



## 1. Massage- und Berührungskompetenzen

### **Vorschau: 2. AnuKan®-Supervision im November (21. & 22.11.) & neues AnuKan®-LOGO**

Zur Auffrischung unserer AnuKan®-Massage-Ausbildung, dem Vernetzen & gegenseitigen Austausch aller bisher ausgebildeten AnuKaner ist diese zweite Supervision gedacht. Es werden wieder Fallbeispiele beleuchtet, Informationen zum Heilpraktiker-Recht gegeben und die Kommunikation geschult. Und natürlich wird auch wieder massiert. (Anmeldung wie immer via Sinnesart-Seminarzentrum)

Für alle, die es noch nicht gesehen haben: das **neue AnuKan®-Logo** sieht so aus:

Die Entwürfe verschiedener „Leit-Sprüche“ wurden auch im Juni auf der Zukunftswerkstatt diskutiert und von allen Teilnehmern bewertet. „Liebe leben“ wurde nun als neuer Slogan erwählt.



### **61 Minuten Sex – Aufklärung via YouTube-Kanal**

Für alle gebeutelten Eltern, die sich mit PUBERTIERENDen und den neuen Medien gleich doppelt in der Bredouille befinden, so nach dem Motto „Wie erklär ich es jetzt meinem Kinde ohne auch noch altmodisch zu wirken“: es gibt Abhilfe durch den Sexualpädagogen Jan Winter, der einen eigenen Youtube-Kanal mit Videos zu den verschiedensten Themen anbietet. Auch für den Erotikversandhändler EIS wurden Videos produziert, schließlich können wir ja auch immer noch etwas dazu lernen, was Mann & Frau mit den ganzen SEX-TOYS so anstellen können, um noch mehr Leben & Spaß ins Schlafzimmer zu bringen. Infos hier: [https://de.m.wikipedia.org/wiki/61\\_Minuten\\_Sex](https://de.m.wikipedia.org/wiki/61_Minuten_Sex) und Videos hier: [www.youtube.com/user/61MinutenSex](http://www.youtube.com/user/61MinutenSex)

### **Meditation & Sexualität – „FITforFUN“ mit Meditations-Apps**

Das Magazin FitforFUN widmete sich im Sommer dem Thema Meditation und Sexualität. Hier wird sehr schön ganz kurz erklärt, welche Zusammenhänge bestehen und wie die Libido durch Meditation positiv beeinflusst werden kann. Welche Meditationen die Besten sind, um sich zu entspannen und Kraft zu tanken, wurde natürlich auch schon vielfach im Internet bewertet und kostenlose sogenannte Meditations-Apps werden für fast alle Smartphones angeboten.

Infos hier: [www.fitforfun.de/news/achtsam-zum-hoehepunkt-wie-meditation-dir-zu-besserem-sex-verhilft-295907.html](http://www.fitforfun.de/news/achtsam-zum-hoehepunkt-wie-meditation-dir-zu-besserem-sex-verhilft-295907.html)

Und Apps hier: [www.mytherapyapp.com/de/blog/die-besten-meditations-apps](http://www.mytherapyapp.com/de/blog/die-besten-meditations-apps)

## **Ein thematischer Beitrag von Christine, Hawken-Tantra-Gruppe Dresden**

### **Vortrag: WAS HAT MEINE HERKUNFTSFAMILIE MIT LIEBE, PARTNERSCHAFT UND SEXUALITÄT ZU TUN?**

Die Gründerin und Leiterin des BeFree Tantra® Institutes, REGINA HECKERT, gibt seit mehr als 30 Jahren Tantraseminare und Vorträge zum Thema Sexualität. Am 6.10. kam sie mit diesem Vortrag nach Dresden. In einem Yogazentrum folgten mehr als 100 Interessierte ihren Ausführungen, so auch ich. O-Ton des Vortrages *„Wie beziehungsfähig und liebesfähig wir sind (oder eben nicht) hat oftmals nichts mit unserem guten Willen zu tun. Dynamiken aus längst vergangenen Zeiten wirken durch den Wiederholungszwang bis in unsere Gegenwart hinein. Eine gut gelebte Sexualität ist für das Gelingen einer Partnerschaft ein wesentlicher Faktor. Sexuelle Ängste oder Blockaden haben manchmal gar nichts mit der eigenen Lebensgeschichte zu tun, sondern reinszenieren ungelöste Lebensthemen von Vorfahren....“*

Ausgangspunkt ist der Familienstammbaum den Regina mit einem Mobile vergleicht. Das Mobile ist normalerweise im Gleichgewicht. Durch schwere Schicksalsschläge wie: früher Tod, Vertreibung, Selbstmord, Kloster, etc. ... gerät das Mobile ins Ungleichgewicht. Die nachfolgenden Generationen versuchen auszugleichen, indem sie Last übernehmen, meist unbewusst und so das Gleichgewicht wiederherstellen. Oftmals wissen sie aber nichts von den Ursachen für ihr Verhalten: warum keine Bindungsfähigkeit da ist, warum sexuelle Unlust frustriert, usw. Regina empfiehlt: Wenn möglich sollte man in der Familie recherchieren, behutsam ohne zu verletzen und Tabuthemen aufspüren. Das Familienstellen hilft beim Erkennen und Lösen von Verstrickungen.

**Häufige Muster:** Vater-Tochter, die Tochter hilft dem Vater tragen oder Mutter-Sohn, der Sohn hilft der Mutter. Es geht auch darum, früheren Partnern den ihnen gebührenden Platz einzuräumen, d.h. der erste Partner hat immer einen höheren Rang als nachfolgende, er verdient also Respekt. Ehrfurcht in der Eltern-Kind-Beziehung, die Eltern rangieren im Mobile immer vor Kindern und Enkeln. Wie sieht es mit der Wertschätzung älterer Menschen in unserer Gesellschaft aus?

Regina Heckert hat einen Fragebogen entworfen, der dabei hilft, die richtigen Fragen zu stellen, das Augenmerk in Vorbereitung auf ein Familienstellen auf die Probleme zu richten. Sie verbindet ihr Tantra-Training immer mit Familienstellen. **Der Vortrag war für mich ein Aha-Erlebnis und ganz wichtig, um bestimmte Verhaltensweisen einordnen zu können. Eine Woche später habe ich mich tatsächlich zum Familienstellen angemeldet.**

Eure Christine



### 2. Sexualität - Lebenskraft

#### Zirbelkiefer – Gesunder Schlaf und würziges Aroma-Öl

Die Zirbelkiefer ist ein Baum, der in hohen Gebirgslagen und auch auf kargen Untergrund wächst. Als „Königin der Alpen“ sind die Zirbelkiefern die frosthärtesten Bäume in den Alpen und können ein Alter von bis zu 1000 Jahre erreichen. Schon seit ewigen Zeiten wird dem Zirbenholz eine gesundheitsfördernde und beruhigende Wirkung nachgesagt. Es senkt nachweislich den Herzschlag (nach einer Studie der Forschungsgesellschaft Joanneum Research um bis zu 2500 Schläge pro Nacht) und fördert die Tiefschlafphase. Zirbenholzflocken werden für Kissen verwendet und das Holz für Bettgestelle.

Bekannt ist Zirbenöl auch als überaus wirkungsvolles Mittel gegen unliebsame Motten. Des Weiteren wirkt das Öl antibakteriell und verhindert die Ausbreitung von Schimmelpilzen und Bakterien. Zirbenöl hat auch eine insektenvertreibende Wirkung – natürlicher Insektenschutz völlig ohne Chemie.

**Auf seelischer Ebene gibt Zirbenöl Kraft und Halt. Es wirkt bei Angst, Mutlosigkeit, Energielosigkeit und Depression.** Der würzige, holzige Duft der Zirbe mischt sich sehr gut anderen frischen Ölen wie Zitrone, Verbena, Lemongrass oder Grapefruit. Mehr Infos hier: <https://baubeaver.de/zirbenholz/>



### 3. Persönlichkeit

**Mutiger Mensch des Monats: Dr. George Joseph Goodheart**

*(1918-2008, US-amerikan. Chiropraktiker und Begründer der angewandten Kinesiologie)*

**Der Chiropraktiker:** George besuchte die University of Detroit Mercy und in Chicago das National College of Chiropractic. Nach seiner Graduierung im Jahr 1939, praktizierte er mit seinem Vater, George Goodheart senior mehr als 30 Jahre lang in Downtown Detroit, dem Stadt- und Geschäftszentrum von Detroit. In den 1960er Jahren beobachtete er enge Zusammenhänge zwischen Muskelfunktionen und -gesundheit und dem Zustand bestimmter Organfunktionen (Biofeedback-Diagnostik). Als guter Beobachter seiner Patienten entdeckte er die Symptomatik, dass Probleme mit Organen oder Drüsen bei unterschiedlichen Patienten immer mit der gleichen Muskelschwäche korrelierten. Er stellte fest, dass er die Muskelkraft schwächen konnte, indem er während des Muskeltestes Körperzonen berührte, die nicht voll funktionsfähig waren. Nach Stärkung der Muskeln verbesserte sich häufig der Gesundheitszustand der entsprechenden Organe und Drüsen. Davon ausgehend begründete er die „Applied Kinesiology“. Er wusste, dass Patienten mit Schulterschmerzen oft eine geschwächte Schultermuskulatur und einen knotig verhärteten Sehnenansatz an der Schulter aufwiesen. Behandelte er mittels Massage diese Verhärtungen, so verschwand die Muskelschwäche. Mithilfe einer reflextherapeutischen manuellen Behandlung konnte also die Stärke eines Muskels beeinflusst werden.

**Die Kinesiologie** ist also ein empirisch entwickeltes Diagnose- und Therapiesystem, das sowohl Elemente der Chiropraktik und der Osteopathie als auch die Lehre der Meridiane (Energiebahnen) aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) berücksichtigt. Des Weiteren wird der Körper im Ganzen wahrgenommen. Befunde werden also nicht isoliert, sondern im Zusammenspiel der strukturellen, chemischen und emotionalen Einflüsse betrachtet. Mithilfe der Kinesiologie soll so im Körper ein gesunder Energiefluss hergestellt werden. Wird beispielsweise die Verträglichkeit eines Lebensmittels kinesiologisch ausgetestet, deutet ein schwacher Muskel auf eine Unverträglichkeit hin. Nennt der Kinesiologe negative Glaubenssätze oder positive Affirmationen, kann deren Einfluss auf den Patienten beurteilt werden. Der Muskeltest fungiert also gewissermaßen als Draht zum Unterbewussten und kann helfen, Blockaden im Körper aufzuspüren und im weiteren Behandlungsverlauf auch zu lösen.

**Die Kollegen:** Als Dr. John F. Thie in den 1960er Jahren von Dr. Goodhearts Ideen las, erkannte er schnell, dass George auf etwas Neues und Wertvolles gestoßen war. John hat es immer als Segen gesehen und eine große Ehre mit George zusammenzuarbeiten. Die Idee von John war es, dass medizinische Laien von den effektiven Techniken der Kinesiologie profitieren sollten und eine wissenschaftliche Dokumentation etabliert wird, um dieser Methode zu der Anerkennung zu verhelfen, die sie verdient hat. George ermunterte ihn, ein Buch über die Möglichkeiten der Selbsthilfe zu schreiben. **1973** erschien das Werk „Touch for Health“, das schnell zum weltweiten Bestseller wurde. So sind die Grundlagentechniken, die von George entwickelt wurden, auch Teil der „Touch for Health“-Ausbildung. Vielen Menschen haben diese Möglichkeiten der Kinesiologie geholfen, gesund zu werden oder besser mit ihren Beschwerden umzugehen. Außerdem hat Kinesiologie die Sichtweise und das Verhalten vieler Menschen hinsichtlich gesamttheitlicher Ansätze und Methodiken verändert.

## 21. Newsletter der AnuKan®-Buddies, Oktober 2018

**Der Sportmediziner:** George begleitete 1979 das Olympiateam der USA nach Lake Placid, New York, zu den 13. Olympischen Winterspielen. Damit war er (mit 61 Jahren) der erste offizielle Chiropraktiker eines US-amerikanischen Olympiateams. George soll der vollendete Gentleman und ein liebender Vater gewesen sein. Seine sehr engagierten persönlichen und klinischen Unterrichtsaktivitäten hätten wohl immer mit einem Gebet für die Anerkennung der Quelle des Lebens, Kreativität und Heilung begonnen, welches seine Demut für die Faszination und das Wunder der Schöpfung ausdrückte. Viele seiner Schüler sprechen mit Begeisterung von ihrem Lehrer und Förderer, der immer bereit war, sein ganzes Wissen weiterzugeben. 2008 ist George friedlich im Alter von 90 Jahren in seinem Haus in Grosse Pointe, Michigan eingeschlafen.

Das einzige, was ethisch-moralisch nicht so recht zu dieser Biografie eines „Heilers“ passt, ist seine Rolle bei der US-Air-Force im 2. Weltkrieg und die Entwicklung einer effektiven Bombenabwurftechnik. Ich würde dies seiner Jugend und seinem Patriotismus zuschreiben. Pazifistische Gedanken & Verweigerung standen damals nicht auf der Tagesordnung.

**Ausbildung bei der Deutschen Ärztegesellschaft für Applied Kinesiology** hier: [www.daegak.de](http://www.daegak.de)

**Interessante Einblicke auch** hier: [www.licht-gesundheit-energie.de/was-ist-kinesiologie/](http://www.licht-gesundheit-energie.de/was-ist-kinesiologie/)

**Mehr Infos** auch hier: <https://ikl-kinesiologie.de/ikl-sachsen/kinesiologie-ausbildungen-ikl-sachsen/>



### 4. Raum, Raum halten und Atmosphäre

#### **Kraftplatz des Monats – Steinkreise (im Allgemeinen und Besonderen)**

Nicht nur astrologische Observatorien: stellen Steinkreise die Quelle für Energiephänomene wie Magnetismus, radioaktive Strahlung und pulsierende energetische Strahlung dar, oder wurden sie an jene Punkte der Erdoberfläche gesetzt, an denen sich Energieströme konzentrieren und kreuzen? Sollen Steinkreise "Symbole verlorenen Wissens" sein und mit unbekanntem Kraftlinien einer Art Erdenergie in Verbindung stehen, wovon die Anhänger der "Leylines Theorie" schon lange überzeugt sind? Wäre es möglich, dass die Menschen der neolithischen Zeit mehr über die Erde und über ihre Kräfte wussten und verstanden als wir heutzutage?

*„Bei Untersuchungen an Steinkreisen wurde festgestellt, dass Menschen mit den Steinen interagieren und sie durch Abschreiten, durch bestimmte Töne oder Körperdrehungen regelrecht aktivieren können. Ist ein Steinkreis aktiviert, ergibt sich bei Menschen, die sich an einen bestimmten Stein lehnen, das gleiche Gehirnwellenmuster. So können Steinkreise je nach Funktion eine besinnliche, beschauliche oder aber eine euphorische Gefühlslage unterstützen. Ein Grund mehr, dass solche Orte mit positiven Gedanken und Absichten betreten werden und nicht mit negativen Gedanken oder Ängsten. Steinkreisen stehen für tiefe Stille und Entschleunigung. Steinkreise helfen uns zu erkennen, dass es etwas gibt, das weitaus größer ist als wir und das alles überdauert. Wir spüren Zeitlosigkeit, Ewigkeit und erfahren Ganzheit, Harmonie und tiefe Liebe.“*



Neben dem bekanntesten megalithischen Steinkreis Stonehenge gibt es auch in Deutschland einige Steinkreise, wie: Boitin im Landkreis Güstrow (Mecklenburg-Vorpommern), Börnecke bei Blankenburg (Sachsen-Anhalt) oder Ringelai im Landkreis Freyung-Grafenau (Bayern). Kreisförmig gesetzte Steine wurden auch als Einfassung von Dolmen, Grabhügeln, Tor-Cairns oder ähnlichen Strukturen verwendet. Welche Arten von Ahnenkult dort zelebriert wurde, lässt sich schwer rekonstruieren.

Aber Steinkreise sind nicht nur ein Zugang zu schamanischen Traditionen unserer Vorfahren, sondern auch zu uns selbst. Sie können uns helfen, unser eigenes Potenzial zu erschließen: *„Du kannst diese Steinanlagen wie Orakel befragen, denn über ihre Kraftfelder ist es möglich, einen Zugang zu deinen inneren Stimmen und dadurch Hinweise für wichtige Entscheidungen zu erhalten. Bei Steinkreisen hat oft einer der Steine die Aufgabe als „Wächterstein“. Innerhalb des Steinkreises kannst du meist unterschiedliche Energien spüren. Das kommt daher, da jeder Stein eine ganz bestimmte Aufgabe und Schwingung hat. Wenn du einen Steinkreis betrittst, dann geh umher, nimm Kontakt auf zu deiner inneren Führung, lass deine Sinne schweifen, höre auf die Stimme deines Herzens. Finde einen guten Platz und eine dir angenehme Haltung. Du kannst ein Gebet sprechen, in dessen Worten oder Gedanken du deinen Dank, deine Sehnsucht, deinen Wunsch an diesen Ort offenbarst. Sei empfangend. Sei nur du selbst. Versenke dich in Stille und erwarte die Botschaften.“*

**Quelle:** <http://www.kraftplatzapp.com/die-geheimnisvolle-kraft-der-steine/> & <http://www.wikiwand.com/de/Steinkreis>

**Buch dazu:** *„Steinkreise helfen Mutter Erde: die ihr täglich zugefügten Umweltschäden zu überleben“* von Volker von Schintling-Horny, mehr Infos auch hier: <http://schintlinghorny.de/steinkreise/> oder sehr schön kritisch hier: [www.geomantie.net/article/read/6044.html](http://www.geomantie.net/article/read/6044.html) und als Foto-Galerie für DE auch hier: [www.menhire.net](http://www.menhire.net)

**Und zum Suchen von Kraftorten:** 1.000 Kraftorte in der Kraftplatz-App unter [www.kraftplatzapp.com](http://www.kraftplatzapp.com)



### 5. Kommunikation

**Kraft-Buch des Monats: „The Soul of Sex: Cultivating Life as an Act of Love.“ (Thomas Moore, Harper Perennial Verlag, 1999)**

**Absolut Lesenswert:** In dieser provokativen und selbst nach 20 Jahren noch hoch aktuellen Arbeit räumt der Bestsellerautor von „Care of Soul“ und „Soul mates“ endlich wieder dem Sex seinen rechtmäßigen Platz in der menschlichen Psyche ein: **“We need more sex, not less, but we need sex with soul.”** Thomas beschreibt Sex als ein Erlebnis der Seele, indem er die vollkommen menschliche Seite des Sex - die Rollen von Fantasie, Begehren, Bedeutung und Moral - hervorhebt und dabei auf Religion, Mythologie, Kunst, Literatur und Film zurückgreift, um zu zeigen, dass Sex die tiefgründigsten Geheimnisse enthält. Während er die Spiritualität im Sex innewohnend findet, erforscht der Autor auch, wie spirituelle Werte manchmal unsere Sexualität verletzen können. Er empfiehlt viele Wege, auf denen die Gesellschaft ihren Moralismus abschwächen und ein öffentliches Leben schaffen kann, das erotisch ist, und Verlangen und Vergnügen bejaht. Thomas interpretiert die Sexbesessenheit der Medien als ein Symptom unseres Versagens, Sex in das ganze Leben einzuweben und plädiert für einen genussreichen Lebensstil, in dem die einfachen Freuden des guten Essens, die Freunde, die Familie, die gelebte Intimität und die Verbundenheit mit der Natur unserer Sexualität eine breite und unterstützende Basis geben. In dem der Autor Spiritualität und Sexualität eher vermischt als gegensätzlich zu sehen, bietet er eine frische, lebenswerte Möglichkeit, in allen Bereichen des Lebens zutiefst sexuell und liebevoll zu werden.

**Blick ins Buch hier (leider nur in Englisch):** [www.amazon.de/Soul-Sex-Cultivating-Life-Love/dp/0060930950](http://www.amazon.de/Soul-Sex-Cultivating-Life-Love/dp/0060930950)



### 6. Sinne – Unsere Tore zur Welt

**Kraft-Klang des Monats: "Kiss the Earth" (La Luna) von Ajeet Kaur (CD „Haseya“, 2016)**

Nach Snam Kaur (siehe AnuKan-Newsletter April 2017) und Nirinjan Kaur (März 2018) nun ein wunderschönes Lied von Ajeet Kaur. Auch sie zählt zu der großen Sikh-Gemeinschaft und trägt dort wie alle Frauen den gleichen Nachnamen, der so viel wie „Prinzessin“ bedeutet. Sie hat bereits vier Alben weltweit verkauft und veröffentlichte jetzt im Oktober ihr fünftes Album „INDIGO SEA“. Ajeet kam durch Zufall zu ihrem ersten öffentlichen Auftritt. Auf einem großen Yoga-Festival wurde sie als Kundalini-Lehrerin gebeten, vor dem Meditieren einen Chant zu singen, was sie (etwas schüchtern vor 2000 Leuten) dann auch wirklich tat. Danach wollten alle ihre (damals noch nicht-existierende) CD am Plattenstand vom Label „Spirit Voyage“ kaufen. Also entschloss sich das Label eine Platte mit Ajeet aufzunehmen. So entstand ihr erstes Album „Sacred Waters“ 2012/2013. 2014, auf ihrem zweitem Album „At The Temple Door“, sang sie mit Todd Boston, Snam Kaur und Sukhmani Kaur Rayat zusammen und war schon in der „oberen Liga“ angekommen.

Ajeets spiritueller Weg begann schon sehr zeitig über Yoga und Meditation. Ihre Mutter, die Künstlerin & Yoga-Lehrerin Joan Hanley (siehe [www.artandyoga.com/hari-kirin/biography/](http://www.artandyoga.com/hari-kirin/biography/)) ist in ihren 20ern eine Schülerin von Yogi Bhajan (einziger lebender Meister des Weißen Tantra-Yoga) gewesen und so machte Ajeet indirekt bereits vor ihrer Geburt Kundalini Yoga. Als Kind hat sie ihre Mutter stets beim täglichen Üben beobachtet. 2007 konvertierte ihre Mutter zu den Sikhs und änderte ihren Namen zu Hari Kirin Kaur Khalsa. Ajeets Vater ist der US-amerikanische Autor Thomas Moore, der spirituelle Bücher schreibt. Er begann seine Ausbildung als römisch-katholischer Priester, studierte Kunst, Musik, Theologie und Philosophie und war Dozent. Von 1974 bis 1990 hatte er eine erfolgreiche Karriere als Psychotherapeut. Nach dem Erfolg seines ersten Buches „Care of the soul“ (1992) wurde er hauptberuflich Schriftsteller & Kolumnist.

Beiden Eltern wollten, dass Ajeet und ihr Bruder spirituell ihre eigenen Wege finden. Während ihrer gesamten Kindheit hatte Ajeet eine sehr fragile Gesundheit und viele schwierige, schmerzhaft Probleme, die die normalen Ärzte nicht lösen konnten. Als Ajeet acht oder neun Jahre alt war, gab es dann eine Art von Initiationserfahrung, als ein mexikanischer Meditationslehrer und Heiler in der Kundalini Yoga Tradition sie mit einer sehr einfachen sanften Meditationsheilung von ihren Schmerzen erlöste. So fing sie an, jeden Tag Meditation und Yoga zu praktizieren, um sich zu helfen, in diesem Gesundheitszustand zu bleiben und schmerzfrei zu sein. Als sie sich später vollständig geheilt fühlte, bekam sie den Auftrag dieses Wissen als Yoga-Lehrerin weiterzugeben. Auch im Chanten sieht Ajeet großes Heilungspotential und fühlt sich eins mit sich und der Welt. Mit ihrem neuen Album möchte sie diese Heilung auf eine sehr zeremonielle Ebene bringen.

**Reinhören in den Song hier (Live in Amsterdam):** <https://youtu.be/e6hEvSvpX7M>

Song „Peace“ von dem zweiten Album hier: [www.youtube.com/watch?v=vzU6rH-TXmI](http://www.youtube.com/watch?v=vzU6rH-TXmI)

Eine schöne „Suniai“-Version von Ajeet hier: [www.youtube.com/watch?v=ColgksfrF2M](http://www.youtube.com/watch?v=ColgksfrF2M)



## 7. Spiritualität

"Wir brauchen Menschen in unserem Leben,  
mit denen wir so offen wie möglich sein können.  
Wirkliche Gespräche mit Menschen zu haben,  
mag als eine so einfache, offensichtliche Suggestion erscheinen,  
aber es beinhaltet Mut und Risiko."

"Wie die Dichter und Maler der Jahrhunderte uns zu sagen versuchten,  
in der Kunst geht es nicht um den Ausdruck von Talent oder die Herstellung schöner Dinge.  
Es geht um die Bewahrung und Konservierung der Seele.  
Es geht darum, das Leben festzuhalten und es der Kontemplation zugänglich zu machen.  
Die Kunst fängt das Ewige im Alltäglichen ein, und es ist das Ewige, welches die  
Seele nährt - die ganze Welt in einem Sandkorn."

„Die grundlegende Absicht jeder Pflege, ob physisch oder psychisch,  
besteht darin, Leiden zu lindern. Aber in Bezug auf das Symptom  
selbst, bedeutet Beobachtung zuerst zuzuhören und sorgfältig zu schauen,  
was im Leiden offenbart wird. Die Absicht zu heilen, kann dem Sehen im Wege stehen.“

"Es gibt nichts Neutrales an der Seele. Es ist der Sitz und die Quelle des Lebens.  
Entweder reagieren wir auf das, was die Seele in ihren Phantasien und Wünschen präsentiert,  
oder wir leiden unter dieser Vernachlässigung unserer selbst.  
Die Kraft der Seele kann einen Menschen in Ekstase oder Depression stürzen.  
Es kann kreativ oder destruktiv, sanft oder aggressiv sein.  
Kraft breitet sich in der Seele aus und bringt dann ihre einflussreiche  
Bewegung in das Leben als Ausdruck der Seele. Wenn es keine Seelen-Erfüllung gibt,  
dann gibt es keine wahre Kraft, und wenn es keine Kraft gibt,  
kann es keine wahre Seelen-Erfüllung geben."

*(Thomas Moore, in: „Care of the Soul: A Guide for Cultivating Depth and  
Sacredness in Everyday Life“, freie Übersetzung)*

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

**PS: Alle, die zum Newsletter 11/2018 etwas beitragen wollen, sind herzlich dazu eingeladen! Redaktionsschluss ist der 15. November 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. Diese Sammlung widerspiegelt die Aspekte unserer Ausbildung. Es wird keine Haftung für die Richtigkeit der Angaben übernommen.