



1. Massage- und Berührungskompetenzen

Der Oktober 2020 führt uns die „Corona-Krise“ nochmal aufs Heftigste vor Augen: Reisebeschränkungen sogar innerhalb Deutschlands, zeitweiliges Beherbergungsverbot (z.B. für Berliner in Dresden), Maskenpflicht in den Innenstädten, Ausgangssperren in Großstädten und Test-Kampagnen an Schulen. Die Kritik wird überall lauter. Wie die Satire „Mitternachtsspitzen“ im öffentlich-rechtlichen Fernsehen zeigt, sind die Auswirkungen unserer gesamt-gesellschaftlichen Situation absurd und dramatisch. Aber es entsteht auch viel Neues, denn die Menschen sehnen sich nach Nähe.

Rückblick: Die zweite AnuKan®-Sexualberater-Ausbildung erfolgreich im Oktober gestartet

Auch wir im Anukan®-Zentrum schreiben Geschichte! Nachdem am 13. Oktober die ersten zwei Zertifikate für die Anukan®-Sexualberater der ersten Stunde feierlich übergeben wurden und der 13./14.10. für Supervisions-Gespräche zur Verfügung stand, haben nun am 15.10. überwältigend ganze 12 Teilnehmer sich auf die spannenden Reise dieser Ausbildung begeben. Wir wünschen allen Teilnehmern viele Erfahrungen in diesem Prozess und gutes Gelingen.

Blick über den Tellerrand: EMBODIMENT-ONLINE Konferenz 2020 mit über 480.000 Teilnehmern

Unter dem Motto „**Come home to your body**“ gab es vom 14. bis 25. Oktober die dritte Auflage dieser ONLINE-Konferenz, die thematisch in 10 Blöcke aufgeteilt ist (wie z.B. Yoga, Meditation oder Martial/Healing Arts) und die weltweit wieder über 1000 Referenten und Zuhörer zusammengebracht hat. Insbesondere im Block „Intimacy and Relationship“ und „Coaching & Therapy“ sprachen interessante Redner zu wichtigen Themen wie z.B. Ilan Stephanie zu „Collective Sexual Healing“ und „The Drama Of Not Being Enough“. Infos zur Konferenz 2020 hier: <https://theembodimentconference.org/>
Wunderschöne Erklärung was Embodiment eigentlich ist (in Englisch): <https://www.youtube.com/watch?v=kl42b9B9yA>



Vorschau: „Festival der Berührungskunst“ vom 12.-14. März & 10.-12. September 2021

Große Ereignisse werfen ihre Schatten voraus: In Kooperation mit dem Lebensgut Pommritz (siehe <https://lebensgut.de>) wird vom Anukan-Seminarzentrum für den September 2021 ein Festival geplant, mit Begegnungen für Liebe, Verbundenheit und Bewusstsein. Es soll zahlreiche verschiedene Workshops geben, Schwitzhütten, ein Haka-Tanz zum Mitmachen, Vorträge & Gelegenheiten zum Genießen. Einen Vorgeschmack gibt es beim „Kleinen Festival der Berührungskunst“ in den Räumen des Dresdener Zentrums im März 2021. **Deshalb schon mal die beiden Termine reservieren – „Safe the date“!!**

Berührung im Innen und Außen – Neuer Tanta-Stammtisch in Köln gegründet **Erfahrungsbericht von Georg, JIKO Tantra Köln**

Vielleicht habt ihr Ähnliches erlebt, wenn Ihr über eure tantrischen Erfahrungen erzählt oder gar, dass Ihr selbst Tantra Seminare anbietet: Skepsis, Distanz, Unverständnis und gleichzeitig Neugierde schlagen uns entgegen. Teils sind die Reaktionen zum Schmunzeln. Da negiert mein Arbeitskollege vehement, sich für Tantra zu interessieren, weist mich gleichzeitig auf jede Tantra Reportage in Mediatheken hin, um den Inhalt anschließend mit mir zu diskutieren.

Vor diesem Hintergrund haben Komala und ich Anfang 2020 überlegt in Köln ein tantrisches Angebot mit möglichst niedriger Hemmschwelle zu entwickeln. Ja, auch um Teilnehmende für unsere JIKO Tantra Seminare zu werben. Unsere Idee: Wir laden zu einem kostenfreien Tantra Stammtisch in einem Lokal in der Kölner Innenstadt ein. In den sozialen Medien und mit Flyern haben wir mit folgendem Text geworben:

„Fühle Dich an diesem Abend eingeladen auf einen netten Plausch mit Gleichgesinnten, teile Deine Erfahrungen, sei neugierig und stelle Deine Fragen - finde als Neuankömmling einen leichteren Zutritt in die tantrische Welt. Wir veranstalten den Stammtisch bewusst im öffentlichen Raum um Euch auch als skeptische Interessierte die Sicherheit zu geben, Euch mit uns zu treffen. So denken wir insbesondere an Frauen und Männer, die davon ausgehen oder gehört haben, dass Tantra Schmutzkram sei ...!“

42. Newsletter der AnuKan®-Buddies, Oktober 2020

*Der JIKO Tantra Stammtisch findet von 19.00 bis 22.00 Uhr im „LATIF's“ statt. Freu Dich mit Komala und Georg und einer Gruppe von Herzensmenschen auf einen zwanglosen Abend. Sei Dir und uns willkommen, bei köstlicher marokkanischer Küche. Anmeldung unter kontakt@jiko.cologne
Wir freuen uns auf Spaß und Austausch mit Euch,
Komala und Georg“*

Und die Resonanz? Über unseren Erwartungen. Seit Juli 2020 gibt es im Monatsrhythmus Stammtische mit jeweils über 20 Personen. Tantriker treffen auf Interessierte, (Sexual-)Therapeuten auf Massierende, Neuankömmlinge auf Paare, ... Die Abende leben von intensiven Gesprächen der Teilnehmenden untereinander, lecker Essen und Trinken, Kontakte knüpfen, die – wie wir wissen – im Privaten vertieft werden. Wir haben Gäste, die alle Termine besucht haben und teils eine Stunde Anreise nicht scheuen. Wir freuen uns auf die kommenden Abende.

Georg Richarz, JIKO Tantra



2. Sexualität - Lebenskraft

Rasayana: ayurvedische Verjüngungskur

Die Ayurveda Medizin ist uralte. Dennoch enthalten die Jahrtausende alten Texte erstaunlich modernes Gedankengut. Während unser „Gesundheitssystem“ fast ausschließlich auf den immer teurer werdenden Kampf gegen Krankheiten ausgerichtet ist, ist im Ayurveda neben der Krankenbehandlung die Erhaltung und Verbesserung von Gesundheit beim Gesunden ein essenzielles Thema. Die Therapie zur Erhaltung der Gesundheit wird als „Rasayana“ bezeichnet, wörtlich „das, was die Lebensäfte (Rasa) in Bewegung hält“. Ziel der Rasayana-Therapie ist es, Wachheit, Klarheit, Wohlbefinden und Vitalität bis zum letzten Lebenstag auf dieser Erde aufrecht zu erhalten.

Die Heilkräuter-Rasayanas werden oft in wochen- oder monatelanger Zubereitungszeit hergestellt und haben als Nahrungsergänzungen eine große Tradition und Bedeutung in der Ayurveda-Medizin. Diese verschiedenen Rasayanas können je nach Schwachstelle oder erwünschtem Effekt unterschiedlich eingesetzt werden. Zubereitungen sind meist wohlgeschmeckende, marmeladeartige Kräuter-Gewürzpasten, die für den täglichen Gebrauch konzipiert sind.

Wirkung: Durch ihre stark antioxidative Wirkung greifen viele Rasayanas in den Prozess der Zellalterung ein. Sie schützen, reinigen und stärken die verschiedenen Gewebe. Die Wirkung von Rasayanas wurde in den 1990er Jahren von Prof. Dr. Sharma an der Ohio State University ausgiebig getestet und wissenschaftlich bestätigt. Zu den erstaunlichsten Ergebnissen der Studien z.B. über „Maharishi Amrit Kalash“ gehört die starke Wirkung auf freie Sauerstoff-Radikale. Diese Substanzen entstehen im normalen Stoffwechsel, müssen aber vom Körper umgehend neutralisiert werden, weil sie sonst zu Gewebeschädigungen führen. Stress, Fehlernährung, Umwelttoxine und atmosphärische oder radioaktive Strahlen führen zu einer gesundheitsschädlichen Mehrbildung freier Radikale. Daraus können leicht Erkrankungen wie Autoimmun-Krankheiten, Krebs oder andere chronische Krankheitsbilder entstehen. Bei allen Tests zeigte sich, dass „Maharishi Amrit Kalash“ als „Radikalfänger“ um ein Vielfaches (bis zu 10.000 Mal) wirksamer ist als andere Anti-Oxidantien wie Vitamin C oder Vitamin E. Bei weiteren Studien konnten vor allem folgende Effekte bestätigt werden: Schutz vor chemischen Giften, positive Wirkungen bei bösartigen Tumor- und Herz- Kreislauferkrankungen, Verbesserung der Immunität, weniger Allergien und günstige Effekte auf Psyche und Schmerz Wahrnehmung.

Einnahme & Rezepte: Hier sind die klassischen Texte sehr klar: genauso wie man möglichst dauerhaft im Rhythmus der Natur und im Einklang mit den Naturgesetzen leben soll, sollte man täglich ein passendes Heilkräuter-Rasayana einnehmen. Dafür eignen sich besonders anregende oder ausgleichende Rasayanas.

Ausgleichend: 100 g Knoblauchzehen, 300 g Honig und 10 g Gewürznelken (Alles mischen und 10 Tage im Kühlschrank ziehen lassen, dann jeden Abend eine Knoblauchzehe mit einer Nelke einnehmen)

Anregend: 200 g Cashewnüsse, 100 g Kürbiskerne, 100 g geschälte Mandeln, 50 g Fenchel, 25 g schwarzer Pfeffer, 25 g kleiner Kardamom, 1 kg Honig (Nüsse zum Honig und den Rest als Pulver mahlen und dazu geben, ebenfalls mind. 1 Woche ziehen lassen, tägl. Einnahme von 2 Esslöffeln vor dem Frühstück regt die Denkkraft an)

Mehr zum Thema z.B. hier: www.ayurveda-campus.de/rasayana-geheimnis-ayurvedischer-verjuengung/ oder hier: <https://www.spirited-coaching.de/single-post/2018/11/25/Amla-Frucht-und-Rezept-Amla-Gewürzmus>



3. Persönlichkeit

Mutiger Mensch des Monats: Prof. Randy Pausch

(1960 – 2008, US-amerikanischer Computerwissenschaftler & Buchautor)

Stellt Euch vor, Ihr bekommt eine Einladung zu einer „Last Lecture“ – einer letzten Vorlesung, die Ihr in Eurem Leben halten dürft, in der Ihr all Euer angesammeltes Wissen an Studenten weitergeben sollt, komprimiert in 90 min. Was würdet Ihr erzählen wollen? Was wäre Euch wichtig an die nächsten Generationen weiterzugeben?

Randy, ein schon damals mit 46 Jahren sehr berühmter Computerwissenschaftler für virtuelle Realitäten, bekam 2006 die Einladung zur „Last Lecture“ an der Carnegie Mellon University in Pittsburgh. Da wusste er noch nichts von seiner unheilbaren Krankheit. Der Bauchspeicheldrüsenkrebs wurde im September 2006 diagnostiziert. Er war einer der wenigen Patienten, bei denen eine Operation der Bauchspeicheldrüse möglich war. Nach der Operation wurde eine aggressive experimentelle Therapie mit Bestrahlungen und Chemotherapie durchgeführt, die eine bessere Prognose als herkömmliche Verfahren versprach. Nachdem im August 2007 jedoch wieder Metastasen auftauchten, war eine Heilung endgültig ausgeschlossen. Randy unterzog sich aber weiterhin palliativen Behandlungen, um den Krebs so lange wie möglich aufzuhalten. Die Ärzte gingen im August 2007 davon aus, dass Randy noch drei bis sechs Monate bei guter Gesundheit leben würde, ehe der körperliche Verfall einträte.

Randy war in seiner wissenschaftlichen Karriere auch Mitbegründer des CMU Entertainment Technology Center (ETC) und verbrachte einen Forschungsurlaub bei Walt Disney Imagineering und Electronic Arts (EA), einer Softwarefirma für Computerspiele. Er beriet Google bei der Gestaltung der Benutzeroberfläche. Er schrieb fünf Bücher und mehr als 70 wissenschaftliche Artikel. Neben seinen Forschungsschwerpunkten Mensch-Computer-Interaktion und Design war er Gründer des Alice-Softwareprojektes. Alice ist eine Software, mit der Schüler in einer 3D-Umgebung das Programmieren erlernen können. Sie wird bereits erfolgreich an vielen Schulen eingesetzt. Mit Alice soll Schülern (insbesondere Mädchen) Spaß und Interesse am Programmieren vermittelt werden.

Als Randy seine „Last Lecture“ dann doch noch im September 2007 vor mehr als 400 Zuhörern wirklich hielt, war ihm klar, dass er bald sterben würde. Dennoch lag ihm diese letzte Vorlesung so sehr am Herzen, dass er seine Familie bat, dieses Unterfangen zu unterstützen, denn seine Frau war eigentlich dagegen. Er erzählte jedoch nichts über Software, das Programmieren oder davon, wie Computerprogramme funktionieren. Er erzählte wie seine Eltern ihm erlaubten, die Wände seines Zimmers anzumalen mit Dingen, die ihn beschäftigten – Schachfiguren, eine Fahrstuhltür oder eine mathematische Formel. Er erzählte von seinen Kinderträumen: Football in der amerikanischen Profiliga zu spielen, als Captain Kirk das Raumschiff Enterprise zu führen, in der Schwerelosigkeit zu fliegen und wie er das auch wirklich erreichte und auch z.B. einen Disney-Park mitzugestalten. Sehr amerikanisch klangen seine Botschaften, aber Randy stand mit seinem Leben dafür: „Verliere niemals den Glauben an Deine Träume - Verwirkliche Deine Kindheitsträume, lass deine Träume werden wahr werden und ermögliche die Träume von anderen“. Seine anrührende, aber auch heitere und selbstironische Rede ging um die Welt, wurde in wenigen Tagen Millionen Mal aus dem Internet heruntergeladen und in sieben Sprachen übersetzt.

Jeffrey Zaslow, ein Kolumnist des „Wall Street Journal“, der bei der Vorlesung anwesend war, führte anschließend viele Gespräche mit Randy, aus denen ein gemeinsames Buch entstand, das bereits im März 2008 erschien: „Last Lecture – Lessons in living“. Das Buch landete in den USA sofort auf Platz 1 der Bestsellerlisten. Im April 2008 erschien „Last Lecture – Die Lehren meines Lebens“ auch in Deutschland und schaffte auch hier den Sprung auf die vorderen Plätze der Bestsellerlisten. Randy wollte seine Botschaft in erster Linie als Vermächtnis für seine drei kleinen Kinder verstanden wissen.

Am 27. November 2007 hielt Randy an der University of Virginia noch einen Vortrag über Zeitmanagement, der von über 850 Zuhörern besucht wurde. Er konzentrierte sich dabei nicht nur auf spezielle Techniken zur Zeitersparnis bei der Arbeit, sondern betonte gleichzeitig, **dass das oberste Ziel des Zeitmanagements sei, mehr Zeit für die Menschen zu haben, die einem am Herzen liegen**. 2008 drehte Randy noch einen zweiminütigen Spot für das Pancreatic Cancer Action Network (PanCAN). Außerdem sprach er am 13. März 2008 in Washington, D.C. bei einem Kongress vor dem Subkomitee für Labor, Health & Human Services stellvertretend für PanCAN. Beide Aktionen sollten das Bewusstsein dafür wecken, dass der Forschungsbereich Bauchspeicheldrüsenkrebs deutlich unterfinanziert ist, um letztendlich die US-Regierung dazu zu bewegen, mehr Ressourcen für die Suche nach einer Heilung bereitzustellen. Nebenbei luden die Pittsburgh Steelers, das Football-Team von Pittsburgh, Randy zum Training ein. Und der Regisseur des „Star Trek“-Films gab ihm eine kleine Gastrolle in der elften Folge, da Randy zeitlebens ein großer Fan der Fernsehserie war. Seine Träume wurden wahr.

Tausende, darunter viele Krebskranke, schrieben Randy und dankten ihm, weil er ihnen Mut gemacht habe. All die Zuschriften hätten ihn „tief berührt“, sagte er im Gespräch mit Jeffrey Zaslow. Dabei hatte er seine Last Lecture ja eigentlich nur für vier Menschen gehalten: Seine Frau Jai, seine zweijährige Tochter Chloe, und seine Söhne Dylan und Logan, sechs

42. Newsletter der AnuKan®-Buddies, Oktober 2020

und drei. Dass er seine Kinder nicht aufwachsen sehe, dass ihre Erinnerung an ihn schwinden werde, war seine größte Angst. „Es frisst mich innerlich auf, wenn ich daran denke, dass sie keinen Vater haben, wenn sie älter sind.“ Doch solche Momente der Verzweiflung erlaubte sich Randy nur ganz selten. Ansonsten galt der Pakt, den er mit seiner Familie geschlossen hatte: „Wir werden lachen.“ Und so antwortete er lakonisch auf die Frage, was denn sein größtes Vermächtnis sein werde: „Dass viele Kinder in Amerika von jetzt an die Wände in ihren Zimmern bemalen dürfen.“

Bis zum Ende beeindruckte Randy seine Mitmenschen durch seine optimistische Art. Nachdem im März 2008 die Nebenwirkungen der Chemotherapie an Herz und Nieren stärker wurden, nahm Randy in den letzten Lebenstagen an einem Hospiz-Programm teil. Er starb im Juli 2008 zu Hause im Kreis der Familie. Die Zeitschrift Time erklärte ihn zu einer der 100 einflussreichsten Personen der Welt.

Last Lecture im Original: www.youtube.com/watch?v=ji5_MqicxSo **Last Lecture kurz mit dt. Untertiteln:** www.youtube.com/watch?v=Ymjn89GkBPp **und der Überblick zum Buch hier:** <https://astrolibrium.wordpress.com/2015/01/13/the-last-lecture-die-lehren-meines-lebens-randy-pausch/>



4. Raum, Raum halten und Atmosphäre

Kraftplatz des Monats – Ringheiligtum Pömmelte, Sachsen-Anhalt

Stonehenge ist den meisten von uns ein Begriff – aber Pömmelte? Dabei kann es das 1991 durch Luftbildaufnahmen entdeckte Ringheiligtum bei Pömmelte-Zackmünde südlich von Magdeburg durchaus mit Stonehenge aufnehmen. Die Archäologen entdeckten durch die Luftbildanalyse die Überreste eines mehr als 4.000 Jahre alten Kultortes. Unweit der Elbe wurde die Kreisgrabenanlage am originalen Fundort rekonstruiert, d.h. die Holzpfähle wieder in die freigelegten Pfostenlöcher eingesetzt und ab 2016 für Besucher freigegeben. In Größe, Aufbau und Funktion glich Pömmelte dem englischen Stonehenge. Beide Anlagen entstanden am Ende der Steinzeit. Die vier Zugänge in vier Himmelsrichtungen sind nach den sogenannten Mitviertel-Festen zum Beginn der Jahreszeiten im März, Juni, September und Dezember ausgerichtet. Der Bau bestand jedoch nicht aus großen Steinen, sondern aus Tausenden von Holzpfählen, da es weit und breit keinen Steinbruch gab. Das Ringheiligtum war am Ende der Jungsteinzeit und zu Beginn der Bronzezeit ein bedeutender Kultort. Die hervorragend erhaltenen Funde bezeugen in einzigartiger Weise die komplexen Rituale und Opferhandlungen. Und es wird weiter gegraben. Mit etwa 50 Langhäusern entdeckten Archäologen nun die wohl größte frühbronzezeitliche Siedlung Mitteleuropas. Das jetzige Grabungsprojekt, das die Siedlung rund um das Heiligtum erkundet, wird noch bis Ende 2020 von der Bundesbeauftragten für Kultur und Medien und dem Land Sachsen-Anhalt gefördert.

Mehr Infos hier: <https://sachsen-anhalt-tourismus.de/kultur/himmelswege/das-ringheiligtum-poemmelte>



5. Kommunikation

Kraft-Buch des Monats: „Die befreiende Kraft des Verzeihens“ (Anna Elisabeth Röcker, 2008, Knauer Verlag)

Geschenkt bekommen: Die Kraft des Verzeihens kann Körper und Seele wieder ins Gleichgewicht bringen. Die renommierte Heilpraktikerin und Musiktherapeutin Anna Elisabeth Röcker zeigt, wie gesund es ist, sich die zermürbenden Gefühle, die damit zusammenhängen, bewusst zu machen – denn ihre Verdrängung äußert sich meist in Form von Symptomen auf der körperlichen, emotionalen und mentalen Ebene, wie ständige Magenschmerzen, permanente Unzufriedenheit oder nicht enden wollende Gedankenspiralen. Die Autorin macht mit konkreten Übungen deutlich, was man selbst auf allen drei Ebenen tun kann, wenn man bereit ist zu verzeihen bzw. um Verzeihung zu bitten, und welche befreiende Kraft darin verborgen liegt. Denn manchmal ist das Vergeben wichtig, nicht weil der andere sich entschuldigt hätte, sondern weil die eigene Seele endlich Frieden verdient hat. Leider enthält das Buch keinen Verweis auf die hawaiianische Tradition, das Ho'oponopono Vergebungsritual. Schade, dass hätte das Buch gut komplettiert. (Aber es sei der Autorin verziehen :)



6. Sinne – Unsere Tore zur Welt

Kraft-Klang des Monats: „Breaking the rules“ von **Jack Savoretti** (Album „Before the Storm“, 2012)

Der Titel ist Programm: Seit 2007, der Veröffentlichung seines Debütalbums „Between the Minds“ (Nummer 5 der UK Indie Charts), steht Jack fast pausenlos auf der Bühne. Ein Engländer mit italienischen Wurzeln und einer feinen, manchmal auch brüchigen, rauchigen Stimme. Er schreibt makellose Texte, deren Wahrheiten unter die Haut gehen, spielt melodisch Gitarre wie kein anderer und hat ein geniales Händchen für romantische Balladen. Aufgenommen wurde sein letztes Album „Singing To Strangers“ im Sommer 2018 in Ennio Morricones Studio. Das ist aber nicht der einzige große Name, der mit Jacks Lieder in Verbindung gebracht werden kann. „Touchy Situation“ ist ein alter Text von Bob Dylan, Jack hat ihm Musik und seine eigene Interpretation verpasst. Und wer es ganz romantisch braucht: das Duett von Kylie Minogue mit dem Sänger in dem Stück „Music’s Too Sad Without You“ hat schon ziemliches Potential für verschmuste Stunden zu zweit. Selbst seine Covers, wie z.B. „When You’re Gone“ (2019) sind fast besser und mitreißender als das Original (von Bryan Adams & Mel C Cover). Aber der Künstler ist nicht nur ein begnadeter Sänger, sondern auch ein Sponsor von „Seeds of Peace“ (siehe www.seedspeace.org). Seinen Song „Written in scars“ (gleichnamiges Album 2015) sang er mit über 200 Anhängern von „Seeds of Peace“ während des „Bridges to Peace Walk“ in London am 29. September 2013. Er schrieb das Lied mit Sam Dixon und die Aufführung wurde beim Cornbury Festival 2013 in Oxfordshire aufgenommen. Alle Gewinne aus dem Verkauf der Aufnahme werden gespendet, um die Mission junger Führungskräfte aus Konfliktregionen zu stärken, die Beziehungen, das Verständnis und die Fähigkeiten zu fördern, die für einen dauerhaften Frieden erforderlich sind.

Song: www.youtube.com/watch?v=59m-keqLYBA & die stärkere Live-Version: www.youtube.com/watch?v=4liKSBkLsBM
Künstler-Homepage: www.jacksavoretti.com & das Cover „When You’re Gone“: www.youtube.com/watch?v=wSfliePpog0
„Written in scars“: www.youtube.com/watch?v=i705Lxdy2ns **Akustik-Version:** www.youtube.com/watch?v=PQRxBbeZ11c



7. Spiritualität

„Es ist wichtig, konkrete Träume zu haben.
Träume groß. Träume ohne Angst.“

„Die Schlüsselfrage ist immer wieder:
Verbringst du deine Zeit mit den richtigen Dingen?
Weil du nur diese eine Zeit hast.“

„Sag den Menschen nicht, wie sie ihr Leben leben sollen.
Erzähl ihnen einfach Geschichten. Und sie werden herausfinden,
wie diese Geschichten auf sie zutreffen.“

(Randy Pausch, 2008, im Buch „The Last Lecture“)

**Es grüßt Euch ganz herzlich,
Petra AMA-PURA Alma, AnuKan®-Masseurin & Sexualberaterin**

Redaktionsschluss Newsletter 11/2020: 15. November 2020. Beiträge, Korrekturen, Richtigstellungen oder fachliche Hinweise sind 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 und Fotos nach Wikimedia Commons Richtlinien als Quelle genutzt. Diese Sammlung widerspiegelt die Aspekte unserer Ausbildung. Es wird keine Haftung für die Richtigkeit der Angaben übernommen.