



1. Massage- und Berührungskompetenzen

1. Wiedersehen einer der allerersten Buddy-Gruppen in Dresden:

Es gab ein herzliches Treffen von Christoph, Ulrike, Petra und Annett (die kurzfristig die kranke Manuela ersetzte) und einen wunderschönen Massageaustausch - fast genau ein Jahr nach dem Start der 1. Anukan-Ausbildung. Jeder berichtete von seinen Erfahrungen, neuen Seminaren und Plänen. Ein sehr entspannter Sonntag mit lieb-gewordenen Freunden.



2. Herzlich willkommen den neuen Abonnenten des Newsletters:

Auch die Newcomer der zweiten Ausbildungs-Runde können gern von Ihren Erlebnissen in der Ausbildung an dieser Stelle berichten. Beiträge sind herzlich willkommen, z.B. Eure Lieblingsmusik zum Massieren, Kraftplätze die Euch inspiriert haben oder, oder, oder ...

3. Wer an seinem Heimat-Ort **Massagepartner zum Massageaustausch** bzw. üben sucht, kann sich hier registrieren und vielleicht auch fündig werden: <http://www.tantrapartner.de>

Ein thematischer Beitrag von Anukan®-Masseurin Annett:

Sinnliche Erfahrung der besonderen ART

Beim Formulieren meiner "Anukan-Vision" tauchte immer wieder auf, dass ich meine zwei Berufsfelder verbinden möchte: **Massage & Kunst**. Ich meine, dass das in Form von **Body Painting** gut möglich ist und beginne gerade zu experimentieren.

Schritt 1: Farben kaufen. Ich habe mich für flüssige **Körpermalfarben** von Eulenspiegel entschieden.

Schritt 2: Mich selbst **bemalen** lassen. Damit ich weiß wie sich das überhaupt anfühlt. :)

Ich war sozusagen die Leinwand, und wurde von zwei Künstlern gleichzeitig, intuitiv (ohne Vorlage) und nahezu meditativ (etwa 4 Stunden lang) bemalt. Ein sinnliches Erlebnis der besonderen Art und gleichzeitig hat es sich angefühlt, als wäre nichts natürlicher als das. Für mich ganz entspannt und für die Beiden voller Konzentration. Das schöne Drumherum, der Raum, die Vorbereitung und die Kunstpausen dazwischen haben auch eine Rolle gespielt. Ein tolles Erlebnis.

Schritt 3: Bevor die Pracht in der Dusche verschwand haben wir versuchsweise **Abdrücke** gemacht. Ein sehr gelungener "Kartoffeldruck" der besonderen ART mit Batik-Effekt. :)

Das ist noch ausbaufähig. Ich bemale nun selbst demnächst **freiwillige (männliche und weibliche) "Leinwände"**. Interessierte wenden sich bitte an mich (annett.oehme@web.de).





2. Sexualität - Lebenskraft

Beckenbodentraining gegen Inkontinenz - Muskeln des Beckenbodens stärken und sexuelle Erlebnisfähigkeit der Frau/des Mannes erhöhen - Lustkugeln für Frauen

Das Training der Beckenbodenmuskulatur ist für Frauen (insbesondere nach der Geburt), aber auch für die Männer wichtig und kann sowohl späterer Inkontinenz vorbeugen, als auch die Orgasmusfähigkeit intensivieren. Diese Art des sinnlichen Trainings kann natürlich auch allen Massagegästen nur wärmstens ans Herz gelegt werden.

Also Männer, wenn Ihr einfach mal ein neues Sexspielzeug ausprobieren und/oder in späteren Jahren Eure Frauen nicht Windeln wollt, dann verschenkt schon mal rechtzeitig solche Lustkugeln (es ist ja bald Ostern) und stellt sicher, dass diese auch regelmäßig getragen werden. **Achtung:** Zu Beginn kann es Muskelkater geben, der den Regelschmerzen ähnlich ist. Ein **Finanzierungstipp für die Lustkugeln:** Bei schon diagnostizierter Blasenschwäche kann es diese Kugeln (leider nur für Frauen) sogar auf Rezept geben – der Urologe/Frauenarzt(in) Eures Vertrauens weiß da mehr dazu ;)

Mehr lesen auf: www.special-harninkontinenz.de/beckenbodentraining/vaginalkonen-id63394.html#ixzz4WOHqiU00 oder hier: www.liebeskugeln.net/beckenbodentraining-gegen-harninkontinenz/

Lustkugeln können auch bei **AnuKan®-Masseurin Ulrike bezogen werden:** ulrike.henkert@gmx.de oder www.pepperparties.de/beraterin/ulrike-henkert



3. Persönlichkeit

Mutiger Mensch des Monats: Dr. phil. Rudolf Joseph Lorenz Steiner

(1861-1925, österreichischer Esoteriker, Philosoph und Begründer der Anthroposophie)

Eine Ärzte-Zeitschrift titelte vor einige Jahren „Spinner oder genialer Anthroposoph?“ und stellte die Frage, ob Rudolf Steiner eine wirklich ernstzunehmende (Geistes-)Wissenschaft entwickelt hat. Unstrittig ist jedenfalls sein Wirken auf die Pädagogik, die Medizin, die biologisch-dynamische Landwirtschaft, die Architektur, auf Tanz und Schauspiel. Die zahlreichen Waldorf-Schulen mögen mit ihrer Eigenart polarisieren, aber nicht jeder Lehrer trägt dort automatisch Birkenstock-Schuhe. Die Gesellschaft für Anthroposophische Ärzte in Deutschland (GAÄD) weist in ihrer Datenbank (siehe www.gaed.de) für die neuen Bundesländer etwa 100 Ärzte aus und für die alten Bundesländer insgesamt knapp 550 Ärzte. (siehe auch: www.gesundheitsinitiative-dresden.de/anthropo-med.html) Rudolf Steiner stammte aus dem heutigen Kroatien, er verfasste erkenntnistheoretischen Schriften und promovierte in Rostock zum Doktor der Philosophie. Er war Lehrer, Publizist und Generalsekretär der Theosophischen Gesellschaft (siehe Newsletter 2, gleiche Rubrik). Es gibt ein sogenanntes anthrowiki.at und in der Schweiz gibt es ein Rudolf Steiner Archiv und den gleichnamigen Verlag. Viele Kritiker meinen, die Anthroposophie ist eine der erfolgreichsten okkulten Bewegungen in Europa; die meisten hellseherischen Visionen von Steiner sind falsch und wissenschaftlich nicht belegbar. Das waren Visionen nie. Müssen sie auch nicht. Wenn die anthroposophische Praxis dem Menschen Vorteile bringt, sollten diese durchaus genutzt werden. Der Rest ist Glaube, wie in jeder Religion. Und Glaube kann, wie durch Luther bekannt, manchmal auch Berge versetzen ;)



4. Raum, Raum halten und Atmosphäre

Kraftplatz des Monats - Ein Ort zum Gesunden: Groß Gerungs Kraftarena (siehe auch <http://www.gerungs.at/kraftarena>)

Das Waldviertel in Österreich hat so einiges zu bieten, unter anderem die einzige Steinpyramide Mitteleuropas, die durch geomantische Linien ein besonderer Kraftplatz ist. In der Kraftarena gibt es ungewöhnliche Sinneserlebnisse, z.B. eine Lausch-Insel mit Hör-Trichter, einen sogenannten "Summ-Stein" und eine Weltkugel.

Viele Naturerlebniswege laden zum Wandern ein und für die kulinarischen Genüsse am Wegesrand wird mit Wirtschaften auch gesorgt. Also Wanderschuhe geschnürt, ab in den Wald, den Resturlaub abfeiern und mit allen Sinnen genießen.



5. Kommunikation

Kraft-Buch des Monats: "Tiger Feeling – Das sinnliche Beckenbodentraining" (1999, Verlag Gesundheit)

Wiedergefunden in Petras Bücherregal: Passend zum Thema Beckenbodentraining hat dieses Buch wundervolle Übungen und für jeden Frauentyp etwas. Das Beckenbodentraining ist auch gut für unseren Rücken und die meisten Übungen werden den Yoga-Praktizierenden vertraut vorkommen. Es ist auch ein kurzes Kapitel den Männern gewidmet, das die positive Wirkung der Übungen auf die Prostata beschwört. *(Buch kann gern bei mir ausgeborgt werden, es gibt das Buch aber auch preisgünstig gebraucht im Internet ;)*

Ergänzung: Für die Joyclub-Fans unter Euch - dort gibt es grad passenderweise ein angeleitetes Beckenboden-Training mit und ohne Liebeskugeln und es werden (weibliche) Testpersonen für die Lustkugeln gesucht. Mehr hier: www.joyclub.de/sexspielzeug/2181.liebeskugeln.html



6. Sinne – Unsere Tore zur Welt

Kraft-Klang des Monats: "Sing (my sister sing)" von Annie Lennox auf der CD "Songs of Mass Destruction" (2007) hat eine besondere Geschichte. Annie Lennox nahm 2003 an einem Benefiz-Konzert in Südafrika teil, wo sie erstmals das Ausmaß der dortigen HIV/AIDS-Krise realisierte. Jede 3. Frau war mit dem Virus infiziert. Die Künstlerin versprach Nelson Mandela so viel Aufmerksamkeit wie möglich auf seine 46664 HIV/AIDS Kampagne zu bringen, war zu diesem Song inspiriert und gründete Ihrerseits die „The SING Campaign“. Lennox brachte 23 prominente Sängerinnen dazu, den Song mit einzuspielen und sammelte Spendengelder über den ganzen Globus.

Reinhören hier: <https://www.youtube.com/watch?v=LRIm5ufzMd4>

Auch als Vokal Version hier: <https://www.youtube.com/watch?v=oaXh912Jkt0>

Remixed version aller Sängerinnen: <https://www.youtube.com/watch?v=FNyimEY9PE4>



7. Spiritualität

„... Heilsam ist nur, wenn im Spiegel der Menschenseele sich bildet die ganze Gemeinschaft und in der Gemeinschaft lebet der Einzelseele Kraft.“

Das Schöne bewundern,
Das Wahre behüten,
Das Edle verehren,
Das Gute beschließen;
Es führet den Menschen,
Im Leben zu Zielen,
Im Handeln zum Rechten,
Im Fühlen zum Frieden,
Im Denken zum Lichte;
Und lehrt ihn vertrauen
Auf göttliches Walten
In allem, was ist:
Im Weltenall,
Im Seelengrund.

„Das Heilen besteht eben darin, dass man dasjenige,
was im Organismus als ursprüngliche Heilkraft
schon vorhanden ist, durch äußere Mittel unterstützt.“

(Rudolf Steiner)

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

**PS: Alle, die zum 4. Newsletter etwas beitragen wollen, sind herzlich dazu eingeladen!
Redaktionsschluss ist der 15. April 2017. 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 bzw. ist die Foto-Quelle vom Raum-Thema entsprechend Creative Commons Attribution-ShareAlike License folgende: www.newsserver.at. 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.

Chemnitz, 20. März 2017