

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓



## Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.

Colmantstr. 9, 53115 Bonn  
Tel: 0228-696004, Fax: 0228-696006  
[info@qigong-yangsheng.de](mailto:info@qigong-yangsheng.de)  
[www.qigong-yangsheng.de](http://www.qigong-yangsheng.de)

### Kurse 2024 in Deutschland, in der Schweiz und ONLINE

Stand: 29. Oktober 2024

Hier ein Überblick über unsere Kursplanung. Die Kurse sind online angekündigt; weitere könnten folgen. Anmeldung wie gewohnt, wir verschicken für die ONLINE-Veranstaltungen einen Tag vor der Veranstaltung einen Link, über den Sie teilnehmen können. Vorträge (Vo) sind in der Regel Abendveranstaltungen von ca. 1 Stunde.

Den aktuellen Stand entnehmen Sie bitte jeweils unserer Homepage. Auch mit unserem Newsletter wollen wir Sie auf dem Laufenden halten. Man kann ihn über die Startseite unserer Homepage oder per E-Mail abonnieren.

#### Januar

12.-14.1.	TÜ	<b>Übungstage zum Spiel der 5 Tiere</b>	001
		Elisabeth Friedrichs In Kooperation mit der Schwabenakademie Irsee Anmeldung und weitere Informationen dort.	Irsee
13.1.	FÜ	<b>15 Ausdrucksformen / Übungstag</b>	002
		Franziska Gisin	Basel
18.-21.1.	Q2	<b>Fuqi yangsheng fa, "Aufnahme von Qi zur Kultivierung der Lebenskraft" 2. Sequenz, Einführung</b>	003
		Gisela Hildenbrand	Holzkirchen
20.1.	Vo	<b>Vortrag: Glanzlichter der chinesischen Kulturgeschichte</b>	402
		Prof. Dr. Karl-Heinz Pohl	ONLINE
20.1.	Er	<b>Erfahrungsaustausch</b>	201
		Elisabeth Friedrichs	Augsburg
27.1.	Er	<b>Erfahrungsaustausch</b>	202
		Ute Grabautzky	Essen
27.1.	Vo	<b>Vortrag: „Der Weise erfreut sich am Wasser – der Gütige erfreut sich am Berg“ – Naturbilder in Übungen des Qigong Yangsheng</b>	401
		Gisela Hildenbrand	Essen
27.-28.1.	E1	<b>Emei-Methode, 1. Sequenz, Einführung</b>	004
		Franziska Gisin	Basel

#### Februar

3.-4.2.	T1	<b>Spiel der 5 Tiere, Bär, Kranich, Einführung</b>	006
		Martha Bank	Köln
9.-11.2.	Q3	<b>Fuqi yangsheng fa "Aufnahme von Qi"</b>	007
		Wiederholung Katrjn Arnold	Lübeck
16.-18.2.	F5	<b>15 Ausdrucksformen Vertiefung, Weiterbildung</b>	009
		Edeltraut Rohrmoser	Heidelberg

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

23.-25.2.	GD	<b>Neiyanggong - das Innen nährnde Qigong</b>	321
		Ausgewählte Übungen aus dem Neiyanggong mit besonderem Bezug zum Funktionskreis Niere, Für AnfängerInnen (mit Grundkenntnissen im Qigong) und WiederholerInnen Liu Yafei	ONLINE
		In Kooperation mit der SMS München	
24.2.	TÜ	<b>Spiel der 5 Tiere / Übungstag</b>	010
		Micheline Schwarze	ONLINE
24.-25.2.	Fb	<b>Kalligraphie und Qigong / Zwei Wege zur Kultivierung</b>	301
		Wang Min, Martha Bank	Köln

#### März

2.-3.3.	E2	<b>Emei-Methode, 2. Sequenz, Einführung</b>	011
		Doris Palm	Oldenburg
8.-10.3.	GD	<b>Neiyanggong - das Innen nährnde Qigong II Sequenz "xing qi yan shou fa" der bewegten Formen der Mittelstufe (Übungen 1-6)</b>	322
		Liu Yafei	ONLINE
09.3.	Vo	<b>Vortrag: Was heißt hier Kopieren – Chinesische Malerei zwischen Tradition und Innovation</b>	403
		Alexandra von Przychowski	ONLINE
9.-10.3.	T2	<b>Spiel der 5 Tiere, Tiger, Hirsch, Einführung</b>	012
		Gerhard Berger	Köln
9.-13.3.	F4	<b>15 Ausdrucksformen, Vertiefung</b>	805
		Gisela Hildenbrand	Künzell
15.17.3.	GD	<b>Wuxing Yangsheng Gong, Yangsheng Übungen entsprechend den fünf Wandlungsphasen</b>	327
		Einführung und Wiederholung in die 1. Sequenz Li Hechun, Abt	ONLINE
16.-17.3.	P1	<b>Stehen-wie-ein Pfahl, Einführung</b>	014
		Edeltraut Rohrmoser	Basel
16.-17.3.	Fb	<b>Qigong in der Prävention</b>	303
		Doris Palm	Essen

#### April

5.-7.4.	GD	<b>Neiyanggong - das Innen nährnde Qigong I. Sequenz „yi jin xing qi fa“ der bewegten Formen der Mittelstufe, (Übungen 1-12) - Für Anfänger*innen (mit Grundkenntnissen im Qigong) und Wiederholer*innen.</b>	323
		Zhang Qingyun	ONLINE
6.-7.4.	T1	<b>Spiel der 5 Tiere, Bär, Kranich, Einführung</b>	016
		Rainer Kurschildgen In Kooperation mit der VHS Heidelberg Anmeldung und weitere Informationen: <a href="mailto:gulden@hag-hd.de">gulden@hag-hd.de</a> , <a href="http://www.hag-hd.de">www.hag-hd.de</a>	Heidelberg
13.4.	Vo	<b>Vortrag: Abbild des Kosmos – Der Körper in daoistischen Darstellungen</b>	404
		Dr. Martina Darga	ONLINE
13.4.	TÜ	<b>Spiel der 5 Tiere / Übungstag</b>	017
		Ulrike Kühn	Basel
13.-14.4.	B1	<b>8 Brokate, 1. Teil, Einführung</b>	806
		Claudia Confal	Künzell
19.-21.4.	GD	<b>Wuxing Yangsheng Gong, Yangsheng Übungen entsprechend den fünf Wandlungsphasen</b>	328
		Einführung und Wiederholung in die 2. Sequenz Li Hechun, Abt	ONLINE
20.-21.4.	F2	<b>15 Ausdrucksformen, 2. Teil, Einführung</b>	018
		Petra Maierhöfer	Bonn

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

20.-21.4. BEÜ **Übungstage für die 8 Brokatübungen und für die Emei-Übungen** 019  
Roland Hofmann (Ro) Lindenberg im Allgäu

## Mai

4.-5.5. T3 **Spiel der 5 Tiere, Spiel des Affen, Einführung** 020  
Martha Bank Köln

4.-5.5. PTÜ **Übungstage für die Übungen Stehen-wie-ein Pfahl und für das Spiel der 5 Tiere** 021  
Ulrike Kühn Essen

11.5. Er **Erfahrungsaustausch** 203  
Irmela Schubert Schneverdingen

11.5. Vo **Vortrag: Magie, Zauberei und eine Göttin: Die Zauberwelt des religiösen Daoismus im Roman „Vollständige Überlieferung von den Ufern der Flüsse“.** 405  
Dr. Rainald Simon ONLINE

18.5. Fb **Qigong meets Art** 305  
Tagesseminar - praktische Übungen des Qigong Yangsheng nach dem Lehrsystem von Prof. Jiao Guorui wechseln ab mit Betrachtungen zur chinesischen Kunst- und Kulturgeschichte - Für Anfänger geeignet  
Caroline Stegmann-Rennert M. A., Martha Bank Köln  
In Kooperation mit dem Museum für Ostasiatische Kunst, Köln - Anmeldung und Zahlung: Museumsdienst Köln per Tel: 0221-221-24077,  
E-Mail: [service.museumsdienst@stadt-koeln.de](mailto:service.museumsdienst@stadt-koeln.de)

24.-26.5. Y1 **Youfagong - Methode der Induzierten Bewegung, Einführung** 061  
Martha Bank, Gisela Hildenbrand Köln

## Juni

6.6. Kq **Pipa-Konzert** 701  
Tang Hua Bonn  
In Kooperation mit dem Konfuzius-Institut Bonn e.V.

7.6. Kq **Pipa-Konzert** 702  
Tang Hua Heidelberg  
In Kooperation mit der VHS Heidelberg  
Anmeldung und weitere Informationen:  
[gulden@hag-hd.de](mailto:gulden@hag-hd.de), [www.hag-hd.de](http://www.hag-hd.de)

7.-9.6. GD **Wuxing Yangsheng Gong, Yangsheng Übungen entsprechend den fünf Wandlungsphasen** 329  
Einführung und Wiederholung in die 3. Sequenz, Meditation im Stehen und Gehen  
Li Hechun, Abt ONLINE

8.6. Kq **Pipa-Konzert** 703  
Tang Hua Basel  
In Kooperation mit dem CHINA HOUSE BASEL

8.-9.6. T2 **Spiel der 5 Tiere, Tiger, Hirsch, Einführung** 024  
Claudia Confal Heidelberg  
In Kooperation mit der VHS Heidelberg  
Anmeldung und weitere Informationen:  
[gulden@hag-hd.de](mailto:gulden@hag-hd.de), [www.hag-hd.de](http://www.hag-hd.de)

11.6. Kq **Pipa-Konzert** 704  
Tang Hua Frankfurt  
In Kooperation mit der Wartburggemeinde Frankfurt a.M.

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

14.-16.6. GD **Wuxing Yangsheng Gong, Yangsheng Übungen entsprechend den fünf Wandlungsphasen** 330  
Einführung und Wiederholung der 1. und 2. Sequenz  
Li Hechun, Abt ONLINE  
In Kooperation mit der SMS München  
Anmeldung und weitere Informationen:  
[a.gruell@tcm.edu](mailto:a.gruell@tcm.edu), [www.tcm.edu](http://www.tcm.edu)

15.6. Er **Erfahrungsaustausch** 204  
Klaus Wersche Frankfurt

15.-16.6. M3 **Chinesische Medizin, Wiederholung** 025  
Sandra Willeboordse Köln

21.-23.6. T4 **Spiel der 5 Tiere Bär und Kranich, Wiederholung** 026  
Gerhard Berger Köln

22.-23.6. B1 **8 Brokatübungen, 1. Teil, Einführung** 027  
Irmela Schubert Weimar

29.-30.6. T3 **Spiel der 5 Tiere Spiel des Affen, Einführung** 028  
Katrin Arnold Lübeck

## Juli

3.7. Vo **Vortrag: Der Gütige liebt die Berge – Berge in chinesischer Kultur und Lebenspflege** 406  
PD Dr.med. Gisela Hildenbrand Eiterfeld (Röhn)  
In Kooperation mit der Burg Fürsteneck / Akademie für berufliche und musischkulturelle Weiterbildung

6.-7.7. P2 **Stehen-wie-ein Pfahl, Wiederholung** 030  
Micheline Schwarze München

12.-14.7. F3 **15 Ausdrucksformen, Wiederholung** 031  
Ingrid Reuther Bonn

20.-21.7. Q1 **Fuqi yangsheng fa "Aufnahme von Qi" 1. Sequenz, Einführung** 032  
Ingrid Reuther Bonn

26.-29.7. E3 **Emei-Methode, Vertiefung** 033  
Micheline Schwarze Bernried am Starnberger See

27.-28.7. B2 **8 Brokatübungen, 2. Teil, Einführung** 034  
Irmela Schubert Weimar

27.-28.7. T3 **Spiel der 5 Tiere Spiel des Affen, Einführung** 035  
Rainer Kurschildgen Heidelberg  
In Kooperation mit der VHS Heidelberg  
Anmeldung und weitere Informationen:  
[gulden@hag-hd.de](mailto:gulden@hag-hd.de), [www.hag-hd.de](http://www.hag-hd.de)

## August

3.8. BÜ **8 Brokatübungen / Übungstag** 036  
Irmela Schubert Schneverdingen

3.-4.8. E1 **Emei-Methode, 1. Sequenz, Einführung** 037  
Sandra Willeboordse Heidelberg  
In Kooperation mit der VHS Heidelberg  
Anmeldung und weitere Informationen:  
[gulden@hag-hd.de](mailto:gulden@hag-hd.de), [www.hag-hd.de](http://www.hag-hd.de)

9.-11.8. Er **Erfahrungsaustausch - "Qigong Yangsheng in sich verändernden Zeiten"** 205  
Miriam Tusch-Harke Künzell / Fulda

15.-18.8. LS **Das Lehrsystem Qigong Yangsheng - Übungen aus den Methoden des Systems im Kontext chinesischer Kultur** 039  
Gisela Hildenbrand St. Ottilien

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

23.-25.8.	Fb	<b>Psychische Stabilisierung und Ressourcenaktivierung - Wirkfaktoren des Qigong</b>	307
		Claus Fischer, Micheline Schwarze	Künzell / Fulda
30.8.	Vo	<b>Vortrag: Chinesisch – eine leichte oder schwere Sprache? Einführung (für Uneingeweihte) in die Besonderheiten der chinesischen Sprache und Schrift</b>	407
		Prof. Dr. Karl-Heinz Pohl	ONLINE
30.8.-1.9.	T5	<b>Spiel der 5 Tiere Tiger, Hirsch und Affe, Wiederholung</b>	042
		Martha Bank	Köln
30.8.-1.9.	Y3	<b>Youfagong - Methode der Induzierten Bewegung, Wiederholung</b>	043
		Franziska Gisin, Gisela Hildenbrand	Basel

### September

3.9.	Fb	<b>Chinesische Schrift und Sprache Einführung in Struktur und Besonderheiten</b>	312
		<b>Abendkurs: 3 Termine - Dienstags: 03.09.24; 10.09.24 und 17.09.2024 jeweils 18:00 – 20:30 Uhr</b>	
		N.N.	ONLINE
		Kooperation mit dem Landesspracheninstitut Bochum (LSI)	

5.-8.9.	FTLÜ	<b>Übungstage für die 15 Ausdrucksformen und für das Spiel der 5 Tiere</b>	044
		Hanne-Doris Lang	Drübeck

6.-8.9.	T4	<b>Spiel der 5 Tiere Bär und Kranich, Wiederholung</b>	041
		Claudia Confal	Heidelberg
		In Kooperation mit der VHS Heidelberg Anmeldung und weitere Informationen: <a href="mailto:gulden@hag-hd.de">gulden@hag-hd.de</a> , <a href="http://www.hag-hd.de">www.hag-hd.de</a>	

13.-16.9.	F5	<b>15 Ausdrucksformen Vertiefung - Weiterbildung</b>	045
		Gisela Hildenbrand	Bernried am Starnberger See

20.-22.9.	Y1	<b>Youfagong - Methode der Induzierten Bewegung, Einführung</b>	046
		Franziska Gisin, Gisela Hildenbrand	Lindenberg im Allgäu

27.-29.9.	M2	<b>Chinesische Medizin, 2. Teil, Einführung</b>	809
		Annette Singer	Künzell

28.9.	Fb	<b>Qigong meets Art</b>	311
		Tagesseminar - praktische Übungen des Qigong Yangsheng nach dem Lehrsystem von Prof. Jiao Guorui wechseln ab mit Betrachtungen zur chinesischen Kunst- und Kulturgeschichte - Für Anfänger geeignet	
		Caroline Stegmann-Rennert M. A., Martha Bank	Köln
		In Kooperation mit dem Museum für Ostasiatische Kunst, Köln - Anmeldung und Zahlung: Museumsdienst Köln per Tel: 0221-221-24077, E-Mail: <a href="mailto:service.museumsdienst@stadt-koeln.de">service.museumsdienst@stadt-koeln.de</a>	

28.-29.9.	Q2	<b>Fuqi yangsheng fa "Aufnahme von Qi" 2. Sequenz, Einführung</b>	047
		Franziska Gisin	Basel

### Oktober

2.-6.10.	F4	<b>15 Ausdrucksformen, Vertiefung</b>	048
		Ingrid Reuther	Bonn

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

5.-6.10.	E2	<b>Emei-Methode, 2. Sequenz, Einführung</b>	050
		Martha Bank	Essen

11.-13.10.	Fb	<b>"Reguliere den Atem, beruhige den Geist - Qigong eine Wohltat für Atem und Herz"</b>	310
		Elisabeth Friedrichs	Irsee
		In Kooperation mit der Schwabenakademie Irsee Anmeldung und weitere Informationen: <a href="mailto:buero@schwabenakademie.de">buero@schwabenakademie.de</a> , <a href="http://www.schwabenakademie.de">www.schwabenakademie.de</a>	

18.-20.10.	GD	<b>Wuxing Yangsheng Gong, Yangsheng Übungen entsprechend den fünf Wandlungsphasen</b>	334
		Li Hechun, Abt	Oslo / Norwegen
		In Kooperation mit Merethe Kvernrod	

19.-23.10.	T6	<b>Spiel der 5 Tiere, Vertiefung</b>	051
		Martha Bank	Köln

25.-27.10.	GD	<b>Wuxing Yangsheng Gong, Yangsheng Übungen entsprechend den fünf Wandlungsphasen</b>	332
		Wiederholung und Vertiefung der 1. und 2. Sequenz	
		Li Hechun, Abt	Bonn

26.10.	Er	<b>Erfahrungsaustausch</b>	207
		Irmela Schubert	ONLINE

30.10.	Kq	<b>Qin-Gesprächskonzert</b>	705
		Li Hechun	Bonn

### November

1.-3.11.	GD	<b>Wuxing Yangsheng Gong, Yangsheng Übungen entsprechend den fünf Wandlungsphasen</b>	333
		Wiederholung der 3. Sequenz, Meditation im Stehen und Gehen	
		Li Hechun, Abt	Bonn

2.-3.11.	Fb	<b>Chinesische Schrift und Sprache Einführung in Struktur und Besonderheiten</b>	313
		N.N.	Online
		Kooperation mit dem Landesspracheninstitut Bochum (LSI)	

9.-10.11.	F1	<b>15 Ausdrucksformen, 1. Teil, Einführung</b>	801
		Doris Palm.	Oldenburg:

8.11.	Vo	<b>Führung durch die Ausstellung „Bizarre Schönheiten - Chinesische Literatensteine der Sammlung Benz“</b>	408
		Museum für Ostasiatische Kunst Köln	Köln
		Caroline Stegmann-Rennert	

9.11.	Er	<b>Erfahrungsaustausch</b>	208
		Gisela Hildenbrand	Bonn

16.11.	QÜ	<b>Fuqi yangsheng fa "Aufnahme von Qi" / Übungstag</b>	053
		Klaus Wersche	Frankfurt

16.-17.11.	L1	<b>6-Laute-Methode, Einführung</b>	054
		Ulrike Kühn	Basel

17.11.	TCMÜ	<b>Auffrischung der Kenntnisse zur chinesischen Medizin mit Übungen aus dem Qigong Yangsheng/ Übungstag</b>	065
		Sandra Willeboordse	ONLINE

22.-24.11.	GD	<b>Neiyanggong - das Innen nährendes Qigong</b>	324
		Ausgewählte Übungen aus dem Neiyang Gong – Frauen-Qigong (Nüzi Qigong)	
		Liu Yafei	ONLINE

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

23.-24.11.	R1	<b>Übungen-in-Ruhe: Tuna-Atmung, Sitzen-in-Stille</b>	055
		Micheline Schwarze	München
27.11.-1.12.	T6	<b>Spiel der 5 Tiere, Vertiefung</b>	056
		Martha Bank	Heidelberg
		In Kooperation mit der VHS Heidelberg	
		Anmeldung und weitere Informationen:	
		<a href="mailto:gulden@hag-hd.de">gulden@hag-hd.de</a> , <a href="http://www.hag-hd.de">www.hag-hd.de</a>	
29.11.-1.12.	GD	<b>Neiyanggong - das Innen nährnde Qigong</b>	325
		II Sequenz „xing qi yan shou fa“ der bewegten Formen der Mittelstufe, (Übungen 1-12) und ausgewählte Ruhe- und Selbstmassageübungen	
		Für Fortgeschrittene	
		Zhang Qingyun	ONLINE

## Dezember

7.-8.12.	F2	<b>15 Ausdrucksformen, 2. Teil, Einführung</b>	802
		Doris Palm.	Oldenburg
13.-15.12.	T7	<b>Spiel der 5 Tiere, Vertiefung-Weiterbildung</b>	059
		Sandra Willeboordse	Künzell / Fulda

## Anmeldung

(sofern nicht anders angegeben) per E-Mail an unser Kursbüro:

[info@qigong-yangsheng.de](mailto:info@qigong-yangsheng.de) oder über die Homepage:

[www.qigong-yangsheng.de](http://www.qigong-yangsheng.de) durch Klick auf den

Veranstaltungstitel, oder per Brief oder Fax.

**Bestätigung:** erhalten Sie per E-Mail bzw. Post

**Rücktritt:** Bei jeder Ab- und Ummeldung eines Kurses werden 25,00 EUR Stornogebühren berechnet, unabhängig von Grund und Anlass.

Bei Kursen in Tagungshäusern sind ggf. Stornogebühren für gebuchte Übernachtungen/Verpflegung zu zahlen. –

Bei Abmeldungen für Kurse beim Benediktushof in Holzkirchen sind die Abmeldegebühren nur an den Benediktushof zu zahlen.

**Die Abmeldung von gebuchten Kursen ist nur schriftlich möglich!**

**Hinweis:**

Die Medizinische Gesellschaft behält sich vor, einen Kurs bei einer zu geringen Teilnehmendenzahl abzusagen. Änderungen der Kursleitung vorbehalten.

## Kurszeiten

Falls nicht anders angegeben:

1. Tag: 9:00-12:30 Uhr und 15:00-18:30 Uhr

bei 3- und 4-Tageskursen: 2. und 3. Kurstag: 9:00-12:00 Uhr und 15:00-18:00 Uhr

letzter Kurstag: 9:00-13:00 Uhr

5-Tageskurse: 1.-4. Tag: 9:00-12:00 Uhr und 15:00-18:00 Uhr

letzter Kurstag: 9:00-13:00 Uhr

Übungstage: 9:00-12:00 Uhr, 14:00-17:00 Uhr

Vorträge (Vo) sind in der Regel Abendveranstaltungen von ca. 1 h.

Konzerte (Kq) sind in der Regel Abendveranstaltungen von ca. 2 h.

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

## Kursgebühren ab dem 01.01.2024

**1-Tageskurse** : Übungstage: QÜ, BÜ, FÜ, TÜ, Fortbildungskurse: 115 € (Mitglieder: 110 €)

**2-Tageskurse** : Übungstage: BEÜ, TPÜ, TFÜ, FQÜ, RTÜ, F1, F2, B1, B2, T1, T2, T3, R1, R2, L1, L2, P1, P2, P3, E1, E2, Q1, Q2, Fortbildungskurse: 210 € (Mitglieder: 190 €)

**3-Tageskurse** : Übungstage: F3, F5, B3, B5, BFÜ, BFTÜ, T4, T5, T7, E3, Ls, M1, M2, Q1, Q3, Y1, Y2, Y3, Fortbildungskurse: 315 € (Mitglieder: 285 €)

**3-Tageskurse** : für Präsenzkurse mit chinesischen Gastdozentinnen und Gastdozenten: 405 € (Mitglieder: 375 €)

**4-Tageskurse** : A1, A2: 420 € (Mitglieder: 380 €)

**5-Tageskurse** : F4, B4, T6, S1: 525 € (Mitglieder: 475 €)

**Kurs 24-312 - Abendkurs:** 150 € (Mitglieder: 135 €)

Der Erfahrungsaustausch (Er) und derzeit auch die Vorträge sind gebührenfrei. Wir freuen uns über Spenden.

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr nach Erhalt der Anmeldebestätigung, spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn, unter Angabe von **Kursnummer**, Name und Vorname des Teilnehmenden auf **folgendes Konto:**

Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.

Postbank, IBAN DE96 3701 0050 0417 9805 09

BIC PBNKDEFFXXX

Änderungen vorbehalten

Folgen Sie uns auch auf Facebook und Instagram.

