, zu reifen. Duncan arbeitete mit großer Geduld. Er nahm ihren Schweiß, ihre Tränen und ihr rohes Talent und verwandelte sie in ein komplettes Album. Es entstand ein zartes Mosaik, geflüsterte Hexengeschichten aus Dunkelheit und Licht, was zu einem nostalgischen, progressiven und detaillierten Album führte - ein einzigartiges musikalisches Projekt, das an die Gesangshexen des Westens wie Kate Bush und Bjork erinnert, während sie Nesses portugiesischen Wurzeln folgten. Das Album enthüllt eine authentische und innige Suche nach Licht, Tiefe, Hoffnung und Wahrheit. Es ist eine Suche nach Kunst, Liebe und Vertrauen.

Nach einer erfolgreichen Spendenaktion im April 2015, in der mehr als 50.000 US-Dollar gesammelt wurden, tourte Nessie durch 21 europäische Länder, darunter auch wichtige Festivals, die den Startschuss für die Veröffentlichung ihres Albums im Oktober 2016 gaben. Das wunderschöne Video wurde 2017 vom erst 15-jährigen Filmemacher Orion Eshel auf Wunsch von Nessie gezaubert, er hat dafür zwei Monate lang in Israel die Bilder für dieses Video aufgenommen und mehr als 100 Stunden editiert. Welche Seele – sowohl im Song als auch im Video!! Nessie gibt auch Gesangs-Workshops, so am 16.2.2019 in München und am 28.2.2019 in Freiburg (siehe www.nessigomesmusic.com).

Reinhören in den Song „All Related“ hier: <https://youtu.be/4liycfiq1Zs>

Song „Pachamama“ von Nessie hier: https://www.youtube.com/watch?v=nN_uhxDAYrY



7. Spiritualität

Der Inder sagt «Atman»,
der Chinese sagt «Tao»,
der Christ sagt «Gnade».

Wo jene höchste Erkenntnis da ist
(wie bei Jesus, bei Buddha, bei Plato, bei Laotse),
da wird eine Schwelle überschritten,
hinter der die Wunder beginnen.

*(Hermann Hesse, 1877 – 1962, Politische Schriften,
in: Band 10. Gesammelte Werke. Gedenkblätter. Betrachtungen. Edition Suhrkamp, 1972)*

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

PS: Alle, die zum Newsletter 1/2019 etwas beitragen wollen, sind herzlich dazu eingeladen! Redaktionsschluss ist der 15. Januar 2019. 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. Diese Sammlung widerspiegelt die Aspekte unserer Ausbildung. Es wird keine Haftung für die Richtigkeit der Angaben übernommen.

Chemnitz, 20.12.2018