



Mehr Lebensfreude

**... obwohl Ihr Leben nach Diagnose einer
lebensverändernden Erkrankung
auf dem Kopf steht !**

**7 kostenfreie kurze Impulse von insgesamt 32
für Sie zum Kennenlernen.**

HANS-DIRK REINARTZ
LEBENDIGE HEILKUNST



**Die Freiheit,
unser Leben so oder so zu gestalten,
ist ein hohes Gut
und unterscheidet uns von allen anderen Lebewesen.**

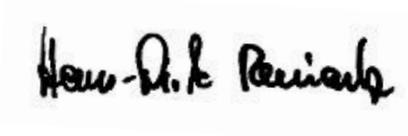
Damit Sie diese Freiheit künftig besser nutzen können, bieten wir Ihnen Unterstützung bei der Gestaltung des neuen Lebensabschnittes, der vor Ihnen liegt.

Helga Grafe als Apothekerin mit Spezialgebiet Komplementärmedizin und ich als Facharzt mit Diplom in Palliativmedizin wissen nach zusammen gerechnet über 60 Berufsjahren, wie sich kranke Menschen und deren Angehörige fühlen.

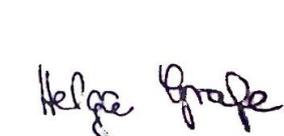
Wir kennen viele Wege im Umgang mit dem Thema Krankheit. Dieses Wissen geben wir gerne an Sie weiter.

Ausführliche Informationen finden Sie auf unserer Webseite: www.hansdirkreinartz.com

Kontakt über Email hdr@hansdirkreinartz.com oder via Skype Chat an hansd1955



Hans-Dirk Reinartz



Helga Grafe



© Bilder und Texte: Hans-Dirk Reinartz - Unveränderte Weitergabe dieser Datei an andere Betroffene oder Angehörige ist ausdrücklich erlaubt.

Impuls 1 von 32



Nach der Aussage "Ich bestimme den Kurs meines Lebensschiffes" kommt gleich die Frage... Sind Sie wirklich der Kapitän auf Ihrem Schiff?

Komische Frage, natürlich sind Sie der Kapitän! Wir behaupten jedoch, dass Sie es ganz oft nicht sind!

Zwei Dinge sind für eine sichere Lebensreise absolut notwendig.

- Egal, ob Sie der Kapitän eines großen oder kleinen Schiffes sind. Egal, wohin Sie wollen, **für einen Kurs brauchen Sie einen Ausgangspunkt und einen Zielpunkt**. Ohne Start und Ziel gibt es nämlich gar keinen Kurs, sondern bestenfalls einen Trip ins Nirgendwo! Viele Menschen suchen Ziele, ohne vorher den Startpunkt zu definieren und wundern sich, dass sie nichts finden.
- Ihre Erkrankung stellt Sie an einen neuen Startpunkt – und verändert schlagartig auch das Ziel. Umso wichtiger ist die Kenntnis Ihres inneren Heimathafens, so können Sie den Kurs zu Ihrem neuen Ziel „mehr Lebensfreude und Lebensqualität“ setzen und aufbrechen!
- Der zweite wichtige Aspekt dieses Impulses ist die Frage: **wer ist der Chef an Bord?** Leider geben wir im realen Leben die Kapitänsverantwortung gerne ab: Sie vielleicht an den behandelnden Arzt, das Krankenhaus, das Gesundheitssystem oder auch an die Familie.
- Beliebt sind auch die „äußeren Umstände“, die wir gerne verantwortlich machen möchten. All diesen Pseudokapitänen ist gemeinsam, dass ihnen eine Verantwortung zugeschoben wird, die ihnen nicht zukommt! Kein Arzt kann Ihnen je Ihre Eigenverantwortung abnehmen! **SIE sind der Kapitän, SIE haben die alleinige Verantwortung** für den Kurs. **Das Schicksal ist an diesem Punkt ohnehin konsequent und schiebt Ihnen irgendwann die Verantwortung für Ihren Lebensweg wieder zurück.**

Nach diesem ersten Impuls möchten wir Ihnen ein paar Informationen zu diesem eBook vermitteln:

Was bekommen Sie von uns?

Wir geben Ihnen mit diesem kurzen eBook **Impulse mit Fragen und Anregungen zu einem möglichst freudvollen Leben, die Ihnen helfen, trotz Krankheit mit bestmöglicher Lebensqualität zu leben** - wie lange das Leben auch immer dauern mag!

Auch Angehörige möchten wir einladen und ansprechen, denn diese Gruppe wird vom „Medizinsystem“ leider oft allein gelassen. Wir möchten Ihnen und Ihrer Familie hier erste Impulse geben, die Sie wahrscheinlich so nirgendwo anders finden werden.

Es geht hier nicht darum, dem Leben mehr Tage, Monate oder Jahre zu geben, sondern den Tagen, Monaten oder Jahren mehr „Leben“ zu schenken!

(nach Cicely Saunders, der Begründerin der modernen Hospizbewegung)

Sehen Sie die Bilder und Texte bitte wie ein gutes Buffet: bedienen Sie sich, nehmen Sie so viel wie Sie möchten und was nicht gefällt, lassen Sie einfach liegen. Sie selbst bestimmen die Dosis der Impulse, Nebenwirkungen sind gering und Überdosierung unmöglich ☺. Alles kann - nichts muss!

**WICHTIG: Wir bieten hier KEINE medizinischen Maßnahmen oder Therapiestrategien an!
Die besprechen Sie am besten mit Ihren Ärzten vor Ort.**

Was machen Sie mit den Impulsen?

Sie können sich am besten den Ideen dieses Buches nähern, indem Sie **offen und neugierig** sind und Ihre **„alten Denkmuster“ infrage stellen!**

Die Inhalte wirken von selbst - wenn Sie es erlauben! **Dosieren Sie die „Lesedosis“ am besten so, dass Sie die Impulse gut „verdauen“ können.** Nehmen Sie sich Zeit! Egal wie und wann Sie Bilder und Texte in Ihr Leben hineinlassen und gleichgültig, wie viele dieser Impulse Sie für sich umsetzen... es ist in Ordnung, so wie es ist!

Sie finden gerade in diesem speziellen eBook natürlich nicht nur schöne Dinge, denn **das Leben gibt Ihnen jetzt mit Ihrer Erkrankung Aufgaben und Prüfungen. Auch als Angehöriger verändert sich das Leben auf einen Schlag.**

Dieser **Prozess ist weder einfach noch kurz**, sondern braucht seine Zeit. Lassen Sie sich darauf ein, werden Sie sich bald auf dem neuen Kurs so wohl fühlen, wie ein Fisch im Wasser! Deshalb empfehlen wir Ihnen, sich diesen Fragen aktiv zu stellen und sie für sich zu beantworten.

Es geht weiter...

Impuls 2 von 32



- Das ist der entscheidende Punkt im Leben, egal ob Sie jung oder alt, krank oder gesund sind. **Gehen Sie Ihren Weg, werden Sie unvermeidlich Fehler machen.** Leben Sie aktiv Ihr Leben, **sind Sie immer verwundbar.**
- Die Versuchung ist groß, an einem „schönen“ Punkt im Leben stehen zu bleiben. Alles, was Sie in dem Moment um sich herum sehen, ist ja bestens bekannt, Sie fühlen sich sicher und geborgen. Phasenweise lebt es sich gut in dieser sog. **Komfortzone. Hier gibt es zwar wenig Neues, dafür ist alles kalkulierbar und Sie leben Ihr gewohntes Leben!**
- **Gewohnheit ist aber eine trügerische Sicherheit, die schnell vorbei sein kann. Das haben Sie nach Diagnosestellung sicher sehr schnell gemerkt, denn eine schwere, dauerhafte Erkrankung wirft jedes Leben erst einmal aus der Bahn.**
- **Krankheit zwingt zum Verlassen aller Komfortzonen!** Die gute Nachricht: außerhalb der bisherigen Komfortzonen warten neue Lösungen! Neue Wege bergen ein Risiko, alles im Leben hat seinen Preis. **Gehen Sie weiter zu neuen Ufern! Das Verlassen der Komfortzone war der „notwendige“ Preis, den Sie zahlen, um die „Not zu wenden“.**

Wir wünschen Ihnen, dass Sie nicht nur Ihren neuen Weg finden, sondern dass Sie ihn im Vertrauen auf Ihr Schicksal und in Wahrnehmung Ihrer Verantwortung für Ihr Leben auch wirklich gehen!

Gefällt Ihnen, was Sie bisher gesehen und gelesen haben?

Möchten Sie direkt weitergehen und schnell tiefer einsteigen?

Wir bieten ein erweitertes System zur Verbesserung Ihrer persönlichen Situation an.

Für weitere Informationen und Buchungsmöglichkeiten bitte KLICKEN »

<http://www.hansdirkreinartz.com/angebote/>

Nach dieser kurzen Pause geht es auf der nächsten Seite weiter mit dem dritten Impuls...

Impuls 3 von 32



Diese Pflanze ist erwachsen geworden und steht aufrecht. Wie stehen Sie in Ihrer neuen Lebenssituation da? Wachsen Sie in das neue Leben hinein und gehen Ihren Weg?

- **Leben ist Dynamik, Leben ist Wachstum, Leben ist bunt und groß und ist morgen etwas Anderes als heute. Das gilt für gesunde und kranke Menschen gleichermaßen!!** Auch wenn es vielleicht in Ihrer speziellen Situation schwer zu verstehen ist.
- Auch hier sei es noch einmal erwähnt, dass Sie **für alles einen Preis zu zahlen** haben: das Alte, das Gestern muss verlassen werden, muss sterben. **Das Alte zurück zu lassen, ist der Preis für das Neue.** Sind Sie bereit? Wenn nicht, **will die Krankheit Sie vielleicht dazu zwingen, endlich umzudenken und umzulenken!**
- Wachstum und Vollendung ist ein **Abenteuer**: eine kleine Pflanze weiß nicht, was es bedeutet, groß zu sein und zu blühen. Sie tut es einfach. Ebenso wie die Tiere und die gesamte Natur. Wir Menschen sind die einzigen Lebewesen, die immer wieder zweifeln, ob der Weg des Lebens so richtig ist oder nicht. Die Natur mit allen Lebewesen geht diesen Weg – einfach so.
- Das Bild dieser Pflanze ist eine **Einladung, im Einklang mit Ihnen und Ihrer Natur zu wachsen und Sie zu entwickeln.**
- Sich entwickeln - gerade als kranker Mensch ist das von entscheidender Bedeutung! Ob Sie diese Chance nutzen, ist Ihre eigene Entscheidung.
- Und für Angehörige eines erkrankten Menschen gilt das genau so, denn auch hier verlangt das Leben eine Entwicklung hinein in eine stark veränderte neue Welt und in eine neue Weltanschauung. Das ist Thema des nächsten Impulses.

Impuls 4 von 32



Wenn Sie als junger gesunder Mensch an diesem Tisch am unteren Bildrand sitzen, schweift der Blick in die Landschaft und Sie haben vielleicht das Gefühl, die ganze Welt liegt Ihnen zu Füßen.

- Wie schauen Sie denn jetzt als kranker Mensch hinaus in diese Welt? Welche Weltanschauung haben Sie? **Ihr Menschsein ist nämlich mit oder ohne Erkrankung dasselbe!** Das vergessen viele Betroffene leider allzu gerne.
- Es gibt viele Möglichkeiten, die Welt anzuschauen. Da gibt es z.B. moralische, ethische, politische und gesellschaftliche Anschauungen und mehr. Es gibt von den Vorfahren überlieferte Traditionen und auf der anderen Seite Revolutionäre, die alle Traditionen bekämpfen. Eine bunte Mischung!
- **Wissen Sie eigentlich, wie viele Weltanschauungen Sie in sich versammelt haben?** Wie oft haben diese sich schon geändert? Wie verändern sie sich in dieser neuen Situation für Sie und Ihre Familie?
- Sie glauben vielleicht, Sie sind nur eine Person, haben nur ein Ich und nur eine Weltanschauung. **In Wirklichkeit leben Sie täglich mit tausenden von unterschiedlichen „Ichs“** mit unterschiedlichen Standpunkten. Das Gefährliche daran ist, dass das eine „Ich“ nicht weiß, dass es noch viele Nachbarn hat und viele Gegenspieler. Morgens lebt vielleicht Ihr müdes Ich. Tagsüber während der Arbeit sind Sie vielleicht Angestellter, Arbeiter oder auch der Chef. Nach Feierabend beginnt für viele Menschen nach der ungeliebten Arbeitswelt das aktive oder sportliche Ich. Abends sind Sie dann vielleicht Familienvater und nachts vielleicht Ehemann oder in manchen Fällen auch Liebhaber. (Weibliche Leser mögen diese Sätze bitte entsprechend anpassen.)
- Verändern sich diese Rollen als Kranker – und wenn ja, in welche Richtung? **Sie lebten früher und leben jetzt täglich viele Weltanschauungen** und es ist immer lohnend, sich darauf zu besinnen, dass alles im Fluss ist und sich die **Welt in uns und um uns** herum ständig ändert und **immer in Bewegung** ist. Wenn Sie genau hinschauen, **sehen Sie nirgendwo Stillstand**. Gehen wir also weiter mitten in ein schwieriges Gebiet hinein, das die meisten Menschen gar nicht gerne haben.

Impuls 5 von 32



- Vor allem in einer Krankheit kommen Ängste hoch, die Sie bisher vielleicht gar nicht kannten. Existenzangst im Beruf... Zukunftsangst... Angst vor dem Sterbeprozess und dem Tod und viele andere Facetten des großen Lebensthemas Angst.
- **Angst und Kampf gehören unmittelbar zusammen.** Bei einem Kampf besteht immer die Gefahr, zu verlieren. Gerne vermeiden wir deshalb dieses Thema und vergessen, **dass „nicht kämpfen“ immer „verlieren“ bedeutet! Nur wenn Sie kämpfen, können Sie gewinnen.** Der Siegeschrei kommt immer nach dem Angstschrei und nicht umgekehrt.
- **Dazu ist es wichtig, dass Sie Sie Ihrer Angst stellen.** Angst ist erst einmal ein wichtiges Warnsignal, das Sie vielleicht von unbedachten Entscheidungen abhalten möchte. **Furcht und Angst sind sinnvolle Mechanismen,** die dem Überleben dienen.
- In unserer heutigen Zeit möchten die meisten Menschen Ängste am liebsten vermeiden und „Angstvermeidungsstrategien“ stehen hoch im Kurs. Ganze Bibliotheken sind voll mit (falschen) Ratgebern zum Thema!
- Angst kommt vom lateinischen Wort „angustus“ - eng! **Angst macht Sie also eng,** sie engt Sie ein! Sind Sie sich dessen bewusst?
- **Statt Angst zu vermeiden wäre es besser, sie zu durchschauen und durch sie hindurch zu gehen!** Erst nach dem „Durch“schauen, sehen Sie, was dahinterliegt.
- Was löst der Satz „**Sehnen liegt hinter der Angst**“ bei Ihnen aus? Hinter der Angst liegt die **Sehnsucht nach neuen Lebensbereichen.** Ja, das ist oft schwer zu verstehen. Wenn Sie mehr Weite im Leben finden wollen, sollten Sie die engen Ängste durchschauen und hinter sich lassen.
- Bei der Betreuung sterbender Menschen ist auffällig, dass **verdrängte Ängste zwingend nach oben kommen,** was in dieser sehr speziellen Lebensphase aber oft extrem schwer zu ertragen ist. **Besser also JETZT freiwillig anfangen, Ihre Ängste zu ertragen und dann zu durchschauen - als später irgendwann dazu gezwungen werden, wann auch immer das sein wird!** Das leitet über zum nächsten sicherlich ungewohnten Impuls.

Impuls 6 von 32



Ist doch ein komisches Thema! Das Leben sollen Sie annehmen und ertragen, egal was passiert? Und vor allem JETZT, wo Sie krank sind?

- Haben Sie sich schon einmal überlegt, dass das Wort „ertragen“ eng verwandt ist mit dem Wort „Ertrag“? Ertrag ist ja so etwas wie **Lohn oder Verdienst**. Der Ernteertrag eines Feldes ist der Verdienst nach einem Jahr harter Arbeit. **Auf Ihr Leben bezogen heißt das: erst das Ertragen bringt uns später den Ertrag.** Das ist eine sicherlich eine sehr ungewohnte Sichtweise, bei näherem Hinschauen zeigt sich jedoch eine faszinierende Lebensweisheit.
- Schon im antiken Rom sagte Seneca: „Non est ad astra mollis e terris via“ - „Es gibt keinen weichen (= bequemen) Weg von der Erde zu den Sternen“. Vielleicht kennen Sie den daraus abgeleiteten Satz „Per aspera ad astra“ - „Durch das Raue zu den Sternen“
- Das Leben, unser Schicksal, bringt uns in viele Situationen, die schwer zu ertragen sind. Sie selbst merken das im Moment vielleicht besonders deutlich!
- **Bestehen Sie die Prüfungen des Lebens, sind Sie immer reicher als vorher.** Sie kennen doch das sehr gute Gefühl nach einer bewältigten Herausforderung - wenn sich der Erfolg einstellt? Erfolg enthält in sich das Verb „folgen“. **Erfolg ist also etwas, das folgt**, das Sie sich erarbeiten können. **Erfolg folgt der Arbeit, Ertrag kommt nach dem Ertragen!** Umgekehrt bringen viele Dinge, die uns einfach ohne Arbeit in den Schoß fallen, langfristig keinen Erfolg – sichtbar an den Lotto-Millionären, die kurze Zeit später wieder bettelarm sind.
- **Insbesondere in Zeiten schwerer Erkrankung ist „ertragen und annehmen“ ein ganz wichtiger – aber leider auch unbequemer – Punkt.**
- **Ertragen heißt nicht, fatalistisch alles über sich ergehen zu lassen! Ertragen ist Arbeit.** Dazu gehören medizinische Maßnahmen zur Verbesserung der Situation ebenso wie die eigene Mitarbeit an der Genesung. Und Fragen nach dem „Warum“ und nach der Verantwortung. All das kann ich hier nur andeuten, das Thema ist komplex und wird in den erweiterten eBooks und vor allem während der ebenfalls möglichen individuellen Begleitungen in den Vordergrund rücken.

Impuls 7 von 32



Unser gemeinsamer Motivationsweg nähert sich dem Ziel.

- **Unabhängig davon, wie Ihr Lebensweg bisher verlaufen ist und in Zukunft verlaufen wird, gibt es ein zentrales wichtiges Thema, das Sie das ganze Leben begleiten sollte: Liebe!**
- **Das Leben lieben ist der Königsweg. Es ist der schwerste Weg, doch gleichzeitig auch der lohnendste.**
- Das Bild zeigt zwei Libellen bei der Fortpflanzung. Es ist ein Schnappschuss und wenn Sie genau hinschauen, erkennen Sie, dass diese beiden Libellen gemeinsam ein Herz bilden. Diese kleinen verletzbaren Lebewesen zeigen uns ein **beherztes Leben**.
- Sie benutzen sicherlich oft Worte mit der Silbe „Herz“: Sie richten herzliche Grüße oder Glückwünsche aus, essen etwas Herzhaftes oder freuen Sie von Herzen.
- **Jetzt sollte vielleicht Ihre Erkrankung und Ihre Zukunft zu Ihrer „Herzensangelegenheit“ werden!**
- Das Herz ist unser Symbol für Liebe. Leben Sie Ihr Leben mit Herz? **Lieben Sie Ihr Leben? Als Gesunder UND als Kranker?**

**Viele Menschen erkennen leider erst am Ende ihres Weges,
dass der Weg des Lebens ein Weg der Liebe ist.
Der Weg einer nicht unterscheidenden Liebe,
einer Liebe, die alles Leben annimmt,
so wie es sich bietet, in Gesundheit und Krankheit.**

Am Ende kommen wir wieder zurück an den Anfang...



Das Schiff am Horizont des weiten Meeres und eine Seemöwe am endlos blauem Himmel.

**Im Leben spielt Freiheit eine gewaltige Rolle!
Wenn Sie Verantwortung übernehmen,
Ihr Leben in allen seinen Facetten leben, lieben und Ihren Weg gehen,
werden Sie frei.**

Wie geht es weiter?

Die kompletten Impulse bekommen Sie hier: <http://www.hansdirkreinartz.com/angebote/>

Helga Grafe und ich möchten Sie ermutigen, sich zum Gleichgewicht hin zu wenden. Jede Einseitigkeit hat Ihren Preis in der Unruhe - Gleichgewicht hingegen schafft Ruhe. Es kostet sehr viel Kraft, einseitig zu sein.

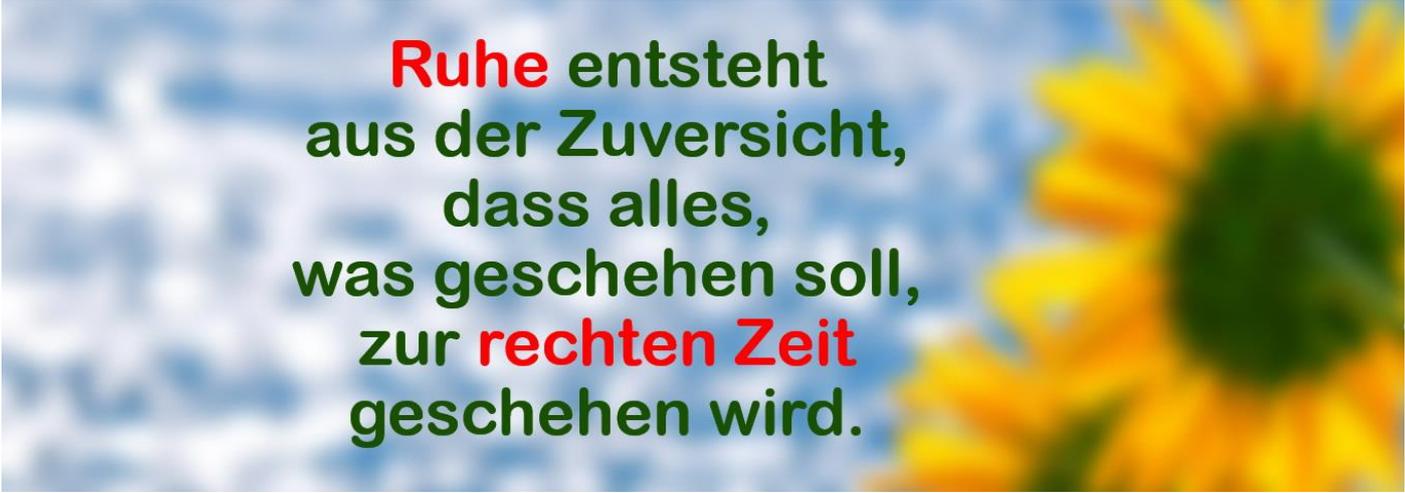
Menschen, die mit sich im Reinen und mit der Welt ausgesöhnt sind, strahlen Ruhe und inneren Frieden aus.

Zum Schluss ein Beispiel aus meiner Zeit als Palliativarzt und Sterbebegleiter.

Eines Tages kam eine ältere Patientin mit Krebs im Endstadium auf die Station. Sie war ruhig, sehr bescheiden und im besten Sinne gleichmütig. Der Darmverschluss, der bei vielen anderen Patienten große Probleme zu machen pflegte, bereitete ihr keine Sorgen. Ein paar Schmerzmedikamente genügten, Operationen oder andere lebensverlängernde Eingriffe lehnte sie ab.

Sie war zeitlebens eine „einfache Frau“ im besten Sinn des Wortes. Ihr oft schwieriges Leben bestand aus harter Arbeit in der Landwirtschaft. Sie bat alle Verwandten und engen Freunde um Besuch. Von jedem verabschiedete sie sich, bei einigen entschuldigte sie sich für Versäumnisse, Kränkungen oder Verletzungen, die sie zugefügt hatte. Sie hatte eine Ausstrahlung, wie ich sie nur bei wenigen Patienten erlebt habe. Das Begräbnis war schon im Vorfeld von ihr geregelt und bezahlt worden, alle Vorbereitungen zum Sterben hat sie in voller Bewusstheit getroffen. Als ich sie fragte, wie es ihr gelingt, alles mit so einer Leichtigkeit und Würde zu erledigen, antwortete sie sinngemäß:

„Mein Leben ist, wie es ist, ich habe es so gut v. Ich kann nichts ändern, nichts hinzufügen oder weglassen. Wo ich Unrecht getan habe, entschuldige ich mich, wo ich verletzt wurde, verzeihe ich. Alles ist getan, ich brauche nur loslassen und der Herrgott wird's schon recht machen. Er weiß schon, wann er mich holen möchte, ich bin jederzeit bereit. Es gibt nichts mehr zu tun.“



Ruhe entsteht
aus der Zuversicht,
dass alles,
was geschehen soll,
zur **rechten Zeit**
geschehen wird.

Jetzt gibt es auch für uns nichts mehr zu tun, und so verabschieden wir uns für heute.

Wir wünschen Ihnen alles Gute und würden uns freuen, Sie weiterhin zu begleiten. Dazu können wir uns auf unserer Webseite oder auch im realen Leben verabreden.

Am meisten lieben wir den direkten unmittelbaren Kontakt von Mensch zu Mensch, ohne das Internet als Vermittler.

Wer wir sind und was wir können...



Hans-Dirk Reinartz, Facharzt und Lebenslotse:

- Fast 35 Jahre ärztliche Erfahrungen innerhalb UND außerhalb der Schulmedizin
- Neun Jahre als Anästhesist, Intensiv- und Notfallmediziner
- Acht Jahre als Therapeut mit über 16.000 Therapiestunden
- Betreuung von mehr als 2500 schwerstkranken und sterbenden Patienten
- Mehr als 15.000 Gesprächsstunden mit Patienten und Angehörigen
- Facharzt für Anästhesie mit Diplom in Palliativmedizin



Helga Grafe, Fachapothekerin und Spezialistin für Komplementärmedizin:

- Über 30 Berufsjahre als Apothekerin
- Viele zehntausend Stunden Patientenberatung
- Zusätzlich Medizinstudium
- Fachapothekerin für Ernährung
- Anerkannte Therapeutin für Westliche Phytotherapie und Schüssler Salze
- Aromatherapie, Homöopathie, Bachblüten und orthomolekulare Medizin.

Nochmals der Hinweis auf erweiterte Angebote und persönliche Begleitungen

Wir bieten ein erweitertes System zur Verbesserung Ihrer persönlichen Situation an. Angebote gelten für Patienten und Angehörige gleichermaßen.

Die Einzelkomponenten sind preislich und inhaltlich gestaffelt und können unabhängig voneinander gebucht werden.

Zur Buchung bitte **KLICKEN » <http://www.hansdirkreinartz.com/angebote/>**

- 1) Ein kostenloses Strategie-Gespräch zur Analyse Ihrer Situation.
- 2) Eine erweiterte eBook Version mit 32 Impulsen.
- 3) Ein ausführliches Arbeits-eBook zur Vertiefung der 32 Impulse.
- 4) Webinare zu den einzelnen Impulsen.
- 5) Ein online Kurs, in dem wir Sie in Form von Lernaufgaben + Feedback begleiten.
- 6) Derselbe online Kurs, zusätzlich begleitet durch eine direkte persönliche Beratung.
- 7) 1:1 Online Beratungsgespräche mit Helga Grafe, mit mir oder gleichzeitig mit uns beiden.

Weitere Angebote zu anderen Themen sind in Vorbereitung.

Sie finden alle weiterführenden Informationen und Buchungsmöglichkeiten auf unserer Webseite:

www.hansdirkreinartz.com