

NEWSLETTER 8.9.2016

„Schreiben kann wirklich geschehen, wenn wir zuhören, wie wir uns fühlen anstatt zu überlegen, wie wir und fühlen.“ (Julia Cameron: Der Weg des Künstlers – Täglich. Ein Jahr kreativen Lebens)

Wunden in Worte in Weisheit verwandeln

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten des Schreibens,

ja, so dachte ich letztlich: So oft habe ich den Titel gewählt „Wunden in Worte verwandeln“, und ich weiß auch immer noch, was stimmig daran ist, und dennoch...letztlich gehen wie doch darüber hinaus, über Schritt 2, Worte für das Unsagbare zu finden und sie aufs Papier zu bringen: Wir wandeln das Rohe, Ungeformte um und lernen gleichzeitig im Prozess: Wir ent-wickeln uns, wachsen, reifen, werden nicht nur wissender, sondern weiser. Das glaube ich zu beobachten, kannst Du das teilen?

Ich habe eine harte Zeit hinter mir, eine von diesen Zeiten im Leben, in denen auch das Schöne anstrengend ist, nicht immer, wirklich nicht, jedoch stehen Lernen, Wachsen, Innen und Außen Arbeiten tatsächlich stark im Vordergrund. Jedoch übe ich, auf meinem spirituellen Alltagsweg, kein großes Aufhebens davon zu machen, ob irgendetwas gerade hart ist oder nicht, sondern Schritt vor Schritt zu setzen, Atemzug für Atemzug zu leben. Wort für Wort zu schreiben.

Dies scheint mit die einzig lebbare Maxime zu sein.

Ich gebe sehr gerne Kurse und Workshops, sie beleben mich, schenken mir so viele Einsichten, stillen meine Neugier auf Menschen, ihr Leben und wie sie es bewältigen, wie sie überlebt haben und es meistern, Krisen meistern. Wonach sie sich sehnen. Lehren mich Bescheidenheit im besten Wortsinne, ebenso, wie sie mich empor heben können. Ich danke wieder einmal jeder und jedem Einzelnen von Euch, Dich/Euch auf mich und meine Art, kreatives Schreiben zu vermitteln, eingelassen zu haben.

Mit großem Elan gehe ich in den nahenden Herbst, mit einem interessanten Programm. **BITTE LEITE DEN NEWSLETTER WEITER**, wenn er Dir gefällt, denn zwei bis drei Angebote, die mir sehr am Herzen liegen, brauchen noch Deine Aufmerksamkeit. Sie haben einfach viele freie Plätze.

Es handelt sich vor allem um:

1. **„Heilsames Schreiben“ für Frauen** (der wöchentliche Dienstag-Vormittag-Kurs, von 9:00-12:15 Uhr) in der Familienbildungsstätte Bonn
2. **„Schwere Lasten abwerfen“ – Schreibworkshop (eintägig) für Kriegskinder und ihre Nachkommen** in der Familienbildungsstätte Bonn am Samstag, 10.9.2016, 9:30 – 17:45
3. **„Das Buch meines Lebens“ – Autobiografisches Schreiben für Frauen**, 25.-30.9.2016 im Frauenbildungshaus Zülpich

Noch ein paar Hinweise:

- Einigen von Euch ist mein Kummer bekannt: Nie hatte ich bislang das Gefühl, einen stimmigen „Ersatz“ für Kloster Waldbreitbach gefunden zu haben. Eine Zeitlang war ich glücklich mit dem Seminarhaus in Rott im Westerwald, das sollte dann leider verkauft

werden. Kloster Ehrenstein hat einige Vorzüge, jedoch war ich mit dem eher bürgerlichen Essen dort nicht zufrieden. Vielleicht hat sich etwas geändert, das könnte ich versuchen, herauszufinden. **Sehr zufrieden** war jedoch die Kleingruppe, die sich für die KALLIOPE-Fortbildung entschieden hat und kürzlich am Modul I: „DAS BUCH MEINES LEBENS – Autobiografisches Schreiben“ in Hof Kuppen im Siegerland teilgenommen hat! Ein kleiner, außerordentlich engagierter Familienbetrieb organisiert, bewirtschaftet, kocht (exzellent vegetarisch), die Natur ist grandios in allen Jahreszeiten, der Seminarraum geräumig, still, mit eigener Küche; und: Man kann verschiedene Preisniveaus der Unterbringung wählen, was für manche auch nicht ganz uninteressant sein dürfte. (Ich war im entzückenden Bauwagen, daneben die Wiese mit großen, weichen Schafen!). Bitte meldet Euch an, die XVI.

Schreibschule ist kraftvoll gestartet und rechnet noch mit ein paar Anmeldungen im März!

- Die SOMMERFERIENSCHREIBWERKSTATT in Zülpich beginnt bald, am 25.9.! So wenige (3) Anmeldungen hatte ich noch nie, dabei sind Ort, Verpflegung, Thema so Klasse, damit sich frau mal wieder mit sich befassen,, sich um ihre Themen kümmern, in Ruhe schreiben, Gleichgesinnte treffen und mit neuen Einsichten und gewachsenem Selbstvertrauen die nächsten Schritte gehen kann! BIITE SAG´ ES DEINEN FREUNDINNEN, die vielleicht schon immer mal „ihr Buch“ schreiben wollten! Es wird auch genügend Zeit zum Seele baumeln lassen geben, dies ist keine Fortbildung wie bei KALLIOPE!
- Die SCHREIB-OASE FÜR ERFAHRENE SCHREIBERINNEN, bislang „Raum zum Schreiben“ genannt, bietet mehr Zeit, mehr Raum, ein gezielteres Feed-Back, von mir, von der Gruppe, für DEIN PROJEKT! Das darf auch ein persönliches Projekt sein, und Du kannst auch kommen, wenn Du (noch) kein Projekt hast. Haus-Königssee ist einfach eine Oase! Im Januar werden wir die Ferienwohnung bekommen, falls wir eine kleine Gruppe bleiben, sonst, den großen, schönen Seminarraum. Auch hier: Wunderbares Essen. Ein Vorteil: Falls keine Großgruppe gleichzeitig da ist, gibt es genügend liebevoll gestaltete Einzelzimmer. – Hier ist schon mehr als ein Buch weiter geschrieben und - in Teilen – vorgestellt worden!

Ich danke Dir von Herzen für alle Geduld mit mir, für Deine Aufmerksamkeit! Im Folgenden findest Du eine Liste der kommenden Veranstaltungen bis Dezember 2016 sowie eine Vorschau für 2017.

- **KURSE/WORKSHOPS/KALLIOPE/SCHREIB-RETREATS/MEDITATION & ACHTSAMKEIT**

KURSE

"SITZE-ATME-LAUSCHE!"*Zen-Meditation "Früher Vogel"

Andacht, Sitzmeditation (Zazen), Gehmeditation (Kinhin), mit sorgfältiger Einführung. Bitte kommen Sie um 6:45; wenn Sie noch keinerlei Erfahrung haben, um 6:30 Uhr. Wir schließen mit einem 10-minütigen Kreisgespräch. Dieses kann bis 8:30 ausgedehnt werden. Ein 4-Augen-Gespräch ist bis 9:00 möglich.

Termine: 8.9., 15.9., 22.9., 6.10., 20.10., 27.10., 10.11., 17.11., 24.11., 22.12., 29.12.2016

Ort: Raum für Wesentliches, Monika Winkelmann, Eduard-Otto-Str. 4, 53129 Bonn-Kessenich

Anmeldung: Kurz und formlos bitte, bis abends vorher, wenn möglich

Spende: 5 €

* Zitat von Zen-Meister Genjo Marinello Osho: "Sit-Breathe-Listen"

"Heilsames Schreiben" - Für Frauen, die vormittags Zeit haben, und die etwas für die Stärkung ihres Selbstbewusstseins und ihrer Ausdruckskompetenz tun wollen. Auch

Zugehörigkeit und soziale Kompetenz werden erfahren!

(Noch viele Plätze frei! Einstieg bis 20.9. möglich!)

Dienstags, 9:00 bis 12:15 Uhr. Termine: 30.08., 6.9., 20.9., 4.10., 18.10., 25.10., 8.11., 15.11., 22.11., 29.11., 6.12., 13.12.2016

Ort: Familienbildungsstätte Bonn, Lennéstr. 5. Tel.: 0228/9449030, postmaster@fbs-bonn.de. **Veranstaltungs-Nr.: 7406020**

"Wild Mind - Schreiben als Kraftquelle" (Frauen und Männer)

Dienstags, 18:00 - 20:15 Uhr. Termine: Beginn: 30.08., 06.09., 20.09., 4.10., 18.10., 25.10., 8.11., 15.11., 22.11., 29.11., 6.12., 13.12.2016

Ort: Familienbildungsstätte Bonn, siehe oben

Veranstaltungs-Nr.: 7406034

IM FÜNFTEN JAHR! "Was vom Krieg übrig blieb" - Offener Gesprächskreis ("Council") für Kriegskinder, Kriegsenkel und -urenkelInnen

Ort: Familienbildungsstätte Bonn, Lennéstraße 5.

Termine: Jetzt **Mittwochs, 17:00 - 19:15 Uhr.**

29.09.: Was hat mich gestärkt?

06.11.: Wo stehe ich heute, was möchte ich weiter geben?

Veranstaltungs-Nr.: 7406021. Sie können aber auch jeden Termin einzeln wahrnehmen.

Kosten: 6,00 €/Termin

- **WORKSHOPS/SCHREIB-RETREATS/KALLIOPE/SCHREIBWORKSHOP FÜR KRIEGSKINDER UND KRIEGSENKEL/-URENKELINNEN/ACHTSAMKEITSTAGE/LESUNGEN/...**

"SCHREIBEN BEFREIT!" - Schreibworkshop am Nachmittag für Menschen, die sich in einer Lebenskrise befinden oder befanden

Termin: Mittwoch, 7.9.2016

Ort: Sozialpsychiatrisches Zentrum Essen-Borbeck, Germaniastr. 230, Tel.: 0201/6400 - 5343

Anmeldung: s.o

"Schwere Lasten abwerfen": SCHREIBWORKSHOP FÜR KRIEGSKINDER UND KRIEGSENKELINNEN

Termin: 10.9.2016, 9:30-17:45 Uhr

Ort: Familienbildungsstätte, Lennéstr. 5, Seminarraum 2

Anmeldung: Veranstaltung-Nr. 7406032

Kosten: 24,00 €

"Das Buch meines Lebens": AUTOBIOGRAFISCHES SCHREIBEN (für Frauen) (NOCH PLÄTZE FREI, SCHNELL ANMELDEN BITTE!)

Techniken des kreativen, intuitiven und therapeutischen Schreibens, Tipps zum Umgang mit Schreibblockaden, fürs Weiterschreiben zu Hause und für die berufliche Praxis. Und Natürlich: Dein Buch anfangen, wenn Du möchtest! In Zülpich hast Du den Raum und die Umgebung dafür.

Termin: So 25.9. - Fr 30.9.2016

Ort: Frauenbildungs- und Tagungshaus Zülpich e.V., Prälat-Franken-Strasse 22

Anmeldung: Tel.: 02252-6577, www.frauenbildungshaus-zuelpich.de

"DER STIMME DES HERZENS LAUSCHEN: Mit Achtsamkeit zu mehr Lebensfreude"

Termin: Sa 1.10.2016, 10:00 - 17:00 Uhr

Ort: Familienbildungsstätte Bonn, Lennéstr. 5

Anmeldung: s.o., Veranstaltungs-Nr. 7306022

Kosten: 24 €

"SCHREIB-OASE" nach dem Jahreswechsel! (Klausur für erfahrene Schreiberinnen):
(Ich bitte um baldige, verbindliche Anmeldung für dieses Angebot! Haus Königssee ist zu Recht sehr beliebt, d.h. die Stornofristen sind BALD! Danke für Ihr/Dein Verständnis!)

Termin: 6.-8.1.2017! (Evtl. ist es auch möglich, einen Tag vorher zu beginnen, Einstieg dann entweder am 5. oder am 6.1.2016)

Ort: Haus Königssee, Oberdürenbach, Voreifel

Anmeldung: bei der Referentin. (Die aktuelle Ausschreibung ist in Arbeit, bitte Anruf bis dahin:0228/443939)

Kosten: 180,00/240 € inkl. 19% MwSt.

BILDUNGSURLAUB: Endlich wieder auf Baltrum! "Schreiben als Quelle der Kraft"

Termin: 09.-14.10.2016 (Der Workshop ist ausgebucht, bitte lassen Sie sich auf die Warteliste setzen oder überlegen, ob Sie sich schon zu einem meiner beiden Bildungsurlaubsangebote in 2017 anmelden möchten.)

Ort: Baltrum, Nordsee

Kosten: 619,00 €; inkl. Ü/HP im DZ; EZ mit Zuschlag, Balkonzimmer mit Zuschlag, Hotel

- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder -90
- Kurs-Nr.: 16-A-270
- Bildungsforum Lernwelten <http://www.bf-bonn.de/index.php?M=ovbu>
- Themenbereich: [Kreative Techniken im Beruf](#)

"FLIEGENDE MENSCHEN" (M.A.Gergana Ghanbarian-Baleva) - Vom gebrochenem zum offenen Herzen: LITERATUREXPERIMENT MIT SCHREIB- UND

LESELABOR (Hier kann jede und jeder sich anmelden, der/die jemals an meinen Kursen teilgenommen hat! Ich WEISS, dass Du bestimmt ein paar Texte hast und mitbringen kannst, die in diese Lesung, die wir üben werden!!!, reinpassen.)

Termin: Freitag, 21.10.2016, 17:00-20:15 Uhr und Samstag, 22.10.2016, 10:00-19:30 Uhr, danach Feier mit Essen, Trinken, Musik.

Die Veranstaltung kann nur im Zusammenhang gebucht werden. Sie beinhaltet zwei Generalprobenteile - Freitag abend und Samstag vormittag -, eine öffentliche Lesung in zwei Teilen (14:30-18:30), danach wird gefeiert. Bitte bringen Sie kulinarische Beiträge für ein Büffet mit. Es kann auch getanzt werden.

Anmeldung: bis 4.10. in der Familienbildungsstätte max. Teilnehmerzahl am Workshop: 20. Sie erhalten einen persönlichen Brief von mir mit Detailinformationen ca. 14 Tage vor Beginn des Workshops.

Eintritt: Der Eintritt ist frei. Die Künstlerinnen freuen sich über eine **Spende**, deren Erlös sie einem noch zu diskutierenden Projekt zuführen werden.

HEILSAMES SCHREIBEN: "DAS ERBE TRAGEN WIR IN UNS" - Spurensuche mit Stift und Papier für Nachkriegskinder, KriegsenkelInnen (Kinder und Enkel der Kriegskinder)

Termin: 28.-30.10.2016: **Fr 18:00-20:30 Uhr, Sa 9:30-18:30 Uhr** (Mittagspause 2 Stunden, davon 1/2 Stunde in Stille im Seminarraum), **So 9:30-13:30 Uhr**

Ort: wahrscheinlich Bonn-Altstadt (wird in Kürze bekannt gegeben!), auf jeden Fall Bonn zentral

Anmeldung: Formlos schriftlich bei der Referentin; eine Rechnung wird dann zugeschickt. Ihr Platz ist fest reserviert mit dem Eingang der Seminargebühr.

Seminargebühr: 180,00 € inkl. 19 % MwSt.

"SCHREIBEN BEFREIT- Intuitives Schreiben als Kraftquelle erschließen und nutzen - Selbstvertrauen gewinnen":

Dieser Workshop-Tag eignet sich sowohl für diejenigen, die schon länger schreiben wie auch für neugierige und interessierte Frauen, die herausfinden möchten, ob kreatives Schreiben etwas für sie sein könnte.

Termin: 1.11.2016, 10-18 Uhr

Ort: Beginenhof Köln, Unter den Linden 119, 50859 Köln

Anmeldung: Tel.: 0221/9655820. info@beginen.de. www.beginenhof-koeln.de

Kosten: 40 €

"GELASSEN IM HIER UND JETZT!" - Ein Tag zur Achtsamkeit

Termin: 5.11.2016, 10:30 - 18:30 Uhr

Ort: Haus St. Georg, Mühltalweg 7-11, 41844 Wegberg

Anmeldung: kfd, 0241/452-452, info@kfd-aachen.de. Bis 24.10.2016, max. 10 Teilnehmerinnen

Teilnahmebeitrag: 40,00 € (für kfd-Mitglieder), 66,00 €, inkl. Verpflegung einschl. Abendessen

"DIE KUNST DES TRAUERNS - TRAUER-KREIS (Council)"/"THE ART OF MOURNING - MOURNING-CIRCLE ("Council")"

JEDER ist mit JEDEM Thema, das betrauert werden will, in diesem Kreis, auch "Council" genannt, willkommen. Jede Sprache ist willkommen, jedes Alter (auch Kinder, Jugendliche, Migrantinnen und Migranten, geflüchtete Menschen. Man kann sich in der eigenen Sprache einbringen; die "Council"-Regeln werden sorgfältig erklärt, sie sind auf der ganzen Welt wirksam. Ich werde sie auch ins Arabische übersetzen lassen. - Diese Runden sind vierteljährlich geplant, bei Bedarf auch öfter. Man kann mich auch einladen, an andere Orte. Bitte erzählt es weiter, bringt Eure (ausländischen) Freunde mit. Bei Transportproblemen: Wir helfen.

Termin: 11.11.2016, 18:00-20:00 Uhr

Ort: Zentrum für Bewegung & Lebenskunst, Kessenicher Str. 244, Bonn-Dottendorf

Kosten: Um eine freiwillige Spende für das Zentrum wird gebeten.

"SCHREIBEND UNSER SCHATZKÄSTCHEN AUFFÜLLEN" - Schreibworkshop für Frauen

Termin: 12.11.2016, 9:30-18:30 Uhr

Ort: Mutterhaus der Armen-Schwestern vom Heiligen Franziskus, Elisabethstraße 19, 52062 Aachen, Tel. 0241/4789314. www.schervier-orden.de

Anmeldung/Infos: bei der Referentin, formlos schriftlich, Sie erhalten auch eine Rechnung
Kosten: nach Selbsteinschätzung zwischen 80€ und 100€ inkl. 19% MwSt

Vortrag: "Meine Erfahrungen mit Schreibwerkstätten für Kriegskinder und deren Nachkommen" im Rahmen der Fachtagung "FLUCHT UND HEIMATVERLUST - Fachtagung zum Umgang mit der Entwurzelung"

Termin: Sa 19.11., 10-18 Uhr

Ort: Haus Schlesien, Dollendorfer Str. 412, 53639 Königswinter

Anmeldung: Tel.:02244 886 231. kultur@haus-schlesien.de, www.hausschlesien.de

Kosten: 40 € inkl. Mahlzeiten

FLYER hier: [Haus Schlesien](#)

Die nächste und XVI. Frauenschreibschule mit dem I. Modul: "DAS BUCH MEINES LEBENS - Autobiografisches Schreiben" hat schon mit einer Kleingruppe begonnen. Daher biete ich Modul I noch einmal im Frühling an, damit die Gruppe bis Modul III gestärkt wird:

Termin: 7.-12.3.2017 (Di 16:00 - So nach dem Mittag)

Ort: Hof-Kuppen, Siegerland, www.hof-kuppen.de

Anmeldung: bei der Referentin. Bitte lassen Sie sich den Informationsbrief zusenden! Bitte bis: 1.12.2016

Einen ausführlichen Flyer werden Sie hier bald herunterladen können. Rufen Sie mich einstweilen an!

VORSCHAU 2017:

- **SCHREIB-KLAUSUR für erfahrene SchreiberInnen** (SchreibER werden auch gerne angenommen, sobald es mehr als einer ist!): 5.- oder 6.-8.1.2017 (Einstieg an beiden Tagen möglich, ein verlängertes Wochenende wird jedoch empfohlen). Haus Königssee, Oberdürenbach, Voreifel. *Frühe verbindliche Anmeldung erforderlich bis 1. Oktober 2016.*
- **Modul I** der FrauenSchreibSchule KALLIOPE: **"DAS BUCH MEINES LEBENS" - Autobiografisches Schreiben.** 7.-12.3.2017 (Di-So). Hof Kuppen/Siegerland. (Wichtige Bemerkung: Frau kann mit Modul I oder II beginnen, beide Module sind jedoch die Voraussetzung für die Anmeldung für Modul III. Wer eines dieser Module belegt, muss nicht zwangsläufig die gesamte Schule absolvieren. Ab Modul III wird dies jedoch vorausgesetzt.) *Frühe verbindliche Anmeldung erforderlich bis 1.12.2016.*
- **Modul II** der FrauenSchreibSchule KALLIOPE: **"WUNDEN IN WORTE VERWANDELN" - Therapeutisches Schreiben.** 15.-20.11.2017 (Mi-Mo). Hof Kuppen/Siegerland. (Wichtige Bemerkung: Frau kann mit Modul I oder II beginnen, beide Module sind jedoch die Voraussetzung für die Anmeldung für Modul III. Wer eines dieser Module belegt, muss nicht zwangsläufig die gesamte Schule absolvieren. Ab Modul III wird dies jedoch vorausgesetzt.) *Frühe verbindliche Anmeldung bis 15.8.2017.*
- **Modul III: "SCHREIBEN LERNT FRAU DURCH SCHREIBEN - Einführung in die und Praxis von Lyrik, Kurzgeschichte und Essay sowie die Entwicklung eines eigenen Projektes"** wird voraussichtlich im Spätsommer/Herbst 2018 stattfinden.

- **"ATEM DES SCHREIBENS" - Meditatives Schreiben.** 15.-19.03.2017 und 6.-10.09.2017, Waldhaus am Laacher See.
- **BILDUNGSURLAUB "SCHREIBEN ALS QUELLE DER KRAFT - In den Schreibflow eintauchen vom ...**
15.-20. Mai 2017 im Kunze-Hof am Wattenmeer (bei Bremen);
08.-13. Oktober 2017 auf der Nordseeinsel Baltrum
Bitte informieren Sie/informiere den Arbeitgeber entsprechend rechtzeitig!
- Eine **FORTBILDUNG IN "HEILSAMER RESONANZ"** ist in Planung.
- Ein **SCHREIB-RETREAT: "Halb und Halb"**, das zur Hälfte Urlaubsfreuden gewidmet sein soll, ist in Planung.
- **NEU! DIE SPRACHE DER LIEBE LERNEN - Die Kunst offener Kommunikation in der Partnerschaft (auch homosexuelle Paare sind natürlich sehr willkommen!).** (Das während vieler Jahre bewährte Angebot für PAARE wandert aus: Von der Familienbildungsstätte Bonn-Innenstadt ins "Zentrum für Lebenskunst & Bewegung" in Bonn-Dottendorf, gut erreichbar mit den Strassenbahnlinien 61 und 61 bis Quiriniusplatz). Sie werden einer Kombination aus Übungen der Achtsamkeit und Stille, dem "Wesentlichen Zwiegespräch" nach Prof. Michael Lukas Moeller und der "Gewaltfreien Kommunikation" nach Marshall Rosenberg sowie den 25 Jahren Erfahrung im Gruppenleiten der Referentin begegnen. Auch ein Schreibheft dabei zu haben, hat sich als nützlich herausgestellt! Bitte melden Sie sich für das Gesamtpaket an: **8 Termine: Montags, 18.00 bis 21.00 Uhr. 22.1., 27.2., 27.3., 29.5., 12.6., 4.9., 16.10., 27.11.2016. Der erste Termin kann als Entscheidungstermin gebucht werden.**
Anmeldung bis: 15. Dezember 2016 (formlos, schriftlich per E-mail)

NEU! Lebens- und Schreib-Coaching/Zwiegesprächs-Beratung und -Supervision im "Zentrum für Bewegung Lebenskunst": Du bist mit all Deinen Fragen, Problemen und in Krisensituationen genau richtig und herzlich willkommen bei mir! Dein Thema kann sich auf ein Lebens-/Arbeitsproblem oder ein künstlerisches/schriftstellerisches Projekt beziehen. Wo andere gehen, bleibe ich! An diesen Montagen stets im "Zentrum für Lebenskunst & Bewegung": **Montags, 15:30-17:30 Uhr. 22.1., 27.2., 27.3. 29.5., 12.6., 4.9., 16.10., 27.11.2016**

Die Sonne ist aufgegangen. Ein wunderbarer Anblick. Es ist etwas frisch und herbstlich geworden. Bei dieser Witterung geht es mir besser, die Luft ist so klar.

Klare Worte schätze ich auch sehr, und kann immer noch weiter üben, sowohl im Schriftlichen wie Mündlichen.

Viel Inspiration wünsche ich Euch!

Eure Monika

Bitte beachten Sie die Anmeldefristen für die verschiedenen Angebote. Oft ist es aber auch hinterher noch möglich sich anzumelden. Am besten ist es, Sie rufen an unter: 0228/44 39 39 oder 0163/2695423

