EXZELLENZWERK

weil Dein Leben Dein wichtigstes Werk ist

MEIN WEG

aus der Stagnation in die Freiheit

DER WEG ENTSTEHT UNTER DEINEN FÜßEN.

ZEN - WEISHEIT

DEIN LEBEN IST DEIN WICHTIGSTES WERK

Willkommen und schön, dass wir uns bald kennenlernen. Mit unserem Seminar "Mein Weg - von der Stagnation in die Freiheit" findest Du in fünf Tagen den Sinn Deines Lebens und Klarheit über Deinen Weg in die Erfüllung und Freiheit.

Nadia & Joachim

nich nicht und die meinen. sich vor erst auff dich und die deinen. Allseinen Jeden wer er iff so bleibeff

MEIN WEG

06
Wer sind wir

12
Sinn und Erfüllung - die flüchtigen Wesen

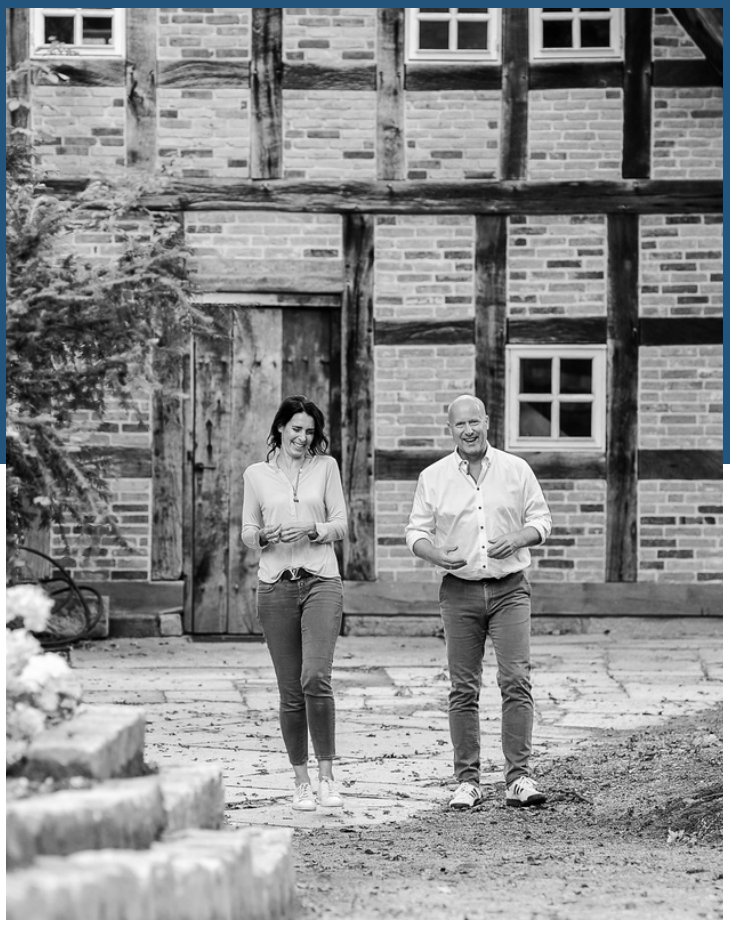
14
Deine Transformation

16
Warum dieses Seminar

18
Was Dich erwartet

25
Stress und gefühlte Sinnlosigkeit im Körper

WER SIND WIR



Wir sind die Kreatoren und Mentoren des transformativsten und effektivsten Seminars für Sinn, Erfüllung und persönliche Freiheitsfindung im deutschsprachigen Raum.
Unser Know-how basiert auf Systemischem Coaching, Psychotherapie, NLP, NARM, Heilpraxis, Zen-Lehre und Körpertherapie. Gemeinsam haben wir seit 1999 und 2006 mehreren tausend Menschen mit unseren Methoden geholfen. Nun haben wir all unser Wissen, unsere Erfahrungen und eigene Transformationsgeschichten – ja, wir sind auch den Transformationsweg mutig gegangen! - zusammengepackt und diesen innovativen 5-tägigen Prozess entwickelt, der Dich und Dein Leben nachhaltig transformiert.

UNSERE VISION

Durch unser Vorhaben als Mentoren möchten wir einen wichtigen Beitrag zum friedlichen, gerechten und harmonischen Miteinander der Menschen leisten. Wenn jeder den Sinn seines eigenen Lebens kennt, erfüllt und frei ist, dann verändert sich das Miteinander zu einem menschlichen, liebevollen und wertschätzenden Miteinander.

WER SEINE WELT VERÄNDERT, VERÄNDERT DIE WELT.

NADIA WALLATIS

Ich heiße Nadia und bin seit 1999 eine feinfühlende Lebensveränderin, geborene Helferin, Heilpraktikerin, Coach und Trainerin mit NLP und NARM-Kenntnissen, Körpertherapeutin, Entblockerin und Psychotherapeutin nach HPG. Ich helfe Menschen liebevoll bei der Lösung von Blockaden und begleite sie auf ihren Heilungsweg. “Ich helfe und mache gesund”, ist mein Mantra.

Meine Hilfsbereitschaft ist definitiv angeboren und meine Lebensaufgabe ist es, Menschen auf ihrem Weg ein Stück zu begleiten und sie darin zu unterstützen, glücklich zu sein. Mein Lebensweg brachte mich in Berührung mit verschiedensten Bereichen, die darauf ausgerichtet sind, Menschen zu helfen: Medizin, Psychologie, Körpertherapie und Heilkunde. Ich suchte immer die Antwort auf die Frage „Wie kann ich helfen und unterstützen?“ Nach vielen Begegnungen, rebellischen und schmerzlichen Erfahrungen, einigen Reisen nach China und Indien habe ich mich mehr und mehr selbst gefunden. Jetzt bin ich mit meiner langjährigen Erfahrung mit über tausend Menschen, die meine Hilfe benötigten, für Dich in diesem Seminar da. Bereit zu sein für die innere Balance, für die körperliche und seelische Gesundheit, bereit zu sein für positive Veränderungen im Leben - das ist es, was ich mir für Dich wünsche. “Das Leben im Hier und Jetzt” und “Das Nach-vorne-Schauen”, lege ich Dir gern ans Herz, da es das Wesentliche für Deine Transformation ist.

Hier kannst Du einen kostenlosen Zoom-Call Termin mit Nadia Wallatis vereinbaren.

JOACHIM NICKELSEN

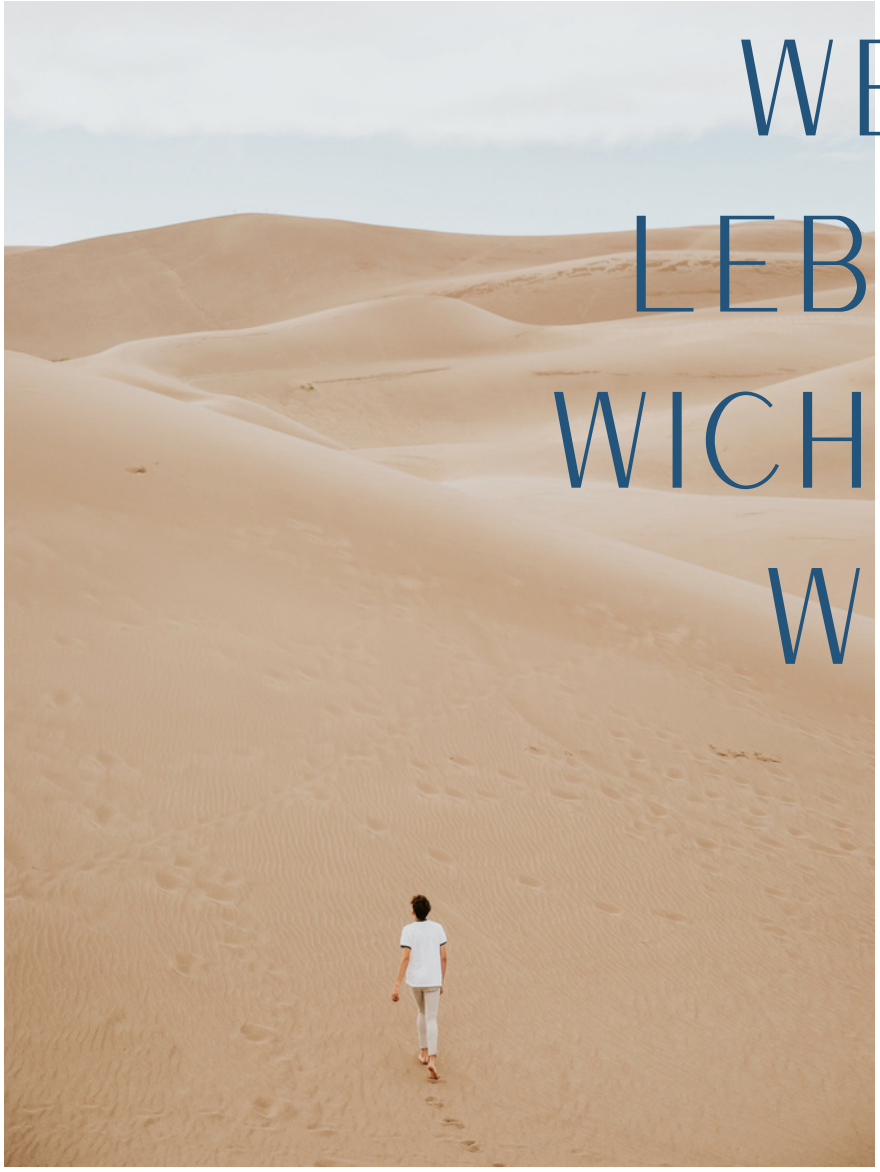
Ich heiße Joachim und bin seit 2006 Mentor, Unterstützer, Freiheitsbringer, systemischer Coach und praktiziere seit über 12 Jahren japanische Zen-Meditation. Zuvor habe ich die Höhen und Tiefen von Unternehmen als Führungskraft am eigenen Leib erlebt. Ich war Start-Up-Unternehmer und ging nach sieben Jahren in Konkurs. Da hörte es aber nicht auf.

Danach war ich etliche Jahre erfolgreicher, aber gestresster, angestellter Manager und schlussendlich nahezu im Burnout. „Es ist nicht die Frage, ob Du einen Hörsturz, Herzinfarkt oder Schlaganfall bekommst, sondern nur wann – es sei denn, Du änderst Dein Leben genau jetzt!“, war der Satz eines Zen-Meisters, der dieses Kapitel in meinem Leben beendete und mich vor dem Zusammenbruch bewahrte. Im selben Augenblick begann ein neuer Weg für mich in Richtung Sinnfindung und Erfüllung. Ich kenne also die Überlastung, die Überforderung, den Stress, das Hamsterrad, die unerfüllten Wünsche und das unerfüllte Leben. Dir zu helfen, Deinen Sinn und Erfüllung im Leben zu finden, ist meine persönliche Mission, weil ich auch für mich diesen Wert und dieses Bewusstsein entdeckt habe. Ich kenne die Transformation, das Leben nach dieser Transformation, ein erfülltes und glückliches Leben in Freiheit.

Hier kannst Du einen kostenlosen Zoom-Call Termin mit Joachim Nickelsen vereinbaren.

UNSERE MISSION

Unsere Mission als Mentoren ist, Menschen zu helfen, Sinn und Erfüllung in ihrem Leben zu entdecken, eine wirkliche, nachhaltige Lebensveränderung zu erfahren, in ihre persönliche Freiheit zu gelangen und einfach glücklich zu sein.



WEIL DEIN LEBEN DEIN WICHTIGSTES WERK IST.

Deine vollständige Wahrnehmung der aktuellen Situation im Hier und Jetzt, sowohl im Innen als auch im Außen ohne Bewertung bedeutet Achtsamkeit. Wir können nur wahrnehmen, was unsere Aufmerksamkeit hat. Nur das, was wir wahrnehmen, können wir verändern.

Nadia & Joachim

Sinn und Erfüllung - die flüchtigen Wesen

Der Psychiater Viktor Frankl hat erkannt: Sinn ist bereits in der Welt. Er kann von uns nicht erzeugt werden, er kann nur gefunden werden. Frankl sagt nicht, dass es den EINEN Sinn im Leben gibt für ALLE Menschen. Vielmehr begegnet uns der Sinn individuell. Oft entsteht Sinn in einem spezifischen Moment und vor allem rückblickend im Kontext unserer Biografie.

Es ist ein Donnerstag-Nachmittag im Dezember 2014. In der „Zendô“, der Meditationshalle, werde ich vor den Augen aller anderen Seminar-Teilnehmer nach vorn zum Zen-Meister gerufen. Er übergibt mir einen Sanskrit-Namen. So einen Zen-Namen sucht der Zen-Meister nach Jahren der Zusammenarbeit und gewachsenem Vertrauen bewusst aus. Mein neuer Name lautet „Abhaya“, was so viel heißt, wie „der Furchtlose“. Der Zen-Name soll den Schüler mahnend daran erinnern, woher er kommt und zugleich ermutigen, konsequent den eingeschlagenen Weg weiter zu verfolgen. Der überreichte Name hat mich tief berührt. In dem Moment fühlte ich mich erfüllt und spürte augenblicklich, dass das, was ich auf meinem Zen-Weg erlebe, für mich tiefen Sinn ergibt. Rückblickend wurde mir in dem Moment bewusst, wie „Sinn-voll“ die zurückliegenden Anstrengungen der unzähligen Mediationsrunden waren.

Sinn und Erfüllung sind oft nicht greifbar

Vor vier Wochen sagte mir mein Freund Jens bei einem längeren Spaziergang überraschend „Ich weiß gar nicht, was ab jetzt der Sinn meines Lebens ist.“ Er ist 49 Jahre alt, führt ein äußerlich gutes Leben, hat scheinbar alles erreicht mit Familie, Teenager-Kindern und beruflichem Erfolg als freier IT-Berater. Aber die unbeantwortete Sinnfrage macht ihn unruhig und unzufrieden.

Ähnlich ergeht es einer Bekannten aus meinem Netzwerk. Ulrike, 56 Jahre alt, erfolgreiche, hoch-geschätzte Ärztin, attraktiv, etabliert, sehr gebildet, toller 21-jähriger Sohn. Vor ein paar Tagen öffnet sie mir ihr Herz und berichtet „Ich bin nicht erfüllt in meinem Leben, es fühlt sich nicht richtig an, ich bin immer auf der Suche." Nach was genau, fällt ihr schwer zu beschreiben. Die Suche macht sie atemlos und frustriert.

Kennst Du das vielleicht auch? Diese Art von innerer Unruhe, unspezifischem Mangelempfinden und psychischer Belastung kommt bei Menschen jenseits der 40 häufig vor. Klassischerweise bei Menschen, die schon viel erreicht und „abgehakt" haben, über eine gehobene Bildung verfügen und denen es materiell gut geht.

Wodurch entsteht Sinn und wie kann ich ihn entdecken?

Wir Menschen tragen das Potenzial, Sinn zu empfinden, immer in uns. Wir rufen es aber oft nicht ab, weil wir im Alltag oder in alten Glaubenssätzen verstrickt sind. Der „Game-Changer" ist das Anhalten, ist Stille. Stille ist der Eingang zur tiefen Einsicht in unser Leben und die Wirklichkeit im Jetzt. Zen – und auch Viktor Frankl – haben erkannt, dass es für das Empfinden von Sinn keinen bewertenden Maßstab für „Qualität" oder Größe des Moments gibt. Es ist immer situativ, individuell, und findet oft im scheinbar Kleinen statt. Das Training des bewussten Seins und Anhaltens als Zugang dazu ist Teil des Seminars „Mein Weg".

Gleichzeitig müssen wir nicht tatenlos warten, bis uns der Sinn auf den Kopf fällt, wie der reife Apfel vom Baum. Der amerikanische Wirtschaftsforscher Simon Sinek hat beschrieben, dass Sinn auf zwei Ebenen stattfinden kann: Zum einen im Sein, und zum anderen im Tun. Demnach können wir durch einen Beitrag, den wir aktiv für uns und diese Welt leisten, die Wahrscheinlichkeit, Erfüllung und Sinn zu empfinden, erheblich erhöhen. Ein aktiver Beitrag, von dem auch andere (Menschen, Natur, usw.) profitieren (Sinek nennt es „Purpose"), löst nachweislich eigenes Sinn-Empfinden aus. Daher gibt es in „Mein Weg" auch einen praktischen, konkreten Prozess, indem Du Deinen zukünftigen Beitrag zur „Welt" und zum eigenen, subjektiven Sinn-Empfinden als kraftvolle Vision entwickelst.

Joachim Nickelsen

DEINE TRANSFORMATION

Unser Seminar „Mein Weg“ ist ein fünftägiges Seminar im Wildland Natural Resort in Deutschland. Der gut strukturierte und klare Prozess führt durch die Zen - Meditationspraxis, durch individuelle Übungen und Anregungen, impulsgebende Inhalte, intensive Gruppenübungen, Einzelübungen, verschiedene Reflektionen und Lösungsanwendungen im privaten Rahmen.

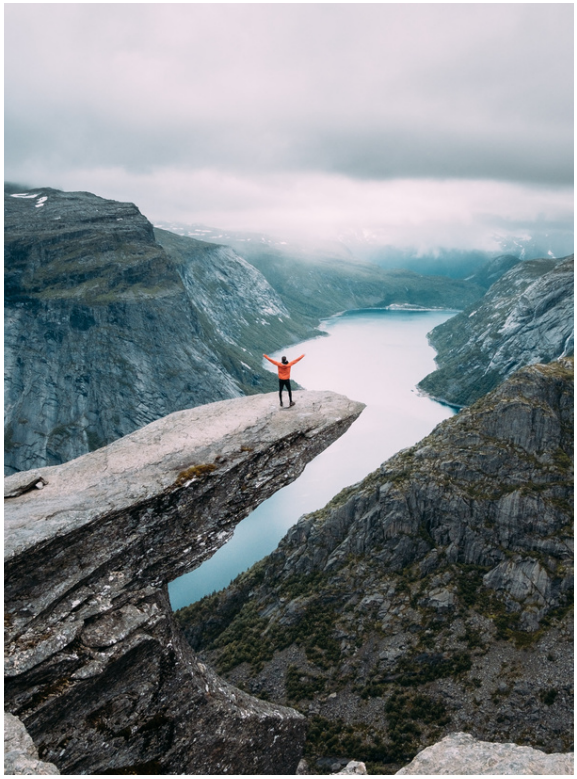
Mit unserem Seminar erschaffen wir einen Raum des Vertrauens und der Sicherheit. In diesem Raum führen wir Dich mit unserem klar strukturierten Sinnfindungs-Prozess in Deine persönliche Erfüllung, Freiheit und in Dein Glück.

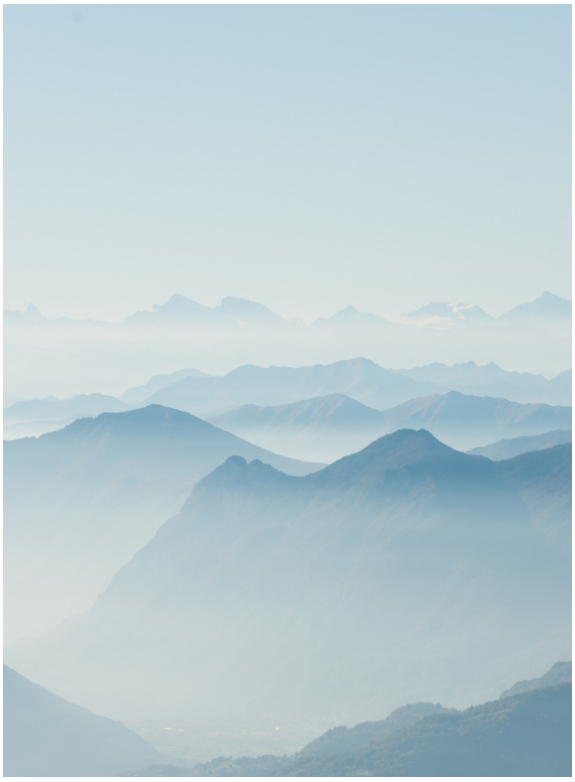
Stell Dir vor, Dein Leben verändert sich zum Positiven, es ordnet sich in all seinen Belangen, Dein Weg wird vor Dir klar und Du weißt in welche Richtung Du weitergehen sollst. Stell Dir vor, Du lebst entspannt und glücklich. Stell Dir vor, das Leben zu leben, das Du Dir immer erträumt hast. Stell Dir vor, Du weißt, wer Du bist und wofür Du auf dieser Erde bist.

Nadia & Joachim

KLARE VISION

Du bekommst Klarheit über Deinen Weg, eine eindeutige Vision für Dein Leben und einen Plan für Deine Umsetzung, der in Deinem Alltag integrierbar ist. Somit geschieht Deine Transformation von nun an klar, systematisch und mit Orientierung.





GELÖSTE BLOCKADEN

Du wirst Dir Deiner Blockaden und Hürden bewusst, so dass Du sie aus einem neuen Blickwinkel betrachtest. Du löst sie und wandelst sie so um, dass sie Dir nicht mehr im Wege stehen. Die Luft wird sozusagen endlich rein.

FREIHEIT & GLÜCK

Du weißt, wer Du bist und weißt, wofür Du auf diese Welt gekommen bist. Du nimmst Dich genau so an und lernst Dich selbst zu lieben. Du spürst die Macht über Dein eigenes Leben, das Du von nun an in die Hand nimmst. Genieße es.

SPIRITUELLE PRAXIS

Du übst Dich in einer umsetzbaren spirituellen Praxis für Deinen neuen Alltag. Diese wird Dich immer wieder zurück zu Dir selbst und zu Deiner Intuition bringen. Du bekommst von uns die notwendigen Werkzeuge und Anleitungen dafür.

WARUM DIESES SEMINAR?

Wir möchten einen wichtigen Beitrag für das menschliche Miteinander leisten. Unser Seminar „Mein Weg“ ist ein „Best of“ unserer Erfahrungen und unserem Wissen nach langjähriger Arbeit mit über tausend Menschen. Der fünftägige Prozess ist innovativ und basiert rein auf allem, was wir als Mentoren und Lebensveränderer wissen, sind und anwenden. Diverse Erfahrungen und Erprobtes von der Zen-Lehre, Psychotherapie, Körpertherapie, Heilpraxis, dem Systemischen Coaching haben wir für dieses Seminar verfeinert und neu zusammengefügt. Sodass Du in 5 Tagen nicht nur rasch, sondern auch systematisch, nachhaltig und mit Klarheit an Dein Ziel gelangst.

DAS SEMINAR

Datum: siehe www.exzellenzwerk.de
Anmeldung bis: jeweils eine Woche vor Seminarbeginn
Teilnehmerzahl: mindestens 6, höchstens 12 TeilnehmerInnen
Modus: Live, in einem klaren, strukturierten und unveränderbaren Rahmen. So bieten wir Dir die Möglichkeit, Dich voll auf Dich und Deine Themen zu konzentrieren und Dich dabei sicher und geschützt zu fühlen.

Mehr Info über den nächsten Termin und kostenlose Zoom-Call-Termine mit Joachim oder Nadia.

Sinnhaftigkeit und Erfüllung sind sehr hohe, übergreifende Ziele, die uns aus uns selbst heraus und nachhaltig antreiben.

DAS SEMINAR

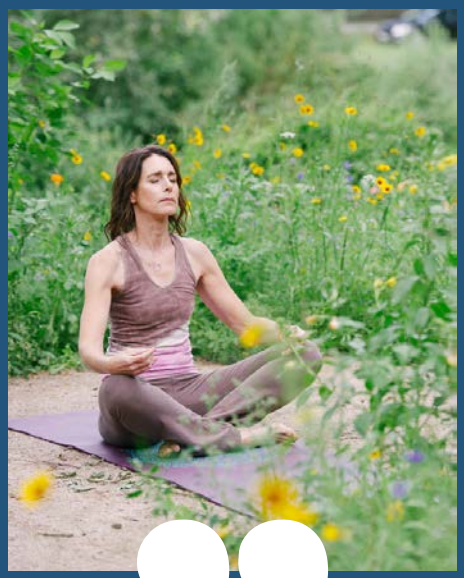
Ort: Wildland Natural Resort

Dorfstraße 32

29323 Hornbostel/Aller

In der Nähe von Hannover und Hamburg

Inklusive: Übernachtung, Verpflegung, Zugang zur exklusiven “Mein Weg – Facebook Gruppe”. Zusätzlich erhältst Du ein wertvolles Workbook, das Dich Dein Leben lang begleiten wird sowie mehrere Überraschungen.



Wir können nur wahrnehmen, was unsere Aufmerksamkeit hat. Nur das, was wir wahrnehmen, können wir verändern.

Nordburg
Eulenhaus
Galerie
Kathedrale

Das Seminar ist eine einzigartige, unverzichtbare Arbeit für das wichtigste Werk im Leben, nämlich das Leben selbst. Gönne es Dir – es ist ein Geschenk von Dir an Dich.

Nadia & Joachim

Stress und gefühlte Sinnlosigkeit im Körper

Forscher und Wissenschaftler gingen lange Zeit davon aus, dass der Körper und die Psyche völlig unabhängig voneinander agieren, also im Grunde nichts miteinander zu tun haben. Inzwischen weiß man, dass sehr wohl eine sogar sehr enge Beziehung zwischen Körper und Psyche besteht. Seelische Belastungen, und hier steht Stress an erster Stelle, schwächen unser Immunsystem und sind in der Lage schwerwiegende Erkrankungen auszulösen.

Aber wie passiert das genau? Was löst Stress aus?

Oft ist es ein Gefühl von Überforderung. In allen Bereichen muss ich funktionieren, darf mir keine Fehler erlauben, will möglichst die Wünsche aller erfüllen und bloß keine Schwäche zeigen. Ich benötige mehr Energie und erwarte, dass diese Mehrleistung jederzeit von meinem Körper ausgeführt wird. Mehrleistung bedeutet aber auch mehr Muskelanspannung, und wer von uns kennt das nicht, was dann passiert? Der Rücken schmerzt, der Nacken ist verspannt, und zusätzlich bekomme ich womöglich auch noch Kopfschmerzen.

Der andauernde Stress

Eine andauernde Anspannung führt also zu Verkrampfungen und Schmerzen. Gebe ich mir keine Ruhephasen, manifestiert sich diese Anspannung in meinem Körper. Unser Gehirn, das unter anderem die Aufgabe hat, dafür zu sorgen, dass alles im Körper so funktioniert, dass unser Leben und Überleben gesichert sind, reagiert sehr sensibel auf länger anhaltende Anspannung bzw. Belastung.

Was passiert in unserem Körper?

Unser Körper ist wie ein Kompass. Wenn wir auf seine Signale hören, zeigt er zumeist sehr genau an, ob wir im Gleichgewicht sind oder nicht.

Anspannung bzw. Überlastung führen dazu, dass unser Gehirn, in diesem Fall die Amygdala, unser Frühwarnsystem, Anweisungen erteilt, die willentlich nicht steuerbar sind. Botenstoffe werden ausgeschüttet, die einen erhöhten Puls, Aufregung und Herzklopfen hervorrufen. Gibt es hier auf Dauer keine Balance zwischen Anspannung und Entspannung, leidet unser Herz! Es kann zu Bluthochdruck, Schädigung der Blutgefäße und im schlimmsten Fall zum Infarkt führen. Eine hohe Belastung kann ebenso zur Schwächung des Immunsystems beitragen. Durch mangelnde Immunabwehr haben es dann Erreger von außen leichter, im Körper Entzündungen hervorzurufen. Besonders verheerend ist, das andauernde Belastung und Stress dazu führen, dass das empfindliche System von Botenstoffen aus dem Gleichgewicht geraten kann. Die Information, die dafür sorgt, dass der Körper nach einer akuten Stress-Situation wieder beruhigt wird, ist bei einer Dauerbelastung gestört. Das Gehirn sendet nun fortlaufend Signale, die dafür sorgen, dass das Stresshormon Kortisol aus der Nebenniere ausgeschüttet wird. Die Zellen, die normalerweise die Stressreaktionen dämpfen, reagieren nicht mehr adäquat, so dass dieser Umstand zu einem Dauerstress im Körper führt. Ist die Menge des Stresshormons Kortisol im Blut permanent erhöht, ist das Burnout-Risiko signifikant höher. Zusätzlich kann sich die Aktivität des Gehirns insoweit verändern, dass verstärkt negative Denkmuster entstehen und positive Lösungsansätze etwas anzugehen, an Dynamik verlieren.

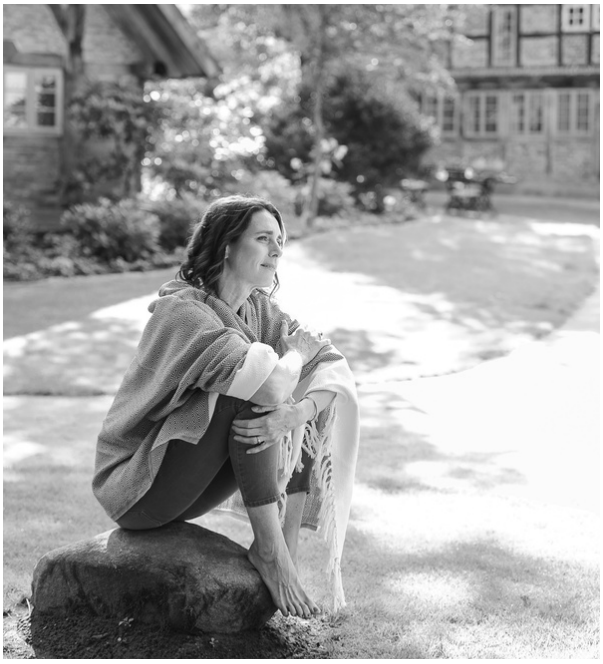
Die gefühlte Sinn-Losigkeit und das sinnvolle Gleichgewicht

Die Verbindung zu gefühlter Sinn-Losigkeit besteht hierbei in negativen Denkmustern. Wo ist der Sinn in meinem Leben, wenn ich mich mit den Dingen beschäftige, die nicht funktionieren, mich stressen und nicht erfüllen? Wie lebt es sich mit einem Körper, der nicht so funktioniert, wie er es mal getan hat? Was will er mir mitteilen? Zu erkennen, welche Zusammenhänge es hier auf der seelischen und körperlichen Ebene gibt, was Stress letztendlich auslöst, ist der erste Schritt, den ich in die Richtung zu physischer und seelischer Gesundheit gehen kann. In die Richtung eines gesunden Gleichgewichts von An- und Entspannung. Das Seminar „Mein Weg“ zeigt auf, wie ich mich sensibilisieren kann für die Signale meines Körpers.

Nadia Wallatis

Willkommen
auf
WILDLAND

Nordburg
Eulenhaus
Dicke Eiche
Kathedrale
Galerie



FAQS

Wie viel kostet das Seminar “ Mein Weg”?

Das Seminar „Mein Weg“ kostet EUR 4,900 brutto und beinhaltet die Unterkunft, Verpflegung, Seminar-Materialien, Zugang zur exklusiven Facebook-Gruppe und einige Überraschungen. Nach einem persönlichen Zoom Call mit Joachim oder Nadia bekommst Du eine Einladung mit den Überweisungsdaten.

Kann ich den Betrag in Raten zahlen?

Ja, wir haben für Dich vier bequeme Raten vorgesehen, je EUR 1,250 brutto. Nach einem kostenlosen und persönlichen Zoom Call mit Joachim oder Nadia bekommst Du eine Einladung zum Seminar mit den Überweisungsdaten und jeweiligen Zahlungszielen dieser Raten.

Wie schaffen wir Sinnfindung in fünf Tagen?

Weil es das “Best of” unserer Erfahrungen und unserem Wissen nach langjähriger Arbeit mit über tausend Menschen in komprimierter, klarer und systematischer Form ist. Der fünftägige Prozess ist innovativ und basiert rein auf allem, was wir als Mentoren und Lebensveränderer wissen, sind und anwenden.

Was passiert nach den fünf Tagen?

Du bist nicht allein und immer Teil der exklusiven und privaten Facebook-Gruppe. Dort teilen wir unsere Transformationsgeschichten, lassen andere an unseren Erfolgen teilhaben und können Fragen stellen. Außerdem stehen wir jederzeit für Einzelcoachings zur Verfügung, aber die wirst Du nicht mehr benötigen.

FAQS

FAQS

Wie kann ich mich bei fremden Menschen öffnen?

Wir wählen 6 bis 12 TeilnehmerInnen über Zoom Calls sehr sorgfältig aus, sodass die Gruppe sich in allen Belangen ergänzt und auch zusammenpasst. Wir schaffen ein bereicherndes und wertfreies Miteinander. Du kannst Dich darauf verlassen, dass wir einen privaten und auch sicheren Rahmen für uns alle bereitstellen.

Macht ein Gruppen-Seminar für diese Themen Sinn?

Ja, weil die Energie der Gruppe motivierend und inspirierend ist. Es entwickelt sich ein intensives Gemeinschaftsgefühl, das Dich trägt und unterstützt. Außerdem zeigt es Dir, dass Du mit Deinen Herausforderungen nicht alleine bist. Es entsteht ein Geist von Vertrauen und Wertschätzung ohne Bedingung.

Wie oft wird das Seminar “Mein Weg” stattfinden?

Viermal im Jahr, damit alle Jahreszeiten bedient werden und für jede/n der TeilnehmerInnen etwas dabei ist. Die Seminare finden immer von Montag bis Freitag statt. Wir werden die Termine auf www.exzellenzwerk.de rechtzeitig kommunizieren. Trag Dich in die Benachrichtigungsliste ein.

Wie kann ich mir die Tage im Wildland Resort vorstellen?

Das Wildland Natural Resort liegt wunderschön, idyllisch und mitten in der Natur. Wir werden vom Rest der Welt gut abgeschottet sein und uns zwischen Natur, Seminarraum, Meditationsraum, Essensbereich und individuellen Zimmern entspannt bewegen können. Auf spezielle Diätwünsche wird natürlich geachtet.

FAQS

DEN WEG ZU STUDIEREN
HEIßT SICH SELBST ZU
STUDIEREN,
SICH SELBST ZU STUDIEREN
HEIßT SICH SELBST ZU
VERGESSEN.
SICH SELBST ZU
VERGESSEN BEDEUTET
EINS ZU WERDEN MIT
ALLEN EXISTENZEN.

DŌGEN ZENJI (1200 - 1252)

Fotografen Stefanie Kapra | Shay Cochrane | Benjamien Davies | Fizken | Kraken

SEI DABEI

Und trag Dich für den nächsten Termin ein.

"Mein Weg - von der Stagnation in die Freiheit", ein fünftägiges, innovatives Seminar für Sinn, Erfüllung und persönliche Freiheit findet mehrmals im Jahr statt.

Melde Dich für einen kostenlosen Zoom Call mit Joachim oder Nadia unter www.exzellenzwerk.de an.

Tu´s für Dich, weil Dein Leben Dein wichtigstes Werk ist.

Nadia & Joachim

EXZELLENZWERK

weil Dein Leben Dein wichtigstes Werk ist

Exzellenzwerk

+49 (0) 40 – 57 14 81 35 | Grellfeldtwiete 28b 25474 Bönningstedt |
info@exzellenzwerk.de | www.exzellenzwerk.de