



1. Massage- und Berührungskompetenzen

Rückschau – Durchtanzte Sommernacht über den Dächern Dresdens

Am 28. Juni fand im AnuKan-Seminarzentrum die erste Sommernacht-Sarong-Dance-Party statt. 24 mutige Menschlein hatten sich versammelt, um ungezwungen, frei und achtsam das Leben und Liebe zu feiern und zu tanzen, zu kuscheln und mit allen Sinnen zu genießen. Auf die eigenen Grenzen und die des anderen achtend, gab es (mit Sarong bekleidet) hinführende Berührungsübungen und freies intuitives Tanzen. Die nächste Sarong-Dance-Party wird am 20.12. stattfinden. Mehr Infos und Anmeldungen (auch für weitere Termine) hier: mariangellai@web.de

Tantra-Seminareinblicke erstmals im (WDR-)Fernsehen

Michaela Riedl und das Team von AnandaWave hatten mit ihren 26 Seminarteilnehmern den Mut, sich für ein komplettes Tantra-Seminar filmen zu lassen. Die TeilnehmerInnen bestanden zum Teil aus erfahrenen Personen und zum anderen Teil aus reinen Anfängern. Die sehenswerte WDR-Dokumentation: "Menschen hautnah" lief am 11.07.2019 und in der Mediathek könnt Ihr den Beitrag hier abrufen: <https://www1.wdr.de/mediathek/video/sendungen/menschen-hautnah/video-unter-nackten-tantra-und-die-suche-nach-veraenderung--100.html>

Stellenangebot: Praxis Spiritual Touch in München sucht Neu-/Quereinsteiger

Die Inhaberin Sujata Daria Koch sucht leidenschaftliche Tantramasseurinnen, die eine qualifizierte Ausbildung haben, gewillt sind sich nach dem ProstSchG registrieren zu lassen und Teamplayer sind. Kenntnisse der englischen Sprache wäre von Vorteil und weitere Ausbildungen/Fortbildungen in Körperarbeit/Körpertherapie sind willkommen. Kontakt und Infos gibt es hier: telefonisch unter 0174 3586764 oder via E-Mail an info@spiritual-touch.de, siehe auch www.spiritual-touch.de und www.human-in-balance.de

Erlebnisbericht von Ulrike Flora, Seminarleiterin & AnuKan®-Masseurin des 1. Jahrgangs

Erfahrungsraum „BarCamp Sex“ in Leipzig

Am letzten Juni-Wochenende fand in Leipzig in den Räumen des JOYclubs ein Barcamp zum Thema Sex statt, genauer gesagt mit den Schwerpunkten: Arbeit mit Sexualität und Vernetzung mit anderen sexpositiven Menschen. Als ich zu dieser Veranstaltung eingeladen wurde, stellten sich mir einige Fragen:

Was ist ein Barcamp? Was ist Sexpositivität? Was geschieht auf dieser Veranstaltung? Nach einigen Recherchen war ich sehr interessiert & neugierig und nahm die Einladung an. Nun bin ich schlauer: Ein Barcamp ist eine moderne, offene Form einer Konferenz, bei der das Programm zu Beginn noch nicht feststeht. Jeder Teilnehmer kann eine Session gestalten. Eine Session dauert 45 Minuten und kann z.B. ein Vortrag, ein Workshop oder eine Diskussion sein. Am Tagesanfang kann jeder, der möchte, sein Angebot kurz vorstellen und dann wird abgestimmt, wer daran teilnehmen möchte.

In Leipzig trafen sich vor allem Sexualcoaches, aber auch Tantramasseur, Künstler, Autoren, Psychotherapeuten, Business-Coaches, Blogger usw. Das Barcamp Sex fand zum zweiten Mal statt. Die Teilnehmerzahl hatte sich im Vergleich zum Vorjahr verdoppelt, mit knapp 50 Leuten passten wir gut in die JOYclub-Zentrale, in der sonst bis zu 70 Menschen wuseln.



Was wurde in den Sessions angeboten? Coaching-Methoden, Buchvorstellungen, Ausbildungsmöglichkeiten, Kunstprojekte, Marketing-Strategien, App-Entwicklung, Online-Werbung und vieles mehr. Ich stellte das AnuKan®-System, die Unterscheidung zum Tantra und die AnuKan®-Ausbildungsmöglichkeiten vor und in einem weiteren Slot meine Erfahrungen zum Thema „Balance zwischen Nähe und Abgrenzung in der professionellen Arbeit mit Sinnlichkeit“.

Und es wurde die Frage diskutiert: Sexpositivität – Zukunftsvision oder gelebte Realität? Dieses Wort landete erst mit dem Barcamp in meinem Bewusstsein.

Was es bedeutet, leben wir bei Sinnesart und im AnuKan®-Seminarzentrum bereits aus. In unserem Feld ist es die gelebte

28. Newsletter der AnuKan®-Buddies, Juli 2019

Realität, in der allgemeinen Bevölkerung ist da teilweise noch viel zu tun, aber genau dafür sind wir ja da. Genau darauf Einfluss zu nehmen, ist meine Motivation und mein Selbstverständnis als AnuKanerin: Toleranz, Vielfalt, Freiheit - sofern es allen Beteiligten gut tut, Akzeptanz, respektvoller Umgang, Ausbruch aus Klischees und Mustern, freier Zugang zu sexuellen Informationen, Eigenverantwortlichkeit ... um nur einige Schlagworte zu nennen. Es gab auch eine Aktion bei der jeder ein Statement abgeben konnte: Was bedeutet für mich Sexpositivität? Die Antworten waren sehr vielfältig. Ich sage dazu: Leben und leben lassen. Sei wie du bist und liebe dich. Sorge gut für dich und achte dein Umfeld.

Fazit: Spannend und horizontweiternd. Eine tolle Möglichkeit, sich auf diesem Feld weiter zu vernetzen. Wer freiberuflich arbeitet, steht mit anderen Angeboten der gleichen Branche ja eher in Konkurrenz – hier waren wir Kollegen, die sich gegenseitig Tipps geben und Erfahrungen austauschen. Gerade im sexuellen Kontext ist das nicht immer so leicht. Das merkten auch die Barcamp-Veranstalter, die Schwierigkeiten hatten, Räume und Sponsoren zu finden, da vielen das Thema Sex zu heikel war. Wann und wo das nächste „Barcamp Sex“ stattfindet, steht noch nicht fest, tendenziell nächstes Jahr zu Sommer- oder Herbstbeginn. Man muss kein Profi sein, um daran teilzunehmen, jeder/jede Interessierte ist willkommen. Ich bin bestimmt wieder dabei!

Eure Flora Ulrike Henkert



2. Sexualität - Lebenskraft

Abkühlung für heiße Tage: Waldmeister-Bowle

Eigentlich ein typisches Mai-Getränk, aber auch wenn die Gartenzeit für frisch gepflückten Waldmeister schon vorbei ist, gibt es trotzdem für heiße Tage durch eine Waldmeister-Limonade oder Bowle eine schöne Abkühlung mit Waldmeister aus dem Kühlregal im gut sortierten Biomarkt.

Wirkung: Der Waldmeister enthält Cumarin, das leicht beschwingt, anregend bis euphorisierend wirkt und auch aphrodisierend sein kann. In geringer Dosierung hilft es bei Kopfschmerzen und Migräne. Medizinisch gesehen, soll das Kraut leicht beruhigend, krampflösend, gefäßerweiternd, entzündungshemmend und harntreibend sein. In höherer Dosierung wirkt es berauschend manchmal halluzinogen und kann aber auch starke Kopfschmerzen verursachen. Deshalb sollte Waldmeister unbedingt vor der Blüte geerntet werden. Sobald er blüht, steigt der Gehalt von Kumin an. Weniger bekannt ist, dass das Waldmeisterkraut auch in der Heilkunde eingesetzt wird, gegen Leberbeschwerden und Einschlafschwierigkeiten.

Rezept: Dazu 1,5-2 Liter Apfelsaft oder Weißwein oder Sekt in ein großes Gefäß füllen und den Waldmeister darin kopfüber ca. 20 Minuten ziehen lassen. Die Stielenden dabei nicht in die Flüssigkeit hängen lassen, da die Bowle sonst bitter wird. Am besten den Waldmeister mit Küchengarn zusammenbinden, einen Kochlöffel quer über das Gefäß legen und das Kräuterbündel daran festbinden. Den Waldmeister nach der Ziehzeit von 20 bis 30 Minuten herausnehmen. Für eine Waldmeisterbowle "ohne Schuss" kann der Apfelsaft noch mit kalter Zitronenlimonade oder Mineralwasser aufgegossen werden. Nach Belieben die Bowle mit Zitronensaft abschmecken.



3. Persönlichkeit

Mutiger Mensch des Monats: Margaret Mead

(1901-1978, amerikanische Anthropologin und Ethnologin)

Margaret Mead ist schon zu Lebzeiten weltberühmt geworden. Als sie sich 1925 als junge Forscherin zum ersten Mal allein auf die polynesischen Südseeinseln Samoa begab, konnte sie sich nicht nur auf die Unterstützung ihrer großen LehrerInnen Franz Boas und Ruth Benedict verlassen, sondern auch auf ihre persönliche Kraft, ihre vitale intellektuelle Neugier und auf einen selbstverständlichen Mut. Sie war in einer Familie aufgewachsen, in der Selbstständigkeit, Phantasie und Dominanz nicht nur vom Vater, sondern auch von der Großmutter und ihrer Mutter, einer Feministin und promovierten Soziologin, repräsentiert wurden. Sie wuchs mit vier jüngeren Geschwistern auf und studierte später an der Columbia University.

„Ich habe den größten Teil meines Lebens damit verbracht, die Lebensgewohnheiten anderer Völker zu studieren, Völker aus fernen Ländern, damit meine Landsleute sich selbst vielleicht besser verstehen“, schreibt Margaret Mead in ihrer Autobiographie. Aber nicht nur ihre Landsleute, sondern die gesamte westliche Sozialwissenschaft profitierte von ihren ethnologischen Erkenntnissen. Besonders durch ihre Forschungen im Jahre 1931 bei den Arapesh, Tchambuli und Mundugumor auf Neuguinea lenkte sie das Augenmerk auf die Bedeutung der Kultur bei der Ausdifferenzierung von weiblichen und männlichen Geschlechtsrollen. Diese drei Völker entsprachen in unterschiedlicher Weise überhaupt nicht

28. Newsletter der AnuKan®-Buddies, Juli 2019

den gängigen biologistischen Vorstellungen von typisch weiblichem und typisch männlichem Verhalten. Das war natürlich ein starker Denkipuls für die Psychologie, die allerdings bis heute auf diesem Gebiet weitestgehend damit beschäftigt ist, psychische Geschlechtsunterschiede zu postulieren, mit negativen Folgen für die Frau, und damit eine patriarchalische Ideologie "wissenschaftlich" zu legitimieren. Während des Zweiten Weltkrieges musste sie ihre Forschungsreisen in die Südsee unterbrechen, wodurch sie sich jedoch nicht von weiteren Forschungstätigkeiten abhalten ließ. Gemeinsam mit Ruth Benedict wandte sie früh anthropologische und ethnologische Methoden zur Erforschung moderner Kulturen an. Dabei beschäftigten sie sich im Auftrag der amerikanischen Informations- und Propagandabehörde insbesondere auch mit der japanischen Kultur und sollte Kriterien für die spätere Besatzungszeit in Deutschland für die Alliierten herausarbeiten. Um ihre Vergleiche zwischen den Kulturen zu vertiefen und weitere Forscher zu solchen Vergleichen zu animieren, gründeten die beiden Ethnologinnen das Institute for Intercultural Studies.

Margaret galt mit ihren Studien über die Sexualität bei südpazifischen Kulturen als eine Wegbereiterin der sexuellen Revolution, sie erforschte insgesamt sieben Südseekulturen. Sie war Universitätslehrerin und eine in aller Welt geschätzte Vortragsrednerin. Sie vertrat die Auffassung, dass Sozialverhalten formbar und kulturbestimmt sei. Besonders in den 1960er und in den 1970er Jahren waren ihre Arbeiten sehr populär. Sie erhielt mehrere Ehrendoktorate und schrieb über 40 Bücher sowie über 1000 wissenschaftliche Artikel. Nach ihrem Tod wurde verstärkt Kritik an ihren Forschungsmethoden geübt.

Margaret war dreimal verheiratet und geschieden und hatte mit ihrem letzten Ehemann, dem bekannten Biologen und Anthropologen Gregory Bateson, eine Tochter, die 1984 eine Biographie ihrer Eltern verfasste.

Mehr Infos auch hier: <https://www.zeit.de/1983/08/vom-sockel-gestuerzt>



4. Raum, Raum halten und Atmosphäre

Kraftplatz des Monats – Uttewalder Grund, Sächsische Schweiz

Zwischen der Stadt Wehlen und Uttewalde auf dem sogenannten Malerweg liegt der, auch im Sommer angenehm kühle, wildromantische Uttewalder Grund mit dem Uttewalder Felsentor, das tatsächlich schon einigen Landschaftsmalern über die Jahrhunderte als Motiv diente. Herabgestürzte Felsblöcke haben sich hier an einer besonders engen Stelle der wildromantischen Schlucht verkeilt. Früher gehörte es zu den beliebten „Mutproben“ der Wanderer, das Tor zu passieren, ohne sich den Anschein von Angst oder Beklemmung zu geben. Caspar David Friedrich hatte einst mehrere Tage lang einsam in dem Felsental verbracht, um dessen düster-romantische Stimmung aufzunehmen. Und auch Richard Wagner hat sich hier wohl Anregungen für seine Opern geholt und soll in die Welt der Nibelungen abgetaucht sein. Zumindest ist belegt, dass er im Jahr 1846 in der Lochmühle Station machte und sich von der sagenhaften Atmosphäre der romantischen Schluchten um Wehlen für seine Oper „Lohengrin“ inspirieren ließ.

Infos hier: <https://www.nationalpark-saechsische-schweiz.de/besucherinformation/barrierefrei/wanderungen/zum-felsentor-im-uttewalder-grund/>



5. Kommunikation

Kraft-Buch des Monats: „Gesunde Prostata, sexuelle Spannkraft: Ein illustriertes Handbuch körperlicher und energetischer Übungen“ (Mantak Chia, 2015, AMRA-Verlag)

Lese- und Übungstipp: Mantak Chia, der bekannte Qi-Gong-Meister und Spezialist für „Innere Alchemie“ hat bereits Zehntausende von Menschen in taoistischen Heilmethoden unterrichtet. Die Chinesische Medizin geht traditionsgemäß davon aus, dass Sexualität die Wurzel der Gesundheit des Menschen ist. In seinem Buch widmet er sich ausdrücklich der Lebenskraft des Mannes, Prostatakrebs vorbeugend. Auf Grundlage von Erfahrungswerten der Taoisten, die diese Übungen wohl schon jahrtausendlang praktizieren, gibt das Buch umfangreiches Wissen zu Reinigung, Entgiftung und Ernährung für eine gesunde Prostata, Übungen für die Prostata-drüse und **Genitalmassage**. Die körperlichen Übungen und energetischen Methoden, durch zahlreiche Illustrationen in diesem Buch ausführlich beschrieben, beseitigen Blockaden und verbessern und regenerieren eingeschränkte Funktionen. Es wird ausführlich diskutiert, dass die Abnahme der urogenitalen Funktionen für ältere Männer durchaus vermeidbar ist, wenn sie mit Hilfe von einfachen täglichen Übungen die Vitalisierung des Bereiches praktizieren, so dass das Prostata- und Urogenitalsystem bis ins hohe Alter seiner Funktion nachkommen kann.

Blick ins Buch hier: www.amazon.de/Gesunde-Prostata-sexuelle-Spannkraft-illustriertes-ebook/dp/B0173TPGWC



6. Sinne – Unsere Tore zur Welt

Kraft-Klang des Monats: „Give it up“ von The Love Keys (CD „SOMA“, 2017)

Meditations- und Massagemusik: THE LOVE KEYS bestehen aus dem Duo Aleah Gandharvika und Ben Jammin, bei Konzerten sind meist Gastmusiker dabei. Die Band begeistert mit Mantras und spirituellen Liedern, dabei kann die Musik sehr beruhigend, berührend oder auch mitreißend sein. Sie spielen auf Festivals, in Yoga Ashrams, spirituellen Zentren und auf Seminaren in Deutschland und weltweit. Sie geben auch Mantra Seminare, Workshops rund um den Bhakti Yoga sowie Yoga-Retreats und leiten spirituelle Reisen nach Indien, in die Sahara und nach Bali an. Aleah Gandharvika war 17, als sie das erste Mal Mantras in Spanien hörte. Das faszinierte sie so sehr, dass sie es sich beibringen lies. Zuvor hatte sie bereits zehn Jahre Erfahrung in zwei Chören gesammelt und drei Jahre Gitarre gespielt. Mit 29 lernte sie Ben im Proberaum seiner damaligen Band kennen. Von diesem Augenblick an war klar, dass sie zusammen Musik machen wollen. Ben Jammin begann bereits im jungen Alter sein musikalisches Talent und mit neun Jahren das Gitarre spielen für sich zu entdecken. Als Jugendlicher spielte er in diversen Bands von Punk bis Metal. Später entschied er sich mit der Musik zu pausieren und BWL zu studieren. Danach kam er wieder zur Musik und lernte im Sommer 2009 bei einer Bandprobe Aleah kennen. Die beiden haben bisher 10 Alben produziert und mit „SOMA“ ein wirkliches Juwel abgeliefert. Am 22.11. spielen die beiden wohl im Einklang in Leipzig (siehe: <https://thelovekeys.de/#concerts>).

Song hier zum Reinhören: www.youtube.com/watch?v=cDksYgVeFV0 **Homepage der Band:** <https://thelovekeys.de>

BONUS mit Tanz „Bhand jammee-ai“: <https://www.youtube.com/watch?v=iXo5xH5fGpQ>

Videotrailer Indienreise mit The Love Keys 2017: <https://www.youtube.com/watch?v=25X-axPIWa8>



7. Spiritualität

„Zweifle nie daran, dass eine kleine Gruppe engagierter Menschen die Welt verändern kann - tatsächlich ist dies die einzige Art und Weise, in der die Welt jemals verändert wurde.“

„Verlassen Sie sich niemals auf Institutionen oder die Regierung, um ein Problem zu lösen. Alle sozialen Bewegungen werden von der Leidenschaft des Einzelnen gegründet, geleitet, motiviert und durchschaut.“

„Ich pflegte meinen Klassen zu sagen, dass die Wege, um Einsicht zu bekommen, sind:
Säuglinge zu studieren; Tiere zu studieren; primitive Menschen zu studieren;
Psychoanalysiert werden; eine religiöse Bekehrung zu haben und darüber hinwegzukommen;
eine psychotische Episode zu haben und darüber hinwegzukommen;
oder eine Liebesbeziehung mit einem alten Russen zu haben.
Und ich hörte auf dies zu sagen, als eine kleine Tänzerin in der ersten Reihe ihre Hand hob und sagte: ‚Muss er alt sein?‘“

(Magret Mead)

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

PS: Alle, die zum Newsletter 8/2019 etwas beitragen wollen, sind herzlich dazu eingeladen! Redaktionsschluss ist der 15. August 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.