

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓



Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.

Colmantstr. 9, 53115 Bonn

Tel: 0228-696004,

info@qigong-yangsheng.de

www.qigong-yangsheng.de

Kursprogramm 2026

in Deutschland, in der Schweiz und ONLINE

Stand: 18. März 2026

Hier ein Überblick über unsere Kursplanung. Die Kurse sind online angekündigt; weitere könnten folgen. Anmeldung wie gewohnt, wir verschicken für die ONLINE-Veranstaltungen einen Tag vor der Veranstaltung einen Link, über den Sie teilnehmen können.

Vorträge (Vo) sind in der Regel Abendveranstaltungen von ca. 1 Stunde.

Den aktuellen Stand entnehmen Sie bitte jeweils unserer Homepage. Auch mit unserem Newsletter wollen wir Sie auf dem Laufenden halten. Man kann ihn über die Startseite unserer Homepage oder per E-Mail abonnieren.



Kalligraphie „Kranichtanz“ von Jiao Guorui

Aus: Leitgedanken zu Qigong Yangsheng

in Kalligraphien von Jiao Guorui, S. 57

Januar

- 3.-5.1. B1 **Lass dich sieben Mal auf die Fersen fallen und überwinde alle Krankheiten - Qigong-Übungen aus den acht Brokaten** 001
Elisabeth Friedrichs Irsee
In Kooperation mit der Schwabenakademie Irsee
Anmeldung und weitere Informationen:
buero@schwabenakademie.de, schwabenakademie.de

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

- 10.1. Fb **Online-Schnupperstunde – 15 Ausdrucksformen**
10:00 – 11:00 Uhr
Zum Kennenlernen für Anfänger*innen 076
Rainer Kurschildgen ONLINE
- 13.1. Vo **Vortrag: Regulierte den Atem beruhige den Geist - Qigong bei Herz-Kreislaufkrankungen** 402
Dr.med. Elisabeth Friedrichs Augsburg
In Zusammenarbeit mit dem Ärztlichen Qualitätszirkel
Akupunktur Augsburg-Schwaben
Weitere Informationen: elfriedaug@aol.com
- 15.1. Vo **Vortrag: Spaziergang zu Meister Eckhart, daoistischen Texten und Qigong – „Das Herz reinigen“** 403
Erhard Hennen Augsburg
In Kooperation mit dem Kulturamt der Stadt Augsburg
im Rahmen eines Raumnutzungsangebotes der Stadt
Augsburg - Weitere Informationen: elfriedaug@aol.com
- 16.-18.1. GD **Wuxing Yangsheng Gong, Yangsheng Übungen entsprechend den fünf Wandlungsphasen** 327
Einführung und Wiederholung in die 1. Sequenz
Li Hechun, Abt ONLINE
- 17.1. FÜ **15 Ausdrucksformen / Onlinekurs zur Einführung** 074
15:00 – 18:00 Uhr
Martha Bank ONLINE
- 17.1. Vo **Vortrag: Chinesische Tiersymbolik in chinesischer Philosophie und im Qigong** 404
PD Dr.med. Gisela Hildenbrand Augsburg
In Kooperation mit dem Kulturamt der Stadt Augsburg
im Rahmen eines Raumnutzungsangebotes der Stadt
Augsburg - Weitere Informationen: elfriedaug@aol.com
- 18.1. Erfa **Erfahrungsaustausch** 205
Elisabeth Friedrichs Augsburg
- 21.1. Fb **Online-Schnupperstunde – 15 Ausdrucksformen**
08:00 – 09:00 Uhr
Zum Kennenlernen für Anfänger*innen 073
Franziska Gisin ONLINE
- 29.1. Vo **Vortrag: Qigong - Bewegung aus dem Reich der Mitte** 401
Gisela Hildenbrand Heidelberg
In Kooperation mit der VHS Heidelberg
Anmeldung und weitere Informationen:
gulden@hag-hd.de, www.hag-hd.de
- 30.1.-1.2. GD **Neiyanggong - das Innen nährnde Qigong** 323
II. Sequenz "xing qi yan shou fa" der bewegten Formen
der Mittelstufe, (Übungen 1-6),
Kenntnis der I. Sequenz ist empfehlenswert
Liu Yafei ONLINE
- 31.1.-1.2. FTÜ **15 Ausdrucksformen und Spiel der 5 Tiere / Übungstage** 003
Ulrike Kühn Essen
- 31.1.-4.2. B4 **8 Brokatübungen, Vertiefung** 008
Irmela Schubert Schneverdingen
- Februar**
- 06.02. Fb **Online-Schnupperstunde – 8 Brokatübungen**
15:00 – 16:00 Uhr
Zum Kennenlernen für Anfänger*innen 075
Petra Maierhöfer ONLINE

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

06.2.	Vo	Vortrag: Zu den Wurzeln des Yangsheng / Bericht von der Studienreise nach China im Oktober 2025	405
		Annette Singer	ONLINE
06.-08.02.	GD	Wuxing Yangsheng Gong, Yangsheng Übungen entsprechend den fünf Wandlungsphasen	328
		Einführung und Wiederholung in die 2. Sequenz Li Hechun, Abt	ONLINE
7.-8.2.	F1	15 Ausdrucksformen, 1. Teil, Einführung	004
		Martha Bank	Köln
14.2.	QÜ	Fuqi yangsheng fa "Aufnahme von Qi" Übungstag	006
		Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen der Methode Fuqi yangsheng fa Micheline Schwarze	Online
14.-15.2.	Q2	Fuqi yangsheng fa "Aufnahme von Qi" 2. Sequenz, Einführung	055
		Gisela Hildenbrand	Berlin
14.-15.2.	T1	Spiel der 5 Tiere Bär und Kranich, Einführung	016
		Petra Maierhöfer	Frankfurt
21.-22.2.	B1	8 Brokatübungen, 1. Teil, Einführung	010
		Rainer Kurschildgen In Kooperation mit der VHS Heidelberg Anmeldung und weitere Informationen: gulden@hag-hd.de , www.hag-hd.de	Heidelberg
27.2.-1.3.	LS	Das Lehrsystem Qigong Yangsheng - Übungen aus den Methoden des Systems im Kontext chinesischer Kultur	011
		Gisela Hildenbrand	Köln
27.2.-1.3.	GD	Neiyanggong - das Innen nährendes Qigong	321
		Ausgewählte Übungen aus dem Nei Yang Gong zur Regulierung des Funktionskreises Lunge Liu Yafei	ONLINE
		In Kooperation mit der SMS München: Anmeldung und Zahlung: a.gruell@tcm.edu , www.tcm.edu	
28.2.	LÜ	6-Laute-Methode / Übungstag	014
		Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen in der 6-Laute-Methode Doris Palm	Oldenburg

März

6.3.	Vo	Führung durch die Ausstellung: Pferde in den Künsten Ostasiens	407
		Museum für Ostasiatische Kunst Köln Caroline Stegmann-Rennert	Köln
7.3.	TCMÜ	Auffrischung der Kenntnisse zur chinesischen Medizin mit Übungen aus dem Qigong Yangsheng / Übungstag	059
		Sandra Willeboordse	Online
7.-8.3.	Fb	Kalligraphie und Qigong / Zwei Wege zur Kultivierung	303
		Wang Min, Ulrike Kühn	Basel
7.-8.3.	T2	Spiel der 5 Tiere Tiger und Hirsch, Einführung	020
		Petra Maierhöfer	Frankfurt

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

13.-15.3.	GD	Wuxing Yangsheng Gong, Yangsheng Übungen entsprechend den fünf Wandlungsphasen	329
		Einführung und Wiederholung in die 3. Sequenz Li Hechun, Abt	ONLINE
17.3.	Vo	Vortrag: Farbenwechsel: Von Rot zu Schwarz-Weiß / Wirtschaftliche und gesellschaftliche Veränderungen im wilden Westen Chinas. (Chongqing in den Jahren 1979-82).	406
		Marie-Luise Beppler-Li	ONLINE
20.-22.3.	GD	Neiyanggong - das Innen nährendes Qigong	324
		II. Sequenz "xing qi yan shou fa" der bewegten Formen der Mittelstufe, (Übungen 7-12), Für Fortgeschrittene Zhang Qingyun	ONLINE
21.-22.3.	E1	Emei-Methode, 1. Sequenz, Einführung	012
		Micheline Schwarze	München
28.-29.3.	F2	15 Ausdrucksformen, 2. Teil, Einführung	013
		Petra Maierhöfer	Köln
28.3.	Erfa	Erfahrungsaustausch	202
		Irmela Schubert	Schneverdingen

April

11.-12.4.	R1	Übungen-in-Ruhe: Tuna-Atmung, Sitzen-in-Stille, Einführung	060
		Sandra Willeboordse	Bonn
18.-19.4.	T3	Spiel der 5 Tiere, Spiel des Affen, Einführung	031
		Petra Maierhöfer	Frankfurt
18.-19.4.	B2	8 Brokate, 2. Teil, Einführung	019
		Claudia Confal In Kooperation mit der VHS Heidelberg Anmeldung und weitere Informationen: gulden@hag-hd.de , www.hag-hd.de	Heidelberg
25.-26.4.	BTÜ	8 Brokatübungen und Spiel der 5 Tiere / Übungstage	021
		Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen Ulrike Kühn	Basel
30.4.-3.5.	FBÜ	Qigong Yangsheng und Freizeit - Kurs im Nordseebad Spiekeroog	015
		Doris Palm	Spiekeroog

Mai

2.-3.5.	L1	6-Laute-Methode, Einführung	017
		Gerhard Berger	Lübeck
9.5.	Erfa	Erfahrungsaustausch	201
		Ute Grabautzky	Essen
9.-10.5.	Q1	Fuqi yangsheng fa, "Aufnahme von Qi zur Kultivierung der Lebenskraft"	022
		1. Sequenz, Einführung Ulrike Kühn	Heidelberg
		In Kooperation mit der VHS Heidelberg Anmeldung: gulden@hag-hd.de , www.hag-hd.de	

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

9.-10.5.	T1	Spiel der 5 Tiere Bär und Kranich, Einführung	023	
		Irmela Schubert	Schneverdingen	
15.-17.5.	Y2	Youfagong - Methode der Induzierten Bewegung, Einführung	064	
		Gisela Hildenbrand, Irmela Schubert	Schneverdingen	
16.-30.5.	SR	Studienreise in die Qigong-Klinik Beidaihe und nach Beijing	501	
		Martha Bank	VR China	
30.-31.5.	B1	8 Brokatübungen, 1. Teil, Einführung	024	
		Gerhard Berger	Bonn	
30.-31.5.	E2	Emei-Methode, 2. Sequenz, Einführung	025	
		Franziska Gisin	Schneverdingen	
30.-31.5.	BFÜ	Übungstage für die 8 Brokatübungen und für die 15 Ausdrucksformen	057	
		Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen		
		Roland Hofmann	Opfenbach im Allgäu	

Juni

12.-14.6.	F3	Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong Wiederholung	026	
		Martha Bank	Köln	
12.-15.6.	Fb	Psychische Stabilisierung und Ressourcen- aktivierung - Wirkfaktoren des Qigong	304	
		Claus Fischer, Micheline Schwarze	Bernried	
13.-14.6.	T2	Spiel der 5 Tiere, Tiger, Hirsch, Einführung	027	
		Irmela Schubert	Schneverdingen	
19.-21.6.	B3	8 Brokatübungen, Wiederholung	028	
		Edeltraud Rohrmoser	Heidelberg	
		In Kooperation mit der VHS Heidelberg		
		Anmeldung: gulden@hag-hd.de , www.hag-hd.de		
20.6.	FÜ	15 Ausdrucksformen / Übungstag	029	
		Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen in den 15 Ausdrucksformen		
		Gerhard Berger	Lübeck	
20.-21.6.	Fb	Qigong und Stimme	311	
		Tina Hörhold	Berlin	
25.-28.6.	A1	Aufbaukurs 1	030	
		Sandra Willeboordse	Bonn	
27.-28.6.	Fb	Anatomische und physiologische Aspekte des Qigong Yangsheng	310	
		Irmela Schubert	Frankfurt	

Juli

03.-05.7.	T4	Spiel der 5 Tiere, Bär und Kranich, Wiederholung	061	
		Claudia Confal	Frankfurt	
4.7.	Vo	Vortrag: Esoterik hier – Alltätlich dort	409	
		Beginn: 19:00 Uhr		
		Prof. Dr. Michael Lackner	Online	
4.-5.7.	B2	8 Brokatübungen, 2. Teil, Einführung	032	
		Gerhard Berger	Bonn	

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

10.-12.7.	E3	Emei-Methode, Wiederholung	033	
		Franziska Gisin	Heidelberg	
		In Kooperation mit der VHS Heidelberg		
		Anmeldung und weitere Informationen: gulden@hag-hd.de , www.hag-hd.de		
10.-12.7.	Erfa	Erfahrungsaustausch "Qigong Yangsheng - aktiv, vernetzt und sichtbar"	203	
		Miriam Tusch-Harke	Künzell / Fulda	
18.-19.7.	T3	Spiel der 5 Tiere, Spiel des Affen, Einführung	034	
		Hanne-Doris Lang	Hamburg	
18.-19.7.	Fb	Qigong und Frauengesundheit	307	
		Ingrid Reuther	München	
		In Kooperation mit der SMS München:		
		Anmeldung und Zahlung: a.gruell@tcm.edu , www.tcm.edu		
24.-27.7.	T7	Spiel der 5 Tiere, Vertiefung-Weiterbildung	035	
		Micheline Schwarze	Bernried am Starnberger See	

August

7.-9.8.	Fb	Leicht wie ein Kranich, kraftvoll wie ein Tiger - Das Spiel der 5 Tiere Kennenlernen mit einfachen Übungen	305	
		Franziska Gisin	Holzkirchen	
13.-16.8.	LS	Das Lehrsystem Qigong Yangsheng - Übungen aus den Methoden des Systems im Kontext chinesischer Kultur	036	
		Gisela Hildenbrand	St. Ottilien	
14.-16.8.	T4	Spiel der 5 Tiere, Bär und Kranich, Wiederholung	038	
		Peter Valentin	Schneverdingen	
20.-23.8.	BLTÜ	Übungstage zu den 8 Brokatübungen, zur 6-Laute Methode und zum Spiel der 5 Tiere	037	
		Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen in den 8 Brokatübungen und im Spiel der 5 Tiere		
		Hanne-Doris Lang	Drübeck	
21.-23.8.	T5	Spiel der 5 Tiere, Tiger, Hirsch und Affe, Wiederholung	062	
		Franziska Gisin	Frankfurt	
26.-30.8.	F4	15 Ausdrucksformen, Vertiefung	040	
		Martha Bank	Köln	
29.-30.8.	A2	Aufbaukurs 2 / Teil 1	041	
		Elisabeth Friedrichs	Künzell/Fulda	

September

4.-6.9.	GD	Wuxing Yangsheng Gong, Yangsheng Übungen entsprechend den fünf Wandlungsphasen	330	
		Einführung und Wiederholung der 2. Sequenz.		
		Li Hechun, Abt	Köln	
4.-6.9.	B3	8 Brokatübungen, Wiederholung	042	
		Barbara Majowski	Bonn	

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

6.9.	Kq	Qin-Gesprächskonzert Li Hechun, Abt Kammermusiksaal, Beethovenhaus Bonn, 18:00 Uhr In Kooperation mit dem Konfuzius-Institut Bonn	701 Bonn
12.-13.9.	Fb	Qigong in der Prävention Doris Palm	308 Köln
17.-20.9.	GD	Wuxing Yangsheng Gong, Yangsheng Übungen entsprechend den fünf Wandlungsphasen Einführung und Wiederholung in die "Qigong Pfahlübungen, subtile Bewegungen des Qi" - Übungen zur Lebenspflege entsprechend den fünf Wandlungsphasen - entspricht der 3. Sequenz des Wuxing Yangsheng Gong," (Die 1. und 2. Sequenz sind keine Voraussetzungen zur Teilnahme.). Li Hechun, Abt	331 St. Ottilien
18.-20.9.	M1	Chinesische Medizin, 1. Teil, Einführung Elisabeth Friedrichs In Kooperation mit der Schwabenakademie Irsee Anmeldung und weitere Informationen: buero@schwabenakademie.de , schwabenakademie.de	043 Irsee
18.-20.9.	T5	Spiel der 5 Tiere, Tiger, Hirsch und Affe, Wiederholung Franziska Gisin	044 Schneverdingen
19.-20.9.	F1	15 Ausdrucksformen, 1. Teil, Einführung Sandra Willeboordse	801 Künzell/Fulda
25.-27.9.	Q3	Fuqi yangsheng fa "Aufnahme von Qi" Wiederholung Gisela Hildenbrand	058 Opfenbach im Allgäu
26.-27.9.	P1	Stehen-wie-ein Pfahl, Einführung Micheline Schwarze In Kooperation mit der VHS Heidelberg Anmeldung: gulden@hag-hd.de , www.hag-hd.de	045 Heidelberg
26.-27.9.	T1	Spiel der 5 Tiere Bär und Kranich, Einführung Matha Bank	046 Berlin

Oktober

10.-11.10.	Q2	Fuqi yangsheng fa "Aufnahme von Qi" 2. Sequenz, Einführung Irmela Schubert	047 Weimar
10.-11.10.	F2	15 Ausdrucksformen, 2. Teil, Einführung Franziska Gisin	802 Künzell/Fulda
16.-18.10.	GD	Neiyanggong - das Innen nährend Qigong II. Sequenz "xing qi yan shou fa" der bewegten Formen der Mittelstufe, (Übungen 1-12), Für Wiederholer*innen Zhang Qingyun	325 Bad Neuenahr-Ahrweiler
16.-31.10.	SR	Studienreise nach Chengdu, Hangzhou und Shanghai Reiseleitung: Annette Singer	502 VR China
17.10.	BÜ	8 Brokate / Übungstag Hanne-Doris Lang	056 Hamburg
17.10.	Erfa	Erfahrungsaustausch Gisela Hildenbrand	206 Frankfurt
24.10.	TÜ	Spiel der 5 Tiere / Übungstag Ulrike Kühn	066 Basel

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

24.-28.10.	B4	8 Brokatübungen, Vertiefung Claudia Confal In Kooperation mit der VHS Heidelberg Anmeldung und weitere Informationen: gulden@hag-hd.de , www.hag-hd.de	048 Heidelberg
30.10.-1.11.	M2	Chinesische Medizin, 2. Teil, Einführung Sandra Willeboordse	052 Bonn
November			
7.-8.11.	E2	Emei-Methode, 2. Sequenz, Einführung Micheline Schwarze	049 München
13.-15.11.	Y3	Youfagong - Methode der Induzierten Bewegung, Wiederholung Franziska Gisin, Sandra Willeboordse	063 Schneverdingen
14.-15.11.	A2	Aufbaukurs 2 / Teil 2 Hanne-Doris Lang	050 Köln
20.-22.11.	GD	Neiyanggong - das Innen nährend Qigong Ausgewählte Übungen aus dem Nei Yang Gong – Qigong und Frauengesundheit (Nüzi Qigong) - Vorkenntnisse in Qigong sind empfehlenswert. Liu Yafei	322 ONLINE
21.-22.11.	Q1	Fuqi yangsheng fa, "Aufnahme von Qi zur Kultivierung der Lebenskraft" 1. Sequenz, Einführung Ulrike Kühn	051 Essen
21.11.	Erfa	Erfahrungsaustausch Götz Schirra	204 Heidelberg
27.-29.11.	Fb	Töne, Klänge, Sprache - ihre Bedeutung im Qigong Yangsheng mit Übungen aus den Methoden: 6 -Laute, Emei, Fuqi yangsheng fa Gisela Hildenbrand	309 Basel

Dezember

2.-6.12.	S1	Abschlussseminar der Grundausbildung Gisela Hildenbrand, Sandra Willeboordse	053 Schneverdingen
4.-6.12.	F3	Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong Wiederholung Gerhard Berger	803 Künzell/Fulda
9.-13.12.	T6	Spiel der 5 Tiere, Vertiefung Sandra Willeboordse	054 Schneverdingen
18.-20.12.	Y1	Youfagong - Methode der Induzierten Bewegung, Einführung Gisela Hildenbrand, Barbara Majowski	065 Berlin

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

Anmeldung

(sofern nicht anders angegeben) per E-Mail an unser Kursbüro:

info@qigong-yangsheng.de oder über die Homepage:

www.qigong-yangsheng.de durch Klick auf den Veranstaltungstitel, oder per Brief.

Bestätigung: erhalten Sie per E-Mail bzw. Post

Rücktritt: Bei jeder Ab- und Ummeldung eines Kurses werden 25,00 EUR Stornogebühren berechnet, unabhängig von Grund und Anlass.

Bei Kursen in Tagungshäusern sind ggf. Stornogebühren für gebuchte Übernachtungen/Verpflegung zu zahlen. –

Die Abmeldung von gebuchten Kursen ist nur schriftlich möglich!

Hinweis: Die Medizinische Gesellschaft behält sich vor, einen Kurs bei einer zu geringen Teilnehmendenzahl abzusagen. Änderungen der Kursleitung vorbehalten.

Kurszeiten (Falls nicht anders angegeben)

1. Tag: 9:00-12:30 Uhr und 15:00-18:30 Uhr

bei 3- und 4-Tageskursen: 2. und 3. Kurstag: 9:00-12:00 Uhr und 15:00-18:00 Uhr

letzter Kurstag: 9:00-13:00 Uhr

5-Tageskurse: 1.-4. Tag: 9:00-12:00 Uhr und 15:00-18:00 Uhr

letzter Kurstag: 9:00-13:00 Uhr

Übungstage: 9:00-12:00 Uhr, 14:00-17:00 Uhr

Vorträge (Vo) sind in der Regel Abendveranstaltungen von ca. 1 h.

Konzerte (Kq) sind in der Regel Abendveranstaltungen von ca. 2 h.

Kursgebühren

½-Tageskurs: FÜ (2026-074): 58 € (Mitglieder: 55 €)

1-Tageskurse: Übungstage: BÜ, LÜ, FÜ, TCMÜ, Fortbildungskurse: 115 € (Mitglieder: 110 €)

2-Tageskurse: Übungstage: FTÜ, BTÜ, FBÜ, A2/Teil 1, A2/Teil2, F1, F2, B1, B2, T1, T2, T3, R1, R2, L1, L2, P1, P2, P3, E1, E2, Q1, Q2, Fortbildungskurse: 210 € (Mitglieder: 190 €)

3-Tageskurse: Übungstage: BLTÜ, F3, F5, B3, B5, T4, T5, T7, E3, Ls, M1, M2, Q1, Q3, Y1, Y2, Y3, Fortbildungskurse: 315 € (Mitglieder: 285 €)

3-Tageskurse: für Präsenzkurse mit chinesischen Gastdozentinnen und Gastdozenten: 405 € (Mitglieder: 375 €)

4-Tageskurse: A1: 420 € (Mitglieder: 380 €)

5-Tageskurse: F4, B4, T6, S1: 525 € (Mitglieder: 475 €)

Der Erfahrungsaustausch (Er) und derzeit auch die Vorträge sind gebührenfrei. Wir freuen uns über Spenden.

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr nach Erhalt der Anmeldebestätigung, spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn, unter Angabe von Kursnummer, Name und Vorname des Teilnehmenden auf folgendes Konto:

Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.

Postbank, IBAN DE96 3701 0050 0417 9805 09

BIC PBNKDEFFXXX

Änderungen vorbehalten

Folgen Sie uns auch auf Facebook und Instagram.

