



PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG STATT SELBSTOPTIMIERUNG

FÜHRUNGSKRÄFTE-SEMINAR 2020 SPURRILLENWECHSEL® ERFAHREN

SOUVERÄNITÄT GEWINNEN MIT DER BOUDEWIJN-VERMEULEN®-METHODE



FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE,
UNTERNEHMER/INNEN,
SELBSTÄNDIGE



Führungskräfte-Seminar Spurrillenwechsel® erfahren Persönlichkeitsentwicklung statt Selbstoptimierung

***"Wer andere führen will, muss um seine inneren Gegensätze wissen
und sie im Gleichgewicht halten."
(Anselm Grün)***

Das Führungskräfte-Seminar Spurrillenwechsel® erfahren ist das – tatsächlich – in dieser Form einzigartige Ergebnis eines jahrelangen Entwicklungsprozesses. Es beruht auf einer ganzheitlichen Methode, mit der ich seit fast zwei Jahrzehnten intensiv arbeite.

Die **Boudewijn-Vermeulen®-Methode** sieht den ganzen Menschen und spricht ihn systematisch an. Weil sie Körper, Geist und Seele als gleichwertige Seinsweisen des Menschen begreift und in den Coaching-Prozess integriert, kann sie wirklich tiefgreifende Veränderungen anstoßen:

- Mit dem **Vermeulen-Analyse-Modell®** klären Sie kritische Beziehungen zu anderen und legen dabei den eigentlichen Hintergrund der Reibungsverluste auf der Symptomebene offen.
- Durch den **Zwei|Kräfte®-Prozess** machen Sie den unbewussten Widerstreit Ihrer individuellen motivierenden und blockierenden Kräfte einer Steuerung zugänglich.
- Der **Weg über den Körper** führt Sie zu einer umfassenderen und wertungsfreieren Wahrnehmung ihrer eigenen Emotionen.

All das ist keine graue Theorie, mit der Sie gefüttert werden, sondern ein Prozess, den Sie durchlaufen und der Zeit in Anspruch nimmt. Die systematische Verbindung dieser Elemente, die Sie in acht intensiven Tagen erleben, ermöglicht Ihnen etwas, das Sie in üblichen Führungskräfte-Seminaren *nicht* finden werden: **Erfahrungslernen**. Erst dadurch gelangen Ihnen die grundlegenden Veränderungen hin zu mehr individueller Lebensqualität und beruflichem Erfolg. Deshalb spreche ich von einem **Spurrillenwechsel®**, den Sie im Führungskräfte-Seminar erfahren.

Dieser Spurrillenwechsel® wirkt sich in Ihrem Führungskräfte-Alltag genauso aus wie in Ihrem privaten Lebensumfeld:

- Sie gewinnen mehr **Handlungsoptionen**.
- Sie **entscheiden souveräner**.
- Sie **kommunizieren authentischer**.
- Sie **agieren statt zu funktionieren**.
- Sie haben **weniger Stress und Reibungsverluste**.
- Sie sind **sicher in Führung und Selbstführung**.

Im Führungskräfte-Seminar Spurrillenwechsel® erfahren erweitern Sie nicht nur Ihre Wahrnehmung und Ihre Perspektive, sondern lernen auch, Instrumente und Techniken an sich selbst anzuwenden, die im Coaching eingesetzt werden. Damit haben Sie alle Tools in der Hand, um in Zukunft auch schwierige Situationen durch Selbstcoaching zu bewältigen und positiv aufzulösen.

Persönlichkeitsentwicklung und Veränderung begleiten die Führungskraft jedoch ein ganzes Leben lang. Deshalb steht es Ihnen offen, Ihre Kompetenzen in mehreren Aufbau-Modulen, die sich jeweils einem zentralen thematischen Schwerpunkt widmen, über die Jahre weiter zu vertiefen.

Führungskräfte-Seminar Spurrillenwechsel® erfahren **INHALTSVERZEICHNIS**

Was Sie in der Broschüre erwartet

Teilnehmerkreis	3
Kernkompetenzen der Führungskraft	4
Die Boudewijn-Vermeulen®-Methode	5
Wissenschaftliche Grundlagen.....	6
Lernformate und Erfolgssicherung	7
Ihre persönliche Weiterentwicklung	8
Ausbildungsleitung.....	9
Allgemeine Informationen	10
Anmeldung	12

Führungskräfte-Seminar Spurrillenwechsel® erfahren **Teilnehmerkreis**

Führungskräfte – UnternehmerInnen - Selbständige

Das Führungskräfte-Seminar ist besonders geeignet für

- Führungskräfte in der heißen Bewährungsphase
- Führungskräfte auf dem Sprung zu einer neuen Karrierestufe
- Führungskräfte in Zeiten von beruflicher Krise und Neuorientierung im Job
- Führungskräfte, die wirksame Burnout-Prophylaxe erlernen möchten
- UnternehmerInnen und Selbständige, die mehr aus Ihrem Business machen wollen, ohne sich selbst zu verschleifen
- Führungskräfte, UnternehmerInnen und Selbständige, die sich selbst reflektieren und ihre Persönlichkeit weiterentwickeln wollen.

All diesen Zielgruppen ist gemeinsam, dass sie ein hohes Maß an Selbstführungskompetenz benötigen, um den an sie gestellten Ansprüchen gerecht werden zu können. Deshalb profitieren sie in besonderem Maße von einer Erweiterung ihrer Wahrnehmung, einer Veränderung ihrer Perspektive und der Fähigkeit, auch herausfordernden Situationen mit Selbstcoaching-Tools konstruktiv zu begegnen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Am Führungskräfte-Seminar nehmen 6 bis maximal 10 Personen teil.

Führungskräfte-Seminar Spurrillenwechsel® erfahren **Kernkompetenzen der Führungskraft**

Im Wesentlichen sind es vier Kernkompetenzen, die Sie im Verlauf des Führungskräfte-Seminars mit der Boudewijn-Vermeulen®-Methode systematisch ausbauen.

1. Wahrnehmung

Nur was wir wahrnehmen, können wir auch verarbeiten und nutzen. Allerdings sind unsere Verarbeitungskapazitäten begrenzt. Damit wir nicht im Überfluss eingehender Informationen untergehen, entwickeln wir individuelle Wahrnehmungsmuster, mit denen wir die eingehenden Signale filtern. In unserer rational geprägten Wissensgesellschaft, die Funktionalität über alles stellt, sind es typischerweise körperliche und emotionale Signale, die wir ausblenden – sowohl unsere eigenen als auch die der anderen. Dieser WahrnehmungsfILTER ist Teil unserer Spurrille und hindert uns daran, reale Veränderungsmöglichkeiten zu erkennen. Deshalb arbeiten Sie im Führungskräfte-Seminar an der Erweiterung bzw. Rückgewinnung Ihrer Wahrnehmungsfähigkeiten.

2. Perspektivwechsel

Es liegt in der Natur der Sache, dass wir Menschen und Situationen aus unserer subjektiven Perspektive einordnen und beurteilen. Das lässt sich im Grundsatz *nicht* ändern, aber die Summe an Aspekten, die wir in unsere Betrachtung aufnehmen, ist sehr wohl variabel. Um als Führungskraft wirklich souverän zu agieren, brauchen Sie die Fähigkeit, die jeweilige Perspektive zu erweitern bzw. zu wechseln, um zusätzliche Handlungsoptionen zu gewinnen. Deshalb arbeiten Sie im Führungskräfte-Seminar sowohl praktisch wie theoretisch an einer Öffnung Ihrer Perspektive.

3. Reflexion / Bewusstheit

Reflexion schafft Bewusstheit und damit die wichtigste Grundvoraussetzung für jeden Lernprozess. Erst wenn wir verstehen, was geschieht, können wir aus gemachten Erfahrungen Lernergebnisse ableiten, die sich auf andere Situationen übertragen lassen. Deshalb arbeiten Sie im Führungskräfte-Seminar sehr intensiv mit verschiedenen Instrumenten und Modellen, die Ihnen die umfassende Reflexion der Informationen ermöglichen, die Sie durch eine sensibilisierte Wahrnehmung und eine erweiterte Perspektive gewinnen.

4. Kommunikation

Als Führungskraft sind Sie kommunikativ besonders gefordert – letztlich führen Sie durch Kommunikation. Sie müssen Ihrem Team Ihre Anliegen so vermitteln, dass sie verstanden, akzeptiert, mitgetragen und vorangetrieben werden. Dazu gehört auch das Erkennen und Beheben kommunikativer Störungen, deren Verursacher Sie *nicht* sind. Deshalb arbeiten Sie im Führungskräfte-Seminar intensiv am Aufbau Ihrer Kommunikationsfähigkeit.

Ein genauerer Blick auf die Boudewijn-Vermeulen®-Methode macht deutlich, warum sie sich für den systematischen Ausbau der genannten Kernkompetenzen besonders eignet.

Führungskräfte-Seminar Spurrillenwechsel® erfahren **Die Boudewijn-Vermeulen®-Methode**

Die Boudewijn-Vermeulen®-Methode ist so konzipiert, dass Körper, Seele und Geist sowie deren Äußerungen (Verhalten, Emotionen und Kognition) in der richtigen Kombination und Gewichtung angesprochen werden. So werden alle „Informationskanäle“, die Ihnen als Mensch zur Verfügung stehen, in Ihre Wahrnehmung, Perspektive und Reflexion integriert.

Im Wesentlichen sind es vier Elemente, die in der Boudewijn-Vermeulen®-Methode zur Erreichung dieses Ziels eingesetzt werden:

1. Spürbewusstsein entwickeln: Die Integration des Körpers ins Coaching

Boudewijn Vermeulen hat richtig erkannt, dass der Mensch überwiegend emotional und physisch gesteuert ist. Um sich selbst verstehen und reflektieren zu können, braucht er sein körperliches Spürbewusstsein (Somatische Intelligenz). In unserer rational geprägten Gesellschaft ist dieses Spürbewusstsein jedoch bei vielen verschüttet.

Durch geeignete Körper-, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen gewinnen Sie im Führungskräfte-Seminar den direktesten und effektivsten Weg des Zugangs zu sich selbst zurück.

2. Beziehungen klären: Das Vermeulen-Analyse-Modell® (VAM®)

Boudewijn Vermeulen ist davon ausgegangen, dass (fast) jedes Problem im Leben eines Menschen ein Beziehungsproblem ist. Tatsächlich manifestieren sich Probleme sehr häufig in „kritischen“, d.h. unbefriedigenden, spannungsgeladenen, unproduktiven oder manipulativen Beziehungen.

Im Führungskräfte-Seminar klären Sie mindestens zwei kritische Beziehungen und verstehen, was tatsächlich die Ursache des Problems bzw. Konflikts ist. Dadurch öffnen sich die damit in Zusammenhang stehenden Probleme hin zu einer Lösung.

3. Muster offenlegen: der Zwei|Kräfte®-Prozess

In jedem Menschen wirken blockierende und motivierende Kräfte. Meist sind wir uns des ständigen Widerstreits dieser Kräfte nicht bewusst. Wir agieren nach bestimmten Mustern, die wir selbst *nicht* wahrnehmen.

Indem wir im Führungskräfte-Seminar mit dem Zwei|Kräfte®-Prozess die beiden in Ihnen besonders stark wirkenden Kräfte identifizieren und bearbeiten, werden Sie einer Steuerung zugänglich.

4. Spurrillenwechsel® erfahren: Erfahrungslernen

All diese Erkenntnisse gewinnen Sie in einem *Lernprozess durch Erfahrung*, der sich nicht durch den Erwerb theoretischen Wissens ersetzen oder abkürzen lässt. Im Führungskräfte-Seminar ermöglichen Sie sich selbst wirkliche Veränderung durch Erfahrungslernen – einen dauerhaften Spurrillenwechsel®.

Das Ergebnis für Sie ist eine nachhaltige und andauernde Veränderung zum Positiven bei sehr viel weniger Verschleiß und Ballast. Sie gewinnen mehr Lebensqualität und auf dieser tragfähigen Grundlage mehr beruflichen Erfolg und persönliche Erfüllung.

Führungskräfte-Seminar Spurrillenwechsel® erfahren **Wissenschaftliche Grundlagen**

Neben einer ständigen Beobachtung und Evaluation der Ergebnisse seiner Arbeit hat Boudewijn Vermeulen ebenso wie ich bei der Erarbeitung seiner Methode wissenschaftliche Erkenntnisse aus verschiedenen Disziplinen eingesetzt. Dazu gehören u.a. Forschungsergebnisse und gesicherte Erfahrungen aus der Psychologie, Neurobiologie, Systemtheorie, Lerntheorie und Kommunikationsforschung. Auch ich selbst integriere bei der Anwendung und Weiterentwicklung der Methode fortlaufend neue Forschungsergebnisse.

Hier einige Beispiele für Modelle und Ansätze, die im Führungskräfte-Seminar vorgestellt und eingesetzt werden:

- Eric Berne (Transaktionsanalyse)
- Antonio R. Damasio (Hirnforschung und Emotion)
- Moshé Feldenkrais (Körperbewusstseinsübungen)
- Daniel Coleman (Emotionale Intelligenz)
- Gerald Hüther (Neurobiologie)
- Edmund Jacobson (Progressive Muskelentspannung)
- Alexander Lowen (Bioenergetic)
- Frederick S. Perls (Gestaltmethode)
- Virginia Satir (Gestaltmethode)
- Friedemann Schulz von Thun (Kommunikation)
- Hal & Sidra Stone (Voice Dialogue)
- Paul Watzlawick (Konstruktivismus)

Da der Fokus des Führungskräfte-Seminars auf dem Erfahrungslernen liegt, machen die Theorieabschnitte nur ca. 20% der Seminarzeit aus. Sie erhalten jedoch konkrete Literaturempfehlungen, mit denen Sie den theoretischen Hintergrund unserer gemeinsamen Arbeit im Nachgang weiter vertiefen können.

Führungskräfte-Seminar Spurrillenwechsel® erfahren **Lernformate und Erfolgssicherung**

Learning by Doing - Erfahrungslernen

Lernformate in den Präsenzmodulen

Während des achttägigen Führungskräfte-Seminars arbeiten wir mit einer Vielfalt von Lernformaten:

- Vortrag und Präsentation (Flipchart)
- Einzelarbeit
- Einzelarbeit in der Gruppe
- Gruppenarbeit (vor allem 2er-Gruppen)
- Plenum
- Coaching- und Kommunikationsübungen
- Visualisierungen
- Körperarbeit (z. B. Feldenkrais, Progressive Muskelrelaxation, Bewegungsübungen)
- Meditation

Langfristige Sicherung des Lernerfolgs

Umfangreiche Seminardokumentation

Neben einer umfangreichen Seminarmappe und Anleitungsblättern zu den Coaching- und Kommunikationsübungen erhalten Sie diverse kleinere Texte zum Selbststudium.

Lernnetzwerk

Das Lernnetzwerk dient der Motivation zum Lernen, dem Erfahrungsaustausch, der eigenen Reflexion und des Ausdrucks der Reflexion. Zum Lernnetzwerk gehören

- eine schriftliche Zusammenfassung wahrgenommener Veränderungen in regelmäßigen Abständen per E-Mail an alle Teilnehmer/innen und die Seminarleitung
- ein Abschlussbericht innerhalb von 14 Tagen per E-Mail an alle Teilnehmer/innen und die Seminarleitung
- fakultative Telefonate mit anderen Teilnehmern/innen zur Weiterführung der Coaching-Übungen.

Viele Seminargruppen stehen – natürlich freiwillig – auch noch nach Jahren in regelmäßigem Kontakt.

„Arbeiten kann man delegieren, Lernen nicht. Das müssen wir schon selber machen.“

Prof. Dr. Karlheinz Geißler

(In seinen kritischen Anmerkungen zum Thema "Das lernende Unternehmen", November 1996)

Führungskräfte-Seminar Spurrillenwechsel® erfahren **Ihre persönliche Weiterentwicklung**

Ihr Leben nach dem Spurrillenwechsel®

Nach dem Führungskräfte-Seminar werden Sie die Effekte des erfahrenen Spurrillenwechsels® auf allen Ebenen spüren:

- **Sie gewinnen Klarheit**

Sie haben Ihre wesentlichen kritischen Beziehungen geklärt, Probleme auf der Symptomebene sind verschwunden oder haben sich hin zu einer Lösung geöffnet. Sie können Ihre eigentlichen Wünsche von Zielen und Erwartungen, die von außen an Sie herangetragen werden, eindeutig abgrenzen. Sie können Ihren Fokus auf das wirklich Wichtige richten.

- **Sie gewinnen Handlungsoptionen**

Weil Sie Ihre Wahrnehmung, Perspektive und Reflexionsfähigkeiten erweitert haben, stehen Ihnen mehr und bessere Handlungsoptionen zur Verfügung.

- **Sie gewinnen Energie**

Die Reibungsverluste sind weniger geworden oder eliminiert, gleichzeitig haben Sie körperliches Wohlbefinden getankt. Sie wissen, wie Sie sich selbst regelmäßig und wirksam erholen können. Sie handeln mit mehr Energie und Schwung und kennen alltagstaugliche Mittel für eine effektive Burnout-Prophylaxe.

- **Sie gewinnen Freude und Lebensqualität**

Die Summe all dessen - bessere Beziehungen, mehr Energie, mehr Fokus, weniger Stress und Reibungsverluste – führt sowohl im beruflichen wie im privaten Bereich zu mehr Freude und einer erheblichen Steigerung der Lebensqualität.

- **Sie werden erfolgreicher**

Weil Ihnen die Dinge leichter fallen, weil Sie authentischer und überzeugender sind, weil Sie Ihre stärkenden Kräfte nutzen und andere Menschen wertschätzend mitnehmen können, werden Sie – quasi als Nebeneffekt – auch wesentlich mehr individuellen Erfolg haben. Dafür gibt es zahlreiche Beispiele, die Sie in den Referenzen früherer Führungskräfte-Seminar-Teilnehmer nachlesen können.

Fazit: Sie haben sich zur Führungspersönlichkeit weiterentwickelt

Sie haben an Reife, Standing und Authentizität gewonnen. Sie haben Ihre empathischen und kommunikativen Fähigkeiten entwickelt. Sie sind reflektierter und können sich selbst besser steuern. Sie vermitteln die Klarheit, die Energie und die Freude an der Sache, die Sie selbst in sich tragen. Sie führen andere, weil Sie sich im besten Sinne des Wortes selbst führen.

Führungskräfte-Seminar Spurrillenwechsel® erfahren **Ausbildungsleitung**

Zertifiziert und evaluiert zu Ihrer Sicherheit

DR. EVA KINAST

Dipl.-Psychologin | Professional Certified Coach (ICF) | Coach-Educator

verheiratet, 1 Kind, geb. 1967 in Deutschland, lebt und arbeitet in München

Kurzprofil

Zertifizierter Coach und Coach-Educator.

Inhaberin von DR. EVA KINAST – Kaderschmiede für Führungskräfte & Coaches.

Führungslaufbahn im Mannesmann-Konzern.

Studium Psychologie und BWL. Promotion.

Lehrbeauftragte. Buchautorin.

Ausbildung zum Coach und Lehr-Coach

Professionelle Ausbildung zum Coach (280 Stunden) und Coach-Educator (Lehr-Coach) (1710 Stunden) bei Boudewijn Vermeulen, Vermeulen & Partner GmbH, München.

Praxiserfahrung

18 Jahre Praxiserfahrung als Coach (über 10.000 geleistete Coaching-Stunden) und über 10 Jahre Praxiserfahrung als Lehr-Coach.

Zertifizierung

Zertifizierung zum Professional Certified Coach bei der International Coach Federation (ICF).

Qualitätssicherung durch Evaluation

Im Rahmen einer systematischen Evaluation, durchgeführt durch einen neutralen professionellen Anbieter, wurden 2016 die Teilnehmer/innen von vier Zyklen des Führungskräfte-Seminars befragt.

Insgesamt umfasste der Fragebogen 33 Fragen, u.a. zum Coaching-Ansatz, zum Inhalt, zu den Methoden, zum Nutzen, zur Ausbildungsleitung, zum Seminarhotel, zur Organisation und zu den Ausbildungsunterlagen. Auf einer Skala von Note 1 („sehr gut“) bis Note 6 („ungenügend“) konnten die Absolventen/innen das Führungskräfte-Seminar bewerten. Dabei erzielte das Führungskräfte-Seminar die Note 1,2.

Referenzen

Auf meiner Website unter <https://dr-eva-kinast.de/referenzkategorie/fuehrungskraefte> lesen Sie die Referenzen der TeilnehmerInnen des Führungskräfte-Seminars. Gerne stelle ich einen persönlichen Kontakt her, wenn Sie sich mit jemandem über meine Arbeit austauschen möchten.



Führungskräfte-Seminar Spurrillenwechsel® erfahren **Allgemeine Informationen**

Was, wann, wo?

8-tägiges Führungskräfte-Seminar 2020

18.-26. Juni 2020 (Donnerstag bis Freitag der Folgewoche)



Die Module beginnen jeweils um 18:30 Uhr mit einem gemeinsamen Abendessen und enden um 14 Uhr mit einem gemeinsamen Mittagessen.

Tagesablauf während des Seminars

07:30 – 08:15 Uhr	Warming up
08:15 – 10:00 Uhr	Frühstückspause
10:00 – 13:30 Uhr	Morgensession
13:30 – 15:30 Uhr	Mittagspause
15:30 – 18:30 Uhr	Nachmittagssession
18:30 – 20:00 Uhr	Abendpause
20:00 – 22:00 Uhr	Abendsession

Veranstaltungsort und Verpflegung

Tagungshotel:

Gut Sedlbrunn, Sedlbrunn 1, 86554 Pöttmes

Information und Anfahrtsbeschreibung unter <https://dr-eva-kinast.de/infos/tagungshotel>

Verpflegung:

Gut Sedlbrunn bietet eine gehobene, mediterran angehauchte bayerische Hausmannskost. Falls Sie eine bestimmte Diät brauchen, informieren Sie bitte mit Ihrer Zimmerreservierung das Hotel.

Ihre Investition

8-tägiges Führungskräfte-Seminar (insgesamt 72 Stunden)

Ausbildungsgebühr:

5.900 € inklusiv 19 % Mehrwertsteuer (4.957,98 € netto)

10% Frühbucherrabatt bei Anmeldung bis 15.1.2020

Tagungspauschale:

Übernachtung mit Vollpension auf Gut Sedlbrunn 115 € inklusiv 7 % bzw. 19 % Mehrwertsteuer pro Tag

In der Tagungspauschale ist die Seminarraummiete anteilig enthalten.

Inkludierte Leistungen

In der Ausbildungsgebühr sind

- die Leistungen der Seminarleitung während des 8-tägigen Führungskräfte-Seminars
- eine umfangreiche Dokumentation und Arbeitsmaterial

enthalten.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Am Führungskräfte-Seminar nehmen 6 bis maximal 10 Personen teil.

Ausbildungszertifikat

Sie erhalten Ihr Teilnahmezertifikat, nachdem Sie innerhalb von zwei Wochen nach Abschluss des Führungskräfte-Seminars Ihren Abschlussbericht nach Anleitung geschrieben und eingereicht haben.

Teilnahmebedingungen

Es gelten die Teilnahmebedingungen zum Führungskräfte-Seminar (Stand: 1.12.2017).

Führungskräfte-Seminar Spurrillenwechsel® erfahren **Anmeldung**

Sichern Sie sich rechtzeitig Ihren Platz!

Was nun? Wie geht es jetzt weiter?

Wenn Sie den Spurrillenwechsel® erfahren und die Entwicklung Ihrer Führungspersönlichkeit voranbringen möchten, nehmen Sie bitte Kontakt mit mir auf. Wir besprechen Ihre individuellen Voraussetzungen und Ziele.

Telefonat oder persönliches Treffen

Sie wollen sich ein Bild von mir und meiner Arbeit machen und mich persönlich kennenlernen? Sie möchten weitere Informationen zum Führungskräfte-Seminar Spurrillenwechsel® erfahren?

Rufen Sie mich an: Gerne beantworte ich Ihre Fragen in einem Telefongespräch oder bei einem persönlichen Treffen in meiner Coaching Lounge in München. Sie erreichen mich unter Telefon +49 89 13 92 63 69 oder Mobil unter +49 170 480 88 62.

Anmeldung

Wollen Sie sich verbindlich anmelden? Bitte nutzen Sie dazu meine Webseite unter <https://dr-eva-kinast.de/infos/termine>. Dort können Sie sich bequem online anmelden.

DR. EVA KINAST

Kaderschmiede für Führungskräfte & Coaches

Rheingoldstraße 4 | 80639 München | Deutschland

T +49 89 13 92 63 69

F +49 89 13 92 63 75

M +49 170 480 88 62

E ek@dr-eva-kinast.de

www.dr-eva-kinast.de