



Erwuesse Bildung



EIST THEMA: „ENTSPANUNG FIR GROUSS A KLENG“

2017 N°02

EIST THEMA: ENTSPANNUNG FIR GROUSS A KLENG

Articles - Vaincre le stress par le Qi Gong	P.03
Artikel - Babymassage / Kindermassage	P.05
Buchtipps zum Thema	P.07
Film- und Buchtipps zum Thema	P.09

RELIOUN / SPIRITUALITÉIT

8. Konzert der Weltreligionen	P.10
LSRS - Das zugewandte Wort	P.11
Interfaith - Run for a united world	P.12

MEDIEN

Vom ersten Mausklick bis zur E-Mail	P.14
Apple Mac Computer für AnfängerInnen	P.16
À voir à la télé	P.17
App-Tipp	P.18

GESELLSCHAFT

Laudato Si' und die Agenda 2030	P.19
Buchtipp	P.21

LIEWENSHËLLEF

Le Qi Gong	P.22
Yoga	P.23
Achtsamkeit statt Stress und Depression	P.24
Za-Zen Meditation der Stille	P.25
Bewusst und Achtsam Aktiv	P.26
Fit und Beweglich im Alltag	P.27

AN EEGENER SAACH

Merci	P.28
Während der Oktav	P.31

Impressum	P.32
-----------	------

Bulletin Design: Irina Moons, ErwuesseBildung

Couverture: Photo: Nathalie Flenghi, © Initiativ Liewensufank a.s.b.l.

Vaincre le stress par le Qi Gong

Le stress, problème mondialement répandu, est particulièrement présent dans nos sociétés occidentales. Or, ce phénomène n'est pas sans conséquences sur la santé.

En effet, un large consensus existe, au sein de la communauté scientifique, pour affirmer qu'un stress intense et prolongé provoque un affaiblissement ou un dérèglement du système immunitaire et peut engendrer des problèmes de santé tels que : dépression, fatigue, insomnie, céphalées, hypertension, maladies cardio-vasculaires, cancer,

...

Le Qi Gong ou « travail de l'énergie » est une forme traditionnelle plurimillénaire de la médecine chinoise, pratiquée pour développer le bien-être, la santé et la longévité. Il associe des exercices physiques statiques et dynamiques, des exercices respiratoires et de la méditation. En Chine, le Qi Gong a démontré sa capacité à maintenir la santé physique. En Occident, le Qi Gong est considéré comme une forme de médecine alternative et complémentaire.

Ces dernières années, de nombreuses études scientifiques ont évalué l'efficacité du Qi Gong dans un certain nombre de domaines, notamment dans la gestion du stress mais aussi par rapport à l'insomnie, la dépression, l'hypertension par exemple, qui peuvent être autant de facteurs liés au stress.

Il ressort de ces études que le Qi Gong apporte une réduction significative des indicateurs de niveau de stress :

- une amélioration du bien-être et de la confiance en soi ;
- la baisse du cortisol (hormone associée au stress) ;
- la diminution des ondes cérébrales bêta (associées à un état d'activité intense) ;
- l'augmentation des ondes cérébrales alpha (associées à un état de conscience apaisé).

En quoi le Qi Gong, discipline chinoise de santé, peut-il contribuer efficacement à lutter contre les effets du stress ?

Le « mauvais » stress survient lorsque l'individu devient incapable de s'adapter à son environnement. Les effets du stress sont autant psychologiques que physiologiques.

Le Qi Gong, de par son approche « corps – esprit », met en interaction les



EIST THEMA: „ENTSPANUNG FIR GROUSS A KLENG“

pensées, les émotions, le psychisme et le corps physique.

Une séance de Qi Gong amène progressivement les pratiquant(e)s dans un « état de Qi Gong » c.-à-d. dans un état à la fois de relaxation du corps physique et de relâchement du mental.

En effet, les mouvements effectués lentement, associés à une respiration longue et harmonieuse, mobilisent le corps en douceur, renforcent, assouplissent et dénouent en même temps.

L'esprit du pratiquant est tourné à l'intérieur de soi, sur la circulation du souffle et sur l'observation bienveillante des sensations qui proviennent de l'activation du sang et de l'énergie dans le corps. Cette intention claire et forte détourne du monde extérieur et favorise un lâcher-prise du mental car, comme le soulignent la philosophie chinoise : « une seule pensée remplace mille pensées ».

Efficace pour retrouver ou améliorer sa santé, le Qi Gong n'est pas pour autant une recette miracle. C'est par une pratique régulière et assidue que l'on peut en retirer tous les bienfaits : plus de vigueur, moins de fatigue, une meilleure résistance à l'effort physique et intellectuel... et donc aussi un moyen de mieux gérer le stress.

Pascal Garin

Professeur de Qi Gong, membre de la Fédération Luxembourgeoise de Qi Gong
garinpascal11@gmail.com

**DÉCOUVREZ LE COURS HEBDOMADAIRE
AVEC PASCAL GARIN P.22**

Babymassage / Kindermassage, Wechselwirkung: Entspannend für Kind und Eltern.

Vor neun Jahren habe ich die Ausbildung zur Babymassagekursleiterin nach Bruno Walter absolviert und seitdem fortlaufend Babymassagekurse gegeben und viele spannende Erfahrungen gemacht. Die harmonische Babymassage nach Bruno Walter hat ihre Wurzeln in der traditionellen indischen Babymassage. Die Babymassagekurse richten sich an Babys ab dem Alter von etwa einem Monat bis etwa zum Ende des ersten Lebensjahres.

Anfangs sind die Mütter noch etwas ängstlich, weil sie nicht wissen, wie ihr Baby reagieren wird. Im Laufe des Kurses, der über fünf Termine von je anderthalb Stunden geht, gewinnen sie jedoch zunehmend an Sicherheit. Im ersten Kurs erkläre ich den Müttern, dass es darauf ankommt, den richtigen Moment für die Massage zu erwischen, denn ein müdes, hungriges oder von Koliken geplagtes Baby lässt sich verständlicherweise nicht gerne massieren.

Der richtige Moment ist der aktive Wachzustand. Hilfreich ist es auch, die richtige Atmosphäre zu schaffen und sich ganz auf sein Baby zu konzentrieren. So muss der Raum unbedingt warm genug sein (denn die Babys werden nackt massiert) und alle Störungen (wie z. Bsp. das Handy) sollten ausgeschaltet werden. Die meisten Babys sind gerne nackt und strampeln schon begeistert, wenn sie ausgezogen werden. Wichtig ist es auch, mit dem Baby Augenkontakt zu haben und ihm auch zu erklären, was passiert - umso besser lässt sich das Baby massieren, wie ich immer wieder feststelle. Die meisten Babys haben sofort Spaß an der Massage, sie strampeln, lachen, glucksen, strahlen ihre Mütter an, die größeren Babys strecken ihren Müttern schon voller Erwartung ihre Beinchen und Ärmchen entgegen und „helfen“ sogar beim Massieren mit. Während der ersten Kurstermine massieren manche Mütter noch etwas übervorsichtig, streicheln ihre Babys mehr, als dass sie massieren.

Mit etwas Ermutigung meinerseits und der wachsenden Begeisterung ihrer Babys gewinnen sie an Sicherheit und trauen sich langsam auch, fester zuzupacken, was den Babys normalerweise besser gefällt als ein sanftes Streicheln. Im Laufe des Kurses stelle ich fest, dass die Mütter immer mehr an Sicherheit gewinnen und genau einschätzen können, ob sie ihr Baby gerade massieren können oder nicht, welche Griffe besonders beliebt sind und welche weniger und



*Nathalie Flenghi, © Initiativ
Liewensufank a.s.b.l.*

EIST THEMA: „ENTSPANUNG FIR GROUSS A KLENG“

wann sie aufhören sollen, ihr Baby zu massieren.

Manche Mütter brauchen etwas Ermutigung und Unterstützung, um die Signale ihres Babys richtig zu deuten, gewinnen jedoch im Laufe des Kurses deutlich an Sicherheit, da sie bemerken, dass die Babymassage sehr zum Wohlbefinden ihres Babys beiträgt. So schlafen die meisten Babys besser, haben weniger Koliken und eine bessere Verdauung. Des Weiteren trägt die Babymassage zur Bindungsförderung zwischen dem Baby und seinen Eltern bei, da sie sowohl Energieaustausch, wie aktive körperliche Zuwendung bedeutet.

Die „harmonische Kindermassage“ wurde von Bruno Walter als Fortsetzung der harmonischen Babymassage entwickelt. Selbstverständlich richtet sie sich einerseits an Kinder, die schon als Babys massiert worden sind, andererseits aber auch an Kinder im Alter von 3 bis maximal 9 Jahren und ihre Eltern, die noch keine Erfahrung mit Massage gemacht haben und diese nun kennenlernen möchten. Auch Kleinkinder und Kinder profitieren von den wohltuenden, entwicklungsunterstützenden Effekten der harmonischen Kindermassage, welche eine konkrete und praktische Unterstützung in den oft schwierigen Phasen des Wachsens und Großwerdens anbietet. Die harmonische Kindermassage macht Eltern und Kinder normalerweise viel Spaß, da sie auf spielerische Art und Weise die motorischen Fähigkeiten des Kindes fördert. Bei der Kindermassage kommt es darauf an, eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen, in der die oft sehr quirligen Drei- bis Vierjährigen

sich gerne massieren lassen. Wichtig ist es, sein Kind zu respektieren, wenn es sich zum Beispiel anfangs noch nicht sofort massieren lassen möchte. Erfahrungsgemäß tauen auch die schüchternsten Kinder nach einer Weile auf, vor allem wenn sie sehen, wie die anderen Kinder sich massieren lassen. Spannend ist es auch, wenn die Kleinen im Kurs dann auf einmal entscheiden, ihre Eltern oder Geschwister massieren zu wollen, was in meinem Kurs selbstverständlich möglich ist.

Durch liebevolle Zuwendung wirkt sich die harmonische Kindermassage sowohl positiv auf die Beziehung zwischen Eltern und Kind wie auch auf die Entwicklung und den Allgemeinzustand des Kindes aus. Die harmonische Kindermassage ist eine einfache, unkomplizierte Methode, um auf Kleinkinder und Kinder einzugehen und ihre Entwicklung liebevoll zu unterstützen.

Ute Rock

Kursleiterin für harmonische Baby- und Kindermassage nach Bruno Walter

Die Baby- und Kindermassagelokurse finden in Itzig, Dudelange und Grosbous auf Deutsch und Luxemburgisch statt. Auf Nachfrage auch in Betzdorf und in Belvaux, sowie auch auf Französisch und Englisch.

Weitere Infos auf: www.liewensufank.lu oder unter Tel. 360598 (Baby-Hotline) (Mo-Fr von 9 bis 11.30 Uhr)

Filmtipp zum Thema:

<http://www.liewensufank.lu/angebote/fuer-eltern-babys-und-kleinkinder/babymassage1/>

Buchtipps zum Thema



**Karin Wedra, Barbara
Greiner-Burkert**

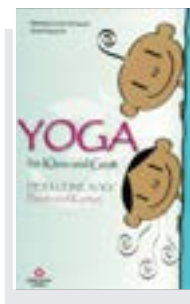
Mit Märchen zur Ruhe kommen
Don Bosco 2014, 120 S., ISBN 9783769820584

Aus dem oft stressigen Alltag der Kinder abtauchen in die große Welt der Geschichten, Märchen und Sagen. Wunderbar! Sich Zeit nehmen, zuhören, mit den Gedanken in fremde Welten reisen, Raum für Phantasie und Kreativität lassen – dieses Ritual sollte in der Familie seinen Platz haben.

Das hier vorgestellte Buch enthält Geschichten (bekannte oder weniger bekannte Märchen), Spiele, Lieder und Übungen, um mit den Kindern zur Ruhe zu kommen. Zu den Geschichten gibt es Körper- und Konzentrations-Übungen: mal darf man sich bewegen und mal bleibt man einfach nur ruhig liegen und konzentriert sich auf den Inhalt der Geschichte. Zahlreiche passende Phantasiereisen oder/und kreative Übungen vervollständigen das Ganze. Im Anschluss jeder Geschichte gibt es Mandalas zum Kopieren und Ausmalen. Man kann die Vorlagen aber auch über einen Download-Code aus dem Internet herunterladen. Ein wunderbares Buch für zu Hause oder für die Kindergruppe. Zielgruppe: Kinder ab 4 Jahren.

Danielle Mertes

EIST THEMA: „ENTSPANUNG FIR GROUSS A KLENG“



Barbara Schauer, Gerti Nausch

**Yoga für Klein und Groß. Der kleine Yogi
Buch und Karten**

Urania 2013, ISBN 9783868261240

Yoga tut Körper und Seele gut – bei Erwachsenen und bei Kindern. Yoga ist ein wunderbarer Weg zu mehr Gelassenheit, Entspannung und Energie und hat einen sehr positiven Einfluss auf unseren Alltag.

Dieses kleine Set bestehend aus 24 Übungskärtchen und einem Anleitungsbuch bietet eine spielerische Herangehensweise für Yoga-EinsteigerInnen (große und kleine). „Der kleine Yogi“ begleitet uns auf allen Karten und zeigt uns verschiedene Positionen (Asanas), die die Yoga-Neulinge dazu inspirieren, die Übungen selber auszuprobieren. Die Übungen können alleine, in der Familie oder mit einer ganzen Kindergruppe praktiziert werden. Da alle Übungskärtchen in doppelter Ausführung vorhanden sind, kann der Anleiter oder die Anleiterin aus der Yoga-Stunde auch z.B. ein Memory-Spiel machen.

Im Anleitungsheftchen erklären die Autorinnen viel Wissenswertes über Yoga - von Atemübung bis Meditation und sie geben den AnfängerInnen und Fortgeschrittenen wertvolle Tipps mit auf den Weg. Buch und Kartenset eröffnen eine Fülle von Möglichkeiten, wie die ganze Familie dafür begeistert werden kann, Yoga in den Alltag zu integrieren, als gemeinsames, positives Erlebnis.



Ebenfalls von den beiden Autorinnen erschienen:

**Yoga-Karten
Yoga mit dem kleinen Yogi**

Königsfurt-Urania 2014, ASIN B00KC4Y3J8

Danielle Mertes

Film- und Buchtipp

Wie Stress unsere Kinder krank macht

Kinder sind heute oft ausgelaugt und fertig. Burnout hat die Kinder erreicht. Sie müssen perfekt gestylt sein für den Auftritt in der Klasse. Die Noten müssen stimmen. Nach Schulschluss wartet schon der Trainer, danach die Klavierlehrerin. In der Summe ist dieser Druck auf unsere Kinder unerträglich, denn sie unterwerfen sich meist völlig freiwillig dem Diktat der Leistungsgesellschaft. Professor Schulte-Markwort, ärztlicher Leiter einer kinder- und jugendpsychiatrischen Klinik in Hamburg diagnostiziert täglich Burnout bei Kindern. Er fordert dringend eine Abkehr vom Leistungsideal.

In der Mediathek der ARD ist ein sehr interessanter Filmbeitrag zum Thema zu finden:

<http://www.ardmediathek.de>

Darüber hinaus hat Professor Schulte-Markwort ein Buch veröffentlicht, welches sich an Eltern und Erziehende richtet und ebenfalls sehr empfehlenswert ist:



Michael Schulte-Markwort

Burnout-Kids
Wie das Prinzip Leistung unsere Kinder überfordert

Knauer 2016, 269 S., ISBN 9783426788158

Barbara Schu

8. Konzert der Weltreligionen

am Sonntag, den 26. März 2017

von 16.00 Uhr bis 18.00 Uhr

**in der Neu-Apostolischen Kirche
50, rue de la Déportation
L-1415 Luxembourg-Gasperich**

**Eintritt frei /
keine Anmeldung erforderlich**



Zum achten Mal in Folge lädt AGIR, die einzige interreligiöse Plattform in Luxemburg, zum Konzert der Weltreligionen ein. In Kooperation mit der ErwuesseBildung und der Luxembourg School of Religion & Society wird musikalisch die religiöse und kulturelle Vielfalt Luxemburgs gefeiert. Die Religionsgemeinschaften werden wieder einen bunten Klangteppich ausbreiten, der die ZuhörerInnen in fremde und anziehende Welten entführt. SolosängerInnen, InstrumentalistInnen und Chöre werden nicht nur verzaubern, sondern setzen durch ihre Beteiligung ein gemeinsames Zeichen für das friedliche Zusammenleben der Religionen und Kulturen. Bahá'í, Buddhisten, Christen, Juden und Muslime werden das Konzert gestalten, und das nicht für Geld, sondern aus Freude daran, einen kleinen Beitrag zu einem friedlicheren Zusammenleben in einem Europa leisten zu können, dessen innerer Zusammenhalt vor großen Herausforderungen steht.

Organisation: AGIR, Luxembourg School of Religion & Society, ErwuesseBildung

Kontakt und Informationen: Ingo Hanke,
ingo.hanke@lsrs.lu

Traduction en français

Das zugewandte Wort Für das erfüllte Gespräch zwischen Ehepartnern

Vortrag von Adelgunde Brenninkmeijer-Werhahn

Im Laufe vieler Jahre haben zahlreiche Menschen mir diese Frage gestellt: „Wie lernt man seinen Partner wirklich kennen und woher weiß man, dass er/sie der/die richtige Partner ist?“ Dazu gibt es diverse Grundregeln, auf die ich kurz eingehen werde.

Ich möchte dann in meinem Vortrag versuchen, die Grundstruktur eines ehelichen Gesprächs darzustellen, das es ermöglicht, die Beziehung auch über lange Jahre zu beleben, zu vertiefen, bzw. auch zu erneuern. Dieser Dialog beginnt schon sehr früh, nämlich im Mutterleib, mit dem Dialog zwischen Mutter, Vater und Kind; er beschränkt sich aber nicht auf sie.

Dass es gelingt, Ehe als Lebensbund zu gestalten, betrifft nämlich nicht nur die Partner und ihre Familie; vielmehr sind Ehe und die aus ihr erwachsende Familie die wichtigsten Akteure in der Gesellschaft, Keimzellen in der Weltgeschichte: sie bieten Hilfe, üben einen unausweichlichen Ausfluss auf die Gesamtheit aus, können der Gesellschaft, Welt und Kirche Sauerstoff spenden.

Es ist wichtig, sich dessen als Ehefrau und Ehemann mit seiner Familie bewusst zu sein und sich die nötigen Mittel zu geben, um dieser Aufgabe, bzw. Berufung nachzukommen. In diesem Sinne verwirklichen sich Ehe und Familie dann als „ecclesiola“, sind die kleinste Zelle von Kirche und Gesellschaft. Dazu möchte der Vortrag seinen Beitrag leisten.



Frau Adelgunde Brenninkmeijer-Werhahn ist die Gründerin und Direktorin der International Academy for Marital Spirituality (INTAMS) in Brüssel, eine Vereinigung, die eine Reihe von Tagungen, Expertenbefragungen und Dokumentationen rund um Fragen von Ehe und Familie zur Verfügung stellt.

29. März 2017 – 20.00 Uhr

Luxembourg School of Religion & Society
Centre Jean XXIII 52, rue Jules Wilhelm L-2728 Luxembourg

www.lsrslu office@lrsr.lu



InterFaith – Run for a United World

Bitte um interreligiöse Gastfreundschaft

vom 26. bis 28. Mai 2017



Liebe Leserinnen und Leser!

Der Umgang mit den Flüchtlingen fordert den Zusammenhalt Europas weiterhin heraus. Nationalistische Tendenzen und damit einhergehende Fremdenfeindlichkeit im europäischen Haus und leider auch in den USA gefährden den notwendigen Dialog der Kulturen, ohne den dauerhafter sozialer und globaler Frieden gar nicht möglich ist. Dabei gibt es weltweit viele „Brückenbau-Projekte“, zu denen auch unseres hier in Luxemburg gehört: „InterFaith – Run for a United World a.s.b.l.“. Dieses Jahr organisieren wir im Rahmen des „ING-Night Marathon Luxembourg“ – zum neunten Mal – ein Wochenende der interreligiösen Begegnung.

Geistliche und andere RepräsentantInnen der Weltreligionen werden ein sichtbares Zeichen für ein geschwisterliches Miteinander jenseits aller Unterschiede in die Öffentlichkeit senden.

Eine wesentliche Qualität unseres InterFaith-Wochenendes – vgl. auch Bulletin 7/16 – besteht in der direkten Begegnung zwischen Menschen verschiedener Nationen, Kulturen und Religionen. Besonders dankbar sind wir als Organisatoren dafür, dass jedes Jahr ein Netz von etwa 50 GastgeberInnen – Familien und Alleinstehende in Luxemburg – den TeilnehmerInnen des InterFaith-Wochenendes gratis Kost und Logis geboten hat. Diese Luxemburger Gastfreundschaft hat zur Entstehung von nachhaltigen und bereichernden Freundschaften und Bekanntschaften beigetragen.

Auch für das kommende InterFaith-Wochenende vom 26. bis 28. Mai 2017 bitten wir Sie darum, ein bis maximal drei VertreterInnen der Weltreligionen bei sich zu Hause aufzunehmen.

Dazu wenden Sie sich bitte an unsere „Gästekoordinatorin“ Marianne Saffran, nach Möglichkeit unter der Mail-Adresse guest_coordinator@interfaith.lu. Sonst geht es auch per Telefon: 358943.

Teilen Sie uns bitte Folgendes mit: Name und Vorname; Adresse; Telefonnummer; Email-Adresse; Anzahl der zur Verfügung stehenden Zimmer (Einzel- bzw. Doppelzimmer) und ggf. Ihre besonderen Wünsche. Wir freuen uns über Ihre positiven Reaktionen.

Unter www.interfaith.lu finden Sie weitere Details zum InterFaith-Wochenende wie z.B. das Programm und die Pressemitteilung.

An dieser Stelle drücken wir unseren herzlichen Dank allen jenen unter Ihnen aus, die uns mit ihrer Gastfreundschaft bisher unterstützt haben.

Ingo Hanke und Joachim Hoeke

Vom ersten Mausklick bis zur E-Mail

Computerkurse in 12 Lektionen

**Ort: i-Stuff Convict / ErwuesseBildung,
5, avenue Marie-Thérèse, L-2132
Luxembourg, Eingang G**

**Kursprache: Luxemburgisch.
Die Unterlagen sind in Deutsch.
Die Computersprache ist Französisch.**

Unkostenbeitrag: 72 €

**Anmeldung: in der ErwuesseBildung
per Telefon 4 47 43-340**



Der Einstieg in die Computerwelt kann richtig Spaß machen! Speziell für Menschen, die sich mit dem ersten Schritt in die neuen Medien schwer tun, hat die ErwuesseBildung in ihrer „i-Stuff Convict“ eine Methode entwickelt, bei der auch „Computermuffel“ zu begeisterten MausklickerInnen werden. Die maximal 6 TeilnehmerInnen arbeiten mit einer speziell für diesen Kurs ausgearbeiteten Kursunterlage, in der Schritt für Schritt der Umgang mit dem Computer erklärt wird. Das Programm reicht vom ersten Mausklick über das Schreiben und Speichern von Texten bis hin zu Internet und E-Mail. Darüber hinaus werden Informationen aus dem Internet, Bild und Text, in Worddokumenten verarbeitet und in Form gebracht. Im Kurs enthalten ist der „Internetführerschein“, der mit einem Zertifikat des Erziehungsministeriums ausgezeichnet wird. Zusätzlich zu den Kursen und ohne Aufpreis werden individuelle „Nachhilfestunden“ für KursteilnehmerInnen angeboten.

Die TeilnehmerInnen können eine Broschüre mit einer detaillierten Beschreibung aller gelernten Techniken erwerben. Diese wurde von den Ausbildern der i-Stuff ausgearbeitet und wird laufend den Bedürfnissen der TeilnehmerInnen angepasst.

Geschult wird auf Windows 10 und Word 2016.

Die Kurse finden dreimal im Jahr statt und bestehen aus 12 Modulen à 2 Stunden. Sie richten sich nach den Schultrimestern. Während der Schulferien ist die Internetstube geschlossen.

Folgende Termine stehen zur Auswahl (ab dem 25. April 2017):

Kurs 172060i: dienstags von 15.30 bis 17.30 Uhr

Kurs 172070i: dienstags von 18.30 bis 20.30 Uhr

Kurs 172080i: mittwochs von 10.00 bis 12.00 Uhr

Kurs 172090i: mittwochs von 15.30 bis 17.30 Uhr

Kurs 172100i: donnerstags von 10.00 bis 12.00 Uhr

Kurs 172110i: donnerstags von 16.00 bis 18.00 Uhr

Apple Mac Computer für AnfängerInnen

Computerkurs mit Alex Greenwood

Termine: jeweils mittwochs von 18.00 bis 20.00 Uhr am 03., 10., 17., 24., 31. Mai und 14. Juni 2017

Ort: ErwuesseBildung, Internet-Stuff Convict (Eingang G) 5, avenue Marie-Thérèse, L-2132 Luxembourg

Anmeldung: Tel. 4 47 43-340, info@ewb .lu
Bitte die Kursnummer 172240A angeben.

Kursgebühr: 120 €

TeilnehmerInnen: min. 5, max. 7 Personen

Kurssprache: Luxemburgisch

Bitte bringen Sie Ihren eigenen Macbook-Laptop mit.



Entdecken Sie Ihren neuen Mac Computer! Möchten Sie lernen wie man seine Daten organisiert und ganz einfach wieder findet? Möchten Sie im Internet surfen? Möchten Sie Ihre Fotos vom Handy importieren und verschicken?

Dann ist dieser Kurs richtig für Sie, ideal für Apple Macbook BenutzerInnen. Gelernt wird auf dem neuesten Apple-System (OSX El Capitan 10.11).

Alex Greenwood, Formateur in der Internet-Stuff Convict, begeisterter professioneller Benutzer von Computern und Tablets, der sein Studium im Bereich der Computerspieleentwicklung gemacht hat und viel Geduld und Leidenschaft mit sich bringt. Er hat 7 Jahre Berufserfahrung mit Apple Computern.

À voir à la Télé

Yétili

Chaque dimanche à 13.20 heures, quand leur librairie favorite est fermée, les deux petites souris Nina et Léon y retrouvent Yétili, leur grand et gros copain yéti, mascotte de la librairie.

Yétili connaît tous les livres et albums qui se trouvent dans la librairie et qui n'attendent que d'être lus et racontés aux enfants. Et voilà que c'est l'heure des histoires. Nina et Léon se mettent à l'aise tout près de leur ami et hop, c'est parti ! Yétili prend un album, et le voyage dans le merveilleux pays des histoires commence.

« Yétili » est une série télévisée qui mêle animation, jeu de marionnettes et lecture. Et pour les enfants qui ne sont pas encore tout à fait à l'aise avec les histoires en langue française, c'est une bonne façon d'y prendre goût et, finalement, d'apprendre à comprendre. À partir de 3 ans.

Danielle Mertes



Une série à suivre ... chaque dimanche sur FRANCE 4

À voir également sur youtube ou sous
<http://www.france4.fr/emission/yetili>

Durée par épisode : 7 minutes

App-Tipp

Milli und ihre Freunde

Die kleine Schnecke Milli lebt auf ihrer grünen Wiese, fühlt sich aber ziemlich alleine. Und so macht sie sich auf den Weg, um ihre kleine Welt unter dem Apfelbaum zu entdecken. Dabei lernt sie viele neue Freunde kennen: Miro, den Marienkäfer, Leon, das Chamäleon, die Eule, einen mächtigen Greifvogel und den Hirschkäfer mit dem mächtigen Geweih.

Milli ist sehr hilfsbereit, und so kann sie ihren neuen Freunden beim Suchen verlorener Dinge helfen: einen Punkt vom Marienkäfer, die Brille der Eule... und entdeckt so ihre eigene Stärke, nämlich was eine Schnecke am besten kann.

Eine liebevolle und ruhige Geschichte in Reimform mit wunderschönen Illustrationen zum Vor- und Selberlesen oder zum Zuhören. Zwischendurch wird die Geschichte durch kleine einfache Animationen und Spielelemente aufgelockert. Eine philosophische Geschichte, die zum Nachdenken und Austauschen anregt – über Stärken und Schwächen und wozu Freunde da sind.

Danielle Mertes



Mixtvision 2016 für iPhone, iPad
und iPod

Ab 5 Jahren

AUTOFASTEN

Laudato Si' und die Agenda 2030 Die Eine Welt gestalten! Konferenz mit Paul Galles und Julia Georgi

Im Rahmen der Aktion Autofasten vom 1.3. bis 16.4.2017
Sie können sich noch anmelden!
www.autofasten.lu, info@ewb.lu, Tel: 4 47 43-340 mit
der Kursnummer 174250A

am Mittwoch, den 26. April um 20 Uhr

in der ErwuesseBildung, 5, avenue Marie-Thérèse,
L-2132 Luxembourg

Eintritt: 8 €, keine Anmeldung erforderlich

Sprache: Luxemburgisch/Deutsch

„Die verwundete Erde sucht dringend nach Verbündeten!“ Diesen Ruf der Schöpfung hat Papst Franziskus gehört. In der Enzyklika Laudato Si' rüttelt er gemeinsam mit WissenschaftlerInnen die Menschheit wach, die dabei ist, sich ihre Lebensgrundlagen zu zerstören. Franziskus wird klar und streng. Und macht deutlich: „Wer nicht die Umwelt schützt, kann auch nicht mehr beten. Es wird höchste Zeit, dass Christen und Nicht-Christen gemeinsam verstehen, dass es von allen abhängt, ob diese Erde besteht.“

Die Agenda 2030 spiegelt die Problematik aus weltlicher Perspektive. Sie wurde im September 2015 von der UN Vollversammlung verabschiedet. Mit ihr verpflichtet sich die Staatengemeinschaft 2030 menschenwürdiges Leben innerhalb der planetarischen Grenzen für alle Menschen zu verwirklichen.

GESELLSCHAFT

Paul Galles und Julia Georgi betrachten das Thema aus der theologischen, naturwissenschaftlichen und politischen Perspektive und zeigen den ZuhörerInnen Handlungsmöglichkeiten auf. Ein ehrlicher und hoffnungsvoller Blick auf die Verantwortung für die Erde, von der wir alle leben.

Organisation: Caritas Luxembourg, Erzbistum Luxemburg, ErwachseneBildung

Paul Galles, Doktor der Theologie, Promotion an der Gregoriana in Rom, seit 2011 bei Caritas Luxembourg für das Jugendfreiwilligenprojekt Young Caritas angestellt.

Julia Georgi, Dipl.-Ing. agr., arbeitet seit 2006 als Referentin für entwicklungspolitische Bildung im Programm „Plaidons Responsable“ bei der Caritas Luxembourg.

Diese Konferenz findet im Rahmen von Autofasten 2017 statt. AUTOFASTEN ist eine gemeinsame Aktion der Bistümer Trier, Mainz und Fulda, der Erzbistümer Luxemburg und Köln, des Diözesanrates der Katholiken im Bistum Aachen, sowie der Evangelischen Kirchen im Rheinland, in Hessen-Nassau und Luxemburg.

Koordination für Luxemburg: ErwachseneBildung,
laure.simon@ewb.lu



Foto: Christine Limmer, www.pfarrbriefservice.de

Buchtipps Ein Brief für die Welt



Was ist eigentlich eine Enzyklika? Was steht in diesem „Brief an die Menschen“? Warum schreibt der Papst nicht auch an die Kinder, wenn es um die Zukunft der Welt geht?

Diese Fragen seiner Enkelin Caro haben Hubert Gaisbauer dazu inspiriert, Auszüge aus der Enzyklika *Laudatio si'* in einer gut verständlichen Sprache für Kinder zu schreiben. Sein Buch ist ein absolut gelungenes Werk. In 22 Briefen beschreibt er die wesentlichen Punkte, verbindet sie mit dem Alltag und verankert sie im Leben der Kinder.

Beim Schreiben wendet er sich immer direkt an Caro, so dass sich sicher auch andere Kinder angesprochen fühlen. Die verschiedenen Themen werden durch Erzählungen aus Gaisbauers Leben sowie Erzählungen aus dem Leben des Heiligen Franz von Assisi sehr lebendig beschrieben. Der Autor weist auch immer wieder darauf hin, was wir konkret im Alltagsleben tun können um unsere Erde zu schützen. Zwischendurch gibt es Informationstexte zu Enzyklika, Franz von Assisi, Papst Franziskus, der Schöpfung, aber auch kurze Originaltexte vom Papst.

Das Buch muss nicht durchgehend gelesen werden. Die einzelnen Briefe stehen unabhängig voneinander. Somit ist es auch für den schulischen Bereich interessant. Ich denke dabei an das neue Fach „vie et société“, wo einzelne Briefe sicher als Einführung oder Diskussionsgrundlage benutzt werden können, z.B. die „kurzen Freuden des Hirschkäfers“, wo es um aussterbende Tiere geht und um die Verantwortung, welche wir Menschen dafür haben.

Leonora Leitl hat zu jedem Brief ein sehr ausdrucksstarkes Bild gemalt, mit konkreten Bildaussagen, aber auch symbolhaften Verweisen.

Haben Sie, liebe Erwachsene, die Enzyklika des Papstes gelesen? Oder geht es Ihnen wie mir und Sie denken sich: Enzyklika, theologisch, theoretisch, schwierig, schwer verständlich? Nun, dann lesen Sie dieses Buch. Auch Sie werden sich angesprochen fühlen und viele interessante Beiträge finden, die Sie motivieren, unser „gemeinsames Haus“, die Erde zu achten und diese Achtung an Kinder weiterzugeben. Für Kinder ab 8, Jugendliche und Erwachsene.

Christine Marx



Hubert Gaisbauer, Leonora Leitl

Die Enzyklika *Laudato si* von Papst Franziskus für Kinder erklärt

Tyrolia 2016, 106 S., ISBN 9783702235239

Le Qi Gong – Un art de détente pour préserver et renforcer la santé

Cours hebdomadaire avec Pascal Garin

Deux cours sont à votre disposition :

Cours N°174350A : le lundi de 12.30 à 13.30 heures

Cours N°174360A : le lundi de 14.30 à 15.30 heures

Dates : 27. März, 03. April, 24. April, 15. Mai, 22.

Mai, 29. Mai, 12. Juni, 19. Juni, 26. Juni. et 03. Juli

Lieu : ErwuesseBildung, 5, avenue Marie-Thérèse,
L-2132 Luxembourg (Entrée G)

Participation : 147 € pour le cycle de 10 cours

Participant(e)s : min. 12, max. 18 personnes

Langue parlée : français

Inscription : tél. 4 47 43-340

Veuillez indiquer le numéro du cours choisi.

À prévoir : tenue vestimentaire confortable

Contact : Michèle Scholer, michele.scholer@ewb.lu



Vous sentez-vous fatigué(e) dès le matin ? En manque de tonus ? Ressentez-vous le stress ?

Le Qi Gong, gymnastique de bien-être qui vient de la médecine traditionnelle chinoise, permet de stimuler l'énergie vitale dans le corps par des mouvements doux et une respiration harmonieuse. Il en résulte une meilleure circulation de l'énergie et du sang dans les méridiens d'anatomie et dans les organes vitaux. Les tensions physiques et émotionnelles lâchent. Vous sentez le corps revitalisé et l'esprit clair !

Une pratique régulière du Qi Gong renforce la santé.

Le Qi Gong s'adresse à tous, quel que soit l'âge et la condition physique. Le cours est ouvert aux débutants comme aux pratiquants expérimentés. Chacun pratique dans le respect de ses possibilités physiques.

Pascal Garin est praticien diplômé en Médecine Traditionnelle Chinoise, membre-enseignant de la Fédération Luxembourgeoise de Qi Gong et de l'Association Belge de Qi Gong de santé.

Yoga – Ein Weg der achtsamen und liebevollen Begegnung mit sich selbst

Yoga-Kurs mit individueller Betreuung
mit Konstanze Riemenschneider-Löcher

Termine: jeweils montags von 10.00 bis 11.30 Uhr am 24. April, 08., 15., 22., 29.
Mai, 12., 19., 26. Juni, 03. und 10. Juli 2017

Ort: ErwuesseBildung, 5, avenue Marie-Thérèse,
L-2132 Luxembourg (Eingang G)

Kursgebühr: 200 €

TeilnehmerInnenzahl: min. 10, max. 15
Personen

Kursprache: Deutsch

Anmeldung: Tel. 4 47 43-340 bis zum 27.03.2017
Bitte die Kursnummer 174060A angeben.

Mitbringen: Yoga-Matte, Decke und bequeme
Kleidung.

Kontakt: Carmen Lentz, carmen.lentz@ewb.lu



Yoga hilft, die heilsame Verbindung von Körper, Geist und Seele wiederherzustellen. Dabei ist es nicht wichtig, ob wir unseren Körper in alle möglichen Stellungen hinein verbiegen können. Es geht vielmehr darum, sich durch sanfte Bewegungs- und Atemübungen in seinem Körper zu erfahren und wohl zu fühlen. Leichte Drehübungen, vorwärts- und rückwärtsbeugende Haltungen, Umkehrstellungen und Gleichgewichtsübungen entwickeln auf natürliche Weise Kraft, Flexibilität, Ausdauer und Gleichgewichtssinn. Jede Haltung, die wir bewusst, langsam und in Verbindung mit unserem Atem ausführen, lässt uns auch achtsamer mit unseren Gedanken und Gefühlen umgehen.

Konstanze Riemenschneider-Löcher ist Yogalehrerin (BVY) und Lebensberaterin.

Achtsamkeit statt Stress und Depression

Achtsamkeitstraining (MBSR / MBCT)
mit Laurette Bergamelli

Jeweils dienstags von 18.00 bis 20.30 Uhr
am 02., 09., 23., 30. Mai; 13., 20., 27. Juni und 4.
Juli, sowie ein Nachtreffen in Absprache mit der
Gruppe

Ort: ErwuesseBildung, 5, avenue Marie-Thérèse,
L-2132 Luxembourg (Eingang G)

Achtsamkeitstag am 01.07. von 9.30 bis 16.30 Uhr
im Centre Jean XXIII, 52, rue Jules Wilhelm, L-2728
Luxembourg

Kursnummer: 174300A

Kursgebühr: 375 € (für ca. 30 Stunden, Raum und Material)

Kurssprache: Deutsch

Vorgespräch und Anmeldung bei Laurette Bergamelli:
Tel. 0049 (0) 171 4807309, laurettebergamelli@web.de

Kontakt: Michèle Scholer, michele.scholer@ewb.lu



Der Kampf gegen ängstigende Stimmungen, deprimierende Gedanken, physische Schmerzen und unangenehme Gefühle kann genau diese Erfahrungen verlängern, denen wir entfliehen möchten. Wenn Sie des Kampfes müde geworden sind oder wenn Sie Ihre Lebensqualität durch die Intensivierung des Erlebens im Hier und Jetzt verbessern möchten, kann Ihnen der Ansatz der Achtsamkeit Hilfestellung geben. Die Effizienz dieses Ansatzes wird im Westen seit bereits 35 Jahren in unterschiedlichen Bereichen wissenschaftlich befürwortet.

www.mbsr-verband.org

Laurette Bergamelli ist Diplom-Psychologin und Achtsamkeits-Trainerin (MBSR / MBCT).

Za-Zen Meditation der Stille

Kurs mit Claudia Hargesheimer

Termine: jeweils dienstags von 18.30 bis 20.00 Uhr,
am 02.05., 09.05., 16.05., 23. Mai, 30. Mai, 13. Juni,
20. Juni, 27. Juni, 04. Juli und 11. Juli

Ort: ErwuesseBildung, 5, Avenue Marie-Thérèse,
L-2132 Luxembourg (Eingang G)

Kursgebühr: 200 €

TeilnehmerInnen: min. 8, max. 16 Personen

Kurssprache: Deutsch



Anmeldung: Tel. 4 47 43-340 bis zum 06.04.2017
Bitte die Kursnummer 174370A angeben.

Bitte mitbringen: Bequeme, dunkle Kleidung, Socken, Yogamatte,
wenn vorhanden ein Meditationskissen/-bänkchen.

Kontakt: Carmen Lentz, carmen.lentz@ewb.lu

Za-Zen ist einer der ältesten Wege zur Selbsterkenntnis. In der Stille der Meditation kommen Körper und Geist zur Ruhe und die Teilnehmenden lernen mehr und mehr im Hier und Jetzt zu verweilen. Za-Zen wirkt wie „Zähneputzen fürs Gehirn“ und so fällt es auch in turbulenten Zeiten leichter Klarheit zu gewinnen und entspannt zu reagieren. Vor jedem Sitzen wird ein meditativer Text gelesen. Hinzu wirkt die regelmäßige Übung in der Gruppe unterstützend. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Claudia Hargesheimer, Dipl. Sozialarbeiterin, Integralis® Coach Luxemburg, Za-Zen Meditationsgruppenleitung seit 2011, Referenzlehrerin Doris Zölls

Bewusst und achtsam aktiv

Sanfte Dehnung und Entspannung für Jedermann mit Astrid Kogelman

Termine: jeweils donnerstags von 15.30 bis 16.30 Uhr am 04., 11., 18. Mai; 01., 15., 22., 29. Juni und 06. Juli 2017

**Ort: ErwuesseBildung, 5, avenue Marie-Thérèse, L-2132 Luxembourg
(Eingang G)**

Kursgebühr: 145 €

Kurssprache: Deutsch

TeilnehmerInnenzahl: min. 8, max. 14 Personen

**Anmeldung: Tel. 4 47 43-340 bis zum 06.04.. Bei
der Anmeldung bitte die Kursnummer 174340A
angeben.**

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung,
Rutschsocken, Matte, Handtuch/Decke, kleines
Kissen**

Kontakt: Carmen Lentz, carmen.lentz@ewb.lu



Die Übungen werden auf sanfte Weise durchgeführt, teilweise auf dem Stuhl, damit alle TeilnehmerInnen die Übungen und Dehnung mitmachen können. Neben Dehnübungen werden auch Gleichgewichts- und Konzentrationsübungen gemacht, die auch das Gehirn fordern. Außerdem nehmen sich die Teilnehmenden Zeit für die Tiefenentspannung der Muskulatur. Dieser Kurs richtet sich an Männer und Frauen die ihre Beweglichkeit erhalten und steigern möchten. Gymnastische Vorkenntnisse oder Gelenkigkeit sind nicht erforderlich für die Teilnahme.

Astrid Kogelman ist Yogalehrerin und Entspannungstrainerin. Sie gibt Kurse seit 2008.

Fit und Beweglich im Alltag

Sanfte Dehnung und Entspannung für den Körper
mit Astrid Kogelman

**Termine: jeweils donnerstags von
14.00 bis 15.00 Uhr am 04., 11., 18.
Mai; 01., 15., 22., 29. Juni und 06. Juli
2017**

**Ort: ErwuesseBildung, 5, avenue Ma-
rie-Thérèse, L-2132
Luxembourg (Eingang G)**

Kursgebühr: 145 €

Kursprache: Deutsch

**TeilnehmerInnenzahl: min. 8, max. 14
Personen**

**Anmeldung: Tel. 4 47 43-340 bis zum 06.04. Bei der Anmeldung
bitte die Kursnummer 174330A angeben.**

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Rutschsocken, Matte,
Handtuch/Decke, kleines Kissen**

Kontakt: Carmen Lentz, carmen.lentz@ewb.lu

Durch sanfte Dehnübungen trainieren die TeilnehmerInnen den Körper und bleiben fit. Unter anderem werden Gleichgewichts- und Konzentrationsübungen gemacht. Atemübungen und Muskelentspannung runden das Ganze ab. Dieser Kurs richtet sich an Männer und Frauen mit normaler cardialer Belastbarkeit. Gymnastische Vorkenntnisse oder Gelenkigkeit sind nicht erforderlich für die Teilnahme.

Astrid Kogelman ist Yogalehrerin und Entspannungstrainerin. Sie gibt Kurse seit 2008.



Merçi

Der 1948 in Wiesbaden geborene und seit 1978 in Luxemburg lebende deutsche Fotograf Wolfgang Osterheld ist besonders wegen seiner Schwarz-Weiß-Porträtfotos bekannt. Dass dieser mehrfach preisgekrönte Fotograf über mehrere Jahrzehnte der ErwuesseBildung seine Fotos für ihr Bulletin zur Verfügung gestellt hat - und noch dazu gratis - ist bemerkenswert. Für diese Großzügigkeit gilt es ein besonders großes MERCI zu sagen. Noch viel mehr hat diese Geste Hochachtung verdient, denn Osterheld hat eine große Sammlung seiner Fotos dazu voller Vertrauen in die Hände der ErwuesseBildung gelegt. Sein einziger Wunsch für die Nutzung war, dass man den Bildern seine Handschrift ansah, was bedeutete, dass sie natürlich in Schwarz-Weiß und mit seinem Namen versehen sowie unbeschnitten und mit schwarzem Rand abgedruckt wurden. Was für den Laien als eine Nebensächlichlichkeit erscheint, ist für den Kenner ein ausgewiesenes Gütemerkmal: Der schwarze Rand dokumentierte, dass hier jemand mit einer analogen Haselblad oder Mamiya fotografiert, also tatsächlich noch photographische Bildgestaltung angesagt ist und nicht wie bei der Digital-Technik alles dem automatischen Apparat überlassen wollte.

Keine Sorge, die gewählte Vergangenheitsform bezieht sich nur darauf, dass der Fotoschatz, den Osterheld der ErwuesseBildung zur Verfügung stellte, nun erschöpft ist. Er kann auch nicht erneut aufgefüllt werden, da Osterheld schon vor Jahren mit der aktiven Fotografie aufgehört hat. Diese Entscheidung hing damit zusammen, dass er sich dem Buddhismus zuwandte. Seine großzügige Haltung für die Gratis-Nutzung seiner Bilder hat unmittelbar damit zu tun. Sein Bestreben ist seither nicht mehr auf persönliche Selbstverwirklichung ausgerichtet. Es geht ihm um das Bewusstwerden des Selbst als Teil der gesamten Menschheitsfamilie. Offenkundig sah und sieht er die ErwuesseBildung in dieser Grundausrichtung und hat sie daher auf seine Art unterstützt. Wenn dafür ein Foto-Award zu vergeben wäre, er hätte ihn verdient - auch wenn er keinen gesteigerten Wert darauf legt. Dafür MERCI!

Wolfgang Fleckenstein, langjähriger Leiter der ErwuesseBildung



Foto: Wolfgang Fleckenstein



Während der Oktav Gross Bicherausstellung am Bicherzelt vun der ErwuesseBildung

Vum 6. bis den 21. Mee 2017

**an der Stad, am banneschten Haff vun der Kathedral
(tëscht Kathedral an Nationalbibliothék)**

Déi neiste Bicher aus de Beräicher Glawen a Relioun, Spiritualitéit, Erzéiung, Liewenshëllef, Kannerliteratur asw., am Ganze wäit iwwert 1000 verschidden Titelen. Dernieft, ewéi gewinnt, eng Selektioun vu CDen, Gléckwonschkaarten, Geschenkbicher ...

Op engem separaten Dësch fannt Dir dëst Joer Bicher zum Thema „Frëndschaft kennt keng Grenzen“.

**D'Zelt ass all Dag op (och sonndes):
vun 8.00 bis 18.00 Auer**



NICHT „RECHT AUF ARBEIT“ SOLLTE ES HEISSEN, SONDERN „RECHT AUF SINNVOLLE ARBEIT“.

Friedrich Dürrenmatt (1921-1990),
Schweizer Schriftsteller und Illustrator

ERWUESSEBILDUNG

Bulletin-Programme mensuel

Edité par ErwuesseBildung asbl

5, avenue Marie-Thérèse, L-2132 Luxembourg

Tél.: 4 47 43-340 ; Fax: 44 74 51 ; E-mail: info@ewb.lu

www.ewb.lu

CCP IBAN LU36 1111 0646 2119 0000 / BIC-Code: CCPLLULL



Tirage: 5500 ; 37e année, mars 2017, no 2 ; paraît 7 fois par an.

Le bulletin programme « ErwuesseBildung » est imprimé de façon climatique neutre au Grand-Duché de Luxembourg par l'imprimerie reka sur 100% de vieux papiers recyclés (Cyclusprint) selon la certification RAL UZ 14 – le label allemand « L'Aigne Bleu ».



Dir fannt d'ErwuesseBildung op 2 Plazen am Land:



**5, avenue Marie-Thérèse,
L-2132 Lëtzebuerg (Eingang G)**

Tel.: 4 47 43-340 ; Fax: 44 74 51

E-Mail: info@ewb.lu

Et ass op:

méindes bis freides:

10.00 - 12.00 Auer

13.00 - 17.00 Auer



**1, rue Jean l'Aveugle,
L-9208 Dikrech**

Tel.: 80 39 29

E-Mail: info@ewb.lu

Et ass op:

donneschdes an op Rendez-vous

14.00 - 17.00 Auer

Wann Dir um Bulletin vun der ErwuesseBildung interesséiert an nach net drop abonnéiert sidd, da schreift w.e.g. Är Adress op dës Plaz a schéckt eis den Ziedel eran. Datselwecht kënn Dir maachen, wann Dir nach Frënn oder Kënneger hutt, déi un eise Bulletin kéinten interesséiert sinn. De Bulletin gëtt aachtmol am Joer verschéckt an ass gratis. Wann Dir de Bulletin als PDF-Datei wëllt, da schreift och Är E-Mailadress dobäi.

Ech hätt de Bulletin gär: per Post als PDF-Datei (weg ukräizen)

Numm a Virnumm _____

Adress _____

Email _____



GROUSS BICHERAUSSTELLUNG AM BICHERZELT VUN DER



Erwuesse  Bildung
Luxemburg

VUM 6. BIS DEN 21. MEE 2017

