



1. Massage- und Berührungskompetenzen

Rückblick: „LIEBE TANZEN“ erstmals in Dresden am 16.3.2019

Silvana Del Rosso und Christopher Gottwald aus Berlin (Sexological Bodywork & Polyamorie, siehe www.christopher-gottwald.de) haben erstmals in Dresden die Veranstaltungsformate „LIEBE TANZEN“ und „LIEBE TANZEN PLAYSHOP“ angeboten, welche ausgebucht waren. Am Nachmittag gab es beim Playshop mit etwa 30 Teilnehmern einen experimentellen Berührungs-Raum, in dem verschiedene Kontaktübungen die Vorbereitung für den Tanzabend waren und das Ampelsystem (Grün-Gelb-Rot) der Berührungsqualitäten trainiert wurde. Am Abend ließen dann nach einer kurzen Vorübung etwa 70 Teilnehmer einen achtsamen Raum der Liebe entstehen, der wild, sanft, frech, neugierig, spielerisch und auch sehr erotisch war. Bei der kuschligen Schlussrunde waren sich alle Teilnehmer einig, dass eine Wiederholung mehr als gewünscht ist. Infos siehe <http://liebetanzen.de/> und www.christopher-gottwald.de/tanzabende/liebe-tanzen/

Das Perlentor - Ausbildung in Frauenmassage und Sexualcoaching für Frauen

Das von Nhangra Grunow geleitete Ausbildungszentrum für „Tantramassage Lernen!“ im Institut für spirituell-erotische Berührungssysteme bietet eine Spezialisierung für die Schoßraumheilung an. Der Schwerpunkt der Ausbildung liegt im praktischen Erlernen & Erleben der Yoni-Massage und weiblicher Intimität. Gleichzeitig vermittelt er die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse über weibliche Anatomie und Sexualität. Für die Ausbildung besteht zusätzlich die Möglichkeit der Zertifizierung zur "Gesundheitspraktikerin" durch die DGAM (Deutsche Gesellschaft für alternative Medizin). Die Ausbildungsorte befinden sich in Frankfurt, Kirchheim, Freiburg, im Raum Stuttgart und im Schwarzwald. Interessant ist auch das Seminarangebot „Kräuter und Massage zur hormonellen Balance“. Die Hormonmassage ist eine einfache, sanfte und tiefenwirksame Massage zur Harmonisierung und Vitalisierung des Hormonhaushalts in jeder Phase des Frauseins. Mehr Infos hier: <https://www.tantramassage-lernen.de/fuer-frauen/das-perlentor.html>

Armour Lifting Bodywork bei Sotantar in Berlin

Eine weitere Ausbildung in Körper-Entpanzerungs-Arbeit kann ab April 2019 bei Sotantar auf der Lychener Straße auf dem Prenzlauer Berg besucht werden. Die tantrische Entpanzerungs-Körperarbeit „lenkt die Aufmerksamkeit in diese verschlossenen Bereiche, macht sie zugänglich für Transformation und lässt stagnierende Lebensenergie wieder ins Fließen kommen und löst die Blockaden, die über lange Zeit entstanden sind“. Seit fast 30 Jahren praktiziert Sotantar Heil- und Massagetechniken, Yoga, Pranayama und Meditation, yogische und energetische Praktiken. Er hat bei verschiedenen Lehrern und spirituellen Meistern weltweit gelernt oder wurde von ihnen in diese Praktiken initiiert. Mehr Infos hier: <http://kundalinibliss.de/workshops/index.html>

AnuKan®-Massage-Ausbildung Reloaded

Das neue TEAM stellt sich vor

AnuKan® steht für Tiefe, Qualität und Wahrhaftigkeit. Wir haben die Marke AnuKan® schützen lassen, um den hohen Anspruch zu bewahren - Basis dafür ist die Ausbildung. Nach drei erfolgreichen und in der Gruppendynamik sehr verschiedenen Ausbildungsdurchgängen ist es nun Zeit, Anspruch und Realität, Ziele und Erfolge sowie Anfänge und Fortschritte abzugleichen, zu prüfen und zu hinterfragen. Was war gut? Was könnte besser funktionieren? Was hat sich bewährt? Welche neuen Impulse haben uns inspiriert? Wie arbeiten AnuKan®-Masseur und -Masseuse? Ist die Ausbildung ein gutes Fundament für die Praxis?

Kati Laux hat sich nach reiflicher Überlegung entschieden, sich auf ihre Unternehmertätigkeit zu fokussieren, um diese noch besser ausfüllen zu können. Damit auch die AnuKan®-Ausbildung an Fokus, Klarheit und Praxisbezug gewinnt, hat Kati ein Team gesucht und schnell gefunden, welches sich nun mit Lust und Freude in die Arbeit stürzt, Antworten auf oben genannte Fragen zu finden und diese mit Kompetenz und Leidenschaft umzusetzen. Da diese Neuorientierung etwas Zeit braucht, wurde der Beginn des 4. Durchgangs auf Juli verschoben.

Wir sind das neue (Kern-)Team, allesamt Absolventen aus den drei bisherigen Ausbildungsdurchgängen:

Seminarleiterin Flora Ulrike Henkert, Masseurin im Studio Royal, Ausbildungsleiterin bei Sinnesart, Schwerpunkte: Sinnlichkeit und Praxisbezug. **Seminarleiterin Anke Frackmann-Patzsch**, Schamanische Heilerin, Masseurin, Schwerpunkte: Prozessbegleitung, Spirituelle Themen, Frauenthemen. **Seminarleiter Frank Aman**, Physiotherapeut, Schwerpunkte: Anatomie, Männerthemen. **Chefassistentin Jessica Schall**, Sozialarbeiterin, Mediatorin, Masseurin.

26. Newsletter der AnuKan®-Buddies, März 2019

Wieder mit dabei: **Dr. Frank Pietzcker** für Sexualtherapie, **Johannes Schmidt** und **Günther Ansoerge** als Gastdozenten. Außerdem laden wir praktizierende AnuKan®-Masseure und -Masseurinnen ein für Erfahrungsberichte und Vorführmassagen. Und auch **Kati Laux** wird in der Ausbildung als Gründerin, Visionärin und Mentorin präsent bleiben.



In vielen Stunden voller Herzblut und rauchenden Köpfen (siehe Foto) haben wir ein frisches Konzept erstellt. Inhaltlich wird sich kaum etwas ändern, die Struktur ist klarer geworden und der Fokus liegt verstärkt auf der Praxisrelevanz. Uns treibt die Herausforderung an, professionelle sinnliche Masseure zu qualifizieren, die fundierte Techniken, Methoden und Fähigkeiten individuell und angepasst an Anliegen und Situation umsetzen können und dabei achtsam und bewusst bei sich selbst bleiben. Und mit diesem Anspruch möchten wir Vorbild sein.

Text: Flora Ulrike Henkert, Foto: Kati Laux



2. Sexualität - Lebenskraft

Goldene Milch - Getränk für die Erkältungszeit

Die Goldene Milch besteht aus Pflanzenmilch, Kurkuma, Ingwer und einigen weiteren Zutaten. Sie schmeckt nicht nur wunderbar und wärmt den Körper, sondern ist auch unglaublich gesund. Das richtige Getränk für die Erkältungszeit. Die Goldene Milch gilt in der ayurvedischen Lehre seit Jahrhunderten als heilendes, anregendes und reinigendes Getränk. Die Kurkuma- oder Gelbwurzel wird in der indischen und chinesischen Medizin als vielseitiges Heilmittel geschätzt. In Kombination mit den anderen Zutaten entfaltet die Milch ihre volle Wirkung.

WIRKUNG: Die Goldene Milch wirkt stark entzündungshemmend und schützt auch vor Erkrankungen der Gelenke. Sie soll sogar Beschwerden durch chronische Entzündungen wie Arthrose lindern können. Darüber hinaus stärkt die Kurkumamilch die Immunabwehr und hilft nachweislich verschiedene Krankheiten vorzubeugen. Das Getränk wirkt stark antioxidativ und kann damit die frühzeitige Alterung der Haut verhindern. Goldene Milch regt die Leberfunktion an und unterstützt den Körper bei der Verdauung und Entgiftung. Der Kurkumamilch wird außerdem eine langfristige körperlich und geistig anregende Wirkung nachgesagt. Sie soll vor Alzheimer schützen und bei Schlafproblemen helfen.

REZEPT:

- 300 ml (Pflanzen)Milch wie Hafer-, Cashew-, Mandel- oder Soja-Milch
- ein Stück Kurkuma (ca. 2 bis 3 cm groß) oder einen EL Kurkumapulver
- ein Stück Ingwer (ca. 2 cm groß; je mehr du verwendest, desto schärfer wird das Getränk)
- 1/4 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Kokosöl, Mandelöl oder Sesamöl
- 1 TL Honig oder Agavendicksaft zum Süßen

Optional: 1/4 TL Zimt, eine Prise frisch gemahlene Muskatnuss,

Alles in einen Topf geben, verquirlen und langsam erwärmen. Anstatt Öl kann als Geschmacksträger auch Ghee (geklärte Butter) verwendet werden. Ein Becher goldene Milch kann zum Beispiel abends als Schlummertrunk genossen werden. Für eine Detox-Kur nimmt man das Getränk über etwa drei Monate regelmäßig zu sich.

Mehr Infos auch hier: www.yogitea.com/de/goldene-milch/



3. Persönlichkeit

Mutiger Mensch des Monats: **Marguerite Friedlaender-Wildenhain**

(1896-1985, dt.-engl. Bauhaus-Künstlerin und erste deutsche Töpfer-Meisterin)

Das Bauhaus in Dessau & Weimar: in der öffentlichen Wahrnehmung sind Männer die Bauhaus-Stars, etwa Walter Gropius oder Mies van der Rohe. In welchem Umfang aber Frauen die Kunstschule der Moderne mitgestalteten, ist nur wenigen bekannt. Auch Marguerite prägte als Keramikerin das Bauhaus: Sie schuf mit ihren Porzellanen Ikonen der Moderne ... Marguerite wurde 1896 in Lyon geboren und wuchs dort als „Europäerin“ mit deutschem Vater & englischer Mutter auf.

26. Newsletter der AnuKan®-Buddies, März 2019

Ihr Abitur 1914 macht sie im englischen Internat. Sie hatte bereits einige Semester an der Berliner Hochschule für Angewandte Kunst studiert, eine Lehre als Holzbildhauerin absolviert und als Entwerferin für Porzellandekor gearbeitet, bis sie nach Weimar kommt. Ihr Bauhaus-Studium absolviert sie 1919-1925 in der keramischen Werkstatt. Die Zeitschrift Elle schreibt dazu: »1919 öffnete das Staatliche Bauhaus in Weimar seine Pforten für männliche und weibliche Studierende. Im ersten Semester gab es mehr weibliche als männliche BewerberInnen. Die neue Kunst schwor dem Dekorativen ab und wollte der Realität "auf den Grund gehen". Die jungen Wilden rüttelten an Prüderie, Konventionen, Bürokratie und Klassenschranken des Kaiserreiches. Die Krawatten wurden aufgeknötet, die Korsette aufgehakt und abgeworfen, und bei Sonnenaufgang wurde in kosmosnahen gymnastischen Übungen jauchzend, besinnlich und sinnlich der Körper neu entdeckt: nackt im Park. Alte und neue Künste von Malerei über Musik bis zu Fotografie oder Ausdruckstanz gingen ungewöhnliche Allianzen ein. Zur neuen Zeit gehörte ein neues Zeitgefühl. Maschinen, Automobile, Eisenbahnen steigerten das Lebenstempo in den Metropolen, in Film und Literatur wurden Zeitlupe und Zeitraffer, Verlangsamung und Gleichzeitigkeit zu Gestaltungsmitteln. Frauen entdeckten die Lust an Selbstdarstellung und Selbstinszenierung. Denn mit dem Beginn der Weimarer Republik erlangten Frauen das Wahlrecht und die Lehrfreiheit. Als Walter Gropius 1919 in Weimar das Staatliche Bauhaus eröffnete, verkündete er im Programm: "Als Lehrling aufgenommen wird jede unbescholtene Person ohne Rücksicht auf Alter und Geschlecht, deren Begabung und Vorbildung vom Meisterrat als ausreichend erachtet wird." «

1926 legte Marguerite ihre Meisterprüfung ab und lehrte später an der Burg Giebichenstein Kunsthochschule Halle, wo ihr gestalterischer Einfluss bis in die Gegenwart spürbar ist. 1933 erhielten viele BauhäuslerInnen Berufsverbot. Sie wurden von den Nationalsozialisten verfolgt, weil sie jüdischer Herkunft waren, sich politisch engagierten, aus politischem "Feindesland" kamen oder ihre Werke der "entarteten Kunst" zugeordnet wurden. Marguerite wird in Halle aufgrund ihres jüdischen Hintergrunds entlassen und emigriert über Holland später in die USA. Auch ihr Lehrer Gerhard Marcks muss 1933 in Halle gehen, weil er sich für ihren Verbleib einsetzte. Obleich überzeugter Antisemit, verbindet beide letztlich eine lebenslange Freundschaft. 1930 heiratete Marguerite den gebürtigen Leipziger und Bauhaus-Absolventen Franz Rudolf Wildenhain. Zusammen betreiben sie von 1933-1940 eine Werkstatt im gelderländischen Putten. Ihre letzten Porzellan-Kunstwerke, das Speiseservice "Paris" und das Teeservice "Five o'clock", entwirft die Künstlerin noch in Europa und wird dafür 1937 auf der Weltausstellung in Paris mit einer Silbermedaille geehrt. Am 2. März 1940, wenige Wochen bevor NS-Deutschland die Niederlande okkupierte, entkam sie nach New York. Ihr Mann blieb zurück, als Deutscher erhielt er kein Visum. 1943 wird er zur Wehrmacht eingezogen, er desertiert und folgt ihr auf Umwegen nach Kriegsende in die USA.

1942 gründete Marguerite die Künstlerkolonie "Pond Farm" in Kalifornien mit. Dort bleibt sie bis an ihr Lebensende 1985 und erschafft, als Seele der "Pond Farm", Keramiken nach handwerklichem Bauhaus-Ethos. Auf lange Sicht sollte eine Bauhaus-ähnliche Kunst- und Designschule entstehen, die SchülerInnen und LehrerInnen jeder Herkunft, jeder Nation, jedes Genres, einte. Sie selbst sagte: „Die Pond Farm ist nicht nur eine Schule, sie verkörpert tatsächlich einen Lebensstil“. Seit 2013 gilt der Ort als "National Treasure", wurde 2014 unter Denkmalschutz gestellt und vom Verfall gerettet.

Mehr Infos hier: <http://www.fembio.org/biographie.php/frau/biographie/marguerite-friedlaender-wildenhain/>

2019 zum 100. Jahrestag der Gründung des Bauhauses gibt es zahlreiche Ausstellungen und Beiträge in Funk & Fernsehen. Das ARD brachte u.a. einen Filmbeitrag „Lotte am Bauhaus“ (siehe www.daserste.de/unterhaltung/film/themenabend-frauen-am-bauhaus/index.html)



4. Raum, Raum halten und Atmosphäre

Kraftplatz des Monats – Arche Nebra im Saale-Unstrut-Tal, Sachsen-Anhalt



Moderner Museumsbau von 2007 in beeindruckender geografischer Lage: Die Arche Nebra, eine Sonnenbarke symbolisierend, wurde dicht am Fundort der Himmelsscheibe gebaut und hätte auch den Bauhaus-Künstlern sicher gefallen. Sie ist nicht nur ein hochmoderner Zweckbau für eine interessant gestaltete Reise auf den Spuren der Himmelsscheibe vom Diebesgut bis in die Bronzezeit, sondern auch ein Planetarium und hat einen überwältigenden Panorama-Blick auf den Mittelberg im Naturpark Saale-Unstrut-Triasland. Bei den archäologischen Untersuchungen auf dem Mittelberg ab dem Jahr 2002 wurden noch weitere Funde nachgewiesen.

Das Mittelbergplateau wird von einer eisenzeitlichen Ringwallanlage umschlossen und von zwei Abschnittswällen begrenzt. Die Ringwallanlage der älteren Eisenzeit ist teilweise in Form eines grasbewachsenen Erdwalles wiederhergestellt.

Mehr Infos hier: www.himmelsscheibe-erleben.de und www.lda-lsa.de/himmelsscheibe_von_nebra



5. Kommunikation

Kraft-Buch des Monats: „Slow Sex – Zeit finden für die Liebe“ (Diana Richardson, 2011)

Schon ein Klassiker: Diana Richardson beschreibt eine neue Art Sex zu haben. Es ist die langsame Art. Eine, die der weiblichen Seele sehr nahe kommt und vor allem in Beziehungen, die in die Jahre gekommen sind, sehr heilsam sein kann. Empfehlenswert für alle, die gemeinsam an sich und ihrer Sexualität arbeiten wollen. Die Autorin beschreibt die Reise in diese neue Sexualität anschaulich und aus jahrzehntelanger Erfahrung, mit vielen praktischen Tipps und Anleitungen. Die langsame bewusste Hingabe und das subtile Erspüren von zarten erotischen Schwingungen erfordern nicht nur Zeit, sondern auch Training & viel Geduld. Die Südafrikanerin ist ausgebildete Körpertherapeutin und Tantra-Lehrerin. Diana Richardson ist auch die Autorin der beiden Bestseller „Zeit für Liebe“ und „Zeit für Weiblichkeit“. Wer nicht lesen möchte, sondern lieber Film schaut, kann sich hier vom Trailer ermutigen lassen: <http://www.slowsex-derfilm.de/de/der-film.html> Inspiriert von ihren Lehrern Osho und Barry Long bietet sie zusammen mit ihrem Mann weltweit Seminare für Paare an. Die in der Schweiz angebotenen Kurse sind ziemlich preisintensiv, aber für 2019 schon alle ausgebucht. Ab 2020 sind noch freie Plätze zu haben (Infos unter <https://www.waldhaus.ch/center/seminarleiter/puja-diana-raja-michael-richardson>).



6. Sinne – Unsere Tore zur Welt

Kraft-Klang des Monats: „While the world burns“ von Svavar Knútur (CD „Ölduslóð“, 2012)

Diesmal Musik aus Island: Svavar Knútur ist der Künstlernaam des isländischen Singer-Songwriters Svavar Knútur Kristinsson aus den Westfjorden. Er singt auf Isländisch und Englisch und arbeitete 2012 z.B. mit der tschechischen Singer-Songwriterin Markéta Irglová an seinem Album Ölduslóð („Weg der Wellen“) zusammen. 2015 brachte er das Album „Songs of Weltschmerz, Waldeinsamkeit and Wanderlust“ heraus. 2018 veröffentlichte er schon sein siebentes Album „AHOY! SIDE A“ (siehe www.svavarknutur.com). Svavar Knútur tourte in den letzten Jahren ausgiebig durch Europa und unternahm einige Tournée in Australien und Nordamerika. Svavar Knútur ist eines der Gründungsmitglieder und Kuratoren des Melodica-Festivals in Reykjavík.

Song featuring Marketa Irglova : <https://www.youtube.com/watch?v=KEFj-dJK0k8>

Song als männliches Duett: <https://www.youtube.com/watch?v=cpE9s6JhnrU>

Download & Text des Liedes hier: <https://svavarknutur.bandcamp.com/track/while-the-world-burns>



7. Spiritualität

„Wahren menschlichen und künstlerischen Ruhm erntet man nur mit der Gesamtheit seines Lebens, mit dem Schweiß der Stirn und der Hingabe der Seele; billige Publizität kann man erkaufen – mit dem Verkauf seiner persönlichen Integrität.“

(Marguerite Friedlaender-Wildenhain)

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

PS: Alle, die zum Newsletter 4/2019 etwas beitragen wollen, sind herzlich dazu eingeladen! Redaktionsschluss ist der 15. April 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.