

# Die Bildungswerkstatt

Mitteilungen über kreatives Lernen, Ausgabe 1/2016



in memoriam

**EVA MÖSSLER**

19.5.1940 – 19.11.2015



Haus Königsbüchel  
2384 Breitenfurt  
Telefon 02239 2312

Liebe Freundinnen und Freunde  
der Bildungswerkstatt,

die Bildungswerkstatt ist ein wichtiges Lebenswerk Evas, wo unzählige Kurse und Ausbildungen ihres zentralen Werkes der Gesundheitsgymnastik stattgefunden haben. Dazu kamen viele Stunden Tanz und Gesang und Ihr Engagement für den Naturschutz und politisch für die Grünen in Breitenfurt. Dazu in dieser Ausgabe eine ausführliche Würdigung von Evas Lebenswerk von einigen ihrer Weggefährtinnen.

JA, wir Magdalena und Engelbert führen die Bildungswerkstatt mit den laufenden Kursen weiter und sind offen für notwendige Erneuerungen, Ideen und Erfordernisse, die die Zeitqualität mit sich bringt.



Beenden werden wir mit dieser Ausgabe die „Bildungswerkstattzeitung“ und werden in Zukunft über einen elektronischen Newsletter über die zukünftigen Kurse informieren – wer noch nicht seine E-Mail-Adresse bekanntgegeben hat, bitte unter: [office@bildungswerkstatt-breitenfurt.at](mailto:office@bildungswerkstatt-breitenfurt.at)

**Wir wollen Euch schon jetzt zu unserem  
SOMMERFEST im Andenken an EVA  
am Sonntag den 19. Juni, ab 15 Uhr  
herzlich einladen**

Für alle, die noch nicht Abschied nehmen konnten, und natürlich Singen und Tanzen zum Andenken an EVA

Danke für Eure Treue und Verbundenheit  
Liebe Grüße Magdalena und Engelbert

PS: wir freuen uns über euren Mitgliedsbeitrag von 25.- € oder eine Spende

# Hatha-Yoga

Durch Körperübungen zu mehr Bewusstheit und Ruhe  
jeden Montag von 4. April bis 27. Juni (außer 15. Mai), 20:00 – 21:30 Uhr  
Kosten: € 150.- (10x) / € 80.- (5x)

Im Mittelpunkt der Einheiten steht die Asana-Praxis (Körper-Haltungen und Bewegungsabläufe). Dadurch wird die Voraussetzung geschaffen, den eigenen Atem genauer wahrzunehmen und zu verändern (pranayama). Das Üben zielt nicht nur darauf ab, den Körper kräftig und beweglich zu erhalten, sondern soll auch zu einer verfeinerten Wahrnehmung und zu verbesserter Konzentrationsfähigkeit führen.

Was mit äußeren (Körper-) Haltungen beginnt, wird mehr und mehr auch zu einer inneren Haltung. Ausrichtung im Körper führt zu Ausrichtung im Geist. Die eigenen Möglichkeiten und Grenzen treten klarer hervor und fordern Aufmerksamkeit ein. Die Fähigkeit, Förderliches von Schädlichem zu unterscheiden, wächst und kann auch in unserem Alltag wirken.

Die Stunden klingen mit geführter Entspannung im Liegen und abschließender Meditation aus.

## GesundheitsGymnastik (GG)

Mit Ingeburg Hohl

für alle, die sich regelmäßig etwas Gutes tun wollen und sich aktiv um ihre Gesundheit kümmern.

GesundheitsGymnastik ist übendes, spürendes, lustvolles Lernen: Wie man gesundheitsschädliche Haltungs- und Bewegungsmuster ablegt, um förderliche zu erwerben.

jeden Dienstag, 8:15 – 9:30 und 10:15 – 11:30

Man kann sich den laufenden Gruppen jederzeit anschließen,  
auch nur einmal zum Ausprobieren: einzeln: € 14.-, 10-er-Kurs: € 120.-,

Menschen, die gesundheitliche Einschränkungen mitbringen, sind in einem GG-Kurs gut aufgehoben. Sie mögen jedoch vor Besuch des Kurses den Arzt/die Ärztin fragen. Sie sind eigenverantwortlich, werden aber darin unterstützt, ihre Grenzen zu achten und vorsichtig zu erweitern.

GG ist keine Frage des Alters. Wir fühlen uns so alt, wie gern und wie leicht wir uns bewegen.

### Impressum:

Herausgeber und Verleger:  
Verein "Bildungswerkstatt,  
Institut für kreatives Lernen"  
ZVR-Zahl: 782350527  
Für den Inhalt verantwortlich:  
Magdalena & Engelbert Sperl  
2384 Breitenfurt, Römerweg 13,  
Telefon: 02239 2312  
office@bildungswerkstatt-breitenfurt.at  
Konto bei Bank Austria  
IBAN: AT71 1200 0006 3425 5608  
BIC: BKAUATWW  
Satz: Elmar Bertsch  
Druck: Mic-Shop, Wien

bei uns erhältliche Lehrbehalte:

- |                                       |     |      |  |
|---------------------------------------|-----|------|--|
| Eva Mößler:                           |     |      |  |
| * <b>Lehrbrief „Sanfte Gymnastik“</b> | EUR | 8.-  |  |
| Eva Mößler:                           |     |      |  |
| * <b>CD „Morgenübungen“</b>           | EUR | 12.- |  |
| Eva Mößler:                           |     |      |  |
| * <b>Kassette „Morgenübungen“</b>     | EUR | 8.-  |  |
| Eva Mößler:                           |     |      |  |
| * <b>Wunderwerk Mensch</b>            | EUR | 23.- |  |

zu bestellen durch Einzahlung des Betrages (+ 2,50 Versand)  
unter Angabe des Titels auf unser Konto (siehe nebenan)

# Zhan Zhuang Qi Gong

## (Stehen wie ein Baum)

mit einfachen Übungen, die

- Energie und Ausdauer erhöhen
- physische Stärke entwickeln
- Spannungen lösen
- die Haltung verbessern

jeden Mittwoch von 8:30 bis 10 Uhr  
30. März bis 7. Juni (außer 25. Mai)

jeden Donnerstag von 19 bis 20:30 Uhr  
31. März bis 8. Juni (außer 5. und 26. Mai)

Kosten: 180 € (10x), Einzeleinheit 23 €



*Leitung:*  
*Mag. Barbara*  
*JAKEL*  
*Langjährige Praxis*  
*in Shiatsu,*  
*Zhan Zhuang und*  
*Ernährungs-*  
*beratung.*

## Prinzip der Visualisation

Flummis springen wegen ihrer elastischen Eigenschaften. Durch Bindungskräfte werden Strukturmoleküle zusammengehalten. So verliert der Flummi kaum an Bewegungsenergie und wandelt die Kraft so, dass er wieder bis fast in die gleiche Höhe zurückspringen kann. Die runde Form begünstigt seine Sprungkraft. Ein geworfener Flummi saust mit Leichtigkeit nach unten zum Boden und in die Höhe gegen die Schwerkraft.

Anders verhält sich zum Beispiel Knetmasse, die die Bewegungsenergie in Wärme umwandelt und am Boden liegen bleibt.

Die plastische Vorstellung ist ein wichtiges Werkzeug im Training des Zhan Zhuang. Die Gedanken an das Verhalten und die Eigenschaften des Balls zum Beispiel bewirken, dass der Körper entsprechende Qualitäten erzeugt. Die Struktur folgt dem Chi und das Chi folgt dem Geist. Das ist das Grundprinzip im Universum.

Somit ist das perfekte Training darauf ausgerichtet, den Eigenschaften der Elemente nahezukommen.

- Bei unserem Zhan Zhuang "Stehen wie ein Baum" bemühen wir uns, die Qualitäten des Baumes zu entwickeln. Er ist stark verwurzelt in der nährenden Erde, hat eine biegsame flexible Krone und einen festen Stamm.
- Anhand des Beispiels der Elemente bedienen wir uns unter anderem der Eigenschaften von Wasser: Es ist sanft, fließend, stark und nachgiebig.
- Oder wir streben die Wärme, Klarheit und Bewusstheit des Feuers an.
- Luft hat die Eigenschaften Sensitivität und Leichtigkeit.

Oder wir visualisieren im Training eben die Zustände "elastisch", "nachgiebig", "kompakt", "kraftvoll" und "leicht" – wie ein Flummi.

Shiatsu-Einzelbehandlungen können mit Barbara Jakel direkt vereinbart werden. Telefon: 02239 3016

# Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR-Kurs nach Jon Kabat-Zinn mit Robert Aichinger

Es braucht Übung, das eigene Leben achtsam zu gestalten. Dazu bietet dieser Kurs hilfreiche Rahmenbedingungen und Impulse.

- 8 Gruppentreffen zu je 2,5 Stunden
- 1 Tag der Achtsamkeit (7 Stunden)
- Tägliche Übung von ca. 45 Minuten
- Kursmaterial (3 CDs mit Übungsanleitungen sowie ein Handbuch)
- Verbindliches Vorgespräch und Möglichkeit eines Nachgesprächs

Das Üben anhand von geführten Meditationen im Liegen, Sitzen und in Bewegung bereiten den Boden dafür, auch in alltäglichen Situationen zunehmend achtsam zu sein. Individuelle Reflexionen und Austausch in der Gruppe ergänzen das Training.

## **Diese Kurs eignet sich besonders für Menschen, die...**

- neue Wege suchen, um mit Stress, Belastungen und Schmerzen konstruktiv umzugehen
- aktiv zur Erhaltung oder Wiedergewinnung ihrer Gesundheit beitragen möchten
- ihr Leben mit mehr Achtsamkeit gestalten wollen

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

## **Termine:**

jeweils Dienstag von 19 bis 21:30 Uhr:

5., 12., 19. und 26. April, 3., 10., 17. und 24. Mai 2016

Sowie ein Tag der Achtsamkeit: Samstag 21. Mai 2016, von 10 bis 17 Uhr

## **Kosten:**

€ 380,- inkl. Vorgespräch, Audio-CDs und Handbuch

## **Anmeldung:**

bis 20. März 2016

## **Kontakt:**

Mag. Robert Aichinger

Telefon: 0680-2077096

E-Mail: raichinger@reli4you.at



## Worte zu Eva

Eva Mößler ist am 19. November zu Hause in Breitenfurt gestorben.

Erst im August wurde bei ihr im Zusammenhang mit Schwindelzuständen, die abgeklärt werden sollten, ein Gehirntumor festgestellt.

Eine Operation war nicht möglich, Eva entschied sich gegen eine Strahlentherapie, zur Chemotherapie kam es nicht mehr.

Sie konnte in häuslicher Pflege, Dank an Magdalena und Engelbert, und an Eva's Geschwister, und durch ein Hospizteam gut gestützt und begleitet werden.

Auch diese letzte Phase ihres Lebens hat Eva entschlossen, eigenständig und bewundernswert klar bestimmt.



In den sonnigen Septembertagen dieses Jahres haben Barbara Ressler (Riß) und ich gemeinsam Eva in Breitenfurt besucht. Als wir den kleinen Weg zum Haus hinauf gegangen waren, kam uns Eva am Arm ihrer Pflegerin am Vorplatz vor dem neuen GG-Raum entgegen: hübsch, mit türkischem Halstuch und passenden Ohrclips, klar und unverändert forsch in der Stimme, ein wenig langsamer vielleicht, deutlich schwach auf den Beinen, sehr bewegt und gerührt, ungewöhnlich nahbar und gefühlvoll.

In unserem Beisammensitzen in der Sonne waren die GG, die vielen gemeinsamen Mittagessen während der Ausbildungen in Breitenfurt präsent. Die Lebendigkeit, das Plaudern, Tratschen, Austauschen von Wichtigem, Lebenswichtigem und auch Unwichtigem, Kleinigkeiten, Kleinkram: ein buntes, lebendiges Miteinander. Das war Eva wichtig, das hat sie beabsichtigt und hergestellt! Und daran hatte sie so große Freude!

Eva war in ihrer kraftvollen und entschiedenen Art schon dabei, für die Volkshochschulen dieses Fortbildungsprogramm für Bewegungskurse zu entwerfen, als sie mich fand, eher durch Zufall. Gemeinsam bekam das Ganze rasch ein Gesicht und einen Namen, unsere Zusammenarbeit war intensiv und fruchtbar. In der jeweiligen Art unserer Persönlichkeiten konnten wir uns gut ergänzen und das System Gesundheitsgymnastik auf die Füße und auch auf die Beine stellen, dieser Art von Bewegungsarbeit Fleisch auf die Knochen geben, und auch, dem Motto der späteren Bildungsworkstatt entsprechend, „Herz und Hirn“ geben.

Viele Stunden gemeinsames Sein, um zusammen das Konzept dafür zu entwickeln, die Einstiegswoche, die Wochenenden über das Jahr verteilt, die Abschlußwoche, Ideenbörse, inhaltliche, methodische Auseinandersetzungen, Erstellung der Skripten, eine reiche und produktive Zeit.

Dann die Ausbildungen für die Kursleiterinnen in GG, an verschiedenen Orten der Volkshochschulen und auch der katholischen Erwachsenenbildung, in Wien, in Salzburg, in Niederösterreich und auch in Südtirol. Später die Erweiterung des Teams, im Zentrum der Organisation und der Verantwortung dafür, immer Eva selbst. Ihre weite Vernetzung in der Erwachsenenbildung, aber vor allem ihre Willenskraft und Entschlossenheit, machten es Eva und „ihrer“ Gesundheitsgymnastik möglich, österreichweit und über die Landesgrenzen hinaus diese Methode für viele Kursleiterinnen und einige Kursleiter zugänglich zu machen und mittels Schneeballeffekt damit sehr sehr vielen Kursteilnehmerinnen und sicher auch einigen Kursteilnehmern.

Vielleicht nicht so gezielt, vielleicht gar nicht so absichtsvoll konnte Eva damit vielen, ich meine sogar sehr vielen Frauen, einen anderen Blick eröffnen. Die GG half sehr vielen Frauen, auf sich zu schauen, und neben klassischen Frauenrollen auch die einer Eigenständigkeit, einer Berufsausübung auszufüllen: die einer Kursleiterin für GG! In Folge davon eröffnete sich natürlich auch vielen vielen Kursteilnehmerinnen, an Volkshochschulen, in Gemeinden, in der Erwachsenenbildung so die Möglichkeit, auf sich zu hören, in Bewegung zu kommen, einen neuen, oft anderen Zugang zu sich und der eigenen Körperlichkeit zu gewinnen.

In ihrer Leidenschaftlichkeit konnte Eva viele Weggefährten gewinnen, die sie z.T. sehr lange, zum Teil kürzer begleitet haben. Eva konnte Menschen ihres eigenen Alters, und auch Menschen, die wesentlich jünger waren als sie selbst, mit ihrer Begeisterung anstecken und für die Sache engagieren. In der Verflechtung von Beruflichem, Berufung, und Persönlichem gab es viel Beglückendes und Bereicherndes, etliche auch schmerzliche Abschiede auf ihrem Weg.

Durch diese, ihre, Art konnte Eva zwischen Menschen Verbindungen herstellen, schaffen, stiften. Das war ihr ein großes bestimmendes Anliegen.

In den letzten Wochen, im Abschiednehmen von Eva und in der Teilnahme an ihrem Sterben wurden diese Verbindungen für mich wieder spürbar, einiges lebte wieder auf, es gab Gespräche am Telefon mit lange nicht mehr gehörten Stimmen, Briefe, Karten, mails.

Ich hoffe und wünsche, dass dieses Netz es Eva möglich gemacht hat, neben all dem Schmerz und der Traurigkeit über das nahende Ende doch auch die Verbundenheit und Tragfähigkeit dieses Netzes wahrzunehmen, an dessen Knüpfen sie so viele Jahre ihres Lebens gewirkt hat.

*Katharina Graf-Taubert,  
mit feedback von Barbara Ressler (RiB)*

## Spuren, die Eva (in mir) hinterlassen hat...

Evas Stimme begleitet mich nach wie vor durch den Alltag: Ich mache die GG-Morgenübungs-CD sehr regelmäßig. Ich kann und kenne diese Übungsfolge in- und auswendig, habe sie selber oft unterrichtet in unserer GG-Ausbildung, und doch ist es völlig etwas anderes, wenn Eva mich beim Tun begleitet.

So stabilisiere und stärke ich mich für was dann ansteht...

Und so erlebe ich auch Evas DA-Sein in meinem Leben: Stärkend, unterstützend und mit einer großen Akzeptanz.

Bei meinen letzten Besuchen im

September und Oktober erlebte ich eine ganz weiche und zarte Eva, doch nach wie vor stark, und es war für mich

zutiefst berührend, wie sie mich (mein Wesen) immer noch gesehen hat. Es ist ein großes Geschenk, wirklich gesehen zu werden.

Welch großes Geschenk das ist, spürt man oft erst dann in vollem Umfang, wenn es „weg“ ist.

Und da war dann auch mal der Boden unter den Füßen einfach weg.

Ich bin von Herzen dankbar, dass Eva ein Teil meines Lebens ist und bleibt, UND ich vermisse sie sehr. Menschlich wie fachlich.

Es tut weh, so viele Angebote von ihr nicht genützt zu haben. Und ich ertappe mich, wie ich mit dem Schicksal verhandeln möchte: „Wenn ich sie doch zumindest noch ein Jahr ‚haben‘ könnte!“

Es tut wohl, dass ich heuer doch beim Sommerfest in Breitenfurt war, um Evas 75er zu feiern, und dass ich mich in diesem Jahr öfter von mir aus bei ihr gemeldet habe.

Einmal noch den Zyklus der GG-Ausbildung im Team mit Eva und den anderen zu machen, das war mein großer Wunsch der letzten zwei Jahre, der leider nicht erfüllt wurde. Zu wenig Anmeldungen.

Wenn ich meine Kurse leite, dann geht es mir persönlich letztlich immer mehr um „das Menschliche“ als um das Turnen, das Tanzen oder sonst was...

Mit diesem „Anliegen“ komme ich mir in unserer heutigen Welt oft wie ein Ufo vor und sehr einsam, auch wenn ich merke, wie gut genau das den Menschen tut.





Und genau das habe ich selbst 1998 bei Eva erlebt: Die GG-Ausbildung hatte mich „angelacht“, und so kam ich erstmals nach Breitenfurt, um eine Schnupperstunde zu erleben. Nach 75 Minuten Turnen fühlte ich mich einfach ALS MENSCH gesehen und bestätigt.

Ich spürte, da bin ich richtig.

Also machte ich die Ausbildung und wurde danach auch ins GG-Lehrer-Team aufgenommen.

Die zweite große und sehr wertvolle Qualität der GG-Ausbildung ist es (nach meiner Meinung), dass man eine Basis vermittelt

bekommt, die man auf alles anwenden und die man weiterführen kann (das vermisste ich bei vielen der modernen Bewegungstrainer-Ausbildungen, die „in“ sind). Will sagen: Ja, die GG-Ausbildung ist un-modern, auch in dem Sinne, dass sie einfach nicht oberflächlich ist.

Mein gesundes Grundverständnis für Anatomie und Bewegung habe ich bei Eva gelernt. Was nachher folgte mit der Franklin-Methode® und mit Holistic Pulsing bzw. was noch folgen wird, das kann auf dieser guten Basis, die mir niemand mehr nehmen kann, aufbauen.

Danke, Eva!!!

Für immer wird mir in lebhafter Erinnerung bleiben, wie die Eva bei der x-ten GG-Ausbildung wieder (mit einem Eifer als wäre es das 1. Mal!) mit roten Wangen und alles rundherum vergessend (auch die Zeit :-)) im Seminarraum mit vollster Hingabe in ihrem Element war:

Menschen den menschlichen Körper näher zu bringen.

D.h.: Menschen sich selbst näher zu bringen.

Danke, Eva!!!

Meine tiefste Hoch-Achtung für Dein Sein, Dein Schaffen und Wirken.

Meine pure Herzens-Liebe für Dich.

*Renate Prem*



Eva, die Doktorin der Physik, traf ich 1981/82 im Institut Physimed. Beide arbeiteten wir dort als Masseurinnen. Sie lebte und arbeitete für ihr Projekt Bildungswerkstatt und ich war eigentlich Lehramtsstudentin für Deutsch und Geschichte.

Gespräche mit Eva über Bewegung und Körper hatten mich neugierig gemacht auf die GG, die Kursleiterinnen-Ausbildung.

Es ergab sich wie von alleine oder doch immer auf Evas Anregung: das Ausbildungsjahr, der Start mit den eigenen Kursen, der Übergang in die „Lehrerinnenrolle“ in der GG Ausbildung. Am intensivsten lernte ich bei der Vorbereitung auf den eigenen Unterricht in den Ausbildungsgruppen.

Gut 10 bis 15 Jahre später, bei meinem Medizinstudium und auch in meiner Tätigkeit als Ärztin ist es noch immer oft die einfache Frage Evas „Wie funktioniert denn das eigentlich?“, die mich animiert, am Ende eines Arbeitstages nach Antworten zu suchen, die nicht im Anatomiebuch zu finden sind.

Danke, Eva!

Du hast mir geholfen über meinen damaligen Tellerrand hinauszuschauen, Du hast eine Entwicklung angestoßen, eine Neugier geweckt, die mich bis heute begleitet.

*Barbara Ressler (Riß)*



Ein paar Zeilen von Susanne Kittel-Haböck, Eva's Schwester:

Am nebeligen Morgen des 9. Dezember 2015 haben wir Geschwister Eva's Urne am Zentralfriedhof beigesetzt. Danach fuhr ich nach Breitenfurt, noch einige Dokumente zusammenzusuchen. In ihrer Handtasche (!) fand ich unerwartet einen handgeschriebenen Zettel, auf den sie als ‚Nachsatz zu meinem Testament‘ ein paar Sätze geschrieben hatte, den sie im Spital noch in die Handtasche steckte. Dieser Text (leicht gekürzt) sei ein von ihr verfasster Beitrag:

6.9.2015, 9h21

... es wird ja nicht mehr lange dauern. Schön war's auf der Welt. Dass die notwendigen Dinge gelingen mögen und Frieden wachse!

Irgendwann ist das Leben sowieso zu Ende. So schnell – das hatte ich nicht erwartet. Und plötzlich - - ich hab so gern gelebt!

... Ich brauche für meinen Abschied keine großen Feierlichkeiten. Was von mir bleibt, wird bleiben. Das ist ein Naturgesetz.

9h49, Visite

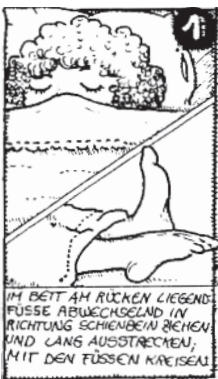
Ich habe mich gegen eine weitere Therapie entschieden. Gutes Gelingen!  
Eva Mößler

---

## Wunderwerk Mensch von Eva Mößler

Das Wunderwerk unseres Körpers ist uns geschenkt. Je mehr du dich spürend und forschend darin vertiefst, umso mehr gerätst du ins Staunen. Ich möchte mit meiner Faszination anstecken und schenke weiter, was ich dazu in den letzten Jahren hervorgebracht habe.

download unter: [www.gesundheitsgymnastik.at/texte/10.htm](http://www.gesundheitsgymnastik.at/texte/10.htm)



Ein leichter Einstieg in die GesundheitsGymnastik ist die CD mit den GG-Morgenübungen. Sie sind ein gutes Beispiel für einen möglichen Übungsablauf und für das „Wie“ des Übens.

## GG-MORGENÜBUNGEN

- durchaus auch am Abend anzuwenden -

Gesprochen von Eva Mößler persönlich, am Klavier begleitet von Rie Sakata. Wir senden sie mit der Post, als

- GG-MC à € 8.- + Versand
- GG-CD à € 12.-

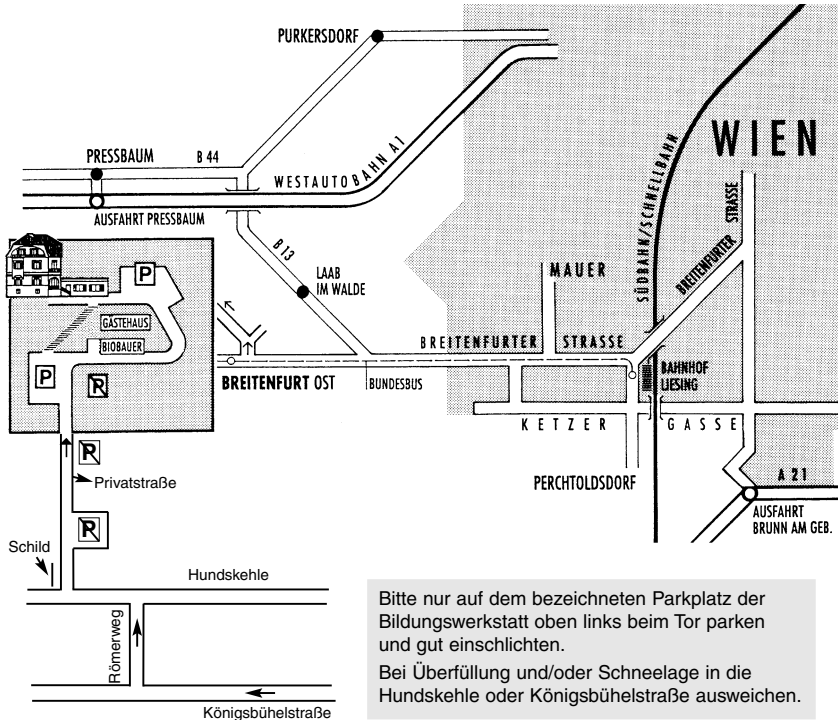


Der Lehrbrief „SANFTE GYMNASTIK“ ist ebenfalls für € 8.- zu haben.

2384 Breitenfurt, Römerweg 13  
Tel. 02239/2312, Fax 02239/2312 8  
office@bildungswerkstatt-breitenfurt.at  
www.bildungswerkstatt-breitenfurt.at

# Bildungswerkstatt

Unser Haus liegt - abgeschieden und doch nah der Großstadt - in einem Mischwald von Buchen und Eichen. Die vorbeiführenden Wanderwege laden zu ausgedehnten Spaziergängen durch den Wienerwald ein. Trotzdem sind wir mit dem Auto in einer halben Stunde vom Zentrum Wiens (10 Minuten von Liesing) zu erreichen.



## Öffentliche Verkehrsmittel:

Schnellbahn bis Liesing, vom Bahnhof Liesing mit dem Autobus (Bahnsteig 3) in 17 Minuten bis "Siedlung Eigenheim" (= eine Station nach Laaber Spitz), von dort den Schildern nach in zehn Minuten zu Fuß zur Bildungswerkstatt. Autobusabfahrt von Liesing: Jeweils **10 Minuten vor** der vollen und der halben Stunde. Mo.- Fr. 15 – 19 Uhr viertelstündlich.

Wird die Zusendung nicht gewünscht, bitte retour!