

Kagyü Samyé Dzong Nachrichten

Herausgeber: Kagyü Samyé Dzong Kirchheim e.V.
Die Kagyü Samyé Dzong Nachrichten erscheinen unregelmäßig.
ViSdP: Silvia Schwarzfeld; info@kirchheim.samyé.org



Ausgabe März 2014

LIEBE MITGLIEDER UND FREUNDE,

anlässlich des im März bevorstehenden Besuchs des von uns mit großer Freude erwarteten Lama Yeshe Losal Rinpoche, Abt von Samyé Ling in Schottland und spiritueller Leiter unseres Zentrums in Kirchheim, möchten wir uns bei Euch melden.

Vom 21.-23. März können wir wieder Weisheit und Humor dieses außergewöhnlichen Lehrers erleben, danach erwartet uns bis zum 6. April ein vielgestaltiges Programm mit Ani Semchi.

Mit ebenfalls großer Freude möchten wir auf den ersten Besuch Seiner Heiligkeit des XVII. Gyalwang Karmapa Ogyen Trinley Dorje in Deutschland aufmerksam machen und weisen für alle Informationen auf die Homepage von Kamalashila <http://www.kamalashila.de/> hin.

Vom 28. Mai bis zum 09. Juni 2014 wird der XVII. Karmapa Ogyen Trinley Dorje mit großer Freude im Herzen von Europa in Deutschland erwartet.



EIN BRIEF VON ANI SEMCHI

Zuerst ein Brief von Ani Semchi, die Lama Yeshe begleiten, seine Worte übersetzen und eine Vielzahl eigener Veranstaltungen anbieten wird vom 24. März bis 6. April:

Hallo, liebe Freunde,

Ich möchte die Gelegenheit des Newsletters nutzen, auf ein besonderes Ereignis hinzuweisen.

Wieder dürfen wir besonderen Besuch im Zentrum erwarten. Das ist nicht selbstverständlich. Deshalb möchte ich allen, die es vielleicht schon wissen oder noch nicht davon gehört haben, den Besuch von Lama Yeshe im März ganz besonders ans Herz legen.

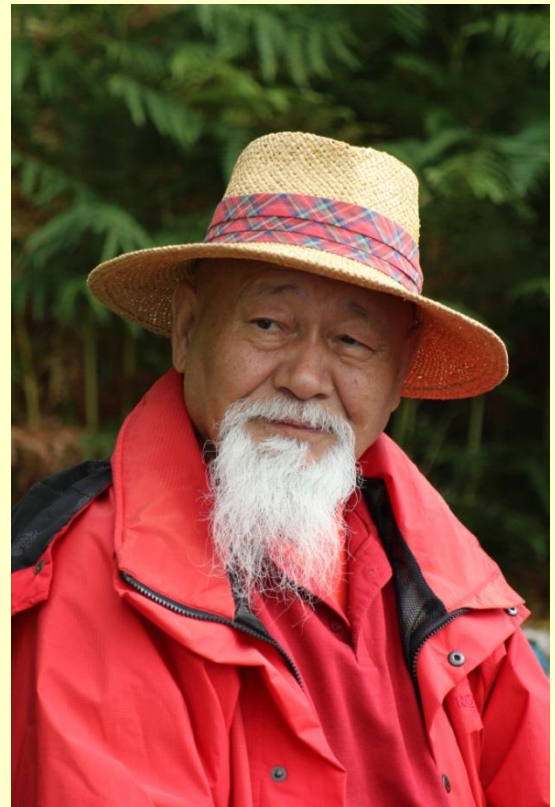
Vielleicht ist uns gar nicht bewußt, was für ein besonderer Meditationsmeister er ist, vielleicht denken wir auch, dass es sicher noch viele Gelegenheiten gibt, ihn lehren zu hören. Aber dass diese einmalige Gelegenheit vielleicht die letzte sein könnte, hat ja der Besuch von Akong Rinpoche im letzten Jahr sehr deutlich gezeigt. Sicherlich sind alle, die die Anstrengung unternommen hatten, zu seinen Veranstaltungen zu kommen, jetzt nur froh und dankbar darüber, denn diese Möglichkeit gibt es jetzt nicht mehr.

Auch darum ist der Besuch von Lama Yeshe so außerordentlich, denn er muss jetzt die Aufgaben, die Akong Rinpoche vorher gemeistert hatte, mit übernehmen zusätzlich zu aller Verantwortung für Samy-Ling. Dass er dabei noch Zeit für Kirchheim findet, sollten wir besonders schätzen.

Am **21.3.** wird wieder ein **Vortrag** stattfinden, bei dem es darum geht, wie unerlässlich und essentiell das Entwickeln von Mitgefühl für unser erfülltes, zufriedenes Leben ist.

Am Wochenende (**22./23.3. 10-16 h**) gibt er wieder wertvolle Ratschläge für die **Meditationspraxis** und übt mit uns gemeinsam. Es wird Gelegenheit geben, Fragen zu stellen und direkt von seinem Erfahrungsschatz aus vielen Jahren intensivster Meditationspraxis zu lernen.

Ansonsten suchen wir nach wie vor nach einem geeigneten Gebäude für ein eigenes Zentrum und freuen uns über jegliche Hinweise und Informationen. Auch Ideen zum Vorgehen oder eigene Initiativen sind jederzeit herzlichst willkommen.



ANI SEMCHI IM MÄRZ/APRIL

Im Anschluß an das Wochenende 21.- 23. März mit Lama Yeshe, bei dem Ani Semchi die Übersetzung vom Englischen übernehmen wird, erwartet uns ein abwechslungsreiches Programm mit Ani Semchi bis zum 6. April.

Wegen der Details sei auf unsere Homepage www.kirchheim.samye.org verwiesen.

Während ihres Aufenthaltes in Kirchheim steht Ani Semchi gerne für Fragen und Gespräche zur Verfügung.



BITTE UM UNTERSTÜTZUNG BEI DER GEBÄUDE-/GRUNDSTÜCKSSUCHE

Bisher ist es uns leider nicht gelungen, ein geeignetes Gebäude für ein großes, neues Zentrum zu erwerben.

Nachdem wir letzten Frühsommer „ganz dicht dran“ waren, dann jedoch ein anderer Käufer den Zuschlag erhielt, finden wir kaum geeignete Gebäude. Aus diesem Grund schließen wir auch „Bauen“ nicht mehr aus, es bestehen konkrete Entwürfe.

Bitte helft uns bei der Suche nach einem Gebäude, in dem ein (oder gar mehrere) großer Schreinraum, Wohnung für Lehrer, Büro, Gemeinschaftsraum und möglichst noch mehr Platz finden können, oder einem Grundstück, das ein entsprechendes Gebäude ermöglicht.

Haltet die Augen offen, durchforstet Zeitungen, fragt bei Maklern.....und gebt uns Bescheid, wenn Ihr meint, das Gefundene könnte passen.

DANKE!!!!

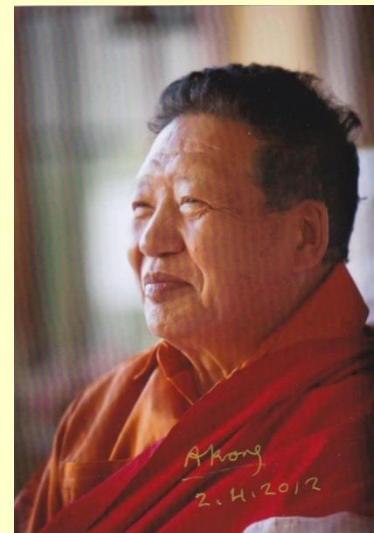
FRAGEN UND ANTWORTEN ZUM BUDDHISMUS

VON AKONG TULKU RINPOCHE (AUS DEM ENGLISCHEN VON HANNA HÜNDORF)

Was ist Buddhismus? Wenn ich ihn mir anschau und versuche, es zu vereinfachen, würde ich sagen, dass es im Buddhismus um Selbstentwicklung geht: wie wir Herzensgüte, Mitgefühl und Toleranz entwickeln können. Er beschäftigt sich damit, wie wir uns in diese Richtung weiterentwickeln können, so dass wir nicht mehr nur noch an uns selbst denken, sondern daran, wie wir allen anderen Menschen helfen können. Es geht um Selbstentwicklung, aber nicht im dem Sinne, dass wir unser Ego entwickeln oder uns selbst immer wichtiger nehmen. Es geht um Herzensgüte und Mitgefühl. Wenn wir das erreichen, können wir auch anderen helfen. Ich denke das ist eine einfache Beschreibung davon, was Buddhismus ist.

Dies ist ein Weg, dem die meisten anständigen Menschen versuchen zu folgen, egal welcher Religion sie angehören, oder ob sie überhaupt religiös sind. In welcher Hinsicht hat also der Buddhismus etwas Anderes zu bieten?

Ich denke, der Hauptunterschied zwischen einem buddhistischen und nicht-buddhistischen Weg ist, dass im Buddhismus immer gesagt wird, dass man sich allen Hindernissen stellen sollte und nicht versucht, vor irgend etwas wegzulaufen – einschließlich sich selbst. Er lehrt, dass man sich auf all seine eigenen Emotionen und auf alle Situationen ganz einlassen muss – positive wie negative. Wir müssen uns selbst ins Gesicht sehen, mit unseren eigenen Ängsten und Reaktionen zurecht kommen und nicht weglaufen. Der Buddhismus sagt auch ganz deutlich, dass wir, um Toleranz, Herzensgüte und Mitgefühl zu entwickeln, unseren Geist trainieren oder zähmen müssen. Es ist nicht ganz ausreichend, nur zu versuchen, positive Gedanken zu haben. Wir müssen sie tatsächlich erlangen – deshalb ist ein essentieller Bestandteil des buddhistischen Weges die Praxis und das Studium der Meditation. Anfangs mag es so scheinen, als wenn das Erlernen und die Ausübung der Meditation bedeutet, vor dem Problem wegzulaufen. Das ist aber nicht der Fall, es ist das Gegenteil. Man praktiziert und studiert Meditation, um in der Lage zu sein, sich den Problemen zu stellen und besser in der Lage zu sein, anderen zu helfen. Ich denke, dass es insgesamt sehr viele Ähnlichkeiten in den Lehren aller Religionen gibt, aber ich denke auch, dass der Buddhismus betont, dass wir uns erst einmal mit unserem eigenen Müll auseinandersetzen müssen, bevor wir anderen sehr viel helfen können.



Manche Menschen fühlen sich zum „tibetischen“ Buddhismus hingezogen, sind sich aber nicht klar darüber, wie viel davon Buddhismus ist und wie viel

tibetische Kultur. Einige der Bilder können recht fremd wirken. Können Sie uns ein paar Richtlinien geben?

Ich denke nicht, dass es darauf besonders ankommt. Diejenigen, die es verstehen wollen, werden es verstehen, egal was man tut. Es geschehen noch viel merkwürdigere Dinge! Zum Beispiel ein Astronaut ging auf den Mond und bald werden Touristen dorthin fahren. Dies erscheint mir sehr merkwürdig, aber diejenigen, die die Bedeutung davon verstehen wollen, werden ein Verständnis gewinnen. Aus Sicht des Buddhismus hat der Buddha viele verschiedene Lehren gegeben – 84.000 verschiedene Lehren – um verschiedenen Typen von Menschen zu helfen. Der tibetische Buddhismus überliefert diese Lehren an uns, wie wir helfen und nützen können. Es ist nichts in diesen Lehren, das Schaden kann oder zu falschen Sichtweisen führt. Dies wäre gegen das Grundprinzip des Buddhismus. Jede Lehre – alle 84.000 – enthalten etwas Positives und die tibetische oder Vajrayana Herangehensweise ist darin eingeschlossen.



Aber es kommt nicht darauf an, wie es präsentiert wird. Verschiedene Menschen mögen verschiedene Arten der Präsentation. Manche mögen einen Stil, manche einen anderen. Obwohl der Buddhismus ursprünglich aus Indien kam, bevorzugen viele indische Menschen den tibetischen Stil und die tibetische Kunst. Es ist nicht notwendigerweise so, dass Inder den indischen Stil bevorzugen und Tibeter den tibetischen Stil. Manche Tibeter mögen wiederum den indischen Stil. Ich denke, das hängt sehr vom Einzelnen ab. Die Kunst, die Bilder, die Dekorationen – sie sind nur Repräsentationen. Sie geben unserem geschäftigen Geist etwas zu tun, das positiver ist, als darüber nachzudenken, was

unsere Nachbarn sagen. Sie sind dazu da, uns zu helfen. Aber wenn jemand findet, dass sie ihm nicht helfen, dann ist es nicht nötig, sie sich anzuschauen, er kann einfach daran denken, was sie repräsentieren. Es kommt nicht darauf an, was du glaubst, sondern was du tust!

In den traditionellen buddhistischen Ländern haben Frauen einen niedrigen gesellschaftlichen Status. Liegt dies an der Religion – dem Buddhismus – oder der Kultur in diesen Ländern?

Ich denke die Lehre des Buddha ist wertvoll für Alle, die ihr begegnen. Die Lehren sind für Jeden, der ein Gehirn hat. Er lehrte mehr für manche und weniger für andere, aber es ist nicht wichtig, ob „Mann“ oder „Frau“. Er ordinierte seine eigene Stiefmutter als Nonne und dies war das allererste Mal, dass es eine Möglichkeit für Frauen gab, einem religiösen Leben zu folgen. Aber die Gesellschaft ist etwas anderes. Egal wohin man geht, im fernen Os-

ten ist es die Aufgabe der Frauen, zu Hause zu bleiben und sich um die Kinder oder ihre Eltern zu kümmern. Deshalb gibt es zwar ein paar Nonnenklöster, aber die sind normalerweise kleiner und ärmer als die für Mönche. In diesen Klöstern gibt es sicherlich manchmal auch Lehrerinnen, von denen die Nonnen etwas lernen können und vielleicht auch ab und zu eine berühmte Nonne, zu der Laienpraktizierende gehen, um Belehrungen zu empfangen. Aber im Allgemeinen wird Männern – und damit auch Mönchen – mehr Respekt entgegengebracht als Frauen. Ich denke aber, das hat mehr mit der Gesellschaft, der Kultur zu tun, als mit der Lehre Buddhas.

Obwohl der Buddhismus Mitgefühl sehr betont, gibt es nicht sehr viele Beispiele für aktives Mitgefühl in östlichen Ländern. Könnten sie das bitte kommentieren?

Eine der Hauptlehren des tibetischen (oder Vajrayana) Buddhismus heißt die „Sechs Paramitas“. Alle Vajrayana und Mahayana Lehren basieren darauf und die erste Paramita heißt Großzügigkeit oder Freigiebigkeit. Ich denke, wenn wahre Buddhisten für wohltätige Zwecke spenden, dann geben sie sehr aufrichtig und ehrlich. In der westlichen Gesellschaft fällt Ihnen vielleicht auf, dass Menschen eher mehr geben als im Osten, aber das Geben neigt eher dazu, sich auf Ego zu gründen und an Bedingungen geknüpft zu sein. Oft wird das Geben an die große Glocke gehängt: „Ich bin derjenige der gibt und jene die Empfänger“ und „ich will sehr berühmt dafür werden, wie großzügig ich bin, ich will eine Plakette bekommen, die besagt, wie gut ich zu den Armen bin.“ Buddha sagte einmal, wenn du mit reinem Herzen geben willst, musst du erst meditieren und Weisheit entwickeln, so dass du in der Lage bist, ohne Anhaftung zu geben. Wir haben uns vorher schon über „Nicht-Anhaftung“ unterhalten. Großzügigkeit ohne Anhaftung bedeutet, wenn man etwas ganz und gar gibt, sowohl geistig als auch körperlich. Es bedeutet, auch die richtige geistige Einstellung zu haben, wenn man gibt, nicht nur die Gabe als solche. In einem früheren Leben gab der Buddha seinen eigenen Körper hin. In einem anderen Leben gab er seine Augen. Wir sollten alle versuchen, diese Ebene der Nicht-Anhaftung zu erreichen, nicht besitzergreifend zu sein. Ich denke, dass diejenigen, die im Osten geben, eher diese Entwicklung zeigen. Wenn man nicht in dieser Weise entwickelt ist, nicht diese richtige geistige Einstellung besitzt, dann kann man nicht von ganzem Herzen und bedingungslos geben. Dann hat vielleicht die Person, die die Gabe empfängt, einen Nutzen davon, aber der Gebende hat womöglich einen vergifteten Geist. Ich denke, dass die Menschen im Westen vielleicht nicht verstehen, dass es hierfür Weisheit braucht. Ich denke im Osten wird dem mehr Zeit gegeben und man versucht, zunächst sich selbst zu entwickeln. Dies braucht einige Zeit und das kann bedeuten, dass sie für einige Zeit in ihrem Leben nicht viel geben. Aber die Idee des Gebens hat immer existiert.

**EIN ABEND MIT REZA MASCHAJECHI UND CAROLINE WISPLER
-IM RAHMEN DES INTERRELIGIÖSEN DIALOGS DER STADT KIRCHHEIM -**

Der Kadi sprach

Am Abend des Freitag, 11. April, 19.30 Uhr, erwarten Euch Märchen und Erzählungen aus dem Orient über Recht und Unrecht, mit Texten und Gedichten des persischen Philosophen und Dichters Saadi aus dem 13. Jahrhundert.

Märchen enthüllen unverfälscht die Wahrheit und antworten doch in sanfter Weise auf die Fragen nach Recht oder Unrecht.

Sprecherin: Caroline Wispler

Erzähler: Reza Maschajechi

Der Kadi - hat er nicht mit dem Auge gezinkert,
als

er den Finger erhob?

Die orientalischen Märchen, sowie die Texte und
Gedichte des persischen Philosophen und Dicht-
ters

Saadi (13. Jh), enthüllen unverfälscht die Wahrheit
und beleben unser Empfinden für Recht und Un-
recht



ZITATE DES DALAI LAMA

If you expect to become enlightened in a few days, it would be too presumptuous. It is very important to apply sustained effort, like the continual flowing of a stream.

Wenn Du erwartest, in ein paar Tagen erleuchtet zu werden, dann wäre das zu vermessen. Es ist sehr wichtig, sich andauernd zu bemühen, wie das stete Fließen eines Stromes.

To me, there is no difference whether president, beggar or king.

Für mich besteht kein Unterschied zwischen einem Präsidenten, Bettler oder König.

Compassion, forgiveness, these are the real, ultimate sources of power for peace and success in life.

Mitgefühl, Vergebung, dies sind die wahren, letztendlichen Quellen der Kraft für Frieden und Erfolg im Leben.



INFOS

TIBETISCHKURS MIT BÄRBEL REINSCHMIDT

In Bärbel Reinschmidt konnten wir eine höchst qualifizierte Lehrerin für Tibetisch gewinnen. Geplant ist, in lockerer Folge immer wieder einmal einen Tag dem gemeinsamen Erlernen dieser für uns schweren, aber interessanten und lohnenden Sprache zu widmen.

Der erste Termin soll am 22. Juni stattfinden. Weitere Interessenten sind eingeladen, sich zu melden.

CD-SERVICE

Wir nehmen regelmäßig „besondere“ Vorträge und Kurse auf und brennen sie auf CD.

Erhältlich sind

Lama Zangmo: „Der buddhistische Umgang mit Tod und Sterben“ (Kurs 15,- €)

Lama Yeshe: Inneres Potential und Selbstwert (Vortrag 7,- €)

Meditation leicht gemacht (Kurs 15 €)

Näheres über 'Heike Schelkle' hsfibu@aol.com

TARA-ROKPA-GRUPPE

Seit kurzem besteht bei uns eine Tara-Rokpa-Gruppe. Tara-Rokpa ist eine Therapieform, die Akong Rinpoche auf der Grundlage buddhistischer und westlicher Methoden entwickelte.

TIBETISCHE SPRICHWÖRTER

Ein Geshe, der vom Pferd gefallen ist, hat den Vorteil, dass er nicht mehr absteigen muss.

Der Winter kommt plötzlich wie ein Feind, der Frühling kommt sickernd wie Fruchtsaft.

Wer keinen Hunger hat, weiß nicht, wie wertvoll Getreide ist; wer nicht zu Fuß geht, weiß nicht, wie wertvoll ein Pferd ist.



BUCHVORSTELLUNG:
IN HARMONIE MIT DER ERDE
-PETRA SANDERS -



Wir können die Welt nicht ändern, damit sie unseren Wünschen entspricht. Wir können aber die Art und Weise unseres Erlebens verändern; lernen, auch unter schwierigen Umständen unser Gleichgewicht zu bewahren und wiederherzustellen. Immer wieder unsere Mitte zu finden, uns auszubalancieren in allen Aspekten unseres Lebens ist so wichtig, weil wir nur dann in Harmonie mit uns selbst und der Erde leben können.

edition steinrich
14,90 €

REZEPT:
KÄSESUPPE

60 g Blauschimmelkäse
2 TL Chilipulver
2 TL Tsampa oder Mehl
2 EL Butter
1 l Gemüse- Fleischbrühe

Alle Zutaten in der Brühe gut verrühren und das Ganze bei schwacher Hitze 5 bis 10 Minuten kochen. Dabei ständig rühren, damit nichts ansetzt. Wenn die Suppe zu dünn ist, sie mit etwas Speisestärke binden. Diese mit etwas Wasser verrühren und unter Rühren in die kochende Suppe geben.

WIR BRAUCHEN...

MITARBEIT:

- Wer könnte sich vorstellen, in einer *Fundraisinggruppe* mitzumachen?
- Wer hätte Interesse an einer *Gruppe für Öffentlichkeitsarbeit*?
- Wer versteht etwas von *Steuern*?
- Wer könnte die *Putzfeen* entlasten?
- Wer würde gerne unseren kleinen „Shop“ betreuen?

SACHSPENDEN:

- Ständer für nasse Regenschirme
- Flipchart
- Schöner, großer Krug, um Wasser in die Opferschälchen zu füllen
- Kuchengabeln
- Milchkännchen

RAUMNUTZUNG:

Ihr könnt uns auch unterstützen, indem Ihr unsere Räume für Euere Kurse o. ä. nutzt und uns dafür eine Spende gebt.

AUSSERDEM...

suchen wir ein Haus oder eine Wohnung, wo wir Gäste, Lamas, Lehrer unterbringen können und so immer mehr zu einem großen Zentrum werden.

TERMINVORSCHAU


Alle Veranstaltungen finden in unserem Zentrum statt – soweit nichts anderes angegeben.

März 2014

Fr 21.	19.00 – 20.30	Vortrag	Mitgefühl als Lebenshilfe	Lama Yeshe
Sa 22.	10.00 – 16.00	Meditations-retreat	Lebensfreude durch Medita- tion	Lama Yeshe
So 23.	10.00 – 16.00	Meditationsretreat	Lebensfreude durch Medita- tion	Lama Yeshe
Mo 24.	18.00 – 19.00 19.30 – 21.00	Workshop Kurs	Achtsamkeit verbessern I „Den Tiger zähmen“	Ani Semchi
Mi 26.	18.30 – 19.30 20.00 – 21.00	Kurs Meditation	Anfängermeditation Fortlaufende Meditations- gruppe	Ani Semchi
Do 27.	19.30		Mitgliederversammlung (Vor- standswahlen)	

Fr 28.	18.00 – 20.30	Filmabend	Filme über Akong Rinpoche, Samye Ling u. a.	Ani Semchi
Sa 29.	14.00	Meditation /Beisammensein	Kindermeditation	Ani Semchi Ours Ondine
So 30.	10.00 – 13.00 14.00 – 16.30	Kurs, Puja Wandern	Erklärungen zur Tara Puja, Puja Achtsames Wandern	Ani Semchi
Mo 31.	8.30 – 9.30 14.00 – 17.00 18.00 – 19.00 19.30 – 21.00	Meditation Offene Tür Workshop Kurs	Meditation Offene Tür Achtsamkeit verbessern II „Den Tiger zähmen“	Ani Semchi

April 2014

Mi 2.	8.00 – 9.00 9.00 – 10.00 14.00 – 16.00 18.30 – 19.30 20.00 – 21.00	Puja Meditation Offene Tür Kurs Meditation	Grüne Tara Meditation Offene Tür Anfängermeditation Fortlaufende Meditations- gruppe	Ani Semchi
Do 3.	19.30 – 21.00	Meditation/Puja	Geführte Meditation, Chenresig Puja	Ani Semchi
Fr 4.	17.30 – 20.00	Workshop 	Die bunte Vielfalt des Bud- dhismus – konkrete Hilfen für unseren Alltag	Ani Semchi
Sa 5.	10.00 – 16.00	Studienkurs	Jahr 1 Block III	Ani Semchi
So 6.	10.00 – 16.00	Studienkurs	Jahr 1 Block III	Ani Semchi
Fr 11.	19.30	Kulturabend	Der Kadi sprach	Reza Maschajechi Caroline Wispler

Mai 2014

Sa 10.		Tibetische Medizin	Persönliche Gespräche	Mingji Cuomu
So 11.		Tibetische Medizin	Persönliche Gespräche	Mingji Cuomu

Juni 2014

So 22.	10.00 – 16.00	Kurs	Tibetisch	Bärbel Reinschmidt
Fr 27.	17.00 – 20.00	Workshop	"Aus Ärger wird Mitgefühl"	Hanna Hündorf
Sa 28.	10.00 – 16.00	Studienkurs	Jahr 1 Block IV	Hanna Hündorf
So 29.	10.00 – 16.00	Studienkurs	Jahr 1 Block IV	Hanna Hündorf

Juli 2014

Sa 26.	14.00 – 18.30	Achtsamkeitstag	MSBR	Christine Knauer- Dickhoff
-----------	------------------	-----------------	------	-------------------------------

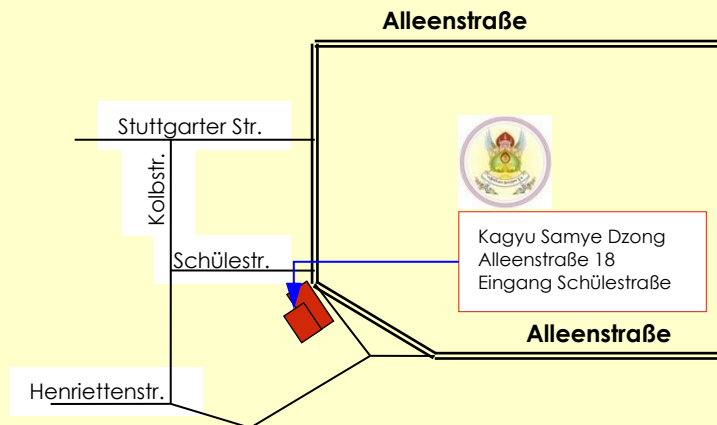
Oktober 2014

Sa 25.	10.00 – 16.00	Kurs	NN	Lama Zangmo
So 26.	10.00 – 16.00	Kurs	NN	Lama Zangmo

KONTAKT

Besucher und neue Mitglieder sind uns jederzeit herzlich willkommen, ebenso neue „Mitarbeiter“.

Brauchen Sie einen Raum für Veranstaltungen? Falls unser neues Zentrum dafür geeignet sein könnte, sprechen Sie uns bitte an.



Info@kirchheim.samyé.org
oder über
www.kirchheim.samyé.org

Unser Spendenkonto:
Konto 347146007, Volksbank
Kirchheim-Nürtingen,
BLZ 61290120

Bitte im Verwendungszweck
Adresse angeben, damit wir eine
Spendenbescheinigung für Ihre
Steuererklärung zusenden können.

Wir freuen uns über schriftliche Beiträge, Rezepte, Medienempfehlungen – was Euch eben so Positives einfällt. Einsendungen bitte per e-mail an Silvia.schwarzfeld@freenet.de oder an Silvia Schwarzfeld, Hermann-Löns-Straße 112, 72622 Nürtingen

Wer die Kagyü Samyé Dzong Nachrichten nicht mehr erhalten möchte, wendet sich bitte ebenfalls an Silvia oder an info@kirchheim.samyé.org

