



### 1. Massage- und Berührungskompetenzen

#### **Das AnuKan®-Jahr 2019:**

Das vierte AnuKan®-Jahr wird spannend: Erstmals startet die AnuKan®-Berater-Ausbildung ab 10. Mai (siehe: <http://institut-anukan.de/anukan-familie/therapie-2-2/>) und bildet dann einen weiteren Baustein der AnuKan®-Familie. Des Weiteren startet die vierte Anukan®-Massage-Ausbildung am 12. Juli und wird in bewährter Form in sechs Ausbildungsblöcken weitergeführt (siehe: <http://institut-anukan.de/calendar/>). Mehr dazu auch im nächsten Newsletter.

#### **Vorausschau: AnuKan®-Blütenfest 2019**

Für alle Anukaner: Bitte reserviert Euch den Termin – am Samstag, den 1.6. wird zum 3. Mal im Yogazentrum Chemnitz das AnuKan®-Blütenfest stattfinden, zu dem alle Anukan®-Masseure aus dem 1., 2. und 3. Jahrgang sowie Ausbilder herzlich eingeladen sind, sich zu vernetzen, alte Freunde wiederzusehen und kreativ zu massieren oder zu bemalen.

#### **Video-Bildung mit Susanne (Bewusstes Liebesleben, Berlin)**

„7 Tore zum weiblichen Orgasmus“ und andere Themen behandelt Susanne in ihren Aufklärungsvideos auf ihrem eigenen YouTube-Kanal, wie z.B. „10 Dinge, die man/frau vor einer Tantra-Massage bzw. einem Tantra-Seminar wissen sollte“ und „7 Sätze, bei denen du (schreiend) gehen solltest“. Sehr interessant, auch für gestandene Masseurinnen, was da so in der Tantra-Szene los ist. Also vor der Buchung eines Tantra-Seminars bewusst Informationen zum Veranstalter einholen.

Mehr Infos hier: [www.youtube.com/watch?v=eUtnQBcsTN4](http://www.youtube.com/watch?v=eUtnQBcsTN4) und hier: <https://bewusstesliebesleben.de/vlog/>

### **Ein thematischer Beitrag von Claudia, LOMI-LOMI-Masseurin und Ausbilderin**

#### **Mein Weg zur LOMI-LOMI-Massage**

„Hawaiianische Ganzkörpermassage“ stand da geschrieben. Daneben ein Bild: eine Frau mit Blume im Haar. Mit einem Sarong bekleidet beugt sie sich über ihren Gast auf der Massageliege, direkt an einem See mit Sonne, Wolken und Wind in ihrem Haar... Dieses Bild und diese Worte auf Hawaiianisch, die ich da noch nicht verstand - inmitten meines schnellen Lebens - ließen mich auf einmal innehalten. Meine Aufmerksamkeit lag ganz auf diesem Aushang, etwas hatte mich berührt. In den viele Massagen, die ich darauf hin erfahren habe, entdeckte ich mich überraschend anders, als ich damals über mich selbst dachte. Widerstände, Weinen, Lachen.... Alles war da und das nur von einer „Massage“....

Irgendwann später habe ich eine Ausbildung für diese Körperarbeit gemacht. „Lomi Lomi Massage Ausbildung Basics“ so hieß es. Ich hatte keine beruflichen Ambitionen damit – wollte es einfach so nur für mich lernen. Doch es kam anders. In der Ausbildung ging es auf einmal auch um eine Philosophie, die dahintersteht, die HUNA Philosophie. Und meine Lehrerin erzählte von ihren Lehrern und den Kahunas, den hawaiianischen Schamanen... und plötzlich war ich mittendrin. 2007 begegnete mir dann eine Kundin, die bei mir die Lomi-Lomi erlernen wollte. Und da sie sich einfach nicht wegschicken lies, hab ich damit angefangen zu unterrichten! ;-)

In der Zwischenzeit sind einige Jahre ins Land gegangen und ich konnte meinen eigenen Stil finden, Menschen in diese Welt zu entführen. Ich liebe es, dieses Wissen und meine Erfahrung in der Basisausbildung weiter zu geben. Meine Intension dabei ist, neben den „Basis Steps“, neugierig zu machen auf das, was „hinter“ der Massage steht. Es begeistert mich, diejenigen, die in sich den Ruf verspüren über Körperarbeit die Menschen zu berühren und zu begleiten, individuell zu ihrer

Lomi-Lomi zu ermutigen und ihrem ganz persönlichen Ausdruck zu folgen. **Die nächsten Termine für die Basis Ausbildung** sind vom 25.02 bis 01.03.2019 und vom 20.05. bis 24.05.2019. **Übungstage für Massage-Aus-tausch für LOMI MASSEURE** (ganz gleich, wo wer gelernt hat) sind am 9.2.2019, 9.3.2019, 6.4.2019, 4.5.2019, 22.6.2019, 6.7.2019. **Wo?** Im **Lomi Studio Makani Aloha**, Dresdner Str. 38, 01326 Dresden (siehe: [www.makani-aloha.de](http://www.makani-aloha.de))



**Aloha Nui & Mahalo! Von Herzen, Claudia**



### 2. Sexualität - Lebenskraft

#### Rachenputzer – Natürlicher Hustensaft für Immunabwehr

**Im Januar geschenkt bekommen:** selbstgemachter Erkältungssirup aus rein natürlichen Zutaten Ingwer, Zitrone und Honig. Manche nennen den Rachenputzer auch Ingwer-Shot. Ein Shot (=Schuss) bedeutet umgangssprachlich die Menge eines gefüllten Schnapsglases, welches zur Stärkung des Immunsystems jeweils am Morgen und Abend eingenommen wird.

Der Zitronen-Ingwersirup ist wirklich scharf, dafür ist dieser Hustensaft aber ohne Alkohol und ohne Zusatzstoffe gebraut. Zutaten: 300g **Bio-Ingwer**, 5 **Zitronen** (ungespritzte Bioware), 500g flüssiger **Honig** und 1 Liter Wasser, optional vielleicht 1 Bund frischen Thymian oder Salbei, etwas Kurkuma. Ingwer und Zitrone werden gewaschen, geschält und gestückelt. Wer seinen Bio-Produkten vertraut kann die Schale auch dran lassen. Den Zitronensaft vorher auspressen. Dann mit einem Liter Wasser gut 20 Minuten alles bei mittlerer Hitze kochen lassen. Dabei immer mal etwas umrühren und aufpassen, dass nichts überkocht. Der Saft wird dann durch ein feines Sieb abgeseiht. Erst bei etwa 40 Grad wird der Honig und der Zitronensaft dazugegeben und nach dem Unterrühren alles in verschließbare (vorher gut ausgekochte) Flaschen abgefüllt.

**Ingwer** wirkt generell entzündungshemmend, antibakteriell und sogar Fieber senkend. Die gesunde Knolle besteht aus viel Eisen, zahlreichen Vitaminen, Kalzium, Natrium und verschiedenen ätherischen Ölen. Den Namen Ingwer (engl. ginger) hat das Wurzelgewächs vermutlich vom Inhaltsstoff Gingerol, welches anti-entzündlich und schmerzlindernd wirkt. Bei Verzehr des Gewürzes wird außerdem die Stärkung des Immunsystems unterstützt. **Zitrone** enthält stark konzentriertes Vitamin C. Diese „Vitaminbombe“ kann Infektionen verhindern und lindern. Die Zitrusfrucht ist basisch und wirkt sich positiv auf die Verdauung aus. Außerdem hemmt die Zitrone ebenfalls die Schmerzen und wirkt antibakteriell. Der **Honig** ist voller Vitamine, Enzyme und Mineralstoffe und soll sogar entgiftend wirken. Bei Verdauungsstörungen und Blähungen kann Honig in Verbindung mit Zitrone und warmem Wasser helfen. Auch Honig wirkt entzündungshemmend und antibakteriell.

Mehr Infos hier: <https://www.koch-mit.de/kueche/winterliche-immunabwehr/>



### 3. Persönlichkeit

#### **Mutiger Mensch des Monats: Hypatia von Alexandria**

*(355-415, griechische Mathematikerin, Astronomin und Philosophin)*

Starten wir in den Januar und das bewegende Jahr 2019 mit einer klassischen Frauengestalt, die zwar „offiziell“ uns keine Werke hinterlassen hat, die doch aber nachweislich unterrichtet hat und so zur Wissensverbreitung und Aufklärung beigetragen und die darüber hinaus - als Vertreterin einer nichtchristlichen philosophischen Tradition - sich dem herrschenden Klerus nicht beugen und ihre Ideale verraten wollte, was schließlich zu ihrem Tod führte. Wie kam es, dass eine Frau zu dieser Zeit (in schon ausgeprägten patriarchalen Strukturen) zur berühmtesten Mathematikerin der Antike avancieren konnte, von ihren Zeitgenossen als „strahlendes Gestirn geistreicher Wissenschaft“ gerühmt wurde, die letzte Leiterin der Gelehrtenschule von Alexandria war und für ihren Glauben an die Freiheit der Forschung und die Unabhängigkeit der Wissenschaft starb ?? Hier der Versuch eines ganz groben Überblicks:

Alexandria war im 4. Jahrhundert (wie der Rest Ägyptens) unter römischer Herrschaft und eine der antiken Hochburgen des Wissens. Eine halbe Million Menschen: Christen, Juden und Anhänger griechisch-römischer Kulte lebten hier miteinander. Hypatia wurde als Tochter des Gelehrten Theon, dem Leiter der Gelehrtenschule von Alexandria, geboren und auch entgegen den Sitten der Zeit unterrichtet. Denn Theon war (als Anhänger der platonischen Denkweise) der Ansicht, dass Frauen sehr wohl einen den Männern ebenbürtigen Intellekt besitzen. Sie durfte reisen und mit Bravour ihre Ausbildung in Athen und Italien erweitern. Als bald half sie ihrem Vater bei vielen Werken und kommentierte nicht nur, sondern entwickelte und prüfte wissenschaftlich auch eigene Ideen der Planetenbewegungen. So war für sie gesichert, dass die Erde um die Sonne kreist. Ein Konzept, das dem nach Macht strebenden Klerus des Christentums (seit 380 ist das Christentum offizielle Staatsreligion) nicht gelegen kommt. So war die Verfolgung von Nicht-Christen und ihr inszenierter Tod als Paradebeispiel für nicht beugsame und „heidnische“ oder gar „satanische“ Wissenschaftler nur eine Frage der Zeit. Mit der Zerstörung der letzten Bibliothek Alexandrias versanken viele Erkenntnisse daraufhin für Jahrhunderte im Dunkel des Mittelalters, einige Werke gingen für immer verloren. **Dies alles wird historisch sehr detailgetreu in dem Film „AGORA – Säulen des Himmels“ dargestellt und ist schon wegen der Hauptdarstellerin Rachel Weisz absolut sehenswert.**

Mehr Infos hier: [https://de.wikipedia.org/wiki/Agora\\_-\\_Die\\_Säulen\\_des\\_Himmels](https://de.wikipedia.org/wiki/Agora_-_Die_Säulen_des_Himmels) oder hier: <https://tobis.de/film/agora>



### 4. Raum, Raum halten und Atmosphäre

#### **Kraftplatz des Monats – Energiepark MANAS, Ljubljana, Slowenien**

Am Rand der Hauptstadt Ljubljana, einem schmalen Tal folgend und im Schutz der grünen Wälder, steht plötzlich ein großes rosa-pinkes Haus. Es trägt die Farbe der universellen Liebe und beherbergt mehrere Familien, die Manas-Gemeinschaft "Society for Holistic Lifestyle", die erst vor wenigen Jahren mit ihrer spirituellen Lehrerin Siona Levstik (Retreat Leader Bosnien Pyramiden siehe: <http://www.esoterictrips.com>) den Energiepark als Meditationsort und Zentrum für alternative Heilungsarbeit aufgebaut haben. Sehr freundliche Menschen erklären wie man/frau die positiven Erdenergien erspüren und sich von den Steinkreisen verzaubern lassen. Als energetische Heilarbeit werden Cranio-Sacral-Therapie, Orgon-Therapie (nach Wilhelm Reich), Klangschalen-Massage und andere Formen der Energie- und Lichtarbeit angeboten. Prädikat: wirklich „fühlers“wert.

Mehr Infos hier: <http://manas.si/en/energy-healing-park/>



### 5. Kommunikation

#### **Kraft-Buch des Monats: „Die Erotik-Formel: Leidenschaftlich leben in Liebesbeziehungen“ (Peter Lauster, Rowohlt Taschenbuch Verlag, 2005)**

**Buchempfehlung eines Freundes:** Der Psychologe und Buchautor Peter Lauster wurde mit dem Paar Beziehungsbuch „Die Liebe: Psychologie eines Phänomens“ von 1982 sehr bekannt, denn es wurde über eine Million davon verkauft. Lauster studierte in Tübingen Psychologie, Philosophie, Kunstgeschichte und Anthropologie. Seit 1971 betreibt er in Köln eine Praxis für psychologische Diagnostik und Beratung. Er veröffentlichte bisher über 30 Bücher. Sein Buch der Erotik-Formel von 2005 bringt vieles nochmal besser auf den Punkt und zeigt die Hintergründe auf: Was haben Liebe, Erotik und Sexualität miteinander zu tun? Was genau ist Erotik? Warum brauchen wir Sinnlichkeit? Ohne Erotik wird Liebe oft schnell zu bloßer Zuneigung und freundschaftlicher Beziehung. Und das Denken frisst die Sinnlichkeit auf. Entfalten können sich Erotik und Sinnlichkeit aber nur in der Freiheit des Seelischen, denn sie unterliegen besonderen Gesetzmäßigkeiten. Lauster gehört zu jener Generation dt. Psychologen und Soziologe, die die Institution Ehe durch ihre Bücher stark in Frage stellten, mithin die bürgerliche Moral als „krebserregend“ bezeichneten. Treue galt Lauster als überholt, ja als Ausdruck einer krankhaften, verkümmerten Psyche. Eine ewige, große Liebe bezeichnete er als Mythos. Der Begriff der Liebe, der hier vermittelt wird, orientiert sich an der Sensitivität. Der Mensch soll sich & seine Umgebung wahrnehmen, ganz im Hier und Jetzt aufgehen.

Mehr hier: <https://www.peterlauster.de/> oder hier: <http://www.whoswho.de/bio/peter-lauster.html>



### 6. Sinne – Unsere Tore zur Welt

#### **Kraft-Klang des Monats: „Die Kunst zu Leben“ von SEOM (CD „Sternenstaub“, 2017)**

Spirituelle Rap kann sehr emotional und melodisch sein, wie bei dem dt. Sänger Patrick Kammerer alias SEOM der Fall, der eine sehr authentische und dynamische Präsenz auf der Bühne zeigt und dessen Botschaften direkt von Herz zu Herz gehen. SEOM begann schon mit 14 selbst Musik zu machen und war als Sohn einer Meditationslehrerin und eines Heilpraktikers frühzeitig mit spirituellem Wissen konfrontiert, was sich in allen seinen Texten widerspiegelt. Er gewann regelmäßig verschiedenste Songcontests und musikalische Wettbewerbe, nicht nur in seiner Heimat Augsburg. Neben seiner Musik und dem unermüdlichen Schreiben von eigenen Songs hat er seine Ausbildungen zum Kaufmann und Erzieher und das Staatsexamen zum Logopäden erfolgreich abgeschlossen. Aber er zweifelte er nie daran, eines Tages seinen Traum zu verwirklichen und von seiner sprachlichen Fertigkeit und der eigenen Musik leben zu können. 2014 gab es eine Zusammenarbeit mit Veit Lindau und sein Album „Spirit“ verkaufte sich sehr gut, passend zur CD folgte 2015 das Buch „Feel Go(o)d“. Die Alben „Sternenstaub“ und „Samurai“ folgten. Seit 2018 veröffentlicht SEOM nun seine Musik unter eigenem Label „SEOM MUSIC“, um seine Träume auf allen Ebenen voller Freiheit zu leben.

Reinhören in den Song hier: [www.youtube.com/watch?v=S3sBP\\_SF\\_aw](https://www.youtube.com/watch?v=S3sBP_SF_aw) mehr Infos hier: <https://seom-music.de/>

Wer SEOM live sehen will hat dieses Jahr am **13. April in Berlin** und am **26. Oktober in Dresden** die Möglichkeit dazu, siehe: <https://seom-music.de/infos-zum-konzertangebot-und-den-workshops/>



## 7. Spiritualität

### AUCH

Es gibt einen Mittelpunkt in Deinem Leben, den Du wertschätzen solltest. Er heißt **Auch**.

Du kannst das Gefühl haben, dass Du das größte Arschloch auf der Welt bist,  
und wenn jemand zu Dir sagt, dass Du **Auch** sehr liebenswert bist,  
dann wirst Du zusehen müssen, dass Du dies ebenfalls akzeptierst.

**Auch** erlaubt Dir, in den Zwischenraum zu gleiten,  
zwischen liebenswert zu sein und verachtenswert zu sein.

Wenn Du lernst **Auch** wertzuschätzen, dann ist das wie eine Erleuchtungsversicherung.

Die Menschen neigen dazu, das Wort "**Auch**" zu vergessen.

Sie denken, dass es entweder das eine oder das andere ist. Nein, es ist immer **Auch**.

Was immer es sein mag, das auf Dich zukommt: Du bist hässlich, Du bist schön,  
Du bist verwirrt und mitten im Schlamassel, Du weißt nicht, was Du bist, **Auch**.

Du bist **Auch** manchmal sehr gut drauf, oder **Auch** der letzte Heuler,  
mit dem zusammen zu sein man sich vorstellen kann, **Auch**.

**Auch** bist Du manchmal sehr schön im Fluss: Alles um Dich herum ist sehr schön  
und es gibt nichts zu sagen. Du willst wissen, wer Du bist? Du bist **Auch**.

Klammere niemals zu irgendeinem Zeitpunkt irgendetwas aus. Alles ist immer **Auch**.

Falls Du irgendetwas ausklammerst, bist Du ein armseliges menschliches Wesen.  
Du lässt nicht mehr zu. **Auch, Auch, Auch. Auch**, das ist es, was Du bist.

Wir haben nur so wenig Zeit zu leben. Innerhalb dieser Zeit schließe alles mit ein.

Ich habe es vermasselt, **Auch**. Ich fühle mich großartig, **Auch**.

Ich hatte den größten Orgasmus, **Auch**. Ich hab`s blockiert, **Auch**.

Wenn Du das erlauben kannst, ist es schön. Ich bin schön, weil ich die **Auchs** in mir erlaube.

Ich bin schön, weil ich meine Hässlichkeit akzeptiere.

Ich akzeptiere, es vermasselt zu haben. Ich akzeptiere es, mich schuldig zu fühlen.

Ich akzeptiere es, dass ich wünschte, ich könnte es besser tun.

Falls Du jemals in eine Situation kommst, wo Du die Dinge nicht akzeptieren kannst —  
dies ist **Auch** ein **Auch**.

*(Aus: The poetic concepts, Denny Yuson-Sánchez, 1997,  
Übersetzung Gert Kowarowsky in "Der schwierige Patient", 2011)*

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

**PS: Alle, die zum Newsletter 2/2019 etwas beitragen wollen, sind herzlich dazu eingeladen! Redaktionsschluss ist der 15. Februar 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.