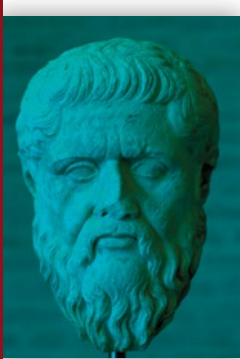


MASS UND MITTE

SCHULE FÜR ANTIKE LEBENSWEISHEIT



JAHRESPROGRAMM **2024**

PHILOSOPHISCHE URLAUBE

WOCHENENDSEMINARE

PHILOSOPHIE UND WANDERN

Das Jahresprogramm 2024 der Schule für antike Lebensweisheit MASS UND MITTE enthält alle geplanten Veranstaltungen. Außerplanmäßige Veranstaltungen, öffentliche Vorträge, Webseminare, Sonntagsmatineen und Philosophie für Kinder und Jugendliche werden rechtzeitig auf der Homepage www.massundmitte.de sowie per Newsletter angekündigt. Der Newsletter („Worte der Weisheit“) kann kostenfrei abonniert werden: www.massundmitte.de/tagessaetze-abonnieren.html

Bei allen Veranstaltungen geht es um praktische Lebensphilosophie als Orientierung und Mittel der eigenen Lebensführung. Fragen, wie philosophische Einsichten umgesetzt werden können, stehen im Vordergrund. Theoretische und historische Aspekte werden nur berührt, soweit sie zum tieferen Verständnis notwendig sind. Philosophische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Leitung hat stets Dr. Albert Kitzler.

Bei den philosophischen Urlauben wird vormittags philosophiert, die Nachmittage sind frei für Wanderungen, Besichtigungen, Erholung und Besinnung. Bei „Philosophie und Wandern“ stehen Philosophie und leichte Wanderungen in einem ausgewogenen Verhältnis. Texte, die bei den Seminaren besprochen werden, erhalten Sie rechtzeitig vor jeder Veranstaltung.

Die Teilnehmerzahl ist in der Regel auf max. 12 begrenzt. Falls bei philosophischen Urlauben kein Shuttle vom Flughafen/Bahnhof zum Seminarhaus vorgesehen ist, können auf Wunsch Fahrgemeinschaften gebildet oder ein Shuttle organisiert werden.

Anmeldeformulare: www.massundmitte.de/jahresprogramm-2024.html

Auf Wunsch schicken wir gerne Anmeldeformulare zu. Schreiben Sie uns eine E-Mail: massundmitte@gmx.de.

Eine Ermäßigung oder der Verzicht auf die Seminargebühr ist im Einzelfall möglich. Setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung. Es wird empfohlen, eine Reisekostenrücktritts- bzw. Reisekostenabbruchversicherung abzuschließen.

Ich würde mich freuen, Sie bei einer der Veranstaltungen begrüßen zu dürfen und mit Ihnen zu philosophieren.

Herzlichst
Ihr Albert Kitzler

„Ein weiser Mensch ist selbst in schlechten Zeiten glücklich.
Du selbst machst die Zeit gut oder schlecht.“

SRI SRI RAVI SHANKAR



Sri Sri Ravi Shankar, auch bekannt unter dem Ehrentitel „Gurudev“ (Lehrer), geboren 1956, ist ein indischer spiritueller Lehrer, der sich mit der von ihm gegründeten „Art of Living Foundation“ weltweit für Frieden, für zahlreiche sozialpolitische Hilfsprojekte und einen interreligiösen Dialog einsetzt. Er wurde von der UNESCO, den Vereinten Nationen und dem Europäischen Parlament zu Vorträgen über Yoga, Meditation, Stressbewältigung u.a. eingeladen. Er war maßgeblich an den Friedensgesprächen mit der kolumbianischen Rebellengruppe FARC-EP beteiligt. Die Weisheit spielt in seiner universalen, überkonfessionellen Philosophie eine bedeutende Rolle. Seine Bücher können als lehrreiche Texte für ein gelingendes Leben gelesen werden, auch wenn man den hinduistischen und yogischen Hintergrund seiner Philosophie nicht teilt. Über ausgewählte Passagen aus seinen Büchern wollen wir sprechen.

DR. ALBERT KITZLER

Aktualität der indischen Philosophie: Sri Sri Ravi Shankar

Dauer	Freitag, 18:00 h, bis Sonntag, 12:30 h
Seminarort	„Seminarhof Hensellek“, Übelbach 16, 77709 Wolfach
Unterkunft/Verpflegung/ Seminargebühr	DZ 557,- € / EZ 596,- €
Zum Seminarhaus	www.seminarhof-hensellek.de

„Ich halte den Transhumanismus für eine dem Humanismus diametral entgegengesetzte digitale Ideologie und für einen Schritt zurück hinter die Aufklärung.“

JOACHIM BAUER



Die Menschlichkeit ist in Gefahr. Künstliche Intelligenz wird unsere Lebenswelt radikal verändern – ob am Arbeitsplatz, in Schulen, in der Medizin oder in vielen anderen Bereichen. Ihre Schöpfer verkaufen KI als dem Menschen ebenbürtig, ja überlegen. Gleichzeitig fliehen wir vor der Realität immer öfter in die virtuellen Welten der sozialen Netzwerke, Apps und Games. Worauf kommt es an, wenn das menschliche Leben unter diesen Rahmenbedingungen noch gelingen soll? Das ist das Thema von Joachim Bauers jüngstem Buch „Realitätsverlust“. Darüber wollen wir in diesem Seminar an Hand einschlägiger Stellen aus seinem Buch diskutieren. Natürlich kommt auch die antike Weisheitslehre zu Wort. Prof. Joachim Bauer, Arzt, Neurowissenschaftler und Psychotherapeut ist einer der renommiertesten Wissenschaftler auf diesem Gebiet und hat zahlreiche Bestseller veröffentlicht. Philosophische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Seine Frau Hedi ist Yogalehrerin und bietet zur Entspannung Hatha-Yoga an.

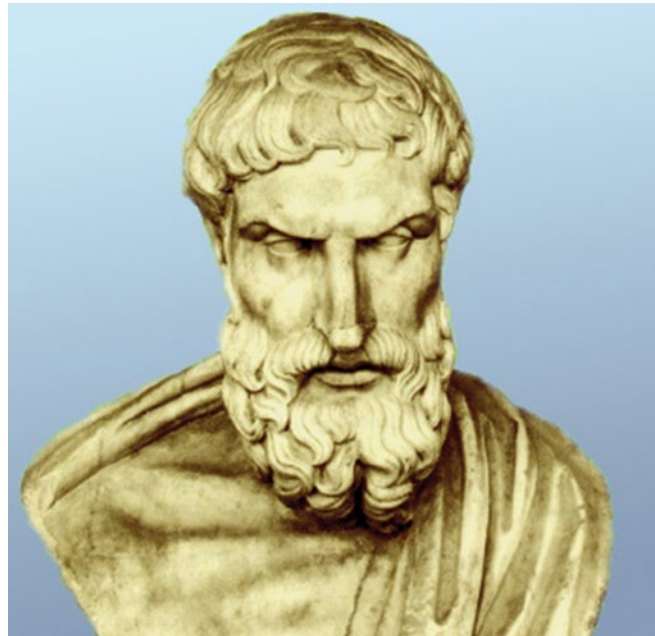
PROF. DR. JOACHIM BAUER
UND DR. ALBERT KITZLER

Menschlichkeit und Künstliche Intelligenz

Dauer	Freitag, 18:00 h, bis Sonntag, 12:30 h
Seminarort	„Haus der Weisheit“, Unterbichlerstr. 24, 83242 Reit im Winkl
Seminargebühr	(inkl. Getränke, Tee/Kaffee, Kuchen, Obst): 680,- €
Unterkunft	TN buchen selbständig. Zahlreiche Unterkünfte in Hausnähe. Unterkunftsliste: www.massundmitte.de/Seminare.html Touristinformation: www.reitimwinkl.de , Tel. 08640 80020

„Man muss gleichzeitig lachen und philosophieren und sein Haus verwalten und alles Übrige tun, was einem vertraut ist, und niemals aufhören, die Worte der wahren Philosophie hören zu lassen.“

EPIKUR



Epikur (341-270 v. Chr.) ist einer der herausragendsten Persönlichkeiten des antiken griechischen Denkens. Er entwickelte eine Philosophie der Lust und der Freude, von der bis zum heutigen Tag eine starke Anziehungskraft ausgeht. Seine Einsichten in das Wesen des Menschen und in die Kunst der Lebensführung haben bis heute nichts von ihrer Aktualität verloren. Nietzsche sagte einmal, die Weisheit habe seit Epikur keinen Schritt vorwärts getan, aber 1000 Schritte zurück. Für mich war Epikur der Türöffner für die Wiederentdeckung des unendlichen Reichtums antiker Weisheitslehren. Er hat es nicht nur verstanden, die Grundsätze seiner Lebensanschauung klar, einfach und überzeugend in Worte zu fassen, sondern – nach dem Zeugnis vieler Zeitgenossen – auch danach zu leben. Er war ein leuchtendes Vorbild für seine Schüler. Seine sehr praktischen Grundsätze für ein gelingendes Leben wollen wir in diesem Seminar kennen lernen. Die „Akademie am Meer“ auf Sylt ist ein einzigartiges, in Dünen gelegenes Seminarhaus, das lange Zeit im Voraus ausgebucht ist.

DR. ALBERT KITZLER

Epikur – Die Kunst des lustvollen Lebens

Dauer	Freitag, 18:00 h, bis Montag, 12:00 h
Seminarort	Akademie am Meer, Volkshochschule Klappholtal, 25992 List / Sylt
Unterkunft/Verpflegung/ Seminargebühr	DZ 825,- € / EZ 885,- €
Zum Seminarhaus	www.akademie-am-meer.de

„Das Vergehen also und Werden wählt derjenige, der dieses Leben wählt.“

PLATON



In einem liebevoll renovierten Frauenkloster aus dem 16. Jahrhundert, inmitten der urwüchsigen Schönheit einer einzigartigen Landschaft im Norden der Toskana, wollen wir uns mit den Lebensweisheiten eines der bedeutendsten Philosophen des Abendlands beschäftigen: Platon. Grüne Hügel, Kastanienwälder, Weinberge, Olivenhaine, Quellflüsse, im Hintergrund felsige Bergketten, bieten ein ideales Ambiente für Philosophie, Erholung und Besinnung. Wir essen meist unter freiem Himmel auf der großzügigen Terrasse mit Blick ins Grüne oder auf die faszinierende Dorfkulisse des kleinen Ortes Casola. Vormittags wollen wir von den Lebensweisheiten Platons lernen, am Nachmittag können wir in der herrlichen Gegend spazieren gehen, Wanderungen auf nahegelegene Berge machen oder uns in dem schönen Garten des Conventos erholen. Eine ausgezeichnete vegetarische Küche wird uns verköstigen.

DR. ALBERT KITZLER

Die Lebens- philosophie Platons

Dauer	Samstag, 18:00 h, bis Samstag, 09:00 h
Kost und Logis 7 Tage (ohne Anreise):	von 504,- € bis 798,- €/pro Person Die TN buchen Ihre Zimmer selbständig
Seminargebühr	550,- €
Seminarort	Il Convento, 54014 Casola (MS), Lunigiana
Zum Seminarhaus	www.il-convento.net / Tel. 0039 0585 90075
Anreise	siehe www.il-convento.net unter „Anreise“

„Die Seele nimmt die Farbe Deiner Vorstellungen an.“

MARK AUREL



Die Grundgedanken der Stoa haben ihr „den stärksten und dauerhaftesten Einfluss verschafft, den je eine philosophische Ethik hat erringen können.“ (Dilthey) Es dürfte kaum eine praktische Philosophie und Weisheitslehre geben, die einen so großen Nutzen für das Leben derjenigen hat, die sich mit ihr beschäftigen. Voraussetzung dafür ist, dass wir ihre Lehren nicht nur verstehen, sondern vor allem anwenden und leben. Ziel des Seminars ist es, anhand von Texten Mark Aurels, einem Höhepunkt der späten Stoa, die Grundlagen für ein gelingendes Leben kennenzulernen und zu vertiefen, Anregungen für die eigene Lebensführung zu bekommen, beim gemeinsamen Essen gemütlich zusammensitzen, eigene Lebenserfahrungen auszutauschen sowie Raum für Begegnungen zu schaffen. Philosophieren und leichte Wanderungen wechseln sich ab und stehen in einem ausgewogenen Verhältnis. Die berühmte Klosteranlage Steinfeld hat eine 1000-jährige Geschichte und gehört zu den bedeutendsten mittelalterlichen Baudenkmälern des Rheinlandes. Sie ist ein Ort der Entschleunigung, der inneren Einkehr, der Entspannung, Besinnung und Erholung.

DR. ALBERT KITZLER

Philosophie und Wandern – Stoische Philosophie: Mark Aurel

Dauer	Freitag, 10:30 h, bis Sonntag, 14:00 h
Seminarort	Kloster Steinfeld, Hermann-Josef-Straße 4, 53925 Kall
Unterkunft/Verpflegung/ Seminargebühr	DZ 659,- € / EZ 711,- €
Zum Seminarhaus	www.klostersteinfeld.de

„Jeder Mensch ist kreativ ... nur wer Künstler ist, ist Mensch.
Jeder Mensch ist Künstler.“

JOSEPH BEUYS



„Kunst ist der geistige Himmel der Menschheit. Sie ist eine Reflexion des Universums, Ausdruck des Immerwährenden. Kunst ist nicht das Ergebnis rationalen Denkens, sondern vielmehr die Sichtbarmachung oder Hörbarmachung unseres geistigen Potentials. Philosophie, „Liebe zur Weisheit“, ist die Suche nach der Sinnhaftigkeit des Lebens. Mit ihrer Hilfe seine Position im Sein wahrzunehmen, führt auf Dauer zu einer positiven Veränderung der Selbstwahrnehmung und eigenen Bestimmung. In unserem gemeinsamen Seminar „Philosophie und Malen“ wollen Albert Kitzler und ich ein wenig Hilfestellung leisten bei der Suche nach der in jedem Teilnehmer schlummernden kreativen Kraft. Die Suche nach der Schönheit ist ein aufregendes Erlebnis. Besonders wenn sich diese Schönheit aus der eigenen Innerlichkeit entwickelt. Vielleicht erwartet uns ein kurzer Moment des Glücklichseins.“ Max Fischer

MAX FISCHER UND
DR. ALBERT KITZLER

Philosophie und Malen – Kunst und gutes Leben

Dauer	Montag, 15:00 h, bis Samstag, 12:30 h
Seminarort	„Haus der Weisheit“, Unterbichlerstr. 24, 83242 Reit im Winkl
Seminargebühr	(inkl. Getränke, Tee/Kaffee, Kuchen, Obst): 590,- €
Leinwände, Farben etc.:	85,- € pro TN
Unterkunft	TN buchen selbständig. Zahlreiche Unterkünfte in Hausnähe. Unterkunftsliste: www.massundmitte.de/Seminare.html Touristinformation: www.reitimwinkl.de , Tel. 08640 80020

„Wir alle brauchen das Gefühl, geliebt zu werden,
und wir alle brauchen das Gefühl zu lieben.“

THICH NHAT HANH



Der vietnamesische Mönch Thich Nhat Hanh, der 2022 im Alter von 95 Jahren gestorben ist, war ein herausragender Lehrer des Buddhismus, der es verstand, die Lehren Buddhas in unsere heutige Zeit zu versetzen und zu zeigen, wie sie von jedem Menschen mit großem Gewinn in seiner alltäglichen Lebensführung genutzt werden können. Dazu braucht man kein Buddhist zu sein, denn sie beruhen auf einer Kenntnis der allgemeinen Natur des Menschen und zeigen den Weg zu einem erfüllten, glücklichen Leben, wie es von allen Menschen angestrebt wird. Ziel des Seminars ist es, diese Grundlagen für ein gelingendes Leben auf der Basis buddhistischer Lehren kennenzulernen und zu vertiefen, Anregungen für die eigene Lebensführung zu bekommen, beim gemeinsamen Essen gemütlich zusammensitzen, eigene Lebenserfahrungen auszutauschen sowie Raum für Begegnungen zu schaffen. Philosophieren und leichte Wanderungen wechseln sich ab. Das „Haus der Weisheit“ ist ein Ort der Entschleunigung, der inneren Einkehr, der Entspannung, Besinnung und Erholung.

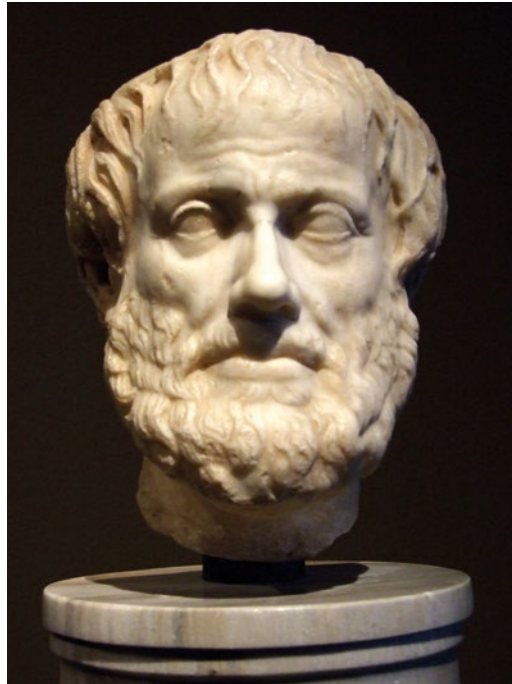
DR. ALBERT KITZLER

Philosophie und Wandern – Buddhistische Lebensweisheit: Thich Nhat Hanh

Dauer	Freitag, 10:00 h, bis Sonntag, 12:30 h
Seminarort	„Haus der Weisheit“, Unterbichlerstr. 24, 83242 Reit im Winkl
Seminargebühr	(inkl. Getränke, Obst, Kuchen): 420,- €
Unterkunft	TN buchen selbständig. Zahlreiche Unterkünfte in Hausnähe. Unterkunftsliste: www.massundmitte.de/Seminare.html Touristinformation: www.reitimwinkl.de , Tel. 08640 80020

„Wissend ist eher jener, der das Wissen benutzt,
als derjenige, der es bloß besitzt.“

ARISTOTELES



Aristoteles (384-322 v. Chr.), Schüler des Platon und Begründer einer bedeutenden philosophischen Schule ist einer der einflussreichsten Philosophen und Naturforscher der Geschichte. In seiner Nikomachischen Ethik behandelt er systematisch und mit tiefem Verständnis für die menschliche Natur Fragen nach dem guten Leben. Dabei ist er zu vielen Einsichten gekommen, die noch heute Bestand haben und den Weg zu einem glücklichen und erfüllten Leben weisen. Es ist stets ein großer Gewinn, sich mit diesem gründlichen, klaren und auf dem Boden der Tatsachen stehenden Denker zu beschäftigen. Das wollen wir in diesem Seminar tun.

DR. ALBERT KITZLER

Aristoteles: Das gute Leben

Dauer	Freitag, 18:00 h, bis Sonntag, 12:30 h
Seminarort	Lasalle-Haus Bad Schönbrunn, Schönbrunn 3, 6313 Edlibach, Schweiz
Unterkunft/Verpflegung/ Seminargebühr	697,- €
Zum Seminarhaus	www.lasalle-haus.org

MASS UND MITTE

„Wer andere kennt, ist klug. Wer sich selbst kennt, ist weise.“

LAOTSE



Das Tao Te King (Daodejing) ist eines der wichtigsten klassischen Schriften der altchinesischen Philosophie und gilt als Gründungswerk des Daoismus. Sein Autor Laotse (Laozi) ist eine legendenumwobene Gestalt und historisch nicht klar auszumachen. Die Weisheit des Tao Te King aber ist tief und unvergänglich. Es behandelt sozial- wie individuaethische Fragen und ist reich an nützlichen Hinweisen für die persönliche Lebensführung, für mehr Gelassenheit, eine Lebensweise im Einklang mit der Natur und die Überwindung negativer Affekte wie Angst, Sorgen, Stress, Neid, Gier etc. Das naturverbundene Hotel Lüsnerhof ist ein Spitzenhotel und bietet neben einer grandiosen Wellnesslandschaft mit zahlreichen Saunen, einer Grotte, einem Naturteich, Kneipp-Kuren und einer Schwitzhütte auch eine ausgezeichnete Küche. Ruhe, Erholung, Abschalten und Zu-sich-Kommen pur. Vom Hotel aus gehen herrliche Wanderwege in die bezaubernde Landschaft der Dolomiten, die uns hier umgibt.

DR. ALBERT KITZLER

Laotse und das Tao Te King

Dauer	Samstag, 18:00 h, bis Samstag, 09:00 h
Kost und Logis 7 Tage (ohne Anreise):	ab 1.218,- € / pro Person
Seminargebühr	550,- €
Seminarort	Lüsnerhof, Rungger Straße 20, 39040 Lüsen, Südtirol
Zum Seminarhaus	www.luesnerhof.it
Anreise	Mit dem Auto sind es 25 min. von Brixen. Abholservice vom Brixener Bahnhof gegen geringes Entgelt möglich.

MASS UND MITTE

„Das wahre Bild des Lebens geht im Menschlichen auf,
wo man das selbstsüchtige Ich überwindet.“

REIBUN YUKI



Der Zen-Buddhismus ist eine faszinierende Philosophie und Meditationspraxis, von der jeder Mensch für sein Leben lernen kann, auch wenn er kein Buddhist ist. Das Zen ist entstanden, als der Buddhismus aus Indien nach China gelangte und sich dort mit der Philosophie des Daoismus verband. Später wurde er von Japan adaptiert und weiterentwickelt. Die verschiedenen Techniken der Zen-Meditation dienen der Abschaltung des Alltagsdenkens, der tiefen Konzentration, Innenschau und Sammlung, schließlich der Erlangung eines Bewusstseinszustands jenseits des rationalen Denkens. Leere und Stille sind Zentralbegriffe des Zen und stehen für Seelenfrieden und äußerste Gelassenheit. Die regelmäßige Praxis der Zen-Meditation führt uns zu unserem eigenen Wesen und zu einer Intensivierung des Lebens in allen Bereichen. Die Philosophie des Zen weist zahlreiche Berührungspunkte mit den großen Weisheitstraditionen in Ost und West auf. Darüber wollen wir sprechen, meditieren und unsere persönliche Erfahrung gewinnbringend erweitern.

DR. ALBERT KITZLER

Philosophie und Wandern: Zen – Philosophie und Praxis

Dauer	Freitag, 10:00 h, bis Sonntag, 12:30 h
Seminarort	„Haus der Weisheit“, Unterbichlerstr. 24, 83242 Reit im Winkl
Seminargebühr	(inkl. Getränke, Obst, Kuchen): 420,- €
Unterkunft	TN buchen selbständig. Zahlreiche Unterkünfte in Hausnähe. Unterkunftsliste: www.massundmitte.de/Seminare.html Touristinformation: www.reitimwinkl.de , Tel. 08640 80020

„Das Wahre war schon längst gefunden,
Hat edle Geisterschaft verbunden,
Das alte Wahre, faß es an.“

GOETHE



Es dürfte kaum einen Menschen geben, der uns so viele Lebensweisheiten hinterlassen hat wie Goethe. Weisheit ist gesammelte und verinnerlichte Lebenserfahrung. Nur wenige haben auf so vielen Gebieten und in Kontakt mit so vielen herausragenden Persönlichkeiten derart tiefe Erfahrungen machen und austauschen können. Goethe war wie ein riesiger Schwamm, der alles, was ihm begegnete, was er las oder von dem er hörte, aufzog, konservierte und zu einem umfassenden Verständnis seiner selbst, der Welt und des Menschen verband. Was man über ein erfülltes und gelingendes Leben wissen sollte, kann man bei ihm finden. Das gilt in besonderem Maße für seine Altersdichtung. Damit wollen wir uns in diesem Seminar beschäftigen und für unser eigenes Leben dazugewinnen.

DR. ALBERT KITZLER

Philosophie und Wandern: Die Lebensweisheit Goethes in seinen späten Gedichten

Dauer	Freitag, 10:00 h, bis Sonntag, 12:30 h
Seminarort	„Haus der Weisheit“, Unterbichlerstr. 24, 83242 Reit im Winkl
Seminargebühr	(inkl. Getränke, Obst, Kuchen): 420,- €
Unterkunft	TN buchen selbständig. Zahlreiche Unterkünfte in Hausnähe. Unterkunftsliste: www.massundmitte.de/Seminare.html Touristinformation: www.reitimwinkl.de , Tel. 08640 80020



Albert Kitzler, Jahrgang 1955, ist Gründer und Leiter von MASS UND MITTE – Schule für antike Lebensweisheit. Er studierte Jura und Philosophie und arbeitete viele Jahre als Anwalt und Filmproduzent. 1994 erhielt seine Produktion „Schwarzfahrer“ einen „Oscar“ für den besten Kurzfilm. Daneben beschäftigte er sich zeitlebens mit antiker Philosophie und Lebensweisheit. Seit 2000 intensivierte er die Studien zur indischen, chinesischen und griechisch-römischen Weisheitslehre und praktischen Philosophie. 2010 gründete er die Schule MASS UND MITTE. Sitz der Schule ist das „Haus der Weisheit“ in Reit im Winkl.

Bücher

- „Wie lebe ich ein gutes Leben? Philosophie für Praktiker“ (2014)
- „Philosophie to go. Große Gedanken für kleine Pausen“ (2015)
- „Denken heilt. Philosophie für ein gesundes Leben“ (2016)
- „Leben lernen – ein Leben lang. Eine praktische Philosophie“ (2017)
- „Vom Glück des Wanderns. Eine philosophische Wegbegleitung“ (2019)
- „Weisheit to go. Große Philosophie für kleine Pausen“ (2020)
- „Nur die Ruhe! Einfach gut leben mit Philosophie“ (2021)
- „Die Weisheit der Liebe. Eine Philosophie der Lebensfreude“ (2023)

Wenn Sie Fragen haben oder nähere Auskünfte zu den Veranstaltungen wünschen, schicken Sie uns eine E-Mail oder rufen Sie uns an. Gerne helfen wir Ihnen weiter.

Wir weisen noch auf unseren philosophischen Podcast „Der Pudel und der Kern“ hin – www.pudel-kern.com – sowie auf unseren kostenlosen täglichen Newsletter, über den wir jeden Morgen kommentierte „Worte der Weisheit“ aus der antiken Lebensphilosophie versenden und über unsere Veranstaltungen informieren. Bei Interesse geben Sie bitte Ihre E-Mail Adresse auf unserer Homepage ein, um den Newsletter zu abonnieren:

<https://www.massundmitte.de/tagessaetze-abonnieren.html>

Impressum

Dr. Albert Kitzler
Ruffiniallee 45 b, 82166 Gräfelfing
Tel. + 49 173 6250065
E-Mail: massundmitte@gmx.de

Für alle Angebote in dieser Broschüre verweisen wir auf unsere allgemeine Haftungsbegrenzung:

<https://www.massundmitte.de/impressum.html>.

Für den Umgang mit Ihren persönlichen Daten im Falle einer Anmeldung verweisen wir auf unsere Datenschutzbestimmungen: <https://www.massundmitte.de/datenschutz.html>.

Auf schriftlichen Wunsch löschen wir Ihre persönlichen Daten unverzüglich.

MASS UND MITTE

SCHULE FÜR ANTIKE LEBENSWEISHEIT

Ruffiniallee 45 b, 82166 Gräfelfing

Tel. + 49 173 6250065

E-Mail: massundmitte@gmx.de

www.massundmitte.de

