



## 1. Massage- und Berührungskompetenzen

- 1. Berichtigung des ersten Newsletters:** Oh Julia, bitte verzeih mir, wie konnte ich das nur unterschlagen ... ja, Du hast natürlich auch das Zertifikat im Januar bekommen. Leider hatten wir kein Gruppenfoto bzw. Abschiedsfoto mit Zertifikaten (sonst hätt' ich nachgezählt :).
- 2. Gratulation** an die zwei frischgebackenen AnuKan®-Zertifikat Inhaberinnen: Annett und Ulrike. Damit sind es jetzt 10 MasseurInnen der ersten Ausbildungs-Runde!! Weiter so. Mehr davon!
- 3. Begrüßung:** Die neue AnuKan®-Ausbildungsgruppe hat sich am ersten Märzwochenende 2017 zusammengefunden. Die AnuKan®-Buddies der ersten Stunde grüßen Euch und wünschen Euch viel Spaß und Durchhaltevermögen für die täglichen Hausaufgaben, die liebevollen Massage und eure Persönlichkeitsentwicklung. Es lohn sich. (Danke auch für Euer Interesse am Newsletter ;)



### Ein thematischer Beitrag von AnuKan®-Masseurin Diana:

#### *Massageerfahrung - Das ist Tantra*

Werner, ca. 70 Jahre alt, verheiratet, sexuell aktiv, kommt regelmäßig (etwa 1x pro Monat) zu mir, möchte ohne Öl gestreichelt und stimuliert werden. Er gibt mir sehr genaue Anweisung, wie er es gern hat, stimuliert sich auch selbst, denn der Orgasmus ist ihm sehr wichtig. Dabei gelangt er immer wieder über einen Punkt hinaus, wo die Erregung abfällt und neu aufgebaut werden muss. Die vereinbarte Zeit war schon um und er hat verlängert, kam und kam jedoch nicht, was ihn offensichtlich stresste (und ein wenig auch mich).



Ich habe mich dann neben ihm gelegt und ihm nur noch zugeschaut. Außerdem habe ich zu ihm gesagt, er soll jedes Mal BEVOR er diesen Punkt erreicht, mit der Stimulation aufhören und tief durchatmen. Nachdem er gekommen war, war er sichtlich erleichtert und erfreut. Er erzählte mir, dass er erst dachte: "Was redet die dann da, von wegen Atmung." Doch weil ihm nichts Besseres einfiel, hat er es ausprobiert und war ganz überrascht wie gut es funktionierte. Ich empfahl ihm, es auch im Alltag ab und zu auszuprobieren, dann Innehalten und Durchatmen, das ist Tantra.



## 2. Sexualität - Lebenskraft

**Magnesiummangel** - aufgrund der Methoden der modernen Lebensmittelproduktion hat fast jeder Mensch eine **Mg-Unterversorgung**, die sich mit den **unterschiedlichsten Symptomen** (Wadenkrämpfe, Erschöpfung, Tinnitus ...) bemerkbar machen kann, nicht muss, aber oft nicht erkannt wird.

**Abhilfe: Magnesiumöl** ist in Wasser gelöstes Magnesiumchlorid (MgCl) und wird auf die Haut aufgetragen, als Bad oder als Fußbad verwendet und kann auch getrunken werden. Die transdermale Aufnahme ist effektiv und unschädlich. Handelsübliches Magnesiumöl enthält 300 g MgCl je Liter Wasser, kostet 15,- bis 30,- Euro und brennt auf der Haut. Wesentlich günstiger ist es, sich seine Lösung selbst herzustellen, wobei 30-100 g MgCl /je Liter Wasser völlig ausreichen. **Wer es ausprobieren möchte, kann das Pulver oder eine fertige Lösung bei Diana bestellen.**

**Weiterlesen auf:** <https://www.magnesium-ratgeber.de/magnesiummangel/symptome-diagnose-magnesiummangel/> und <http://www.j-lorber.de/gesund/magnesium/magnesiumchlorid.htm>



## 3. Persönlichkeit

**Mutiger Mensch des Monats: Helena Petrowna Blavatsky**, (1831-1891, US-amerikanische Okkultistin deutsch-russischer Herkunft)

„Das 20. Jahrhundert wird das "Erbe eines Ausbruchs von Psychismus" antreten, soll H.P. Blavatsky vorausgesagt gesagt haben. Und wahrlich, die psychologischen Wissenschaften, die psychosomatische Medizin und Psychotherapie haben sich in den letzten 150 Jahren prächtig entwickelt. **Wer war diese Frau?** Sie soll die erste Europäerin gewesen sein, die **Tibet** bereisen wollte. Sie hat ausgehend vom **modernen Okkultismus** ihrer Zeit versucht, "den Schleier der Isis" zu lüften, sich mit Buddhismus beschäftigt und hat die theosophische Gesellschaft gegründet (Vorreiter der Anthroposophen um Rudolf Steiner). Sie hatte "weitherzige und edle Vorstellungen von Religion, Pflicht und Philanthropie", ist aber selbst noch zu Lebzeiten ob ihrer magischen Tricks und Plagiate überführt und angefeindet worden. Aber immerhin hat sie in einer Zeit, in der Frauen in Europa noch als nicht "eigenständig denkfähig" von Männern verspottet wurden, die östlichen und westlichen Weisheitslehren zu einem neuen System verbunden. Trotz all ihrer Schwächen ist für mich H.P. Blavatsky eine Vorreiterin der modernen Esoterik und eine bemerkenswert mutige, wichtige Persönlichkeit unserer Geschichte. .... (ein Universum entdecken im Buch: "Die Dynamik der psychischen Welt", H.P. Blavatsky, 1975, Verlag Adyar, ausleihbar)



#### 4. Raum, Raum halten und Atmosphäre

##### **Kraftplatz des Monats - Ein Ort zum Gesunden: Therme und Kurpark Bad Steben (Bayerisches Staatsbad) im Naturpark Frankenwald**

Bad Steben ist immer eine Reise wert. Vom Barfußpfad und Sinnespavillon in der Therme ist es nur ein kurzer Weg zu den Trinkquellen (Tempel-Quelle, Wiesen-Quelle und Max-Marien-Quelle) oder dem wundervoll angelegten Kurpark mit seinen Kraft- und Energieplätzen, die den Elementen zugeordnet sind. Es gibt regelmäßige Kraftplatz-Führungen, Nordic-Walking-Strecken sind dort ausgewiesen, Konzerte im Musikpavillon und vieles mehr ... (z.B. historisches Biedermeier-Fest 8./9. Juli 2017).



Siehe auch <http://wize.life/themen/kategorie/gesundheit/artikel/6732/energie--und-kraftplaetze-im-kurpark-bad-steben> (unkommentiert) oder <http://agwelt.de/2016-06/bayerisches-staatsbad-foerdert-esoterik/> (Interessant wie hier die Voreingenommenheit gegenüber der Geomantie, Yoga und Esoterik durch die heutigen "Bibelfreunde" seine Ausdruck findet, willkommen im 21. Jahrhundert ;)



#### 5. Kommunikation

##### **Kraft-Buch des Monats: "Glücksgriffe - Balance für Körper und Geist mit der TouchLife®-Massage" (2010, Leder & Kalckreuth, Verlag: naturaviva)**

**Neuzugang in Petras Bücherregal:** Dieses Buch spiegelt die 20jährige Geschichte einer ganzheitlichen Massageform mit über 1600 ausgebildeten TouchLife®-Praktikern. 70 ausgewählte Erfahrungsberichte beeindrucken in ihrer Bandbreite: Massage von ADHS-Kindern, autistischer Menschen bis hin zu Kriegstraumatisierten. Die fünf Grundpfeiler der TouchLife®-Massage sind dem AnuKan®-System nicht unähnlich: Massagetechniken, Gespräch, Energieausgleich, Atem und Achtsamkeit. Nur der sinnliche Aspekt wird nicht (ausdrücklich) bedient. Weiterlesen auch auf <http://www.touchlife.de/> (Buch schon fast ausgelesen, kann gern bei mir ausgeborgt werden.)



#### 6. Sinne – Unsere Tore zur Welt

**Kraft-Klang des Monats: "Presence"** auf der CD "Invocation" ist für mich das schönste gesungene Mantra "Om Namah Sivaya Gurave" (vocal: Amy Ippoliti) und wurde unter anderem auch im Kurs Body Balance als Entspannungsmusik verwendet. Andere Interpreten auf der CD sind Ty Burhoe, Krishna Das, Manorama & John Friend.

**Reinhören hier:** <https://www.youtube.com/watch?v=PApDjC236o4>



## 7. Spiritualität

... Viel ist gesagt worden über Magie und ihre Möglichkeiten, viel in der unermesslichen Zeit, seit der sie ausgeübt wird. Wollen wir nun behaupten, dass die okkulten Wissenschaften von der ganzen Welt studiert und ausgeübt werden sollen? Wollen wir den modernen Spiritismus durch die alte Magie ersetzen? Keines von beiden. .... Die Welt braucht keine sektiererische Kirche, weder von Buddha, Jesus, Mohammed, Swedenborg, Calvin noch irgendeine andere. Es gibt nur EINE Wahrheit, die Menschen brauchen nur eine Kirche - den Tempel Gottes in uns, der zwar von stofflichen Wänden umgeben, aber für jeden zugänglich ist, der den Weg zu finden weiß ... es ist unvorstellbar und unaussprechlich, und doch findet jeder Mensch in sich selbst seinen Gott.

*(H.P.Blavatsky in "Isis Unveiled", 1877, deutsch: Isis entschleierte, Band II, Seiten 643-644)*

Bereite dich vor, denn du wirst allein wandern müssen.  
Der Lehrer kann dir nur den Weg weisen. Der Weg ist für alle der gleiche;  
die Mittel zum Erreichen des Zieles sind für jeden Pilger verschieden.

---

Je mehr du voranschreitest, desto mehr Fallen bedrohen deinen Schritt.  
Der Pfad, der aufwärts führt, wird von einem einzigen Feuer erleuchtet – dem Licht des Mutes, das im Herzen brennt. Je mehr du wagst, umso mehr wirst du gewinnen.  
Je mehr du fürchtest, umso blasser wird dieses Licht, das allein dich leiten kann.

*(H.P.Blavatsky in "The Voice of the Silence", 1889, deutsch: Die Stimme der Stille)*

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

**PS: Alle, die zum 3. Newsletter etwas beitragen wollen, sind herzlich dazu eingeladen! 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> entsprechend Wikimedia Commons Richtlinien). Urheber-Rechte der Fotos liegen bei den AnuKan®-Buddies. Diese Sammlung widerspiegelt die Aspekte unserer Ausbildung und ist ausschließlich für den privaten Gebrauch bestimmt. Es wird keine Haftung für die Richtigkeit der Angaben übernommen.