



1. Massage- und Berührungskompetenzen

Rückblick: Vortrag „GIBT ES EIN RECHT AUF SEXUALITÄT FÜR ALLE?“ im Hygienemuseum Dresden

Am 19.11. fand in Dresden ein Fachtag zum Thema „LUST AUF... SELBST-BESTIMMTE SEXUALITÄT VON MÄDCHEN* UND FRAUEN*, DIE BEHINDERT WERDEN“ statt, der von Landesarbeitsgruppe Mädchen und junge Frauen in Sachsen e.V. in Kooperation mit der Bundesarbeitsgemeinschaft Mädchen*politik, dem Pro Familia Landesverband Sachsen, dem Landesfrauenrat Sachsen sowie dem Deutschen Hygiene Museum Dresden organisiert wurde.

Im Rahmen dieses Fachtages gab es einen öffentlichen Diskussionsabend zu Sexualbegleitung und Sexualassistenz unter dem Motto: „GIBT ES EIN RECHT AUF SEXUALITÄT FÜR ALLE?“. Die interessanten Referenten des Diskussionsabends hier: <https://www.maedchenarbeit-sachsen.de/veranstaltungen/9/2109545/2019/11/19/gibt-es-ein-recht-auf-sexualit%C3%A4t-f%C3%BCr-alle-ein-diskussions-abend-zu-sexual-begleitung-und-sexual-assistenz.html>

Sexualbegleitung außerhalb des Prostituiertenschutzgesetzes

Das "Institut zur Selbst-Bestimmung Behinderter" (ISBB) arbeitet seit 1996 als Sexualberatungsstelle für behinderte Menschen und deren soziales Umfeld. Ziel der ISBB-Sexualbegleitung ist die reflektierte Persönlichkeitsentwicklung der Klienten, insbesondere durch Stärkung der erotischen und sexuellen Kompetenzen. Empowerment durch begleitende Therapie. Die Sexualbegleitung bietet eine therapeutische „Ersatz“-Partnerschaft. Zunächst wird in dem therapeutischen Prozess die bisherige Entwicklung der sexuellen Geschichte des Ratsuchenden erfasst. Es geht dann um allererste sexuelle Erfahrungen, die nur praktizierend gemacht werden können. Rein verbale Vermittlungen von Wissen ist unwichtig und für dieses Klientel nutzlos. In den Inszenierungen bekommt der Ratsuchende ein ehrliches Feedback, das in der Regel zunächst nicht positiv ist. Frustrationen werden vom therapeutischen Team aufgefangen. Über Versuch und Irrtum kann der oder die Ratsuchende erfahren, was eine Frau oder ein Mann mag und was nicht. Die ISBB-Sexualbegleiter*innen sind verpflichtet genau zu erfassen, wie es ihnen geht und dies ehrlich den Ratsuchenden zu spiegeln. Eine neue Ausbildung zur Sexualbegleitung im ISBB beginnt am 7. Februar 2020 in Trebel.

Mehr Infos unter: www.isbbtrebel.de/ausbildung-in-sexualbegleitung/

Vorschau: Workshops im AnuKan-Seminarzentrum im Februar 2020

Am 21.02. und 22.02. referiert die bekannte Sexualtherapeuten Ann-Marlene Henning im Workshop „**Liebe machen - einfach so?**“ über die Hintergründe von Schwierigkeiten in Liebesangelegenheiten und klärt uns auf, was sich hinter einer würdevollen Sexualität verbirgt. Dabei wird sie praktische Übungen anleiten, um die Kommunikation in Liebesdingen zu verbessern und dies kurzweilig mit prägnanten Beispielen aus ihrer Beratungspraxis untermauern.

Siehe auch: www.veranstaltungen.anukan.de/node/2240

Ein thematischer Beitrag von Thomas, Tantra-Gruppe Dresden

Seminar zur Vergebung zwischen den Geschlechtern

Im Sommer bin ich durch Zufall auf das Video „From woman to men“ gestoßen, das mich sehr berührt hat. Später kam dann noch als Antwort die „Botschaft der Männer an die Frauen“ dazu, welche mir klar machte, wie wichtig ein Versöhnungsritual zwischen den Geschlechtern ist, damit die Beziehungen wieder heilen können. Mir ist bewusst geworden, dass wir in 30 Jahren Ehe auch oft gegen einander gekämpft haben und dass es dabei meistens um die Frage ging, wer Recht hat und die Richtung bestimmt. Als dann Yvonne und Dirk im Herbst 2019 in der Nähe von Weimar ein Seminar mit dem Thema „Wilder Frieden“ angeboten haben, waren wir sofort dabei, denn es ging genau um dieses Thema der Vergebung.

In einem gemütlichen Seminargebäude trafen wir auf sechs Männer und sieben Frauen. Die beiden Veranstalter waren selbst Teilnehmer in den Gruppen und haben es wunderbar verstanden, sich einerseits voll in den Prozess mit hinein zu begeben und auf der anderen Seite den Raum zu halten. Wir haben uns zu verschiedenen Fragen ausgetauscht, die immer erst in der reinen Männer- bzw. Frauen-Gruppe besprochen wurden. Während Frauen es vielleicht eher gewöhnt sind, sich mit anderen Frauen über ihre Probleme und Selbstzweifel auszutauschen, fiel es mir zuerst sehr schwer zuzugeben, dass ich als Mann nicht immer Bescheid weiß und eher selten das Heft des Handelns in der Hand halte. Wie wohltuend war es dann zu hören, dass es den anderen Männern ähnlich geht. Wie oft habe ich mich den Frauen emotional unterlegen gefühlt und mich verbogen, um ihre Zuwendung oder Sex zu bekommen. Ein Mann erzählte, dass er als Kind von der Mutter wenig Liebe bekommen hat und sich dann später an seinen Partnerinnen gerächt hat. Frauen, die sich echt bemüht haben, sind dann bei ihm auf einen Eispanzer gestoßen. „Sie wollten Liebe und sind emotional verhungert“. Dinge, die sonst in den tiefsten Tiefen der Seele verborgen gehalten wurden, kamen plötzlich ans Licht. Erst das Aussprechen in der Männergruppe

32. Newsletter der AnuKan®-Buddies, November 2019

hat mir gezeigt, wie tief wir auch als Männer traumatisiert sind und entsprechend handeln. Angesichts der ganzen Verstrickungen kann nur ein offenes Benennen der Ursachen zur Versöhnung und Heilung führen. In der Frauengruppe wurde zu den gleichen Themen gearbeitet. Sie berichteten dann, dass sie sich von uns Männern oft benutzt fühlen. Sie fühlten sich missachtet, verspottet, nicht gesehen und haben sich ihrerseits mit Sexverweigerung gerächt. Sie haben z.B. nach der Trennung die Kinder gegen den Vater aufgehetzt, Männer schamlos betrogen oder finanziell ausgenommen. In der großen Gruppe aus Männern und Frauen haben wir Männer uns in den Kreis gesetzt und jeder hat noch einmal das wiederholt, was er in der Männergruppe gesagt hat. Die unterstützende Kraft der anderen Männer habe ich als extrem wichtig empfunden. Vieles hätte ich ohne die stärkende Unterstützung der Geschlechtsgenossen nicht sagen können, weil mir die Stimme versagt hätte. Nach dem Abschluss der Runde erfolgte dann die Zeugenschaft der Frauen: „Männer, wir haben euch gehört.“ Für mich war das ein erster Schritt in Richtung Heilung. Eines der schönsten Bilder, das sich mir sehr tief eingepägt hat, war das Bekenntnis einer Frau, die selber sehr viel Leid von Männern erfahren hatte. Mit Tränen in den Augen sagte sie: „... Männer, ich liebe euch trotzdem.“ Es war ein Seminar, das in die Tiefe geführt hat. Viele Tränen sind geflossen, viel Wut konnte endlich Ausdruck finden, es war schmerzhaft. Aber es war auch befreiend. Bei keinem Seminar habe ich so viel gelacht, wie bei diesem. Bei Kindern sind Tränen und Lachen sehr eng beieinander. Vielleicht sollten wir von ihnen lernen.

Euer Thomas

Video "From woman to men" siehe: www.youtube.com/watch?v=24CkHNfGMGU (mit dt. Untertiteln)

Video „Botschaft der Männer an die Frauen“: www.youtube.com/watch?v=5vy2y34DWow

Friedensseminar: <https://singheilsam.de/workshops-seminare/wilder-frieden/>



2. Sexualität - Lebenskraft

Anchan Blau-Tee (Butterfly Pea Flower Tea)

Der Blau-Tee (auch Butterfly Pea Tea/Schmetterlingsblütentee) wird aus den Blütenblättern der gleichnamigen Pflanze gemacht. Die Butterfly Pea Pflanze, zu Deutsch auch „blaue Schamblume“ oder „Blaue Klitorie“ genannt (weil ihre Blüten tatsächlich ein wenig an das weibliche Geschlechtsorgan erinnern) ist in Afrika und Südostasien beheimatet. Der Tee ist von Natur aus blau und besteht aus einzeln, handverlesenen Blüten, auch bekannt als Asian Pigeonwing. Diese werden in der Blüte während der frühen Morgenstunden gesammelt und sofort in der Sonne getrocknet. Dieser Tee wird traditionell mit Honig und Zitrone auf Eis serviert. Er wird in der traditionellen ayurvedischen Medizin schon lange für verschiedene Krankheiten, gegen Stress, Depressionen und für die Verbesserung des Gedächtnisses eingesetzt. Er soll entzündungshemmende und schmerzlindernde Effekte haben, beruhigend und angstlösend sowie entwässernd und krampflösend wirken. Insbesondere hat er eine positive Wirkung auf den weiblichen Körper. Der Tee verhindert Haarausfall und reduziert die Wahrscheinlichkeit des Auftretens von grauen Haaren. Er verbessert die Haut, stärkt die Nägel, beugt Eisenmangel vor, reinigt das Blut und Blutgefäße. Auch für die Sehkraft und die Fruchtbarkeit soll sich der Konsum des Tees positiv auswirken. Er soll zudem die Zellgesundheit verbessern und dadurch das Krebsrisiko vermindern.



Der Tee verwandelt sich durch das Hinzufügen von Wasser in ein tiefes Kobaltblau. Wenn man ein paar Spritzer Zitrone hinzufügt wird die Flüssigkeit lila. Der Tee ändert dabei seine Farbe je nachdem, womit er gemixt wird: In Kombination mit rosa Hibiskusblüten wird er hellrot, wenn man ihn mit Mineralwasser mixt, wird er jedoch grünlich. Maßgeblich ist dabei der pH-Wert der Zutat, mit der man den Tee mixt. Auch für Cocktails erfreuen sich die Blüten großer Beliebtheit.

Zur Stärkung der Haare: 10 Blüten pro 200 ml. kochendes Wasser für 20 Minuten. Mit einem Liter gewöhnlichem Wasser mischen und mit der resultierenden Flüssigkeit mehrmals die Haare spülen.

Mehr Infos hier: www.katzenminze24.de/blaue-klitorie-clitoria-ternatea/ oder hier: klarekopfsache.de/drink-der-woche-blauer-tee/ oder hier: https://de.wikipedia.org/wiki/Clitoria_ternatea



3. Persönlichkeit

Mutiger Mensch des Monats: Bertha Sophia Felicita Freifrau von Suttner

(1843 - 1914, österreichische Pazifistin, Friedensforscherin und Schriftstellerin)

Es ist mal wieder an der Zeit über eine bedeutende „Suffragette“ zu berichten, die Suffragetten (von englisch/französisch „suffrage“ für Wahlrecht) waren mehr oder weniger organisierte Frauenrechtlerinnen, die Anfang des 20. Jahrhunderts für ein allgemeines Frauenwahlrecht eintraten, vor allem mit passivem Widerstand und mit Störungen offizieller Veranstaltungen bis hin zu Hungerstreiks. Die Suffragettenbewegung wurde überwiegend von Frauen aus dem Bürgertum getragen, aber auch aristokratische Frauen wie Bertha engagierten sich dafür. Doch Bertha bewirkte noch viel mehr, denn Dank ihr gibt es eigentlich den Friedens-Nobelpreis. Warum, dazu später mehr.

Bertha wurde 1843 in eine böhmische Adelsfamilie als Gräfin Kinsky hineingeboren, die aber nach dem Tod des Vaters verarmt war, so dass sich die 30jährige Bertha ihren Lebensunterhalt in Wien als Gouvernante bei dem Industriellen Freiherrn Karl von Suttner verdienen musste. Sie erteilte den vier Töchtern der Familie Unterricht in Musik und Sprache und verliebte sich in den (um sieben Jahre jüngeren) Sohn des Hauses. Deshalb wurde sie entlassen und als Privatsekretärin an Alfred Nobel nach Paris vermittelt. Ihr Parisaufenthalt währte nur acht Tage, doch wurde hier der Grundstein für ihre lebenslange Freundschaft mit Nobel gelegt. Bertha kehrte 1876 heimlich nach Wien zurück und heiratete heimlich den jüngeren Arthur von Suttner gegen den Willen seiner Eltern. Daraufhin wurde Arthur enterbt und das Ehepaar floh in den Kaukasus nach Georgien zu Fürstin Jekatarina Dadiani von Mingrelien, wo sie beide bis zu ihrer Heimkehr neun lange Jahre vom kärglichen Erlös ihrer schriftstellerischen Tätigkeit lebten. 1877 mit Beginn des Russisch-Türkischen Krieges begann Arthur, Berichte über den Krieg sowie über Land und Leute in deutschen Wochenblättern zu veröffentlichen. Bertha begann ebenfalls 1877 mit ihrer journalistischen Tätigkeit und hatte unter dem Pseudonym B. Oulot großen Erfolg. Sie schrieb für österreichische Zeitungen Kurzgeschichten und Essays, ihr Mann Kriegsberichte und Reisebeschreibungen. Im Jahre 1885 kehrten sie gemeinsam nach Wien zurück, söhnten sich mit der Familie aus und bezogen das Familienschloss in Niederösterreich.

Inzwischen hatte sich Bertha intensiv mit der Frage von Krieg und Frieden beschäftigt, auch angeregt durch Gespräche mit dem melancholischen Millionär Alfred Nobel, der glaubte, durch die Produktion verheerender Sprengstoffe Kriege unmöglich zu machen. 1889 veröffentlichte Bertha ihren Antikriegsroman „Die Waffen nieder“, der über Nacht ein Welterfolg wurde. Das Buch erreichte bis 1905 schon 37 Auflagen und wurde in 16 Sprachen übersetzt. In ihrem in aristokratischen Kreisen spielenden Buch entlarvt sie die männlichen Tugenden wie Mut, Tapferkeit und Kampfeswille und schildert in naturalistischer Weise die Folgen der Kriegsgreuel, deren Zeugin sie im Lazarett auch selbst wurde. Der Erfolg des Buches lag an der erschütternden Darstellung einiger Einzelschicksale, die auf die LeserInnenschaft aufwühlend wirkte.

Plötzlich war Bertha berühmt und wurde zur wichtigsten Aktivistin der Friedensbewegung, zur »Friedens-Bertha«, wie die deutschnationalen Kreise sie abschätzig nannten. Sie organisierte Friedensaufrufe, ließ Flugblätter und Broschüren drucken, um zu internationaler Solidarität aufzurufen und Feindbilder abzubauen. 1891 gründete sie die »Österreichische Gesellschaft der Friedensfreunde«, 1892 die Deutsche Friedensgesellschaft, sie nahm an internationalen Kongressen in Bern, Antwerpen und Hamburg teil und war 1899 an den Vorbereitungen zur ersten Haager Friedenskonferenz beteiligt. 1898 wandte sich Bertha von Suttner mit ihrer Schrift „Schach der Qual“ auch entschieden gegen Tierversuche (damals: Vivisektion). Eine ihrer Begründungen lautete, dass auf Mitleid, „dieses unfehlbare Attribut edler Menschlichkeit“, eine starke Hoffnung des sozialen Fortschritts gesetzt sei. Auf monatelangen Vortragsreisen durch Europa und die USA warb sie für Abrüstung und die Einrichtung internationaler Schiedsgerichte, mit denen sie hoffte, kriegerische Auseinandersetzungen verhindern zu können. Und sie war überzeugt, dass den Frauen Sitz und Stimme im »Rat der Völker« gebühre und rief sie zu besonderem Einsatz für den Frieden auf. In ganz Europa fanden Berthas Friedens- und Abrüstungsforderungen breite gesellschaftliche Resonanz. Die Lektüre von „Die Waffen nieder“ inspirierte viele Menschen dazu – wie auch z.B. Helene Stöcker (siehe AnuKan-Newsletter Oktober 2017), Friedensaktivisten zu werden. Historiker des 20. Jahrhunderts befanden: Bertha von Suttner sei eine Identifikationsfigur derjenigen Richtung des Pazifismus geworden, die „den Krieg als unmoralisch qualifizierte“. 1905 wurde ihr als erster Frau (nachdem sie viermal übergangen wurde) der Friedensnobelpreis verliehen, den Alfred Nobel, der ihre Aktivitäten finanziell unterstützte, ihr zu Ehren gestiftet hatte. Bertha musste aber auch Spott und Ächtung ertragen. Ihre Tätigkeit wurde als »unweiblich« kritisiert. Sie war jedoch von ihrer Friedensmission bis an ihr Lebensende erfüllt. Ihre größte Niederlage erlebte sie nicht mehr – sie starb 1914, wenige Wochen vor Ausbruch des Ersten Weltkriegs, vor dem sie so oft gewarnt hatte. Ihre Freundschaft zu Alfred Nobel und damit ein Stück ihrer Geschichte ist in „Eine Liebe für den Frieden – Bertha von Suttner und Alfred Nobel“ verfilmt worden.

Filmtrailer siehe: www.youtube.com/watch?v=Pq8aB2g_f9M



4. Raum, Raum halten und Atmosphäre

Kraftplatz des Monats – Svalbard Global Seed Vault, auf Spitzbergen, Norwegen

Diesmal ein ganz anderer Kraftort – nicht „heilig“ im herkömmlichen Sinn. Warum sollte ein erdbebensicherer, unterirdischer Bunker in einem alten Kohlestollen, nur 1000 Kilometer vom Nordpol entfernt, bedeutsam sein?

Svalbard Global Seed Vault, zu Deutsch „Weltweiter Saatgut-Tresor auf Svalbard“, ist ein Projekt des Welttreuhandfonds für Kulturpflanzenvielfalt (Global Crop Diversity Trust) zur langfristigen Einlagerung von Saatgut zum Erhalt und dem Schutz der Arten- und Varietäten-Diversität von Nutzpflanzen. Dieser Saatgutsspeicher ist der größte von weltweit 1.400 Aufbewahrungsanlagen für Saatgut. Er befindet sich im norwegischen Permafrost am Platåberget in der Nähe der Hauptstadt Longyearbyen der Insel Spitzbergen, was die Hauptinsel des Archipels Svalbard ist.

Die wichtigste Aufgabe ist die Lagerung einer Mindestanzahl von Saatkörnern der zur Ernährung wichtigen Lebensmittel wie Reis, Mais, Weizen, Kartoffeln, Früchte, Nüsse und Wurzelgemüse, die in einem Katastrophenfall ausgeliefert und nachgezüchtet werden können. 1 Mio. Saatgutproben und damit 40% aller Samenarten der Welt lagern dort als genetisches Erbe des Lebens auf der Erde. Die Lieferländer zahlen für die Speicherung nichts, die entstehenden Kosten trägt der norwegische Staat.

Der Svalbard Global Seed Vault wurde ursprünglich so entworfen, dass das darin gelagerte Saatgut auch im Falle eines Totalausfalls der Kühlsysteme und ohne menschliche Überwachung einen längeren Zeitraum ohne Beeinträchtigung überstehen könnte. Als im Jahr 2017 jedoch in Folge eines warmen Frühlings Tauwasser durch die Wände des Eingangstunnels eindrang, drängte sich eine Umorganisation auf. Aufträge für technische und bauliche Neuerungen der Tresoranlage wurden umgesetzt: wasserdichte Wände, Entwässerungsscharten, Verlegung von wärmeproduzierenden technischen Einheiten etc. Über zehn Millionen Euro wurden verbaut, um der prognostizierten Steigerung der Jahresmitteltemperatur um über acht Grad Celsius in den nächsten 80 Jahren zu begegnen. Seed Warriors ist ein Dokumentarfilm aus dem Jahr 2010 über diese eisige Schatzkammer.



Mehr Infos & Bilder hier: www.br.de/themen/wissen/spitzbergen-saatgut-tresor-global-seed-vault-100.html

Videotrailer zu „Seed Warriors“ hier: www.youtube.com/watch?v=khI3z1rwrIE



5. Kommunikation

Kraft-Buch des Monats: „Seit dieser Nacht war ich wie verzaubert: Frauenliebende Frauen über siebzig erzählen“ (Corinne Rufli, 2015, Verlag Hier und Jetzt)

Auf Lesetour in Deutschland: Die Schweizer Historikerin Corinne Rufli arbeitet als freie Journalistin, leitet ein Kulturmagazin und forscht zur Frauen- und Lesbengeschichte. Sie erzählt in ihrem Buch Lebensgeschichten von elf frauenliebenden Frauen aus der Schweiz. Es sind berührende und mutige Erzählungen von charmanten Seniorinnen, die sich an einem Punkt in ihrem Leben gegen das bürgerliche Ideal entschieden haben. „Biographien, die Konventionen sprengen“ so das St. Galler Tagblatt und „ein spannendes und lebendiges Kaleidoskop an unterschiedlichen Lebensentwürfen, das einen grauen Fleck in der Schweizer Lesbengeschichte zum ersten Mal beleuchtet“ urteilt das Magazin für Lesben L.MAG.

„Renate (84) nennt sich Lesbe, ist aber mit einem Mann verheiratet. Berti (78) liebt Elisabeth (77) seit über vierzig Jahren, ist vierfache Großmutter und geschieden. Margrit (81) führte in den 1960er-Jahren Tanzabende für Frauen durch. Liva (82) betete nach ihrem ersten Mal mit einer Frau das Vaterunser. Ältere Frauen, die Frauen lieben, sind in unserer Gesellschaft bis heute nicht sichtbar. Frauen über siebzig blicken auf ihr Leben zurück. Sie erzählen, wie sie ihre Beziehungen in der bürgerlichen Enge der 1940er- bis 1960er-Jahre gestalteten, wie sie einen Mann heirateten oder sich in eine Frau verliebten, wie sie von der Frauenbewegung angezogen oder abgestoßen waren, und wie sie heute leben. Ihre Geschichten sind voller Lebenslust – berührend und bislang unerhört. Sie zeigen aber auch die Ausgrenzung von Frauen, die sich nicht dem Ideal der Hausfrau und Mutter unterwerfen wollten, und dokumentieren die Vielfalt eines Frauenlebens jenseits von Kategorien.“

Video zum Buch unter: <https://vimeo.com/119674579>

Blick ins Buch hier: www.amazon.de/Seit-dieser-Nacht-verzaubert-Frauenliebende/dp/303919352X



6. Sinne – Unsere Tore zur Welt

Kraft-Klang des Monats: „I bow to you“ von **Jaya Lakshmi and Ananda with the Saraswati Dream Ban** (Album „FLOWER OF LIFE“, 2019)

Sacred Music for the Heart: Jaya Lakshmi und Ananda sind in Oregon (USA) ansässige Musiker, die sich mit Mantramusik und Herzensliedern beschäftigen. Sie bieten eine Mischung aus Kirtan, Heilmantramusik und Kirtronica (auf Mantra/Kirtan basierende elektronische Tanzmusik). Beide singen, spielen Gitarre und Harmonium und außerdem spielt Ananda Bansuri-Flöte und Jaya Lakshmi Keyboard. Sie sind bekannt für ihre kraftvolle Mischung aus modernen und alten Klanglandschaften, die das Herz berühren und die Zuhörer in einen vernetzten Zustand bringen. Sie touren das ganze Jahr, hauptsächlich an der Westküste der USA und ihre neueste musikalische Veröffentlichung ist Anandas Solo-Album "Flower of Life".

In der Geschichte und Partnerschaft der beiden geht es darum, die unterschiedlichen spirituellen Wege und den Altersunterschied zu berücksichtigen. Jaya Lakshmi wurde 1965 und Ananda 1985 geboren. Jaya Lakshmi hat ihre Wurzeln im Gaudiya Vaishnavs (Radha und Krishna Andachtspfad). Ananda dagegen in der Kundalini Yoga Tradition, wie sie von Yogi Bhajan gelehrt wird. Sie teilen ihre Gesänge und Yoga-Übungen aus beiden Traditionen und inspirieren sich gegenseitig. Beide fühlen sich unglaublich gesegnet, partnerschaftlich zusammenarbeiten zu können. Seit ihrem Zusammentreffen im Jahr 2010 haben sie vier Alben auf Sounds True sowie 12 unabhängig voneinander veröffentlicht. Seit 2012 touren sie auch national und international mit eigenen Events und Retreats (siehe <https://jayalakshmiandananda.com/>).

Song hier zum Reinhören: www.youtube.com/watch?v=gJKsFwGwUhc

Mehr vom Album hier: <https://jayalakshmiandananda.com/flower-of-life-2019>

Beispiele für Kirtronica hier: www.satnam.de/de/kundalini-kirtronica-jaya-lakshmi-anand-cd.html



7. Spiritualität

**„Keinem vernünftigen Menschen wird es einfallen,
Tintenflecken mit Tinte, Ölflecken mit Öl wegwaschen zu wollen.
Nur Blut soll immer wieder mit Blut abgewaschen werden.“**

(Bertha von Suttner in „Die Waffen nieder“, 1889)

**„Die Religion rechtfertigt nicht den Scheiterhaufen,
der Vaterlandsbegriff rechtfertigt nicht den Massenmord,
und die Wissenschaft entsündigt nicht die Tierfolter.“**

(Bertha von Suttner in „Schach der Qual“, 1898)

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

PS: Alle, die zum Newsletter 12/2019 etwas beitragen wollen, sind herzlich dazu eingeladen! Redaktionsschluss ist der 15. Dezember 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.