



Wie ich dir begegnen möchte:

*Ich möchte dich lieben, ohne dich einzuengen,
dich wertschätzen, ohne dich zu bewerten,
dich ernst nehmen, ohne dich auf etwas festzulegen,
dich einladen, ohne Forderungen an dich zu stellen,
dich informieren, ohne dich zu belehren,
dir etwas schenken, ohne Erwartungen daran zu knüpfen,
dir meine Gefühle mitteilen, ohne dich dafür verantwortlich zu machen,
dir helfen, ohne dich zu beleidigen,
zu dir kommen, ohne dich mir aufzudrängen,
mich von dir verabschieden, ohne Wesentliches versäumt zu haben,
mich um dich kümmern, ohne dich verändern zu wollen,
mich an dir freuen - so wie du bist!*

(Verfasser unbekannt)

Dieses obige Gedicht fiel mir vor einiger Zeit in die Hände. Die Wahrheit, welche daraus spricht, hat mich zutiefst berührt. Könnten wir so mit allen Menschen umgehen, denen wir begegnen, gäbe es keinen Streit und keine Kriege auf der Welt. Das Gedicht spricht von einer ehrlichen Achtung dem anderen gegenüber, von Feingefühl und Toleranz.

Es liegt auf meinem Schreibtisch. Immer wieder lese ich es und reflektiere, welche Punkte ich bei den letzten Begegnungen mit meinen Mitmenschen einhalten konnte, welche nicht. Sicher gelingt es nicht gleich alles umzusetzen oder grundsätzlich einzubringen, aber es ist sehr

aufschlussreich sich darin zu beobachten und sich ebenso darin zu üben dieser Geisteshaltung immer näher und näher zu kommen.

Einfacher ist es sicherlich, wenn wir versuchen diese Worte bei Menschen anzuwenden, die uns nahe stehen – unser Partner, unsere Kinder, unsere Eltern, unsere Geschwister, unsere Freunde.

Ich möchte dich lieben, ohne dich einzuengen.

Viele Menschen verstehen Liebe als eine Art „jemanden zu besitzen“. Etwas zu besitzen lässt uns festhalten, umklammern, erdrücken.

Es werden laufend Erwartungen an den anderen gestellt, denn nur dann sind wir bereit ihm auch unsere Liebe zu schenken. Gibst du mir etwas, dann gebe ich dir etwas – gehörst du ganz allein mir, dann werde ich dich lieben. Liebe wird dadurch zum Geschäft.

So wird der Liebe die göttliche Macht genommen, sie wird leer und bedeutungslos, weil sie keine Kraft hat und nichts bewirkt, außer dass wir jemanden mit dieser Art der Liebe unglücklich machen.

Liebe lässt los – Liebe lässt frei. Wir lieben jemanden, einfach weil wir ihn lieben. Wir achten dabei nicht darauf wer oder was er ist, was er tut oder uns zu geben hat. Wir lieben ihn einfach.

dich wertschätzen, ohne dich zu bewerten,

Eine Wertschätzung des Anderen ist nur möglich, wenn wir frei werden ihn zu bewerten. Eine Bewertung steht niemandem zu. Keiner hat einen vollkommenen Einblick in das Leben und in die Seele des Anderen. Wir kennen die Geschichte der anderen Menschen nicht oder nur zum Teil. Jeder hat seine Wunden und jeder muss sehen wie er damit umgeht und z. T. damit lebt. Es steht uns nicht zu Urteile zu fällen und wir kennen nicht den weiträumigen Überblick was richtig und was falsch ist.

Niemand ist fähig ein endgültiges Urteil über einen Anderen zu fällen.

dich ernst nehmen, ohne dich auf etwas festzulegen,

Nur wenn wir jemanden ernst nehmen, ist es unserem Gegenüber möglich Vertrauen zu uns aufzubauen. Nur durch vertrauen rücken wir näher zusammen. Jemanden nicht ernst nehmen bedeutet ihn nicht zu achten. Wer keine Achtung erfährt zieht sich zurück kapselt sich ab.

Nun stellen wir uns vor, immer mehr Menschen würden sich abkapseln, weil sie in unserer Gesellschaft nicht ernst genommen werden. Man hört ihnen nicht zu und gibt ihnen das Gefühl nicht wichtig zu sein. Oder wir nehmen jemanden todernst und legen ihn auf jedes Wort, welches er einmal gesprochen hat, fest. So nehmen wir ihm seine eigene Entwicklungsmöglichkeit, die Chance seine Meinung zu ändern und neue Wege zu gehen. Wir berauben ihn seiner Flexibilität und verlieren auch unsere eigene.

Hören wir also aufmerksam zu was der andere zu sagen hat und geben wir ihm die Möglichkeit seine Meinung jederzeit zu ändern. Dadurch erhält er seine Freiheit, die jeder braucht um auf seinem Weg ungehindert weitergehen zu können.

dich einladen, ohne Forderungen an dich zu stellen,

Wenn wir jemanden zu uns nach Hause einladen, wenn wir einen Gast haben, so wünschen wir uns, dass er sich wohl fühlt, dass er ankommen kann und sich in unserem Heim Zuhause fühlt. Wir erwarten nichts von einem Gast – wir sind es, die ihm geben.

Laden wir nun jemanden in unser Leben ein, lassen wir ihn teilnehmen an unserem Dasein, sollten wir ihn genauso behandeln wie einen Gast in unserem Haus. Er soll sich wohlfühlen in unserer Gegenwart und wir werden keine Erwartungen an ihn stellen – denn wir haben ihn eingeladen.

dich informieren, ohne dich zu belehren,

Miteinander zu reden ist etwas sehr wichtiges – so können Missverständnisse vermieden werden. Jedoch sobald wir beginnen den Anderen zu belehren und ihm unsere Ratschläge erteilen, erteilen wir ihm Schläge, die niemandem Nutzen bringen. Jemanden mit unseren Ratschlägen zu überhäufen ohne darum gebeten zu werden ist ein Akt, der im Ego entsteht, da es den Ratgebenden erhöht und den Anderen erniedrigt.

dir etwas schenken, ohne Erwartungen daran zu knüpfen,

Mit Geschenken wird oft versucht sich die Menschen zu kaufen, sie von sich abhängig zu machen. Dabei sind es nicht nur materielle Dinge, die wir geben und mit denen wir versuchen den Menschen unserer Wahl an uns zu binden. Oftmals ist es falsche Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft aus unechter Nächstenliebe heraus. Dann heißt es oft: „Ich war doch so freundlich zu dir, ich habe doch schon so viel für dich getan, dir so viel gegeben. Jetzt könntest du aber auch einmal...!“

Wo bleibt hier die Wahrheit der Liebe, wenn wir Erwartungen an den anderen knüpfen, die er vielleicht nicht einmal erfüllen kann? Hier kann keine Liebe wachsen und gedeihen. Hier arbeiten wir damit, dem anderen ein schlechtes Gewissen zu machen. Wir sähen schlechte Gefühle in die Seelen der Anderen und damit in die ganze Welt.



dir meine Gefühle mitteilen, ohne dich dafür verantwortlich zu machen

Keiner ist verantwortlich für die Gefühle des Anderen. Natürlich ist es wichtig ein Fingerspitzengefühl im Umgang mit unseren Mitmenschen zu haben und nicht wie ein

Vorschlaghammer auf die Seelen anderer einzuschlagen. Trotzdem ist niemand für die Gefühle des Anderen verantwortlich. Jeder kann sich seiner Gefühle selbst annehmen und lernen damit umzugehen. Jedes Gefühl, welches wir haben, kann uns eine Botschaft bringen und uns lehren was hinter dem Gefühl steht. So erfahren wir mehr über uns selbst und die Ursache von Gefühlen. Nicht der andere ist verantwortlich – wir selbst erleben im Annehmen unserer Gefühle eine Erlösung. Unsere Gefühle sind ein Teil von uns und nicht vom Anderen. Daher ist es nicht möglich sie jemand anderem unterzujubeln indem wir ihn für unsere Gefühle verantwortlich machen. Sie gehören uns und schenken die Möglichkeit zu wachsen und uns über sie zu erheben.

dir helfen, ohne dich zu beleidigen

Hilfsbereit zu sein ist eine wunderschöne Tugend, wenn wir sie aus den richtigen Beweggründen tun. Leider geschieht es oft, dass Menschen versuchen da zu helfen und dort zu helfen. Ja, wir wollen allen helfen – aber leider oft aus dem Hintergrund heraus, weil wir uns dadurch besonders gut fühlen. Wäre es nicht vielleicht eine bessere Möglichkeit dem anderen mehr zuzutrauen, ihm die Gewissheit zu geben, dass er es selbst schaffen kann. Keiner von uns ist mehr als der andere und jeder hat die Fähigkeit seinen eigenen Weg zu finden. Vielleicht brauchen wir hier und da mal eine kleine Hilfestellung, aber auch hier können wir uns selbst helfen, nämlich indem wir den Mut aufbringen andere um Hilfe zu bitten. Es ist demütigend dem Anderen nicht zuzutrauen, dass auch er geführt und geleitet wird und von Gott genauso wenig verlassen ist wie wir es sind. Da sein für den anderen, wenn er darum bittet und nicht unsere Hilfe aufdrängen und uns dadurch über den anderen erheben - das ist ein Seiltanz, der mit viel Liebe zum Nächsten wunderbar gemeistert werden kann.

zu dir kommen, ohne dich mir aufzudrängen,

Wenn wir jemanden wirklich gern haben oder lieben, möchten wir mit ihm zusammen sein. Das ist eine ganz normale Reaktion. Aber manchmal braucht der andere seinen Freiraum um sich bewegen zu können, um zu sich selbst zu finden. Es ist wichtig den Raum des anderen jederzeit zu respektieren. Würden wir trotz seinem Bedürfnis nach Ruhe zu ihm kommen, nur weil wir uns nach ihm sehnen, würde er die Energie, welche er dringend für sich selbst benötigt, entziehen. Wir würden ihn von sich wegholen anstatt ihn dabei zu unterstützen in seine Kraft zu kommen. Bleiben wir also bei uns selbst, finden wir die Kraft in uns und begegnen wir dem anderen dann wieder in einer gesammelten Energie, die ihm die Unterstützung bringt, welche er braucht.

mich von dir verabschieden, ohne Wesentliches versäumt zu haben,

Was ist das Wesentliche, das nie versäumt werden sollte? Es könnte zum Beispiel sein, dass wir dem anderen zeigen, dass wir ihn gerne haben. Wir können es ihm sagen, oder durch kleine Gesten deutlich machen. Ein freundliches Wort sollte zu jeder Begegnung gehören, ein Lächeln und eine Aufmunterung.

Es müssen aber nicht immer Worte sein, über die wir dem Anderen das Wesentliche vermitteln. Über die Kommunikation von Herz zu Herz ist es oft möglich sehr viel mehr zu bewirken. Öffnen wir also in der Begegnung mit dem Anderen unser Herz und lassen wir die Freundlichkeit, die Sympathie, die Wertschätzung aus unserem Herz in das Herz unseres Gegenübers fließen. Dies kann oftmals noch sehr viel mehr bewirken als jedes gesprochene Wort, denn die Sprache des Herzens berührt auf einer sehr viel tieferen Ebene und kann Wunder bewirken.

mich um dich kümmern, ohne dich verändern zu wollen,

Es ist unendlich wichtig, dass wir Toleranz unseren Mitmenschen gegenüber üben – in dem Bewusstsein, dass jeder vollkommen ist. Jeder Mensch ist von Gott geschaffen, alle Erlebnisse seines Lebens haben ihn geprägt, seine Talente strahlen aus ihm, er hat die Fähigkeit sich zu freuen, zu lieben, zu lachen und zu weinen. Jeder Mensch ist wie er ist und er ist vollkommen.

Er hat das Recht dazu sich auch einmal zu ärgern und seine Meinung und Gefühle auszudrücken. Er darf auch mal traurig sein oder müde. Es ist wichtig füreinander da zu sein ohne dem anderen seine Gefühle abzusprechen, ohne zu wollen, dass er nicht wütend ist, dass er nicht traurig ist oder anders denkt und fühlt als wir es tun. Er ist er und ich bin ich. Sehen wir ihn in seiner Vollkommenheit, sehen wir ihn in seiner Einmaligkeit im Wissen, dass wir letztendlich doch alle eins sind.

mich an dir freuen - so wie du bist!

Sobald wir die Einmaligkeit im Anderen erkennen, und uns bewusst darüber werden, dass durch dieses Besonderssein eine Vielfalt in unser Leben kommt, können wir uns ganz leicht dazu entscheiden uns am Anderen zu erfreuen. Wir laden die Freude in unser Leben ein und unsere Beziehungen werden zu Tempeln in denen wir miteinander tanzen und singen – in denen wir glücklich sind. Hier beginnt die wahre Liebe.

Ich danke Euch, dass ihr alle einmalig seid! Lasst uns gemeinsam darüber freuen – über die Liebe, welche wir verschenken können und über dieses Wunder der Vielheit, welches unser Leben so bunt gestaltet.

HEIDI

Ankündigungen:

Am 09. Juni 2013 findet wieder ein Heilungs- und Übungstag statt.

Nähere Informationen hierfür findet Ihr auf meiner Homepage www.poweranimal.de unter der Seite Seminarbeschreibungen.

Beim schamanischen Heilungs- und Übungstag im letzten Jahr erlebten wir in liebevoller, geborgener Runde wie viel Heilung an einem Tag geschehen kann. Wir erlangten zu tiefen Erkenntnissen und erweiterten unser Wissen mit neuen Übungen.

Jeder meiner Kursteilnehmer ist eingeladen seine Kraft mit in den Kreis zu bringen und an diesem Tag teilzunehmen.

Unkostenbeitrag 60 € + Seminarhaustagespauschale 32,50 € (für Verpflegung und Seminarraumbenutzung)

Am 22. + 23. Juni 2013 findet ein Seminar in schamanischer Hausreinigung statt.

Wir können uns an einem Ort nur so wohl fühlen wie der Ort sich selbst wohl fühlt. An diesen Tagen lernt Ihr, die Energie eines Ortes zu spüren, die verschiedenen Kräfte zu erfassen, die auf einen Ort wirken und diese zu heilen um Harmonie und Frieden in Euer Zuhause / euren Arbeitsplatz und / oder in Orte der Natur zu bringen.

Unkostenbeitrag 200 € + Seminarhauspauschale 32,50 € (für Verpflegung und Seminarraumbenutzung)

Anbei noch ein Beitrag von Sandra Ingerman, die uns gebeten hat folgenden Brief an Euch zu übermitteln (Übersetzung: Heidi Findeis)

Newsletter von Sandra Ingerman

Nachtrag zu ihrer Arbeit der Seelenrückholung

Viele von euch, die auf die Seite www.shamainicteachers.com geführt wurden, stellten fest, dass einige meiner Schüler den Seelenrückholungskurs an einem Wochenende – also an zwei Tagen abhalten anstatt an einem fünftägigen Kurs. (Anmerkung von mir: der fünftägige Kurs von Sandra besteht aus zwei halben Tagen und drei ganzen Tagen. Was letztendlich vier ganze Tage ergibt, so wie ich diesen Kurs gestalte – fünftägig ist daher etwas irreführend.)

Oft werde ich von Menschen kontaktiert, die mich nach dem Unterschied fragen zwischen einem zweitägigen und einem fünftägigen Seelenrückholungskurs.

Es ist durchaus möglich den Seelenrückholungskurs auf zwei Wochenenden aufzuteilen oder sonst irgendwie zu splitten. Aber wie ich bereits 2009 geschrieben habe, kann ich keine Workshops unterstützen, die eine so mächtige Arbeit an zwei Tagen unterrichten. Es wäre den Klienten gegenüber nicht fair, wenn man Schüler aus den Seminaren entlässt, die nicht ausreichend geschult sind um diese Arbeit verantwortungsvoll zu praktizieren.

Hier ist nun der Brief, den ich über einen E-Mailverteiler an 8 000 Menschen verschickt habe:

Ich schreibe diesen Brief aus zwei Gründen.

Mein Terminplan für 2013 wurde jetzt veröffentlicht und ich erhalte seither viele E-Mails, die darüber enttäuscht sind, dass ich in diesem Jahr keinen Fünf-Tage-Seelenrückholungskurs in den Vereinigten Staaten abhalte.

Und ich erhalte viele E-Mails von vielen Menschen, die wissen möchten, was der Unterschied zwischen einem Wochenend-Seelenrückholungskurs im Vergleich zu einem Fünf-Tage-Seelenrückholungskurs ist.

Ich möchte gerne alle ansprechen, die zu meiner Gemeinschaft gehören. Das ist der Grund warum ich diesen Brief hier schreibe.

Es ist mir ein Anliegen in meiner Arbeit großartige Lehrer auszubilden, damit alle Interessierten die Möglichkeit haben gute Workshops zu besuchen. Es gibt viele brillante und engagierte Lehrer, die auf der Liste www.shamanicteachers.com zu finden sind.

Desweiteren möchte ich meine Gefühle über das Unterrichten von Seelenrückholung zum Ausdruck bringen. Ich fühle mich nicht wohl dabei Workshops miteinander zu vergleichen, denn ich denke, dass dies nicht richtig ist. Jeder Lehrende muss bei seinen Seminaren für sich selbst ein gutes Gefühl dabei haben was er auf welche Weise weiter gibt.

Ich möchte ein bisschen etwas zu meiner Geschichte erzählen und was ich denke, worauf man achten sollte, wenn man ein Seminar in Seelenrückholung sucht um diese Methode zu lernen.

Vor meinem Buch über Seelenrückholung „Auf der Suche nach der verlorenen Seele“, welches im Jahr 1991 veröffentlicht wurde unterrichtete ich Seelenrückholung an einem Wochenende überall in den Vereinigten Staaten, in Europa, Australien und Neuseeland.

Ich erkannte dabei, dass in einem Wochenendworkshop nicht genug Zeit ist um die Praktizierenden adäquat zu schulen und alle Fragen unserer modernen westlichen Kultur zu beantworten um mit der Methode verantwortlich umzugehen. Es gilt eine Menge Brücken zu schlagen um diese alte, leistungsfähige Methode der Seelenrückholung in unsere moderne, psychologisch anspruchsvolle Kultur zu übertragen und zu verstehen

Ich stellte fest, dass eine längere Zeitspanne für die Praktizierenden nötig war. Im Jahr 1990 entwickelte ich das Fünf-Tage-Seelenrückholungs-Training. Und während ich auf diese Weise unterrichtete konnte ich beobachten, wie sich die Arbeit immer weiter entwickelte.

Ich versuchte nie die indigenen Kulturen zu romantisieren. Aber in den indigenen Kulturen, wurden Menschen von Geburt in ihre Gaben eingeführt, damit sie sich gegenseitig unterstützen konnten.

Erlebte ein Mitglied des Volkes ein Trauma, wurde gleich nach dem Trauma eine Seelenrückholung gemacht. Die Menschen in indigenen Kulturen wurden gelehrt wie sie ein Leben in Harmonie leben konnten, und dass Disharmonie Krankheit mit sich bringt.

In der westlichen Kultur ist das Leben nicht so einfach. Wir werden nicht immer unterstützt um ein erfülltes, bedeutungsvolles Leben zu führen. Wir können die Punkte oft nicht miteinander verbinden um zu erkennen wie unser Lebensstil einen Zusammenhang mit unseren emotionalen und körperlichen Krankheiten hat.

Menschen verlieren oft Teile ihrer Seele in sehr jungen Jahren. Bis sie auf die Methode der Seelenrückholung stoßen vergehen oft viele Jahre.

Schamanen in indigenen Kulturen müssen nicht 40, 50 oder 60 Jahre zurück reisen um die verlorenen Teile einer Seele zu finden. Außerdem müssen Schamanen in indigenen Kulturen nicht mit einem psychologisch ausgefeilter Bevölkerung arbeiten.

Ich glaube wirklich, dass der Grund, dass Schamanismus über 100 000 Jahre überlebt hat

daran liegt, dass die Hilfsgeister uns die Fähigkeit gaben die Arbeit weiter zu entwickeln, um mit den Bedürfnissen der Menschen verschiedenster Kulturen zu verschiedenen Zeiten umzugehen.

Deshalb habe ich 1997 in mein Buch über Seelenrückholung eine neue Einleitung hinzugefügt und in den letzten Jahren wurde ein neues Nachwort von mir verfasst. Mein neues Nachwort schrieb ich um einige der brillanten Brain Mapping Ergebnisse mit euch zu teilen. Es sind die neuesten Forschungsergebnisse, wie Menschen von traumatischen Erfahrungen geheilt wurden.

Ich möchte bei Seelenrückholungsseminaren sicher gehen, dass die Lehrer in ihren Workshops folgende Themen behandeln:

Was sind die Auswirkungen der Durchführung der Seelenrückholungsarbeit?

Werde ich lernen, wie man mit Heilungskrisen, die nach einer Seelenrückholung kommen, umgeht?

Werde ich lernen, wie man einem Klient dazu verhilft die subtilen Effekte einer Seelenrückholung zu vertiefen?

Menschen erwarten nach einer schamanischen Heilsitzung eine wunderbare und sofortige Änderung in ihrem Wohlbefinden / ihrem Leben. Werde ich lernen, wie man einer Person hilft, die nicht eine sofortige Heilung erhält?

Werde ich lernen, wie man jemandem, der einen Teil seiner Seele als Baby oder als Kleinkind verloren hat zu helfen ein neues Muster für sein Leben zu finden?

Menschen stellen oft fest, dass ein wiederkehrendes traumatisches Thema wie von selbst immer wieder zurück findet. Werde ich lernen, wie man einem Klienten hilft eine neue, positive Gegenwart und Zukunft zu gestalten?

Werde ich lernen, wie man einem Klient hilft seine Seelenteile zu integrieren, so dass die Seelenrückholung langfristige Heilung anstelle von kurzfristigen Effekten, die über einen kurzen Zeitraum verpuffen, schafft?

Werden ich lernen, wie ich den Klienten die Reise vortrage, damit sie in ihrem Heilungsprozess voran kommen und nicht wieder re-traumatisiert werden und die Vergangenheit sie neu inspiriert in das Trauma zurück zu kehren? Wie ich feststellte, war dies der Schlüssel, dass mangelhaft ausgebildete Praktizierende durch das Erzählen der Heilungsreise die Klienten erneut traumatisierten.

Und die wichtigste Frage ist, werde ich dazu ermutigt meine eigenen Seelenrückholungszeremonien zu entwickeln um jedem Kunden ganz einzigartig gerecht zu werden und auf individuelle Fragen entsprechend einzugehen? Dies bedeutet, dass man seine Arbeit möglicherweise für jeden Klienten, der zu einer Sitzung kommt, ändern muss. Jeder Klient verdient es individuell behandelt zu werden.

Seelenrückholung ist keine Methode, die wunderbare Ergebnisse nach einer Sitzung erstellt. Sie tut dies für einige, aber dies ist nicht die Norm. Seelenrückholung ist ein Prozess.

Ich habe Kontakt zu vielen Veteranen aus dem Krieg im Irak und auch aus dem Vietnam-Krieg. Sie waren oft enttäuscht über die schamanisch Praktizierenden, die Seelenrückholung als einfache Methode durchführten und diese fast zu einer Roboter-Methode gemacht haben. Sie wendeten sich an mich um ihnen zu helfen Praktizierende zu finden, welche eine tiefe und individuelle Art und Weise dieser Arbeit durchführen.

Die Menschen von heute sind sehr herausgefordert. Ich weiß für mich selbst, dass die

schamanische Praxis mir nur dann Hilfe gibt, wenn ein tiefes Verständnis für die Arbeit vorhanden ist.

Ich persönlich würde mich als Veteran des Krieges nur an jemanden wenden, der eine umfassende Ausbildung in Seelenrückholung hat. Das gleiche gilt für meine kostbaren Lieben. Kunden verdienen die beste Behandlung und Heilung, die wir für uns selbst und denen, die wir lieben haben wollen.

Schamanen arbeiten mit dem gleichen Prinzip wie alle Fachleute: Keinen Schaden anrichten. Du selbst musst genau reflektieren was du als Schüler brauchst, wenn du Seelenrückholung erlernen möchtest. Und du musst einen Lehrer finden, bei dem du am ehesten das erhältst was du brauchst. Du musst sorgfältig prüfen, wie du die beste Ausbildung dafür bekommst um im Dienste für die Menschheit, das ganze Leben und den Planeten hilfreich zu sein.

Ich persönlich bin stolz, dass wir mit denen auf www.shamanicteachers.com aufgeführten trainieren können. Alle Lehrer, die auf www.shamanicteachers.com gelistet sind, sind dazu aufgefordert einen umfangreichen Seelenrückholung Workshop zu unterrichten. Oft werden die Workshops auf ein paar Wochenenden verteilt, weil viele Menschen nicht eine ganze Woche Urlaub nehmen können.

Ich hoffe, dass diese Informationen hilfreich für euch sind. Und bitte fühle dich frei, diesen Brief in deine Gemeinde zu verteilen.

Mit Liebe und Segen! Sandra Ingerman