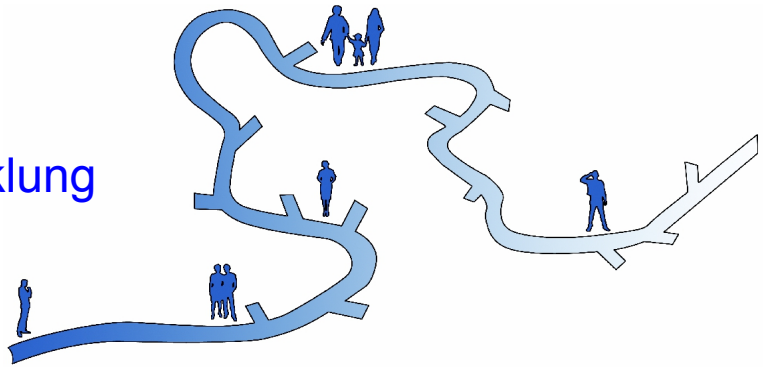


DER LEBENSWEGE-RUNDBRIEF

Praxis für
Persönlichkeitsentwicklung
Lebensberatung und
Psychotherapie



GEZIELT ENTSPANNEN. BEWUSSTER ARBEITEN UND LEBEN.

Rundbrief Nr. 13, im März 2018

Inhalt:

„Warme Worte“	2
Alte Verletzungen brauchen eine Würdigung zur Heilung	4
Termine	10

LEBENSWEGE

Praxis für Persönlichkeitsentwicklung,
Lebensberatung und Psychotherapie

Winfried Wershofen
Klemens-Hofbauer-Straße 37
53117 Bonn
Tel. 0228 – 967 80 75

Mail: info@praxis-lebenswege.de
www.praxis-lebenswege.de
www.burn-out-beratung.de
www.lebenswege-blog.de
www.persoenlichkeitsentwicklung-bonn.de



Liebe Freunde und Interessierte,

ich sende Ihnen und Euch heute den dreizehnten Rundbrief der Praxis Lebenswege.

Alte Rundbriefe kann ich Ihnen auf Wunsch gerne noch (einmal) zu mailen oder Sie können Sie hier von meinem Blog downloaden. [Rundbriefe](#)

- Heute gibt es um das Thema „**Alte Verletzungen brauchen eine Würdigung zur Heilung**“. In Paar-Beziehungen oder guten Freundschaften gibt es immer wieder ein Auftauchen alter Vorwürfe. Ein alte Verletzung wirkt bis in die Gegenwart nach. Meine These ist, das es bisher keine ausreichende Würdigung des damaligen Geschehens und keine aufrichtige Bitte um Entschuldigung gab. In diesem Beitrag können Sie mehr dazu lesen, wie es zu einer befriedigenden Lösung kommen kann.
- Dazu wieder die **Veranstaltungs-Hinweise**.
- Sie möchten diesen Newsletter **weiterempfehlen**? Dann weisen Sie bitte Ihre/n Freund/in oder Kollegen/in auf die Spalte für den Rundbrief rechterhand im www.lebenswege-blog.de hin. Achtung double-Opt Verfahren, d.h. nach der Anmeldung auch noch in der Bestätigungsmail auf den link klicken. Etwas Geduld: Das kann bei meinem verwendeten Programm einige Minuten dauern.

Sie möchten eine **Rückmeldung geben, Kritik üben oder sich mit einem Beitrag einbringen** oder können den Newsletter nicht öffnen?

Dann freue ich mich über eine Rückmeldung ebenfalls unter info@praxis-lebenswege.de. Bei allen Optionen können Sie auch über die Antwortfunktion in ihrem Mail-Programm gehen. Oder Sie schreiben am besten Ihren Kommentar in meinen Blog <http://www.lebenswege-blog.de>

Die aufgeführten Links sind mit „Strg-Taste halten und auf den Link klicken“ zu öffnen.

Für heute verbleibe ich wieder mit besten Grüßen aus Bonn und wünsche Ihnen und Euch gute Energien für jeden Tag des Lebens!

Winfried Wershofen

Alte Verletzungen brauchen eine Würdigung zur Heilung

Sie kennen **DAS** vielleicht aus Ihrer eigenen Partnerschaft oder von Freunden. Unregelmäßig aber beharrlich beklagt sich ein Partner über eine alte Verletzung. Sie denken genervt, „**DAS** schon wieder“. Ein Wort gibt das andere...der Abend ist gelaufen.

Warum geschieht das in dieser Form immer wieder?

Meine These für den heutigen Blogbeitrag haben Sie schon in der Überschrift gelesen.



Es ist nicht erstrebenswert, aber es ist normal, das wir uns in unserem alltäglichen Miteinander immer auch mal kränken und verletzen.

Es geht nicht immer ohne Ungerechtigkeiten oder Verletzungen ab. Nicht absichtlich, aber weil wir Menschen Fehler machen, etwas vergessen, unachtsam sind oder in einer hitzigen Diskussion schnell Dinge sagen/machen, die uns bald danach sehr leid tun.

Normalerweise folgt einer Verletzung die Bitte um Entschuldigung oder –je nach Temperament der Beteiligten- eine Aussprache.

Das kann ganz klein im Kaufhaus geschehen, wenn ich durch eine Pendeltür laufe und übersehe, dass hinter mir jemand mit Kinderwagen kommt und diese gegen den Wagen schlägt. Eine kurzes „Tut mir leid, ich habe Sie nicht gesehen“ und oder eine Bitte um Entschuldigung. Dann dürfte nichts zurückbleiben. Im Idealfall kann ich die Tür auf-

halten und nun Elternteil samt Wagen durchlassen.

Wenn ich die Konzertkarten für die Lieblingskapelle meines Partners zu spät bestelle und das Konzert ausverkauft ist... da kann ich auch sagen, dass es mir leid tut, das kann dann schon etwas länger die Beziehung belasten. Aber auch das geht normalerweise zu Ende und renkt sich wieder ein.

Die alten, oft tiefen und unverheilten Verletzungen, die eine besondere Würdigung brauchen, über die ich heute schreiben möchte, haben eine andere Dimension.

Denn sie haben damals eben **nicht die benötigte Würdigung erhalten**. Das heißt, es hat das aufrichtige Bedauern, das für ein Vergeben und allmähliches Vergessen nötig wäre, nicht gegeben. In der Gestalttherapie heißt das: „Die Gestalt hat sich noch nicht geschlossen“. Die Situation ist noch nicht befriedigend bearbeitet worden. Die Kränkung wird als unerledigt abgespeichert und wird immer wieder bei passenden und unpassenden Gelegenheit aufs neue angetriggert. Deshalb kommen die „**alten Geschichten**“ immer wieder auf den Tisch.

Dazu ein Beispiel aus meiner Arbeit; für diesen Blogbeitrag etwas verändert:

Als Petra mit dem ersten Kind schwanger war, gab es Komplikationen. So musste sie im 6. und 7. Monat der Schwangerschaft zur besonderen Beobachtung und Behandlung ins Krankenhaus, um eine Frühgeburt verhindern zu können. Ihr Freund Holger kümmerte sich nach Kräften um sie, besuchte sie regelmäßig und nahm Anteil. Und ging in dieser Zeit mit Petras guter Freundin Beate ins Kino und danach auch zweimal Mal mit ihr ins Bett.

Das Kind kam dann bei einer normal verlaufenden Geburt gesund zur Welt. Zwei Jahre später erfuhr Petra von dem damaligen Geschehen. Sie war tief verletzt, dass er fremdgegangen war, während sie zur Sicherheit des werdenden gemeinsamen Babys im Krankenhaus lag. Sie machte Holger heftige Vorwürfe.

Holger wischte all ihre Beschwerden weg. Es wäre doch nur zweimal gewesen, es hätte „nichts zu bedeuten“, sie wären doch weiter zusammen und mittlerweile auch verheiratet. Das Kind sei auch gesund zur Welt gekommen. Es hatte inzwischen auch schon Gespräche und erste Planungen für eine gemeinsame Eigentumswohnung gegeben.

Als das Thema wieder einmal ergebnislos auf den Tisch kam und in lautem Geschrei von beiden Seiten endete, weigerte sich Petra weiter über eine gemeinsame Wohnung

zu sprechen. Fortan war die Beziehung zwischen beiden Partnern frostig und die Gespräche drehten sich nur noch um die Alltagsorganisation.

Was ist da schief gelaufen?

Ein optimale Entschuldigung könnte in den **folgenden Phasen** ablaufen:

1. Der/die Verletzte schildert so ausführlich wie nötig, die damalige Situation aus der eigenen Sicht. Besonderes wichtig ist, was genau die Verletzung ausmacht.
2. Der/die VerursacherIn hört aufmerksam zu, versetzt sich in die Situation und soweit wie möglich in die Gefühlslage des Partners. Darauf sagt er/sie deutlich und unmissverständlich, dass es ihm/ihr leid tut. **Ohne faulen Ausreden und Hintertürchen.**



3. Er/sie schildert, was falsch gelaufen ist und warum er/sie sich damals so verhalten hat. Aus der individuellen Sicht heraus, was damals die Motive für sein/ihr Handeln waren. Und dass er/sie **ohne Beschönigung die volle Verantwortung** übernimmt. Niemand anderes ist Schuld für den Seitensprung, die Beleidigung oder einen tätlichen Angriff als Beispiel.
4. Jetzt ist ein aufrichtiges Bedauern dran, das man/frau sein Verhalten zutiefst bereut. Und das muss glaubwürdig sein und nicht etwa bei gleichzeitiger Bedienung des Smartphones herunter genuschelt werden. **Dieses Eingestehen fällt sicher nicht jede/m leicht und verlangt ein gewisses Maß an Selbstbewußtsein.**

5. Dem folgt ein Angebot, eine Art von „Schadensersatz“ zu leisten. Ein Versuch, es wiedergutzumachen. Das kann sein:

- ein leckeres Drei-Gänge-Menu selbstgekocht oder im Lieblingsrestaurant der



verletzen Person.

- die komplette Organisation des nächsten kinderfreien Wochenendes.
- bei „kleineren“ Vergehen reichen vielleicht auch zwei Kino- oder Konzertkarten
- oder die verletzte Person nennt den „Preis“, der zu zahlen ist. Etwa jeden Abend der kommenden Woche eine **kleine Massage** vor dem Zubettgehen.



- Oder drei Wochenenden lang das Sonntagsfrühstück ans Bett. Da können Sie sehr kreativ sein.

6. Und zum Abschluss, die Bitte, der Andere möge einem das Fehlverhalten jetzt oder nach einer Bedenkzeit vergeben.

Dann hat oft auch **eine alte und tiefe Verletzung eine Chance zu heilen**. In unserem Beispiel hat da Vieles gefehlt. Holger war nicht bereit, Verantwortung für sein Fremdgehen wirklich zu übernehmen, sein Bedauern auszudrücken und sich in Petra hineinzusetzen. Da war noch keine Grundlage geschaffen, als dass die beiden über Punkt 4 und 5 hätten überhaupt sprechen können. Egal ob lustvoll oder in harter Verhandlung einen „Vergabungs-Preis“ zu fixieren.

Ohne das Ausbreiten und Anschauen und Würdigen der alten Verletzung kann es keine Heilung geben.

Die Verletzung verschwindet ja nicht durch langes Aussitzen oder Schweigen, sondern wirkt weiter und kommt bei passender Gelegenheit immer wieder hoch. In einem früheren Beitrag schrieb ich über das Grundbedürfnis nach [Beachtung](#). Ich glaube, dass auch alte Verletzungen eine erneute liebevolle Beachtung brauchen, um zu heilen.

Wie im Bereich der Konflikte, wo sogenannte „heiße“ Konflikte ungelöst bleiben und irgendwann „kalt“ werden, an verschiedenen Stellen wieder aufbrechen, aber dort natürlich nicht gelöst werden können. Eine andere Ebene einzunehmen und zu fragen: „Um was geht es eigentlich?“ kann da recht hilfreich sein, nach den Ursachen für die plötzlichen Gereiztheiten oder Kämpfe an der „falschen Stelle“ zu forschen.

Selbst wenn Holger es nicht nachvollziehen kann, wäre es eine große Hilfe zu versuchen, sich in Petra und ihren großen Kummer hineinzufühlen. **Zuzuhören, mitzuschwingen, vielleicht auch nur zu schweigen, anstelle sich immer wieder zu verteidigen oder dagegen zu reden.**

Wenn das einmal gelungen ist, muss das Thema dann auch für die Zukunft abgeschlossen werden. Es darf von Petra nicht immer wieder als altes Argument in Diskussionen hervorgeholt und wieder neu ausgebreitet werden. Sonst endet das in Dauerschmerz und Bitterkeit. Petra müsste Holger seinen Fehltritt nach angemessener Würdigung **auch einmal vergeben; sich mit ihm versöhnen wollen.**

Wie in der Trauerarbeit, wo sich ein Zeigen etwa in Trauergruppen heilend wirkt, braucht auch eine tiefe, alte und ungeheilte Verletzung ein nachträgliches Anschauen und Würdigen. „Ich erkenne heute zum ersten Mal wirklich, wie verletzend mein Verhalten damals für Dich gewesen ist.“

Vielleicht muss das Paar auch noch einmal eine „zweite Runde dazu drehen“ und das Ritual noch einmal wiederholen.

Sie werden jetzt sicherlich fragen, **wann eine Verletzung genug gewürdigt wurde?** Dafür gibt es keine pauschale Richtgröße. Meine Erfahrung sagt allerdings, dass ein Paar das

merkt, wenn diese Würdigung glaubhaft stattgefunden hat oder ob sich der/die Verletzende windet, sich der Verantwortung zu stellen. Oder wie zuvor erwähnt, die alte Verletzung als Dauerschleife immer wieder herausgeholt wird und überhaupt nicht heilen soll. Der alte Groll hält uns dann ewig gefangen.

Wichtig ist hier die Frage: Würde ich etwas verlieren, wenn ich der Person, die mich verletzt hat, nach ihrem aufrichtigen Bedauern dann auch vergeben würde? Müsste ich auf ein Stück Macht verzichten? Oder möchte ich ihn/sie noch etwas „am Haken“ lassen und Schuld für das eigene Unglück aufbürden? Was könnte ich vielleicht auch durch mein Verzeihen gewinnen?

Verzeihen können verlangt eine gewisse innere Stärke, ebenso wie in solch einem Ritual noch einmal die alten Kränkungen zu durchleben.

Es ist sicher unterstützend wenn nach solchen Verletzungen in Beziehungen auch eine gute gemeinsame Zeit möglich ist und gelebt wird.



Zur Heilung braucht es immer wieder neue gute Beziehungserfahrungen.

Wenn es aber trotz aller Würdigung nicht zu einer einvernehmlichen Lösung kommt, braucht es vielleicht Hilfe von außen. Etwa von gemeinsamen Freunden, den beide vertrauen oder professionelle Hilfe in einer Beratungsstelle oder in einer Paartherapie. Sonst bleibt die Befürchtung, dass eine/r von beiden die Beziehung beendet, weil sie durch die immer währenden Anklagen zunehmend vergiftet wird. Immer zurück zur alten Verletzung, manchmal auch zu ganz frühen aus dem „**Urschleim der Beziehung**“, das hält auf Dauer niemand aus.

Im schlimmsten Fall können Sie an Verletzungen innerlich zerbrechen. [Oder daran wachsen und die gemachten Erfahrungen für die eigene Entwicklung nutzen.](#)

Mir ist bewusst, dass diese Würdigung **nicht bei allen alten Verletzungen** als Heilmittel dienen wird. Hiermit meine ich etwa das Thema Missbrauch, anhaltende körperliche Gewalt oder dauerhafte Lügen und Vertrauensbrüche.

Es gibt Verletzungen, die sind einfach unverzeihlich.

Es gibt Paare, die sollten nach solchen Verletzung auseinander gehen.

Ein Versuch, ob Sie nicht vielleicht doch aus dem Ihrem Groll aussteigen können, ist es aber allemal wert.

Ich habe selbst in meiner Ehe und im Freundeskreis mit der Idee, alte Verletzungen, die immer wieder ins Spiel gebracht werden, noch einmal genau in ihrer Entstehung und Wirkung bis heute anzuschauen, gute Erfahrungen gemacht.

Wenn Sie DAS auch von sich kennen, probieren Sie die einzelnen oben genannten Schritte der Würdigung aus! Sie können dabei eigentlich nur gewinnen.

Ich freue mich, wenn Sie sich danach auch mit einem Kommentar mitteilen.

Fotos: Sihouette: mohamed_hassan/pixabay, No excuses: geralt/pixabay, Essen: stkpic/pixabay, Massage: carjens/pixabay, Hände mit Blumen: StockSnap/pixabay

Veranstaltungen April - Juli '18

Entspannungskurse, Seminare, Ausbildungen in Bonn 2018

Autogenes Training und Entspannung für Erwachsene

- Kurs E 1
- Montagabend, ab 23. April 2018 , 17.45 – 19.00 Uhr, 8 Termine
- Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg
- Kosten je 115.- €

Autogenes Training Vertiefungskurs

- Kurs V 1
- Montagabend, ab 23. April 2018 , 20.00 – 21.15 Uhr, 8 Termine
- Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg
- Kosten 115.- €

Autogenes Training und Entspannung für Kinder (und Eltern)

- Kurs K 1
- Montagnachmittag, 23. April 2018 , 16.30 – 17.30 Uhr, 8 Termine
- Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg
- Kosten: 115.- €

Progressive Muskelentspannung für Erwachsene

- Kurs P 1
- Donnerstagabend, ab 19. April 2018, 18.00 - 19.00 Uhr, 8 Termine
- Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg
- Kosten je 115.- €

Gelassen und sicher im Stress

In diesem Kurs geht es neben dem Erlernen einer Entspannungsmethode und theoretischen Erkenntnissen vor allem um den eigenen Umgang mit Stress und der individuellen Stressbewältigung. Dazu gehören: Ursachen, Merkmale und Erscheinungsformen von Stress, Analyse der persönlichen Stressfaktoren und der individuellen Belastungssituationen, Analyse der eigenen äußeren und inneren Stressoren, Erkundung des eigenen Stresstyps, Selbst- und Zeitmanagementtechniken, Strategien zur Problemlösung und Konfliktbewältigung; Entwicklung eines persönlichen Anti-Stress-Programms. Stärkung persönlicher Ressourcen, Anleitung zur Umsetzung der Stressreduktionsübungen im Alltag, Prioritätensetzung und Zielfindung.

- Kurs G + S 1
- Dienstagabend, ab 8. Mai 2018, 20.00 – 22.00 Uhr, 8 Termine
- Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg
- Kosten: 165.- €

- Kurs G + S 2
- Donnerstag, 21. Juni 2018, 9.00 – 18.00 Uhr
- Freitag, 22. Juni 2018, 9.00 – 18.00 Uhr
- Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg
- Kosten: 195.- €



Meine Kurse (Grundkurse AT/PM für Erwachsene und Kinder, Gelassen und sicher im Stress) sind als förderungsfähig im Rahmen der Gesundheitsprävention anerkannt worden. Damit erstatten viele Krankenkassen nach erfolgreicher Teilnahme am Kurs bis zu 80% der Teilnahmegebühren (bei Kindern bis zu 100%). Fragen Sie bei der Anmeldung doch einfach nach, ob Ihre Krankenkasse dabei ist.

Sie können auch über das Gesundheitsticket Ihres Arbeitgebers mit mir abrechnen: [Gesundheitsticket](#)

Ausbildungen Seminarleiterschein zum/zur KursleiterIn im Autogenen Training (Grundstufe und Mittel-/Oberstufe)

Ich biete in meiner Praxis in Bonn Ausbildungen zum/zur KursleiterIn im **Autogenen Training Grundstufe (36 Ustd) und für die Mittel-/Oberstufe (20 Ustd)** an. Der Seminarleiterschein für die Grundstufe gilt als Nachweis zur Bezuschussung durch die Krankenkassen, wenn Sie auch einen anerkannten Grundberuf haben.

Die nächsten Termine für den **AT-Grundkurs-Kursleiterschein** sind

- Donnerstag/Freitag der 3./4. Mail 2018 und Donnerstag/Freitag, der 7./8. Juni 2018, jeweils 10.00- 18.00 Uhr (1. Tag) und 9.30 – 17.00 Uhr (2. Tag). (36 Ustd)
- Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg
Kosten: 450.- €

Der nächste Ausbildungskurs für den **AT-Mittel- und Oberstufe-Kursleiterschein** ist am

- Donnerstag/Freitag 24./25. Mai 2018, 10.00- 19.00 Uhr (Do) und 9.30 – 18.00 Uhr (Fr.). (20 Ustd)
- Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg
- Kosten: 270.- €

Unterkünfte im Umkreis kann ich Ihnen gerne nennen. **Wenn Sie an den Terminen nicht können, sprechen Sie mich bitte an, ich sammle die Anmeldungen und plane dann mit Ihnen neue Termine.**

„Abgrenzen – Begrenzen – Sich öffnen (“Vom heilsamen Umgang mit inneren und äußeren Grenzen”)

Wir brauchen dringend in unserem Leben die Kompetenz, klare und gleichzeitig durchlässige Grenzen aufzubauen. Sich angemessen abgrenzen können, bedeutet auch, immer wieder zu sich selbst zu finden. Selbsterfahrungsseminar sowohl für unser Privat- und Familienleben, wie auch unsere Arbeit in sozialen oder therapeutischen Berufsfeldern.

- Donnerstag, 6. Juli 2018, 9.30 – 18.00 Uhr
- Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg.
- Kosten 115.- €

Oh mein Papa - Seminar zum eigenen Vater für erwachsene Kinder

Ob wir es annehmen wollen oder nicht, unser Vater beschäftigt uns lange Zeit in unserem Leben und bestimmt dieses auch mit. Unser Umgang mit anderen Menschen, unser Umgang mit Macht, Recht

und Gesetzen oder unsere „Standfestigkeit“ in der Welt ist durch die Zeit in der Kindheit mit unserem Vater (mit-)bestimmt.

Auch wenn er vielleicht früher nicht oder nur wenig da war, ist der Wunsch nach ihm und nach seiner Anerkennung für fast alle Menschen ein Thema, das uns lange im Leben bewusst und unbewusst beschäftigt.

In diesem Seminar biete ich an, sich mit dem eigenen Vater auseinanderzusetzen, egal ob er noch lebt oder bereits verstorben ist, oder ob der Kontakt gut ist oder im Streit abgebrochen wurde.

- Folgende Themen möchte ich u.a. bearbeiten:
 - Was habe ich geliebt an ihm, wofür habe ich ihn (kurz oder länger) gehasst?
 - Was hat er mir mit in mein Leben gegeben, was hätte ich mir von ihm gewünscht?
 - Wo hätte er anders sein, anders reagieren sollen?
 - Wie möchte ich heute – wenn das noch geht – den Kontakt zu ihm gestalten?
 - Was möchte ich ihm noch mitteilen?
 - Wie taucht er heute noch bewusst oder unbewusst in meinem Leben auf?
 - Was ist sein Vermächtnis am mich? Was lebt in mir weiter?
 - Meine Klagemauer und die Wand der Würdigung
- Freitag, 27. April 17.00 - 21.30 Uhr, Samstag, 28. April 2018, 10.00 - 18.00 Uhr
- Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg
- Kosten 195.- €

Intensivtag Entspannung

- Einführung in verschiedene Entspannungstechniken ein wie Autogenes Training, zur Progressiven Muskelentspannung, zu einer geleiteten Atemübung, Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen, Mentalen Übungen, Fantasiereisen, Klangreisen, Reise zum Wohlfühlort. Infos zu Stress.
- Samstag, den 23. Juni 2018, 10.00 – 18.00 Uhr
- Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg
- Kosten 95.- €

Schnuppertermin Klangschalen kennen lernen, Klangreise und Klangmassage

- Dieses ist ein Angebot, erste Erfahrungen mit Klangschalen, Klangreisen und Klangschalenmassage zu machen und ihre Wirkung kennen zu lernen. Sie können sich im Geben einer Klangmassage ausprobieren.
- Sonntag, 24. Juni 2018, 10.00 – 17.00 Uhr
- Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg
- Kosten 75.- €

Ausbildungen und Seminare außerhalb von Bonn 2018

Fortbildung zur/zum Burn-Out-BeraterIn

In Kooperation mit Paracelsus Heilpraktikerschulen. Für weitere Informationen oder eine Anmeldung bitte einfach auf das Banner unten oder auf den Link unter dem Termin klicken.

- Mittwochs, ab 2. Mai 2018, 16.45 – 21.15/21.45 Uhr, 7 Termine bis September, 40 Ustd.
- Ort: Paracelsus Schule Koblenz, Casinostrasse 47

[Hier klicken](#)

Meine gesamte, umfangreiche Themenpalette finden Sie hier:

<http://www.lebenswege-blog.de/termine/>