



### 1. Massage- und Berührungskompetenzen

Keine Festivals und Großveranstaltungen diesen Sommer, in jedem Bundesland andere „Lockerungen“ der Corona-Bestimmungen, seit dem 27.6. in Sachsen wieder eine neue Verordnung mit Bußgeldkatalog ... und trotzdem ist Sommer ... Es sollte sich langsam normalisieren, was einst unser Leben war ... anders, neu, bewusster .... mit mehr Respekt im Umgang.

#### **AnuKan<sup>®</sup>-Massageausbildung**

- Am letzten Juni-Wochenende hat der letzte Ausbildungsblock des 4. Jahrgangs auf Gut Froberg mit 14 von 20 Teilnehmern stattgefunden. Es haben 10 Masseur und Masseurinnen als frischgebackene AnuKaner ihr Zertifikat erhalten. Herzlichen Glückwunsch an die neuen Mitglieder der AnuKan<sup>®</sup>-Familie!!
- Im August startet der 5. Jahrgang der AnuKan<sup>®</sup>-MasseurInnen im Dresdener Ausbildungszentrum. Mehr Informationen hier: [www.ausbildung.anukan.de/termine/anukanr-massage-jahrestraining-202021](http://www.ausbildung.anukan.de/termine/anukanr-massage-jahrestraining-202021)

#### **Celestine Camp darf stattfinden**

Die Landesregierung in Hessen hat für diesen Sommer Veranstaltungen bis 250 Menschen freigegeben. Damit ist es jetzt amtlich, dass das Celestine-Camp (31.7.- 9.8.) dieses Jahr stattfinden kann. Dieses jährliche Familien-Urlaubs-Sommercamp mit vielen Seminarangeboten ist dieses Jahr zum 10-jährigem Jubiläum erstmals auf die Dauer von 10 Tagen ausgeweitet. Wer die Prophezeiungen von Celestine noch nicht kennt - kein Problem. Das muss nicht sein oder wenn, wenn Ihr bereit dafür seid. In der Referenten-Liste sind tolle Überraschungen drin (siehe: <https://celestine-camp.de/referenten/>). Auf dem Celestine Camp wird auch das unten beschriebene vedische Feuer-Ritual täglich zelebriert.

#### **Die letzten Tantra-Seminare mit John Hawken**

Wer gerne nochmal den Schüler von Margot Anand live im Seminar erleben möchte, muss sich sputen. John hat angekündigt, dass er ab nächstes Jahr in Rente gehen möchte. Für 2020 gibt es aber Ende August nochmal „Dark Eros“ zur Arbeit mit dem Wurzelchakra und im Dezember die „Feier der Zweisamkeit“ für Paare. Auch für 2021 sind 2-3 Seminare vorerst mit ihm angekündigt. Infos dazu hier: <http://www.thepathsoftransformation.com/?lang=de&menu=3>  
John beschreibt die Essenz des Tantra so:

*Tantra ist für Freidenker, für Rebellen, für Nonkonformisten  
für die, die nach alternativem Leben suchen,  
für Liebende und für die, die das Leben lieben,  
für die, die nach Wahrheit suchen,  
für die, die das Aufregende und die, die die Ruhe suchen,  
für die, die nach dem Sinn des Lebens suchen,  
für die, die Lust und Glückseligkeit suchen,  
für die, die nach Gott suchen,  
für die, die sich selbst suchen.*

#### **Agnihotra - ein vedisches Feuerritual**

##### **Bericht von Christine, Hawken-Tantragruppe Dresden**

Agnihotra ist ein vedisches Feuerritual, wiedergefunden in den fünfziger Jahren des 20. Jahrhunderts. In der letzten Zeit habe ich immer öfter darüber nachgedacht, was können wir der Erde zurückgeben. Im Zuge des sich immer mehr ausweitenden Raubbaus an Rohstoffen, der Wasserverschmutzung, Versiegelung des Bodens, Einsatz von Giftstoffen...

Da erzählte und zeigte mir eine Freundin dieses Feuerritual. Ich war sofort begeistert. Agni - das Feuer - wird als Bote zwischen Himmel und Erde betrachtet. Hotri - der das Feuer anzündet. Agni ist das Licht, das Feuer die Umwandlung.

Agnihotra folgt dem Gesetz der Resonanz: gib etwas, wenn Du etwas erhalten möchtest. Das Feuer ist das Medium, um Dinge in Bewegung zu bringen. Die Wirkungen von Agnihotra sind harmonisierend, regenerierend und energieerhöhend. Agnihotra reinigt die Atmosphäre, pathogene Keime in der Luft werden reduziert. Die Asche von Agnihotra reinigt das Wasser.



## 39. Newsletter der AnuKan®-Buddies, Juni 2020

Mit Agnihotra kann das ökologische Gleichgewicht wiederhergestellt werden. Mit Agnihotra werden Strahlungen neutralisiert. Wie sieht dieses Wunderritual aus?

Zu Sonnenaufgang und Sonnenuntergang wird in einer Kupferschale ein Feuer gemacht. Getrockneter Kuhdung (Holz geht auch, aber die Asche vom Kuhdung ist vermischt mit Wasser ein besserer Dünger), vorher in Ghee (ayurvedische geklärte Butter) getränkt, wird angezündet und jeweils ein bestimmtes Mantra gesungen.

Die Kupferschale hat die Form einer Pyramide. Der Seitenwinkel beträgt ca. 52 Grad, ähnlich wie bei der Cheopspyramide. Die Seitenlänge der Bodenfläche ist 57mm, eine Energiepyramide.

Agnihotra ist sowohl ein wissenschaftlicher als auch ein spiritueller Vorgang, von jedermann ausführbar.

**Quellen:** Agnihotra- Ursprung, Praxis und Anwendungen - Horst und Birgitt Heigl, Initiator des Homa-Hofes

<https://www.agnihotra-online.com/index.php/de/agnihotra-deu/agnihotra-praxis>

Param Sadguru Shree Gajanan Maharaj (17.5.1918 - 6.12.1987) verdanken wir die Wiederbelebung der vedischen Feuer:

<https://param-sadguru-shree-gajanan-maharaj.com/index.php/de/sein-werk/agnihotra>



## 2. Sexualität - Lebenskraft

### Die Tummo-Atmung

„Tummo“ ist tibetisch und bedeutet „innere Hitze“ oder „inneres Feuer“ und man könnte es weitestgehend vielleicht mit „Metabolismus“ oder „Wärmeentwicklung durch Stoffwechselaktivität“ oder so ähnlich erklären. Tummo ist jedoch weitaus mehr als nur Körperwärme oder erhöhte Temperatur aufgrund eines gesteigerten Metabolismus. Das innere Feuer zu entfachen basiert neben den metabolischen auch auf energetischen Aspekten wie „Prana“, „Jing“, „Qi“ oder „Chi“. Tummo wärmt nicht nur den Körper, sondern bringt auch die feinstoffliche Energie in Fluss. Tummo reguliert und optimiert alle möglichen körperlichen und energetischen Vorgänge und das sehr schnell. Schon nach wenigen Tagen täglichen Praktizierens lassen sich deutliche Verbesserungen feststellen, was innere Ruhe und Ausgeglichenheit, Stressresilienz, Schlaf und Regeneration und die körperliche Leistungsfähigkeit angeht. Auch das Empfinden von Kälte verändert sich, da die Tummo-Atmung auch Anweisungen für sinnvolles Kältetraining zur Regeneration und Verbesserung des Immunsystems enthält. Eine eigene Form der Tummo-Atmung in Verbindung mit extremem Kältetraining stellt die nach dem Erfinder benannte „Wim-Hof-Methode“ dar. Wim Hof ist bekannt für seine extremen Belastungstests und Weltrekorde unter Extrembedingungen (siehe auch [https://de.wikipedia.org/wiki/Wim\\_Hof](https://de.wikipedia.org/wiki/Wim_Hof)). Er hat auch unter wissenschaftlichen Bedingungen bewiesen, dass seine Atem-Methode das Immunsystem so stark optimiert, dass selbst schwerste Krankheitserreger keine Chance haben. Wie funktioniert es? Hier eine kurze Anleitung:

- 1) 30-mal tief ein- und ausatmen, ohne Unterbrechung dazwischen. Die Ein- und Ausatemzüge sollen also direkt aufeinander erfolgen („verbundener Atem“). Man sollte zügig ein- und ausatmen, jedoch ohne sich zu überanstrengen. Währenddessen bemerkt man eventuell ein Kribbeln, Taubheitsgefühl in den Fingern, leichte Benommenheit oder Schwindel: All das sind Anzeichen dafür, dass das Blut mit Sauerstoff aufgeladen und sehr viel CO<sub>2</sub> abgeatmet wird.
- 2) Mit dem dreißigsten Ausatmen hält man den Atem im ausgeatmeten Zustand an, solange bis der Atemreflex einsetzt. Hier geht es darum, diese Zeitspanne auszudehnen. Anfangs ist eine halbe Minute schon ganz gut, man kann das mit regelmäßiger Praxis wohl aber auch bis auf 2 – 3 Minuten ausdehnen. Während dieser Atempause im ausgeatmeten Zustand kommt der Körper in den Zustand der „Hyperkapnie“. Jetzt steigt der CO<sub>2</sub>-Gehalt im Blut an und der vorher aufgestaute Sauerstoff gelangt in die Zellen, in die Mitochondrien. Das ist die Zeitspanne der höchsten körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit.
- 3) Tief Luft holen. Nachdem man also solange wie möglich im ausgeatmeten Zustand geblieben ist und irgendwann der Einatemreflex einsetzt, folgt man diesem und atmet tief ein.
- 4) Atem anhalten nach dem Einatmen. Jetzt bleibt man noch ca. 15 – 20 Sekunden in diesem eingeatmeten Zustand, atmet dann aus und atmet dann normal weiter. Das war ein Durchgang Tummo-Atmung.
- 5) 3 Runden Wiederholung
- 6) Kälteanwendung, wenn das geübt werden möchte, wie z.B. kaltes Duschen oder (Eis-)Baden.

**Mehr zum Thema z.B. hier:** <https://christian-dittrich-opitz.de/2018/06/04/christian-opitz-wim-hof-und-die-vollstaendige-methode-des-tibetischen-tummo-yoga/> **und auch hier:** <https://de.wikipedia.org/wiki/Tummo>



### 3. Persönlichkeit

#### Mutiger Mensch des Monats: **Frida Kahlo (Magdalena Carmen Frieda Kahlo y Calderón)**

*(1907 – 1954, mexikanische Malerin, Poetin, Frauenrechtlerin und Revolutionärin)*

Frida, weltbekannt als „Malerin der Leiden“, schrieb so poetisch ihr 171-seitiges Tage-Malbuch, dass der mexikanische Schriftsteller Carlos Fuentes anmerkte wie sie „die Wörter buchstäblich streichelte; in ihrem zärtlich erotischen Umgang mit der Sprache hat sie sozusagen die Klitoris der Lust in jedem Wort entdeckt“. Und dabei malte, rauchte, trank, liebte und fluchte sie wie ein Mann. Das Gesamtwerk der Künstlerin als Ausstellung in Baden-Baden "Frida: meine Geheimnisse" ist verlängert bis 10. Januar 2021. Frida hinterließ uns über 150 Gemälde. Auch Fotografien, Möbel, Schmuck und Kleider sind in der Ausstellung zu sehen. Was sind nun die Geheimnisse der Frida, dieser exotisch-lustvollen und doch tragischen Frau?

Fridas Vater, Carl Wilhelm Kahlo, stammte aus Pforzheim, wanderte 1890 mit 18 Jahren mittellos nach Mexiko aus und ließ sich in Mexiko-Stadt als Fotograf nieder. Dort heiratete er erst die Mexikanerin Maria Cárdena und als diese 1897 starb, heiratete er Matilde Calderón y Gonzalez aus Oaxaca. Frida wurde 1907 als Mathildes drittes Kind geboren wuchs mit drei Schwestern und zwei Halbschwestern auf. Als Fridas Mutter krank wurde, bekam Frida die Brust einer indigenen Amme, ihr mütterlicher Großvater war ein Indio. In ihrem sechsten Lebensjahr hatte ihr die Kinderlähmung bereits das rechte Bein verkrüppelt, ihre Wade war so dünn wie ein Strich. Mit gänzlich unmädchenhaften Sportarten versuchte sie es zu stärken, sie spielte Fußball und war bei Box- und Ringkämpfen dabei. Fridas Mutter war Analphabetin, sie brachte Frida und ihren Schwestern früh das Nähen und Sticken sowie das Erledigen der Hausarbeit bei. Zudem bestand sie auf dem täglichen Besuch der Kirche. Frida und ihre jüngere Schwester Cristina lehnten sich jedoch gegen das Weltbild der Mutter auf. Als Frida sieben Jahre alt war, lief ihre ältere Schwester Matilde von zu Hause weg, um mit ihrem Freund zu leben. Fridas Vater, der neben seinem Beruf sonst wenig Zeit mit seinen sechs Töchtern verbrachte, erkor Frida zu seinem Lieblingskind und führte sie bald an die Kunst des Fotografierens heran. Frida lernte von ihm das genaue Beobachten der Natur, das Aufnehmen und Entwickeln von Fotos sowie Techniken des Retouchierens. Als Frida mit 15 Jahren an der «Preparatoria» – einer höheren Schule zur Vorbereitung auf die Universität – aufgenommen wurde, waren die Unabhängigkeitskämpfe ausgefochten und Mexiko gehörte wieder den Mexikanern. Die Macht der katholischen Kirche war nicht mehr so allumfassend, Arbeits- und Bodenrecht wurden reformiert. Man verwarf jetzt die spanischen und französischen Moden, all das, was man sich aus fremden Ländern geliehen hatte. Die Mexikaner blickten stolz auf ihr einheimisches Kulturerbe und formten voller Freude ihre eigene Identität. Frida war sehr traditionsbewusst und nationalistisch und hat sich immer gerne als indigene Frau gezeigt, auch der weißen Oberschicht gegenüber. Rätselhaft, stolz und geheimnisvoll kokettiert sie mit ihrem Leiden, versteckt und offenbart es oft gleichzeitig, integriert es in ihre Kunst und machte es, ähnlich den zusammengewachsenen Augenbrauen und den Damenbart, zu ihrem Markenzeichen.

1925 hatte ein Busunglück, bei dem sich eine Stahlstange durch ihr Becken bohrte, schlagartig ihr Leben verändert. Sie war erst 18. Eher zum Zeitvertreib begann sie, im Bett zu malen. Die Folge der zahllosen Brüche und schwersten Unterleibsverletzungen sind 32 Operationen in 29 Jahren, einengende Gipskorsetts, immer wieder künstliche Streckungen der Wirbelsäule, zahlreiche Folgekrankheiten und dauernde Schmerzen, die Frida zum Teil nur mit Alkohol oder anderen Drogen erträgt. Um zu überleben, malt sie sich in ihren detailgenauen, überwiegend kleinformatigen Selbstporträts die körperlichen und seelischen Verletzungen von der Seele. Tief verwurzelt in der indianischen Mythologie ihrer Heimat, benutzt sie eine symbolhafte, oft surreale Bildsprache. Entgegen allen medizinischen Prognosen lernte Frida wieder gehen, aber infolge des Unfalls konnte sie keine Kinder bekommen. Mehrere Fehlgeburten verarbeitete sie in Bildern, über den Schmerz hinwegtrösten konnten sie jedoch nicht.

Die Liebesgeschichte zwischen Frida und dem um einiges älteren mexikanischen Maler Diego Rivera, der aufgrund seiner riesigen politisch-revolutionären Wandbilder (Murales) bereits weltberühmt war, ist eine eigene Geschichte und gut skizziert im Film „FRIDA“ von 2002. Frida beklagte oft die häufige Untreue ihres Gatten, die sie ebenfalls in ihren gefühlsbetonten Bildern verarbeitete. Im September 1939 lässt sich das Künstlerpaar scheiden – nach zehn Jahren turbulenter Ehe. Die vielen Affären, die gegenseitige Abhängigkeit, die Beziehung zweier so charismatischer Persönlichkeiten war kompliziert. Sie flüchtete sich in Alkohol, Affären und ihre Malerei. Doch trotz der Schwierigkeiten blieb Rivera immer ein wichtiger Mann in ihrem Leben, denn ohne einander konnten sie ebenso wenig leben. Am 8. Dezember 1940 heirateten sie wieder – an Diegos 54. Geburtstag. Frida knüpfte die Versöhnung an eine Bedingung: Sie wollte keinen Sex mehr mit ihm haben. Nur so könne sie die anderen Frauen in seinem Leben ertragen. Fridas bekannteste Liebesaffäre war der russischen Revolutionär Leo Trotzki, 1937 schenkte sie ihm ein Haus in Coyoacán.

**Trailer zum Film hier:** [https://www.youtube.com/watch?v=CxI\\_d9YWPj0](https://www.youtube.com/watch?v=CxI_d9YWPj0) **und mehr zur Poetin Frida hier:** [https://www.deutschlandfunk.de/dein-wort-durchlaeuft-den-ganzen-raum.1184.de.html?dram:article\\_id=185402](https://www.deutschlandfunk.de/dein-wort-durchlaeuft-den-ganzen-raum.1184.de.html?dram:article_id=185402) **und ihre Bilder in einer aktuellen Ausstellung bis 21.1.2021 hier:** <https://www.kunstmuseum-gehrke-remund.org/>



### 4. Raum, Raum halten und Atmosphäre

#### **Kraftplatz des Monats – Casa Azul, Ciudad de México**

Die mehrspurigen Avenidas im Zentrum der Millionenstadt können den Verkehr kaum fassen. Und doch gibt es auch ruhigere Orte in Mexiko-Stadt. In Coyoacán, im Süden der Metropole, wird das reiche Erbe der früheren Kolonialstadt und die Atmosphäre vergangener Jahrhunderte spürbar. Ganz dörflich stehen hier die flachen Häuser mit ihren Innenhöfen und Gärten in den schmalen Straßen. Dort also, in einem der schönsten Stadteile von „Mexico City“, steht das Geburtshaus von Frida Kahlo, welches auch als späterer Wohnsitz des Künstlerehepaares diente (1929-1954). Doch das Haus war nicht nur das kreative Universum von Frida und Diego – das kobaltblaue, lapislazuli-farbene Haus hat seine ganz eigene Geschichte. 1904 begann der Vater von Frida mit dem Bau, da war es noch ein kleiner, farbenprächtiger Ort in der Hauptstadt-Provinz, zwischen exotischen Bäumen und Kolonialbauten. Der Ort hat damals viele Künstler und Intellektuelle angezogen, die sich in Straßencafés und bei kulturellen Ereignissen trafen. Das Haus wirkt nicht luxuriös, aber sehr groß mit einem Patio im Inneren. Jedes Zimmer im 2. Stock hat sehr große Fenster. Man kann sich das sehr gut als kleines Paradies vorstellen mit all den unbekanntenen Pflanzen und seltenen Vögel, die es beherbergt haben soll. In diesem Haus verbrachte die Malerin einen Großteil ihres Lebens. 1957 stiftete Diego das Haus und seinen Inhalt, um es zu Fridas Ehren in ein Museum zu verwandeln. Dort sind noch immer typische Gegenstände und Fridas Entwurfsskizzen zu finden. Seit 1958 empfängt das blaue Haus in der Calle Londres die Besucher aus aller Welt und ist einer der meistbesuchten Orte in Mexiko-Stadt.

**Mehr Infos hier:** <https://www.welt.de/reise/article7778970/Frida-Kahlo-Liebe-und-Leid-in-der-Casa-Azul.html>



### 5. Kommunikation

#### **Kraft-Buch des Monats: „Lieb und teuer: Was ich im Puff über das Leben gelernt habe“ (Ilan Stephani, 2018, Ecowin Verlag)**

**Feldstudie vor Ort:** Die Prostitution als eine Art Lebensschule – sie hat die Autorin mutiger, eigenständiger und radikaler gemacht, erklärt Ilan in einem Interview. Sie hat die Menschen im Puff genau beobachtet und zugehört. „Dieses Funktionieren macht Menschen nicht glücklich. Und wenn etwas niemanden glücklich macht, dann hat es verdammt nochmal keinen Wert! Denn in meinem Bett lagen die reichsten Männer, die tollsten Professoren etc. – und sie konnten ihr Leben nicht aushalten. Das macht mich heute so eindeutig in meinem Teaching: Am Ende des Tages lohnt es sich nicht, wenn du deinen eigenen Lebensweg für die Wünsche und Werte von anderen aufopferst.“

Die von Ilan widerspiegelte Welt der Prostitution als Abbild unserer Gesellschaft zeigt das ganze Dilemma auf: „Prostitution kommt nur in patriarchalen Kulturen vor, und in Patriarchaten sind die Menschen sexuell unglücklich und unerfüllt. Eigentlich sind wir Wesen, die, wenn man uns frei aufwachsen lässt, perfekt zusammenpassen, auch im Bett. Wir sehnen uns sehr danach, einander mit unseren Händen, Genitalien, Mündern... – unseren ganzen Körpern – Ekstase zu schenken. Aber in patriarchalen Kulturen ist dieses natürliche sexuelle Design von Menschen verschüttet unter Machtfragen, Stress und kollektivem Trauma.“ In ihren Kapiteln „Slow Sex“ und „Wirklich guter Sex“ beschreibt die Autorin sehr anschaulich ihre Experimentierfreudigkeit und welche Möglichkeiten es sich lohnt, mal wirklich tiefer auszuloten. Sehr lesenswert. **Blick ins Buch hier:** <https://www.amazon.de/Lieb-teuer-Puff-Leben-gelernt/dp/3711001254>

### 6. Sinne – Unsere Tore zur Welt



#### **Kraft-Klang des Monats: „La Última Canción“ von Natalia Doco (Album „EL BUEN GUALICHO“, 2019)**

**Rhythmen der Selbstliebe:** Die argentinische Sängerin Natalia Doco, die zur Zeit in Paris lebt, ist zurück mit einem neuen Album: Mit „El Buen Gualicho“, das von Buenos Aires´ Indie-Meister Axel Krygier produziert wurde. Sie geht auf die Suche nach ihren Wurzeln in der südamerikanischen Musik und singt mit ihrer faszinierenden Stimme eingängige Hymnen der Selbstliebe. Nachdem Natalia fast 10 Jahre lang durch den südamerikanischen Kontinent getourt ist, unter anderem lebte sie 6 Jahre in Mexiko, ging für die argentinische Sängerin ein Traum in Erfüllung, als sie in Frankreich im Sommer 2013 endlich einen Plattenvertrag in der Hand hielt. Ihr erstes Album „Mucho Chino“ (Juni 2014) war ein Erfolg in Frankreich – die Platte war schnell produziert, mit Songs und Coverversionen auf Englisch. Ein Kompromiss für Natalia, die Imagebildung

## 39. Newsletter der AnuKan®-Buddies, Juni 2020

und Style der Plattenfirma überlassen hatte – dabei sprach sie kaum Französisch. Beim zweiten Album wollte sie es besser machen. Denn der eigentliche Traum war, ein intimere Portrait ihrer Persönlichkeit zu zeichnen, vor ihrem Hintergrund der Indiemusik Argentiniens – und mit einem der Großen des Genres zusammen zu arbeiten: Axel Krygier. Natalia setzte sich mit Krygier in Verbindung, der nie zuvor ein Album für jemanden anderen produziert hatte und innerhalb von zwei Jahren entstand es zwischen Paris und Buenos Aires unter einigen Schwierigkeiten. Natalia verließ das alte Label und gründete ihr eigenes: Casa del Árbol. Auf diesem neuen Album sind 14 hypnotisierende Zaubersprüche zu hören, Erzählungen von Einsamkeit und Selbstliebe – erschaffen in den Wäldern, wo Natalia mit Hilfe ihrer argentinischen Wurzeln französische Zweige wachsen ließ. Die Videoclips geben die Urwald-Atmosphäre wieder und berauschen die Sinne.

**Song hier zum Reinhören:** [https://youtu.be/KH-eKdtC\\_Kw](https://youtu.be/KH-eKdtC_Kw)

**Mehr zur Künstlerin hier:** <https://www1.wdr.de/radio/cosmo/musik/global-pop-lexikon/natalie-doco-100.html>



### 7. Spiritualität

Du verdienst eine Liebe, die Dich ungekämmt mag,  
mit allem, was Dich ausmacht, und jemanden, der all diesen Druck von Dir nimmt,  
den all diese Geister hervorrufen, die Dich nicht schlafen lassen.

Du verdienst eine Liebe, die Dir Sicherheit gibt,  
jemanden, dem die Welt nichts ausmacht, wenn er an Deiner Seite geht  
und jemanden, der Dich spüren lässt, dass seine Umarmungen perfekt zu Deiner Haut passen.

Du verdienst eine Liebe, die mit Dir tanzen will,  
jemanden, der jedes Mal ins Paradies eintritt, wenn er Dir in die Augen blickt,  
und dem es nie dabei langweilig wird, Deine Gesichtsausdrücke zu lesen.

Du verdienst eine Liebe, die Dir zuhört, wenn Du singst,  
jemanden, der Dich unterstützt, wenn Du beschämt bist, der Deine Freiheit respektiert  
und der Dich auf deinem Flug begleitet, weil er keine Angst vor dem Fall hat.

Du verdienst eine Liebe, die keine Lügen mitbringt,  
die Dir Hoffnung, Kaffee und Poesie bringt.

*(Frida Kahlo, freie Übersetzung, gefunden hier:  
<https://wordsofwomen.com/frida-kahlos-painful-wisdom-on-love-and-heartbreak>)*

**Es grüßt Euch ganz herzlich,  
Petra AMA-PURA Alma, AnuKan®-Masseurin**

**Redaktionsschluss Newsletter 7/2020: 15. Juli 2020. Beiträge, Korrekturen, Richtigstellungen oder fachliche Hinweise sind 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 und Fotos nach Wikimedia Commons Richtlinien als Quelle genutzt. Diese Sammlung widerspiegelt die Aspekte unserer Ausbildung. Es wird keine Haftung für die Richtigkeit der Angaben übernommen.

Chemnitz, 30.06.2020