



Jin Shin Jyutsu Schweiz

Newsletter



Rauhreif

Idee: Schweizer JSJ-Praktikertreffen
Realisation: Herbert Schrepfer, Abtwil
kontakt@lebens-oase.ch

16. Ausgabe 1/2017
Februar 2017

Geschätzte Jin Shin Jyutsu Praktikerinnen und Praktiker Liebe Freunde des Jin Shin Jyutsu

Im Selbsthilfebuch 2 finden wir auf S. 67 eine zentrale Aussage von Mary Burmeister: Zitat: „SEI dein eigenes Zeugnis. Kein anderes Zeugnis kann grösser SEIN als das MEINER SELBST: ERKENNE MICH SELBST ES IST:“ Wenn wir uns selber strömen, können wir auf verschiedenen Ebenen nur gewinnen. Wir schenken uns Achtsamkeit und Zeit – Zeit, die uns aus dem Alltag herausnimmt und uns mit der inneren Weisheit unseres ganzen Wesens verbindet. Wir sind dann verbunden mit den subtilen Energien, die in unserem Innern fließen, und unsere innere Weisheit ist der Wegweiser, wo diese Energien für uns arbeiten sollen, damit Körper, Geist und Seele als Einheit zusammenfinden. Wir erleben Ruhe und Harmonie und können so Energie und Kraft tanken. Strömen wir andere Menschen, machen wir ihnen all dies zum Geschenk – ohne dass man geistig aktiv etwas zu bewirken versuchen muss. Dies ist mühelose Wirklichkeit. Hält man zwei SES, ordnet die innere Weisheit die Energie und lässt sie dorthin strömen, wo der Ausgleich stattfinden soll. Die Harmonie und innere Ruhe, die der Geströmte wahrnimmt, kommt sich als Geschenk zum Strömenden zurück. Betrachten wir mit gestärkter Achtsamkeit die wunderschönen Schneekristalle oder den Reif, spüren wir, dass diese innere Weisheit ein Teil der Natur ist. Schneekristalle sind winzig und trotzdem grosse Kunstwerke – jedes einzigartig und perfekt geformt mit seinen 6 Strahlen und mit den immer in gleichen Winkeln wiederkehrenden Verästelungen. Auch sie sind ein Ausdruck innerer Weisheit. Von ihnen geht nicht nur vollendete Schönheit aus, sondern auch Energie. Wenn sie schmelzen, bleibt ihre innere Schönheit, aber auch ihre Energie erhalten. Dies zeigte Masaru Emoto in seinen wunderschönen Bildern der Wasserkristalle. Er zeigte aber noch etwas Weiteres, ganz Entscheidendes: wir Menschen haben durch unsere Gedanken immer Zugang zur Energie der Wassertropfen und können sie zu unserem Wohle gestalten und nutzen. Wir können Wasser mit positiven Gedanken beeinflussen, sozusagen programmieren und energetisch mit einer höheren Schwingung aufladen. Wasser ist viel mehr als nur das Getränk, ohne das kein Lebewesen auskommt. Wasser und seine Energie steht auch in Wechselwirkung zu unseren tiefen energetischen Räumen und Geheimnissen. Dies geschieht nicht nur in die positive Richtung, sondern auch in die umgekehrte. Dieses Erkenntnis hilft uns zu verstehen, dass wir auch mit unseren Gedanken sehr achtsam umgehen sollen. Wenn wir dies nicht glauben wollen, müssen wir nur durch negative Einflüsse belastete Wasserkristallbilder betrachten. Dann zeigen sie statt der vollkommenen Schönheit das Gesicht einer hässlichen Fratze. Daraus kann man schliessen, dass das Zitat am Anfang auch für alles gilt, was wir denken. Verbinden wir Strömen mit positiven Gedanken und der Demut vor der inneren Weisheit der Natur und des Menschen – dann erleben wir ganze Schönheit und Entfaltung des Strömens.

Herbert Schrepfer
JSJ-Praktiker, Abtwil

Schweizer Praktiker/Praktikerinnen Treffen

JIN SHIN JYUTSU®

Schweizer Praktikertreffen 1. April 2017 in Bern



Liebe Praktiker/innen und zukünftige Praktiker/innen

Herzlich laden wir Euch zum diesjährigen Praktikertreffen ein.

Es erwartet Euch folgendes Programm:

- Kennenlern-Runde und Vorstellung von regionalen Projekten
- Die Kunst des Strömens: Intuition, Inspiration in der Anwendung - Austausch in kleinen Gruppen
- Raum für Fragen und Antworten
- Zeit für gegenseitiges Strömen
- Ausblick auf das kommende Jin Shin Jyutsu Jahr 2017/18

Anmeldung bis: 20. März 2017

Wo: Villa Bernau, Seftigenstrasse 243, 3084 Wabern

Wann: 9.30-17.00 Uhr

Mittagessen: Buffet canadien / Potluck: jede teilnehmende Person bringt eine Speise dafür mit.
Für die Getränke und das Geschirr wird gesorgt sein.

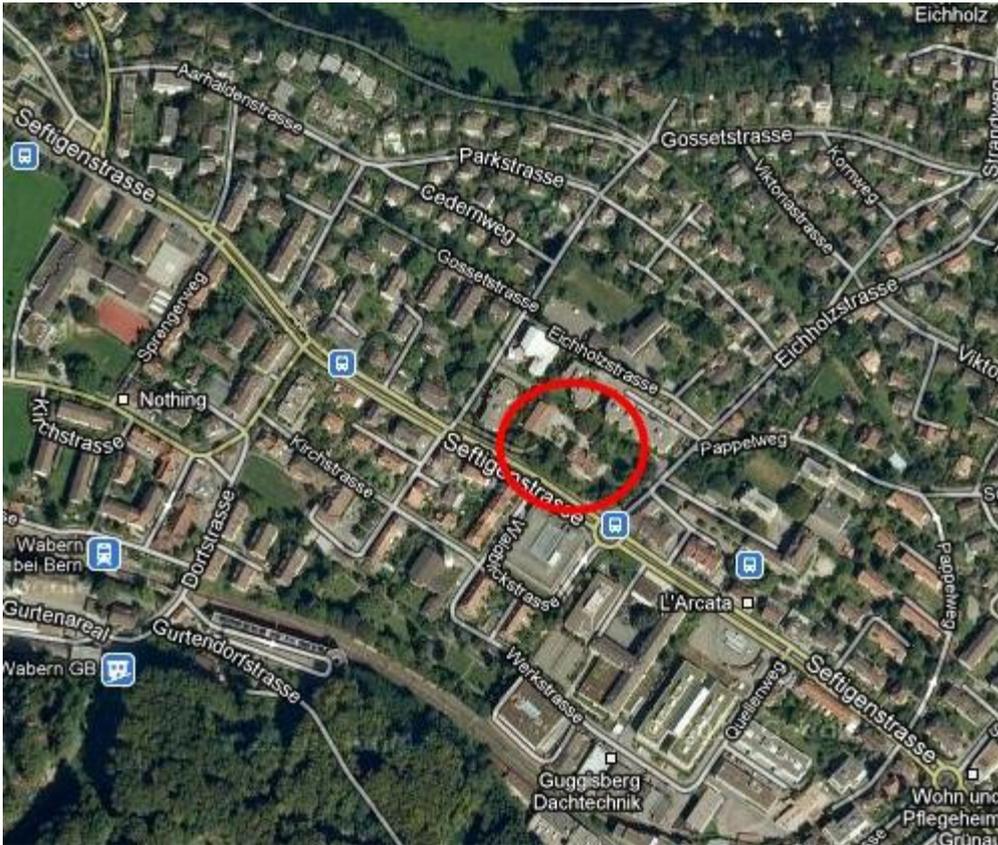
Saalmiete: je nach Anzahl Teilnehmer zwischen Fr. 15–20

Anmeldung/Infos: Judith Spycher, judithspycher@gmail.com Mobile 079 483 13 78

Es grüssen Euch herzlichst:

Mirijam Maria Bürgi, Heidi Stettler und Judith Spycher

Anreise



Adresse:

- Sefligenstrasse 243, 3084 Wabern

Anreise:

- per Tram Nr. 9 bis Haltestelle "Gurtenbahn"
 - mit dem Zug von Bern oder Belp bis "Wabern bei Bern"
- Parkieren:
- Blaue Zone im Quartier
 - Gurtenparking bei der Talstation Gurtenbahn (5 Min. von der Bernau)

Berichte

Strömen und Schweigen mit Petra Elmendorff vom 18. - 22. Januar 2017 - ein Erfahrungsbericht

Am Mittwoch Abend treffen sich 14 Frauen und 1 Mann zum Nachtessen im Kloster Rickenbach LU, wo ab 15h die grosszügigen Zimmer bezogen und die Anlage erkundigt werden kann. Viel Freude und Lachen bei vertrauten Gesichtern. Nach dem Essen kommen wir im Meditationsraum im Kreis zu einer Vorstellungsrunde zusammen. Petra Elmendorff, die JSJ 5-Tages-Lehrerin aus Freiburg/DE, und Sonja Müller, die JSJ Organisatorin, stellen sich vor und schildern den Tagesablauf. Jeder stellt sich ebenfalls kurz vor und was er sich von diesen Tagen erhofft. Für die einen ist es das erste Mal, um in die Stille einzukehren, für andere eine willkommene Wiederholung; die einen sind erfahrene Strömer, die andern weniger. Es spielt keine Rolle, da Petra anleitet. Und schon beginnt die Stille mit der ersten Strömrunde. Wir strömen den 1er Strom, um Bewegung in unser System zu bringen.

Der Tagesablauf:

07.30h Meditation	15.00h Teepause
08.15h Frühstück	15.30h Strömrunde
09.00h Strömrunde	18.30h Nachtessen
12.30h Mittagessen	19.45h Meditation

Die Meditationen sind freiwillig wie auch die Teepause am Nachmittag. So hat jeder von uns viel freie Zeit auch für einen Marsch in der von Rauhreif verhangenen Umgebung des Klosters. Das neblige Wetter passt zum Rückzug. Und es ist – wie das Jin Shin Jyutsu selber – eine Reise zu sich selbst.

Die Strömrunden sind wunderbar endlos, zeitlos, ausdehnend, befreiend. Petra geht bei jedem einzeln vorbei und strömt mit. Es ist spürbar, wenn sie dazukommt, ob ich nun gerade geströmt werde oder am Strömen bin. Einmal hat sie mir den kleinen Zeh und ES6 geströmt und plötzlich hörte ich sie an einer andern Liege etwas sagen – dabei waren ihre Hände doch noch bei mir?!? Interessante Erfahrungen des Wahrnehmens, des Spürens und Empfindens, Gefühle die hochkommen, Brustraum sich ausdehnend, Beine und Becken freier und leichter werdend. Einmal hält sie mir beide ES14. Natürlich kommen Überlegungen hinzu, für was ES14 steht. Dabei kommt mir der Gedanke, dass es nicht nur um die Mitte öffnen geht, um vorne runterfliessen zu lassen, nein, Petra bereitet den Landeplatz vor für mich, um der Mensch zu sein, der ich bin. Ich bin immer wieder tief berührt. Und beim Strömen der andern wächst die Demut und Dankbarkeit für diese Kunst ins Unermessliche. Auch ist da ein Staunen darüber, wie schnell fremde Menschen in einem vertrauten Gefüge zusammenwachsen.

Die Stille verändert sich täglich, wird hörbar und dehnt sich aus trotz oder mit allen Gedanken, die da sind und da sein dürfen. Ich komme immer mehr in den Zustand des Seins, des „Nichts tun müssen“ - der mühelosen Wirklichkeit. Ein grosser Frieden und Dankbarkeit ist in mir. Im Zimmer sitze ich im Lehnstuhl und schaue zum Fenster hinaus, habe kein Bedürfnis zum Lesen oder „etwas zu tun“.

Am Sonntag strömen wir ein letztes Mal, d.h. jede von uns wurde in diesen 4 Tagen 8x geströmt. In der Schlussrunde höre ich hauptsächlich die grosse Dankbarkeit von allen für die Erfahrungen dieser Tage, die wundersame An- und Begleitung von Petra und die liebevolle, grosszügige und aufmerksame Organisation von Sonja. Petra erklärt, dass sie hauptsächlich auf der DreieinigkeitsEbene mit uns gearbeitet hat und gibt jedem noch eine Selbsthilfe mit nach Hause. Es wird nachwirken. Jeder einzelne Mensch ist ein Geschenk für den andern und die ganze Gruppe – Jin Shin Jyutsu sei Dank!

Das Kloster ist ein wundervoller Ort für diese Tage, die anderen Bewohner und Gäste nehmen Rücksicht auf uns und so ist allen klar, hierher kommen wir gerne wieder. Nun tragen wir diese Kraft, Liebe und Verbundenheit in unseren Alltag und strahlen Freude und Spass aus, immer müheloser!

Brigit Graf
JSJ Praktikerin, Turbenthal

Berichte aus der Ostschweiz



Jin Shin Jyutsu in der Ostschweiz

Zum internationalen Tag des JSJ im Oktober 2016 wurde in St.Gallen das HANDS ON Projekt lanciert. Seitdem gibt es immer wieder Nachfragen und Rückmeldungen.

Vor allem die internationalen Kontakte freuen uns.

So wollte Carla aus Wien wissen, ob sie das Bild weiterbenützen darf mit dem Kommentar: „Es wäre eine tolle Sache, wenn es mehr so schöne, ansprechende, bunte, lebendige Fotos gäbe. Es würde viel Buntheit und Charme in die JSJ-Community bringen.“

Friederike aus Westmittelfranken möchte den Begriff HANDS ON für Ihre Selbsthilfegruppe verwenden und fragt nach, ob der Begriff geschützt ist. Ebenso eine Nachfrage aus Tirol.

Den Begriff HANDS ON haben wir gewählt, weil wir etwas Knackiges wollten, das neugierig macht. An internationalen JSJ Kursen werden die Strömrunden so genannt und es ist ein stehender Begriff, allen gut bekannt. Also nichts NEUES und demnach nicht geschützt. Nachahmen ist erwünscht!

In der Nachbearbeitung von unserem Projekt entstand der Wunsch als Gruppe zusammenzubleiben. Am 14. Januar 2017 trafen sich 18 Praktikerinnen zum ersten Austausch. Wir haben gesträumt, gefachsimpelt und Fragen geklärt. Die folgenden Treffen finden jeweils an Samstagen (25.3./24.6./26.8./25.11.) statt von 9.00-11.00 Uhr. Wer auch mitmachen will, meldet sich bei iva.herzmann@me.com.

Iva Herzmann
JSJ-Praktikerin, St.Gallen



Korrektur

Leider hat sich im NL A 15 auf Seite 11 ein kleiner Fehler eingeschlichen: Trotz Kontrolle schlich sich ein Pfeil mit falscher Richtung ein. SES 13 ist absteigend. Danke aufmerksamen Lesern und Leserinnen für die Rückmeldung! Wer gerne das Blatt korrigiert als Word-Datei haben möchte, kann dies bei mir mit einer kurzen Mitteilung per Mail beziehen, damit man es in der eigenen Praxis verwenden kann. (kontakt@lebens-oase.ch).

Herbert Schrepfer
JSJ-Praktiker, Abtwil



Ström Tipp

Gegen Frühjahr preisen Gesundheitszeitschriften und Drogerien ganz verschieden Formen der Entschlackung und Entgiftung an. Fitnesszentren und Yogastudios kämpfen um die Gunst der potentiellen Kunden. Wie toll, dass wir diesem Wald von verschiedenen Angeboten mit JSJ gut widerstehen können und einfach unsere Hände auflegen.

Aus dem Kurs von Sadaki Kato möchte ich zwei kurze, sehr wirkungsvolle Gasströme hier teilen.

Strom A eignet sich als Selbsthilfe

A 1-5-6-7 mit beiden Händen über Kreuz halten,
Finger zeigen zu den Zehen

Strom B wende ich häufig beidseitig in der Praxis an.

B L li 9 – R li 10, sitze links
R li 9 – L re 5
R li 9 – L li 16

Entgiftungs-Mudra

Von Alice Vincenz, JSJ Praktikerin Andiastr, habe ich das folgende Entgiftungs-Mudra bekommen. Es ist total bequem zu halten und sehr wirkungsvoll.



Iva Herzmann
JSJ-Praktikerin, St.Gallen

Wir gratulieren



2007 - 2017

10 Jahre Jin Shin Jyutsu Verein Österreich

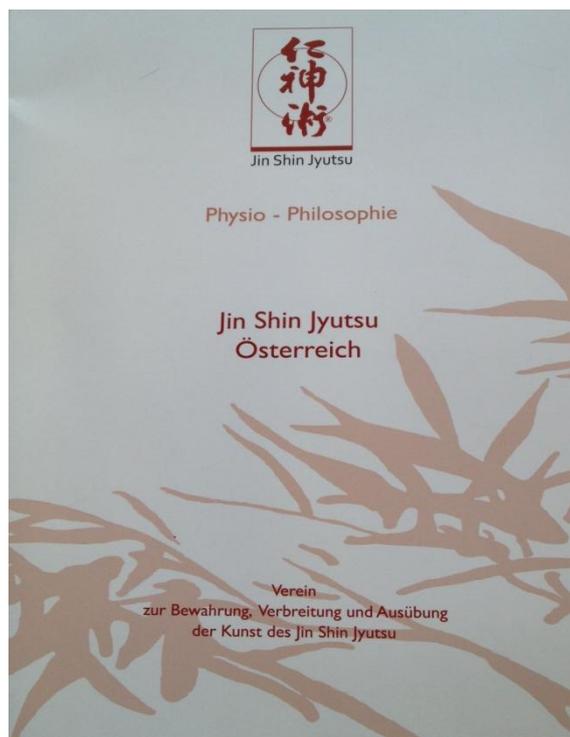
Was gibt es schöneres als im Jahr 2017 mit der Quersumme 10 das 10. Jubiläumsjahr zu feiern. Also eine doppelte 10!

Die Schweizer Jin Shin Jyutsu Gemeinschaft gratuliert unseren Nachbarn über dem Rhein ganz herzlich zum 10. Jubiläum des JSJ-Vereins Österreich.

Es ist eine grossartige Arbeit „JSJ in seinem Original nach Mary Burmeister zu bewahren, zu verbreiten und nach aussen zu vertreten“.

Wir wünschen euch ein tolles Jubiläumsjahr mit vielen Aktivitäten und schönen Ström-momenten.

Mit den besten Wünschen
Die Redaktion des CH-Newsletters



Einige Fakten zum österreichischen Verein

Der Verein JSJ Österreich wurde 2007 von allen österreichischen Organisator*innen gegründet. Er hat derzeit 175 Mitglieder.

Der Vereinszweck besteht darin, JSJ in seinem Original nach Mary Burmeister zu bewahren, zu verbreiten und nach außen zu vertreten – gegenüber Behörden, Institutionen usw. Wichtig ist außerdem die Vernetzung von SH Lehrer*innen und Praktiker*innen.

Wir unterstützen die Praktiker*innen durch:

- gemeinsamen Auftritt Homepage unter www.jsj.at,
Praktiker können sich mit individueller Gestaltung präsentieren
- Starterpaket (siehe Foto) als Infobroschüre an jene, die gewerblich als Praktiker*in arbeiten wollen (Infos über rechtliche und steuerliche Belange, Ethik usw.)
- jährliche Generalversammlung in Salzburg
- 1-2x jährlichen Vereinstag zu bestimmten Themen mit Fachvorträgen, dazu Austausch, gemeinsames Strömen,
- Fachvorträge als erweitertes Angebot zur Weiterbildung (z.B. Systemisches Arbeiten. Anatomie und JSJ...)
- durch die Vernetzung aller Bundesländer/der Organisatoren sind Infos zu bestimmten Themen (z.B. JSJ im Altersheim) schneller abrufbar
- durch die Mitgliedsbeiträge konnte eine hochprofessionelle Homepage gestaltet und verwaltet werden
- jeder Praktiker kann um finanzielle Unterstützung ansuchen, wenn er etwas anbietet, das der JSJ Gemeinschaft dient (gemäß Statuten). Voraussetzung ist, dass mindestens 3 Vereinsmitglieder dabei mitmachen (z.B. Messeauftritt, regionales Praktikertreffen
- verschiedene Drucksorten sind im einheitlichen Layout erhältlich: Finger-Zehen-Karten in 4 Sprachen, Zentralstromkarten, SH-Kursbestätigungen, Vereinsfolder, JSJ Infobroschüren, Ausleihen von Rollups
- für den Start als Praktiker bietet der Verein auch Visitenkarten an
- 4x jährlich erscheint unser Newsletter, der über die Homepage einzusehen und auch zu abonnieren ist. Er dient als Informationsplattform.
- **NEU:** auch für die SH Kurse gibt es auf der Vereins Homepage ein Online-Anmeldesystem. Für Vereinsmitglieder erscheinen die Daten bei allen Kursanmeldungen automatisch.

Brigitte Purner
JSJ-Praktikerin und Organisatorin im Tirol
Schriftführerin im Verein JSJ Österreich

Das sogenannte Starterpaket oder die Willkommensmappe für JSJ – PraktikerInnen wird am CH-Praktikertreffen in BERN von Hedi Zengerle, Organisatorin in Vorarlberg, vorgestellt.



Buchbesprechung



Diesmal ist es kein Fachbuch, das vorgestellt wird, sondern eine kleine Spielerei für unsere Klienten. Die Agenda zeigt Tag für Tag an, welchen Finger man gemäss dem aktuellen Tages-Sternzeichen halten könnte. Viel Spass mit den Fingern!

Iva Herzmann
JSJ-Praktikerin, St.Gallen



Kurse, Veranstaltungen

Samstag, 18. Februar 2017,

Selbsthilfe Buch 1

Ort: Turbenthal

Leitung: Brigit Graf, JSJ Praktikerin

Information und Anmeldung: b.graf@clinch.ch oder Tel. 078 728 47 13

Mittwoch 1. März 2017 in St. Gallen

Strömen im Alltag Kurs 2, 9.00 – 11.00 Uhr

Kursleitung: Tanja Zimmermann, JSJ Praktikerin, St. Gallen

Infos und Anmeldung: jsj@tanja-zimmermann.ch

Mittwochs: 8.3./3.5./14.6./5.7.2017 in St. Gallen

Mudra-Finger-Strömen: jeweils von 9.00-10.00 Uhr

Kursleitung: Tanja Zimmermann, JSJ Praktikerin, St. Gallen

Infos und Anmeldung: jsj@tanja-zimmermann.ch

Freitag/Samstag, 12.-13. Mai 2017, in St.Gallen

Selbsthilfe Buch 1

Kursleitung: Iva Herzmann, JSJ Praktikerin, St.Gallen

Infos und Anmeldung: iva.herzmann@me.com

Freitag / Samstag, 17. März 2017 19 – 21.30 Uhr, 18. März 2017 9 – 17 Uhr in Gais

Selbsthilfekurs Buch 2: Die Sicherheitsenergieschlösser

Kursleitung: Manuela Streule und Ursi Nägeli-Ebnetter, JSJ Praktikerinnen

Infos und Anmeldung: manuela.jsj@bluewin.ch

Samstag, 18. März 2017, in St. Gallen, 9.00 – 16.00 Uhr

Frühlingserwachen: Ein Tag für mich
Kursleitung: Iva Herzmann, JSJ Praktikerin, St.Gallen
Infos und Anmeldung: iva.herzmann@me.com

Samstag, 18. März 2017

Selbsthilfe Buch 2
Ort: Turbenthal
Kursleitung: Brigit Graf, JSJ Praktikerin
Infos und Anmeldung: b.graf@clinch.ch, oder Tel. 078 728 47 13

Angeleitete Strömabende für die Selbsthilfe in Gais

Donnerstag, 23. März 2017 19 – 21.30 Uhr

Thema: Hauptzentralstrom – Milzfunktionsenergiestrom

Montag, 24. April 2017 19 – 21.30 Uhr

Thema: Betreuerstrom – Blasenfunktionsenergiestrom

Dienstag, 20. Juni 2017 19 – 21.30 Uhr

Thema: Finger strömen

Kursleitung: Manuela Streule und Ursi Nägeli-Ebnetter, JSJ Praktikerinnen

Infos und Anmeldung: manuela.jsj@bluewin.ch

Samstag/Sonntag, 25./26. März 2017, 0900 bis ca. 18.00 Uhr, am Sonntag bis 17.00 Uhr

Körperlesen und Pulse hören

Ort: Sala Multiuso, 6815 Melide

Kursleitung: Jan Harris

Infos und Anmeldung: info@jsj-ticino.ch Agnese Livi 079 615 75 14 / 091 6827040

Donnerstags: 6.4. /4.5./ 1.6. / 6.7. 2017 in St. Gallen

Gemeinsames Fingerströmen: Jeweils von 16.00 – 17.00 Uhr

Kursleitung: Tanja Zimmermann, JSJ Praktikerin, St. Gallen

Infos und Anmeldung: jsj@tanja-zimmermann.ch

Samstag, 22. April 2017

Selbsthilfe Buch 3

Ort: Turbenthal

Kursleitung: Brigit Graf, JSJ Praktikerin

Infos und Anmeldung: b.graf@clinch.ch, oder Tel. 078 728 47 13

Samstag 13. Mai 2017 in St. Gallen, 9.00 – 16.00 Uhr

Jin Shin Jyutsu und Klassische Massage – ein Kurs für Paare

Kursleitung: Tanja Zimmermann, JSJ Praktikerin, in Zusammenarbeit mit

Rolf Signer, Masseur für Klassische Massage

Infos und Anmeldung: jsj@tanja-zimmermann.ch

Freitag / Samstag, 19. Mai 2017 19 - 21.30 Uhr, 18. Mai 2017 9 – 17 Uhr in Gais

Selbsthilfekurs Buch 1

Kursleitung: Manuela Streule und Ursi Nägeli-Ebnetter, JSJ Praktikerinnen

Infos und Anmeldung: manuela.jsj@bluewin.ch

Zum Newsletter

Sie erhalten die Ausgabe 16 des Newsletters Jin Shin Jyutsu Schweiz. Die Beiträge zeigen, dass die JSJ Gemeinschaft in der Schweiz sehr lebendig ist. Wir freuen uns, wenn wir weiterhin aus erster Hand berichten dürfen. Wo nichts läuft, gibt es bekanntlich auch nichts zu berichten! Danke für eure Mitarbeit! Wir freuen uns, wenn Praktikerinnen und Praktiker weiterhin aus ihrem Umfeld berichten und ihre Erfahrungen in den NL einfließen lassen.

An diesem NL mitgearbeitet haben:

Brigit Graf, Iva Herzmann, Brigitte Purner, Judith Spycher, Herbert Schrepfer

Wir suchen für den NL A17 wieder spannende Berichte aus verschiedenen Regionen in der Schweiz, Strömerlebnisse, besondere Erfahrungen mit Strömen, auch Tipps. Sicher können wir dann auch vom PraktikerInnen Treffen in Bern berichten

Kritik und Anregungen, die helfen, den NL weiter zu entwickeln, sind ebenfalls willkommen.

Der nächste NL Ausgabe 17 ist geplant im Juni 2017. Beiträge, Kursausschreibungen, etc. müssen bis spätestens 31. Mai 2017 bei mir sein.

Hinweis:

Bitte meldet zurück, wenn eure Emailadresse sich ändert und ihr den NL weiterhin bekommen möchtet. Adressen von nicht zustellbaren NL muss ich gezwungenermassen aus dem Verzeichnis löschen.

Wer den NL nicht mehr erhalten möchte, kann dies unter kontakt@lebens-oase.ch mitteilen. Alle bisherigen Ausgaben stehen unter www.lebens-oase und auf www.jinsjinjyutsu.ch weiterhin als Download zur Verfügung.



Das Geheimnis dieser Zahl



Die Schwingung der Zahl bedeutet Gott oder Licht in jeder Zelle.

Unser Körper besteht aus ca. 14 Billionen Zellen.

Stell dir vor: in jeder deiner Zelle leuchtet ein winziges LED-Lämpchen.

Was für ein Power, mit dem du dein Licht ausstrahlst!

Wie du damit von andern als Wesen mit viel Licht wahrgenommen werden kannst!

Wie es dich schützt!

Die einzelnen Ziffern sind wie eine Musiknote – sie wirken zusammen wie eine Melodie, oder eine Zahlschwingung aus allen einzelnen Ziffern. Sie berühren uns wie jede Musik auch.

Grigori Grabovoi, ein russischer Mathematiker, befasst sich seit langem intensiv mit solchen Zahlschwingungen. Er schenkt uns allen diese Zahlschwingung.

Was kann ich damit machen?

Nichts – mich darauf konzentrieren – mir die Zahl auf Zettel schreiben und sie ins Portemonnaie, auf das Nachttischchen, unter das Kopfkissen legen – irgendwo auf die Haut schreiben – und wieder vergessen.

Und sie wirkt – trotzdem!

Herbert Schrepfer
JSJ-Praktiker, Abtwil