



### 1. Massage- und Berührungskompetenzen

Der Herbst hat sich eingeschlichen, die Blätter fallen, aber leider die Maskenpflicht nicht. Noch immer keine Normalität in Sicht, dafür überall Hygiene-Auflagen und selbst die Jahrmärkte werden deshalb abgesagt. Reisewarnungen in andere Länder drosseln immer noch massiv den Tourismus, von den brachliegenden Kulturlandschaften ganz zu schweigen. Aber: Kuschneln, Sarongtanz und Schwitzhütten gibt es wieder - die kleinen Lichtblicke nach dem „Alltag“, also nichts wie hin.

#### **Rückblick: Die 4. AnuKan®-Supervision am 29./30. August 2020**

17 Teilnehmer hatte das „Profitreffen“ Ende August und es war ein rundum gelungenes Wochenende. Auftakt war der Massage-Workshop am Samstag „BODY IN eMOTION“ mit Ingo Michaelis aus Berlin und er hat uns wirklich alle – egal welche „Gewichtsklasse“ - mit behänder Leichtigkeit bewegt, gedreht und absolut verzaubert. Der Sonntag war den Supervisionsthemen gewidmet und komplett auf die Bedürfnisse der Anwesenden zugeschnitten bzw. von uns selbst gestaltet, so dass jeder mit seinen gut geklärten Anliegen und Themen wieder aufgetankt nach Hause fahren konnte.

#### **Blick über den Tellerrand: Sexologin gibt Tipps, um glücklich zu sein**

Die Sexualberaterin Karin Brunschede hat einen Ratgeber veröffentlicht: „Sex unter Quarantäne oder was bedeutet Corona für die Liebe?“. Darin geht es u.a. auch um Gedankenhygiene, eine Wärmflasche für die Seele und Liebeskonten. Reinlesen lohnt sich. Infos dazu hier: <https://zweierglueck.de/>

#### **Super-Rabatt für Anukaner & Newsletter-Leser: Kompaktkurs Ganzheitlichen Massage (Okt/Nov/Dez)**

Der Kompaktkurs besteht aus drei Wochenend-Modulen, in denen Andreas Brenk die Einführung in die grundlegenden Massagetechniken der ganzheitlichen Massage anbietet. Vermittelt wird hier traditionelles Massagehandwerk für einen sicheren Massageablauf bei Berücksichtigung der „Ganzheit“ von Körper, Geist und Seele. Geeignet auch für Einsteiger ohne Vorkenntnisse. Weitere Infos siehe: <https://www.veranstaltungen.anukan.de/node/2191>

Es gibt 50% Rabatt für Anukaner & Newsletter-Leser! Bitte benutzt das Kennwort: „Newsletter der AnuKan-Buddies“

### **Das Seminar der leuchtenden Augen**

#### **Erfahrungsbericht von Petra Ama-Pura Alma, AnuKan®-Masseurin**

Es gibt nicht viele Seminare in meinem Leben, die mich so tief berührt und nachhaltig beeindruckt haben, wie das „Seminar der leuchtenden Augen“ von Nicole Mund (siehe <https://nicole-mund.de>). Obwohl das Seminar nun schon fast zwei Jahre her ist, möchte ich Euch davon berichten. Denn jetzt hat sich die Wirkung so richtig manifestiert und bewahrheitet. Die das Seminar bestimmende Frage war: Was bringt Deine Augen zum Strahlen oder Dein ganzes Gesicht? Was lockt in Dir Begeisterungstürme hervor und bringt Deine Seele zum Klingen? Welche Träume, Wünsche und Hoffnungen hast Du noch für Dein Leben und wie kannst Du sie wirklich in der Realität ausagieren? Dein Körper, Deine „intelligenten Zellen“ wissen ganz genau, was das ist und was du brauchst. Das zu spüren, ist das eine. Dem aber auch wirklich zu folgen, ist ein weiterer Schritt. Ich musste dies erst ganz plastisch vor meinen Augen sehen, um zu begreifen, was ich endlich zu tun habe.

Das Seminar der leuchtenden Augen bringt kinesiologicalische Körperarbeit, Aufstellungsarbeit und uraltes Weisheitswissen auf eine ganz neue interaktive Ebene. Lebensenergie kann nur dann fließen, wenn die Zellenmembranen geöffnet sind. Angst und Unbehagen verschließen die Zellmembranen und bringen uns in den Schutzmodus. Um Wachsen zu können, geistig wie spirituell, müssen wir uns frei und geliebt fühlen. Wenn etwas Fließen soll, müssen wir an die Quelle und diese freilegen, damit sie wieder sprudeln kann. Das richtige Flussbett sucht sich die Quelle von ganz alleine.

In dem Seminar habe ich mich selbst und meine Sexualität aufstellen lassen und konnte die beiden beobachten, wie sie miteinander agieren. Ich saß da mit offenem Mund und staunte Bauklötzer. Mein „Alter Ego“ stand da ernst und kritisch vor mir. Die verkopfte Wissenschaftlerin, die Perfekte, das pflichtbewusste Muttertier. Gegenüber lachte meine verspielte jugendliche Sexualität und amüsierte sich. Sie kicherte und lachte mich aus, alles doch so viel besserwissend, ganz spontan und dem Gefühl folgend. Im Innersten der beiden formten sich Sätze und wollten an die Oberfläche. Meine Sexualität sagte: „Ich will fliegen“. Klaro. Aber was heißt das wirklich? Nur Abheben und in Ektase schweben? Nur selbstvergessend dem Spieltrieb folgen und Körperlandschaften erkunden? Eher in neuen Sphären ungeahnte Höhen erklimmen und wieder ganz sanft landen. Fliegen – durch die Lüfte schweben und sich fallen lassen können - ohne Angst zu haben, dabei abzustürzen. Ja. Unbedingt. Auch die Landung ist wichtig. Sanft. Ganz sanft soll es sein.

## 41. Newsletter der AnuKan®-Buddies, September 2020

Mein Alter Ego antwortete daraufhin: „Ich werde alle Tore für uns öffnen“. Tore, nicht Türen. Warum Tore? Durch Türen schreiten wir, gehen wir. Wer fliegen will, der hat Größeres vor. Tore, Portale und Durchbrüche, wo ganze Wagenladungen voll Glückseligkeit und Lust hindurch passen. Wie öffnet sich ein Tor? Muss ich klopfen, um Einlass bitten, mich hinten anstellen? Ist das Tor aus schwerem Holz, das sich quietschend in den Angeln dreht oder ist es ein leichter Schleier, den ich eigentlich mal vor meinem geistigen Auge beiseite schieben könnte? Muss ich „einfach“ nur alte Vorurteile überwinden und mich frei machen von Erwartungen und von althergebrachten Konzepten, Lebenseinstellungen und Restriktionen? Durch welche Portale kann ich hindurch gleiten, um meinem Ziel näher zu kommen? Soll ich mich doch bei Joyclub anmelden? Nein, das fühlte sich nicht richtig an. Das Leben wusste es besser.

Zwei Jahre ist dieses Seminar her. Ich habe Türen hinter mir gelassen und Tore geöffnet. Ich hebe ab und fliege, immer wieder, wunderschöne Loopings. Schwindelerregend schön. Mein inneres Kind freut sich und strahlt über das ganze Gesicht. Ich habe „meine Sterne neu geordnet“. Vielen Dank, liebe Nicole, dass Du mir gezeigt hast, was ich mir Wert sein darf. Mein Körper wusste es schon lange. Der Kopf hat etwas Überzeugungsarbeit gebraucht und die hast Du hervorragend mit den anwesenden stellvertretenden Protagonisten geleistet. So bildhaft, so echt, so authentisch. Dankeschön an mein Alter Ego, dass es endlich die Quelle freigelegt hat und die Inspirationen wie von Zauberhand nun wieder fließen, sich ergießen, in Bächen, in Strömen ..... Wer fliegen will, muss loslassen können. Das hab ich nun. Und es wirkt wie eine Verjüngungskur. Befreit, gereift und getragen vom neuen Körperbewusstsein. Danke, dass ich das erleben darf. Eine neue Liebes- und Lebensqualität hat sich manifestiert. Danke an meine gefühlsreiche und lustvolle Sexualität.

Eure Petra Ama-Pura Alma



### 2. Sexualität - Lebenskraft

#### Atmung - Teil 9: Die Ujjayi-Atmung

Die Ujjayi-Atmung ist eine der speziellen Atemtechniken im Yoga. Der Begriff Ujjayi bedeutet „siegreich“ (von Jaya = Sieg). Deshalb wird die Ujjayi-Atmung auch als die „siegreiche Atmung“ bezeichnet. Durch das Zusammenziehen der Stimmritze wird der Atem kontrolliert. Das Prana – die Lebenskraft – wird über den Atem im Körper verteilt. Das bedeutet, wer die Ujjayi-Atmung beherrscht, der kontrolliert, beruhigt, stärkt und harmonisiert seine Lebensenergie im Körper. Siegreich bedeutet in diesem Fall: Der Sieg über die Unruhe. Der Sieg über den unregelmäßigen, alltäglichen Atem. Wieder andere geben ihr die Beinamen „Atmung mit dem Reibelaut“, „Engeatmung“ oder auch „Ozeanische Atmung“, da das Rauschen, das in der Kehle entsteht, an Meereswellen erinnert. Ujjayi ist sanft und der entstehende Zischlaut leise und gleichmäßig. Niemals ein lautes Rasseln oder Keuchen.

**Wirkung:** Diese Atmung wärmt nicht nur den Körper auf, sondern energetisiert ihn auch. Ujjayi soll eine der effektivsten Atmungen sein, um Ruhelosigkeit und Stress zu überwinden sowie Körper und Geist zu entspannen. Sie soll den Kopf frei machen. Ujjayi Pranayama soll auch das Lungenvolumen erhöhen und kann sich positiv bei Asthma, Lungenkrankheiten und Verdauungsbeschwerden auswirken. Allerdings raten einige Experten davon ab, Ujjayi bei Depressionen, bestehenden Traumata, Schilddrüsenproblemen und Bluthochdruck zu praktizieren.

**Üben:** Stell dir im ersten Schritt einfach vor, du hauchst einen Spiegel an. In der Ujjayi-Atmung machst du genau das, nur mit geschlossenem Mund. Atme sehr langsam, mit wenig Luft aber etwas Druck durch die Nase ein und aus, sodass die durchströmende Luft ein Geräusch erzeugt. Die Luftröhre wird dabei etwas zusammengezogen. Dadurch entsteht ein feines Rauschen in deiner Kehle. Versuche das Ganze zuerst in der Ausatmung und wenn du damit etwas vertraut bist, atme auch in der Einatmung mit dem Rauschen weiter. Lasse deine Atmung dann entspannt länger und feiner werden. Was hier anatomisch passiert, ist ein Verengen der Stimmritzen, das heißt du kannst deine Luft besser dosieren und der Luftstrom wird feiner und länger. Etwas ganz Ähnliches passiert auch beim Singen oder Flüstern. Zusätzlich gibt es durch das Rauschen, das entsteht, einen akustischen Ankerpunkt für deine Präsenz. Gelingt das nicht sofort, dann hauche bei offenem Mund beim Ein- und Ausatmen „Haaaaa“. Lass Dir Zeit beim Üben und setz Dich nicht unter Druck.

**Mehr zum Thema z.B. hier:** <https://wiki.yoga-vidya.de/Ujjayi> oder hier: [www.yogaeasy.de/artikel/pranayama-ujjayi-der-siegreiche-atem-mit-video](http://www.yogaeasy.de/artikel/pranayama-ujjayi-der-siegreiche-atem-mit-video)



### 3. Persönlichkeit

#### **Mutiger Mensch des Monats: Asta Sofie Amalie Nielsen**

*(1881 – 1972, dänische Schauspielerin, Schriftstellerin, Regisseurin und Künstlerin)*

Asta - der erste Star der Filmgeschichte überhaupt. Sie revolutionierte gleich beides: den Stummfilm und das damalige Frauenbild. Ihre größten Erfolge feierte die Dänin in Deutschland. Sie spielte Hamlet, Prostituierte und gebrochene, leidende Frauen; Tänzerinnen ebenso wie einfache Arbeiterinnen. Ihr ausdrucksvolles Gesicht, ihr gefühlstiefes Spiel – sie erhob den Stummfilm "vom Kirmesvergnügen zur Kunstform". Sie entkam den Avancen von Hitler und Goebbels. Sie war eine Ikone, die ihr Privatleben gut zu schützen wusste. Sie war am glücklichsten in ihrem Haus Karusel auf Hiddensee und empfing dort Männer von Welt: Sigmund Freud, Albert Einstein, Joachim Ringelnatz, Heinrich George und Gerhart Hauptmann. Es wurde gefeiert, philosophiert und (nackt?) gebadet. Doch der Weg zum Erfolg war ein weiter Weg ....

Asta wurde in Kopenhagen geboren - zur Zeit des deutschen Kaiserreichs - und damit in eine Welt, in der die Frau in Küche, Wohn- und Kinderzimmer agierte, der öffentliche Raum gehörte ausschließlich dem Mann. Kindheit und Jugend verbrachte sie mit der viereinhalb Jahre älteren Schwester Johanne in größter Armut. Die Mutter war eine einfache Waschfrau, dominant und streng, die schon mal mit der Peitsche zuschlug. Asta berichtet dies getreulich, lässt aber auf ihre Mutter, die für ihre Töchter kämpfte wie eine Löwin und sich für sie halbtot schuffete, ansonsten nichts kommen. Der Vater hielt die Familie mehr schlecht als recht als Arbeiter bzw. Schmied über Wasser. So erlitt Asta durch den Tod des gutmütigen, aber schwerkranken Vaters einen schweren Verlust. Nach dem Tod des Vaters ging die erst 14-Jährige von der Schule ab und arbeitet bei einer alten Dame. Ihr Traum ist es, gegen den Willen der strengen Mutter Schauspielerin zu werden. Sie lernt den Autor Peter Jerndorff (1842-1926) kennen, der ihr kostenlos privaten Schauspielunterricht erteilt und der sie auch finanziell unterstützte. Sie spielte an verschiedenen Häusern. Mit achtzehn Jahren wurde Asta – bis dahin nicht aufgeklärt – schwanger. Über den Vater ihrer unehelichen Tochter Jesta, die 1901 geboren wurde, schwieg sie sich immer aus. Sie lehnte es ab, den Vater ihres Kindes zu heiraten, obwohl sie ihn mochte und eine „ledige Mutter“ um die Jahrhundertwende von fast allen verachtet wurde. Aber sie wollte ihr Kind ganz für sich haben. „Ein Kind zu haben, scheint mir ungeheuer wichtig; einen Ehemann zu haben, gar nicht so“, befand sie. Asta hielt an ihrer Schauspiel-Karriere fest und hatte ab 1902 eine feste Anstellung - ihr erstes Engagement - am Kopenhagener „Dagmar-Theater“, wo sie drei Jahre unter Vertrag stand, jedoch lediglich kleine Nebenrollen spielen durfte. Daher verließ sie das Theater, tourte zwischen 1905 und 1908 mit einer Wanderbühne durch ganz Skandinavien, spielte anschließend drei Jahre lang am „Neuen Theater“ in Kopenhagen.

1910 gab sie dem Experiment Film eine Chance und übernahm ihre erste Filmrolle in AFGRUNDEN (ABGRÜNDE). Zu diesem Zeitpunkt war sie schon eine gefeierte Theaterschauspielerin. Das erste Filmstudio in Babelsberg nutzte man für die Herstellung ihrer Kinokassenschlager. Sie wurde die Diva des frühen europäischen Films. Wo immer sie auftrat, jubelte das Publikum. Asta bestimmte die Mode, sie war der Inbegriff der selbständigen Frau. 1912 heiratete sie den Schriftsteller und Regisseur ihres ersten Filmes, Peter Urban Gad mit dem sie dreiunddreißig Filme drehte. Mit der Trennung 1915 endete auch die Zusammenarbeit. Die Stummfilmkönigin gründete ihre eigene Produktionsgesellschaft, den "Art-Film", und verfilmte Shakespeare, Dostojewski, Ibsen, Strindberg, Wedekind.

Ihre Filmkarriere endete mit dem Tonfilm, sie trat nur in einem einzigen, Unmögliche Liebe, auf (1932). Obwohl sie eine angenehme Stimme hatte, ging ihr gekonntes Mienenspiel in diesem neuen Medium unter. Filmangebote lehnte sie kontinuierlich ab. 1935 kehrte Asta nach 25 triumphalen Jahren in Deutschland in ihre Heimat zurück. Obwohl sie sich bei einem Galadiner ihrem Tischherrn Hitler gegenüber »flegelhaft« benahm, hätte Nazideutschland sich gern weiter mit ihr geschmückt, aber sie hatte kein Interesse. Schweren Herzens ging sie fort aus einem Land, das ihr in einem Vierteljahrhundert zur zweiten Heimat geworden war, weil sie unter einer Diktatur nicht leben wollte. Sie widmete sich fortan dem Theater und veröffentlichte 1946 ihre Autobiographie „Die schweigende Muse“. Ihre geliebte Tochter Jesta und ihre beiden Ehen erwähnt Asta in ihren Erinnerungen mit keiner Silbe. Sie war ein sehr privater Mensch; ihren Weltruhm ertrug sie mit wenig Begeisterung, aber mit Humor. Zwar leidet sie unter Einsamkeit und Krankheiten in der verhassten Provinz, aber ihren Mut zu neuen Unternehmungen verliert sie nie.

Für Spätberufene aller Art gibt es kein schöneres Vorbild als das erstaunliche Multitalent „Asta Nielsen“: Nach dem Krieg arbeitete sie mit Textil-Collagen aus ihren alten Filmkostümen als bildende Künstlerin und war auch im Hörfunk tätig. Ihre schriftstellerische Karriere begann sie mit 65. Der dänische Literaturnobelpreisträger Johannes V. Jensen über ihre Memoiren: „Wären Sie nicht eine große Schauspielerin – dann wären Sie eine große Schriftstellerin geworden“. Und mit 86 Jahren führte sie zum ersten Mal Regie. Nachdem ein Film über ihr Leben nicht ihre Zustimmung gefunden hatte, machte sie sich selbst an die Arbeit. Das Ergebnis war ein Kunstwerk.

## 41. Newsletter der AnuKan®-Buddies, September 2020

1964 musste die 83jährige Asta den schwersten Schlag ihres Lebens verkraften: Ihre Tochter Jesta beging mit 63 Jahren Selbstmord, nachdem deren Mann Paul gestorben war. Auch ihr Haus auf Hiddensee sollte Asta nie wiedersehen, die DDR forderte die Einbürgerung von ihr, das lehnte sie ab. Schließlich, mit 88 Jahren, heiratete Asta Nielsen ihren sechsten Ehemann, den achtzehn Jahre jüngeren Kunsthändler Christian Theede. Sie hatten sich schon eher bei ihrer Kur auf seiner dänischen Insel Møn kennengelernt. Ihre Briefe zeugen von einer großen Zärtlichkeit auf beiden Seiten. Er war die große Liebe ihres Lebens, sie sind viel auf Reisen. Zwei Jahre bleiben ihr noch für dieses private Glück, sie stirbt nach einem schweren Unfall mit 90 Jahren. Ihr Vermögen hinterließen sie einer Stiftung, die Reisen für bedürftige alte Menschen finanziert. "Es war so schön zu reisen", sagte Asta Nielsen, "das wollen wir nun auch anderen ermöglichen."

**Biografie von Barbara Beuys, erschienen März 2020: "Asta Nielsen - Filmgenie und Neue Frau", Bick ins Buch hier:** <https://www.amazon.de/Asta-Nielsen-Filmgenie-Neue-Frau/dp/3458178414>

**Asta-Fototrailer mit alten Aufnahmen hier:** <https://www.youtube.com/watch?v=Bcu2mRt-FeA>



### 4. Raum, Raum halten und Atmosphäre

#### **Kraftplatz des Monats – Grab von König Asger, Insel Møn, Dänemark**

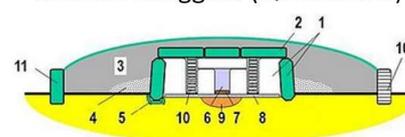
Beim Dorf Sprove, im westlichen Teil der Insel Møn mit Blick über das Meer und gut beschildert liegt das größte Ganggrab von ganz Dänemark. Es ist der besterhaltenen Grabhügel und sowohl der Erdhügel als auch die 10 Meter lange Kammer sind bemerkenswert vollständig. Der Gang ist 8 Meter lang, die Grabkammer besitzt einen Durchmesser von 13 Metern. Die Megalithanlage stammt wohl aus der Jungsteinzeit (etwa 3500–2800 v. Chr.) und ist ein Ausdruck der Kultur und Ideologie der neolithischen Gesellschaft. Ihre Entstehung und Funktion gelten als Kennzeichen der sozialen Entwicklung. Das Grab von König Asger ist für Besucher zugänglich und daher gerade für Familien mit Kindern immer ein beliebter Anziehungspunkt. In das Innere dringt nur wenig Licht von außen. Durch einen langen Gang erreicht man halb kriechend die große Kammer in der man halb gebückt stehen kann. Die gewaltigen Steinblöcke, die hier vor so langer Zeit zu dieser imposanten Grabkonstruktion verwendet wurden, sind beeindruckend.

**Mehr Infos hier:** [https://de.wikipedia.org/wiki/Kong\\_Asger\\_H%C3%B8j](https://de.wikipedia.org/wiki/Kong_Asger_H%C3%B8j)

**Bildnachweis:** Wiki – CC License & GNU Free Documentation License,  
[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Kong\\_Asgers\\_H%C3%B8j2.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Kong_Asgers_H%C3%B8j2.jpg)  
<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Megawal1.jpg>



Schema Ganggrab (Querschnitt)



### 5. Kommunikation

**Kraft-Buch des Monats: „Alltägliche Ekstase: Tantra-Rituale für alle Leidenschaften“ (Barbara Carrellas, 2012, Orlanda Frauenverlag)**

**Praktisch zum Üben:** Barbara Carrellas räumt auf mit allen Vorurteilen über Tantra. In Übungen, Anleitungen und Geschichten aus der Praxis zeigt sie, wie jede/r Tantra mühelos praktizieren kann ohne von Workshop zu Workshop zu hoppen oder einem Guru zu verfallen. In ihrem ganzheitlichen Ansatz richtet sich die Autorin explizit an alle ob lesbisch, bi, schwul, trans oder hetero. Sie zeigt auch, dass bewusstes tantrisches Praktizieren nicht im Widerspruch zu SM steht und weist auf die Gemeinsamkeiten beider Arten von Sexualität hin.

Mit Witz, Humor und einer direkten Sprache führt sie durch verschiedene spirituelle wie heilende Aspekte von Sexualität und unterstützt alle in der Entfaltung ihrer erotischen Energien. Der umfangreiche Serviceteil enthält Adressen von Sexshops, Workshop-VeranstalterInnen, SexlehrerInnen und Sexpartys in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

**Deutsche Auflage fast vergriffen, nur noch gebrauchte Exemplare erhältlich.**

**Die englische Auflage „Urban Tantra“ ist wesentlich preiswerter und auch als e-book verfügbar.**

**Blick ins (engl.) Buch hier:** [www.amazon.de/Urban-Tantra-Second-Twenty-First-Century-ebook](http://www.amazon.de/Urban-Tantra-Second-Twenty-First-Century-ebook)



## 6. Sinne – Unsere Tore zur Welt

**Kraft-Klang des Monats:** „Bei Dir“ von **Alin Coen** (Album „Nah“, 2020)

**Wiederentdeckt:** Die Alin Coen Band wurde im Mai 2007 gegründet wurde und nach Alin Coen, der Leadsängerin der Gruppe, benannt. Die vier Musiker der Alin Coen Band kamen aus Weimar und Hamburg, mittlerweile sind sie auf drei geschrumpft. Die verletzlich zarte Stimme der Sängerin hat mich erstmals beim TV-Auftritt in „Inas Nacht“-Hafenkneipe am 28. Oktober 2010 begeistert, wo ich zufällig reingezappt hatte. Da musste ich mir die erste CD „Wer bist du?“ kaufen, die gerade erschienen war. Gänsehaut-Gefühle via Musik, wobei ich die deutschen Lieder ausgesprochen wirkungsvoller fand als die Englischen, weil die Verwundbarkeit für mich spürbarer war und ich es toll fand, mal aussagekräftige, lyrisch gute gemachte deutsche Texte zu hören. Die minimalen musikalischen Untermalungen lassen der Stimme auch genügend Raum, sich zu entfalten. Mein Lieblingslied war „Ich war hier“.

Nun, 10 Jahre später, hat Alin zum fünften Mal nachgelegt und das Album „Nah“ im Sommer veröffentlicht – der Titel ist eine Antwort auf den Abstand. Mein absoluter Favorit ist das Lied „Bei Dir“. Locker, leicht und luftig klingt es und beschwingt durch und durch. Ja, so fühlt sich Musik (für mich) gut und richtig an. Das macht gute Laune auch im Herbst.

**Hier der Song:** [www.youtube.com/watch?v=yLBh7C8IMqA](http://www.youtube.com/watch?v=yLBh7C8IMqA) **hier mehr:** [www.alincoen.com](http://www.alincoen.com) **und Rezensionen hier:** [www.deutschlandfunkkultur.de/alin-coen-ueber-ih-er-album-nah-eine-antwort-auf-den-abstand.2177.de.html?dram:article\\_id=482969](http://www.deutschlandfunkkultur.de/alin-coen-ueber-ih-er-album-nah-eine-antwort-auf-den-abstand.2177.de.html?dram:article_id=482969) **Oder hier:** [www.laut.de/Alin-Coen-Band](http://www.laut.de/Alin-Coen-Band)



## 7. Spiritualität

### **Morgenwonne**

Ich bin so knallvergnügt erwacht.  
Ich klatsche meine Hüften.  
Das Wasser lockt. Die Seife lacht.  
Es dürstet mich nach Lüften.

Ein schmuckes Laken macht einen Knicks  
Und gratuliert mir zum Baden.  
Zwei schwarze Schuhe in blankem Wachs  
Betiteln mich »Euer Gnaden«.

Aus meiner tiefsten Seele zieht  
Mit Nasenflügelbeben  
Ein ungeheurer Appetit  
Nach Frühstück und nach Leben.

*(Joachim Ringelnatz, 1932, in „Gedichte dreier Jahre“)*

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

**Redaktionsschluss Newsletter 10/2020: 15. Oktober 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.