

# Innere **Meisterschaft**



# Inhalt

Die Philosophie	4 – 13
Das Buch	14 – 15
Das Programm	16 – 28
Der Veranstaltungsort	29
Die Workshops	30 – 33
Der Gründer	34

A photograph of a forest with tall, thin trees, possibly pines, standing in a dense thicket. The scene is somewhat hazy, suggesting a misty or overcast day. The trees are dark against a lighter, misty background.

Man ist sich selbst genug, wenn  
man ein Leben zu führen weiß,  
das dem eigenen Wesen entspricht.

# Die Philosophie

**Innere Meisterschaft** nennen wir den Zustand,

...in dem ein Mensch durch Selbstbetrachtung und eigene Erfahrungen zu tiefen Einsichten über die Beschaffenheit seines Wesens und seiner inneren Struktur gelangt ist.

...in dem ein Mensch ein natürliches, instinktives Gespür und grundlegendes Verständnis für den eigenen Organismus sowie dessen Rhythmus und Funktionsweise entwickelt hat.

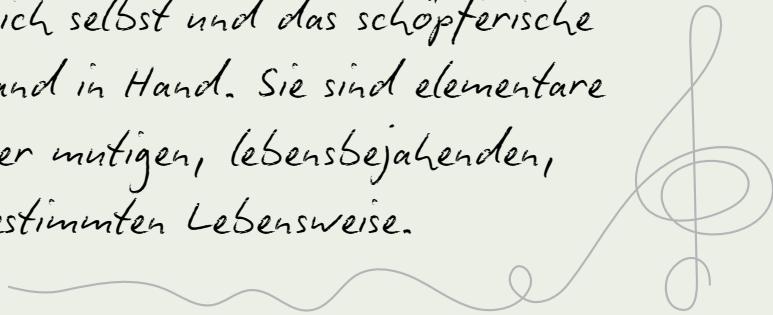




...in dem ein Mensch konstruktive Beziehungen zu den eigenen inneren Kräften in sich kultiviert und eben diese inneren Kräfte für sich zu nutzen weiß.

...in dem ein Mensch eine Lebensweise zu führen pflegt, die sowohl die Einkehr bei sich selbst als auch das produktive, kreative Tätigsein vereint.

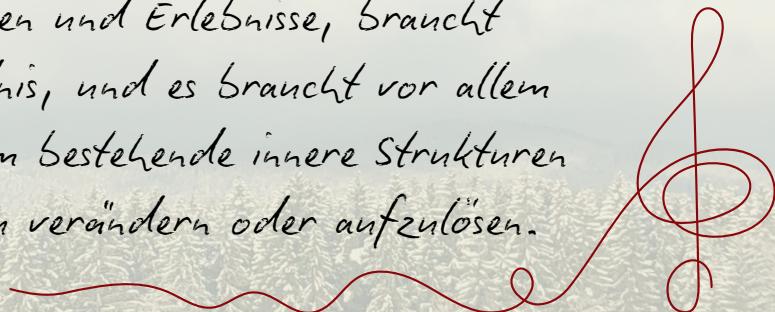
Die Einkehr bei sich selbst und das schöpferische Tätigsein gehen Hand in Hand. Sie sind elementare Bestandteile einer mutigen, lebensbejahenden, selbstbestimmten Lebensweise.



Ebenso ist es mit Theorie und Praxis. Lässt man eines von beiden weg, so wird es schwierig, das eigene Leben in seiner Gesamtheit zu erfassen. Dem rein praktisch veranlagten Menschen bleibt das Erlebte stets rätselhaft, schicksalhaft oder nebulös, während er gleichzeitig all die potentiellen Erkenntnisse am Wegesrand liegen lässt, die jede Art von Erfahrung naturgemäß mit sich bringt. Der theoretisch veranlagte Mensch weiß zwar viel, dieses Wissen steht jedoch ohne entsprechende Verwirklichung auf wackeligen Beinen.

Sobald es um Fragen der Lebensführung und Lebensgestaltung geht, ist es sinnvoll, jede Erkenntnis mit eigenen Erfahrungen zu untermauern und jede Erfahrung wiederum durch Erkenntnisse zu erleuchten. Selbstbetrachtung und Selbstverwirklichung sind zwei Seiten ein und derselben Medaille, der wir den Namen **Innere Meisterschaft** verliehen haben.

Es braucht Erfahrungen und Erlebnisse, braucht Erkenntnis und Verständnis, und es braucht vor allem regelmäßige Praktiken, um bestehende innere Strukturen für sich zu nutzen, sie zu verändern oder aufzulösen.



# Innere Welten

## Schwerpunkte & Kernfragen:

### **Innere Landschaften**

→ Wie meine ich, beschaffen zu sein?



### **Innere Zustände**

→ Was geht in mir vor und was beeinflusst diese Vorgänge?

### **Innere Kräfte**

→ Was in mir bewegt mich auf welche Weise zu welchen Dingen?

### **Innere Vorstellungen**

→ Wie erlebe ich mich selbst, die anderen und die Welt an sich?

# Fähigkeiten zur Selbsterkenntnis

## Reflektion

- Geistiges Wiederauflebenlassen  
vergangener Situationen und Erlebnisse



## Introspektion

- Gegenwärtiges In-Sich-Gehen und Erfassen  
der Erscheinungen des Augenblicks

## Antizipation

- Eintauchen in mögliche Zukunftsszenarien im  
Zustand der Losgelöstheit und Klarheit



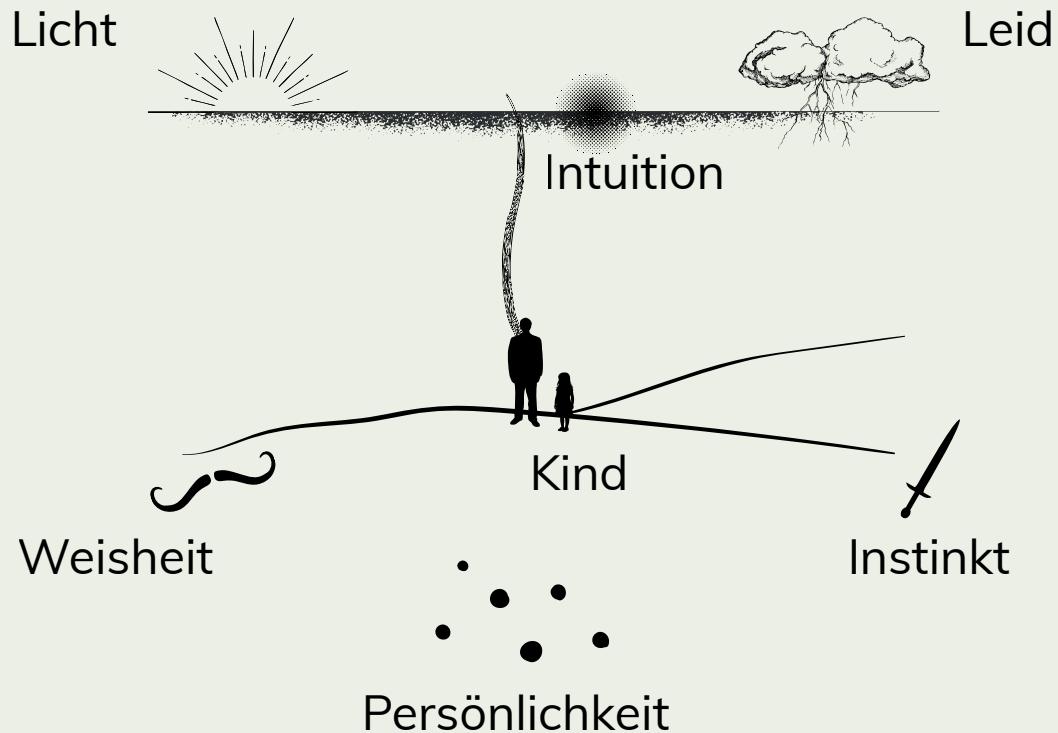
# Die 7 inneren Kräfte

Das Konzept der **7 inneren Kräfte** hat zum Ziel, individuelle innere Instanzen zu entwickeln – wobei jede dieser inneren Kräfte bereits in unterschiedlichen Ausprägungen und Reifegraden in uns existiert. Der Anspruch ist einerseits, der **Komplexität und Vielschichtigkeit unseres Wesens** gerecht zu werden, andererseits unsere **individuelle Beschaffenheit** unverfälscht miteinzuflechten. Wir wollen Einheit unter Beachtung der Vielfalt in uns schaffen.

Wir Menschen sind von Natur aus keine einheitlich agierenden, in sich stimmigen, harmonischen Wesen. Das Konzept vereint Kräfte, die sowohl **kollektive Phänomene** als auch **individuelle Facetten** zum Ausdruck bringen. Kollektiv ist das, was uns alle in gewisser Weise verbindet und betrifft, da es einen wesentlichen Teil der menschlichen Existenz abbildet. Diese Anteile sind im einzelnen Menschen zwar unterschiedlich ausgeprägt und integriert, doch grundsätzlich in jedem von uns angelegt. Individuell ist das, was die einzigartige Färbung und Kontur eines Menschen zum Vorschein bringt; das, was uns voneinander unterscheidet – die unterschiedlichen Erscheinungsformen des Ichs.

Somit erhält alles, was uns ausmacht und uns in irgendeiner Weise bewegt, Form und Gestalt. Dieser Prozess ist als kreativer Akt zu verstehen, in dem ein leerer, aber dennoch begrenzter Raum mit Leben und Bedeutung gefüllt werden will.

# Die 7 inneren Kräfte



# Lebensführung

Im Kern geht es bei dem Ansatz um eine Form der Lebensführung, die als symbiotische Vereinigung von kontemplativen und konstruktiven Praktiken betrachtet werden kann. Ziel unserer Bemühungen ist die schrittweise Integration derartiger Ansätze in den eigenen Alltag.

Wir werden uns ausführlich dem fließenden Wechselspiel von **Impression** und **Expression** widmen, da nach unserem Verständnis hierin der Schlüssel zu gesundem, organischem Wachstum liegt.

## Vita Contemplativa

...die in sich gekehrte Lebensweise

→ Einübung von Praktiken zur regelmäßigen Einkehr bei sich selbst im Zustand höchster Konzentration

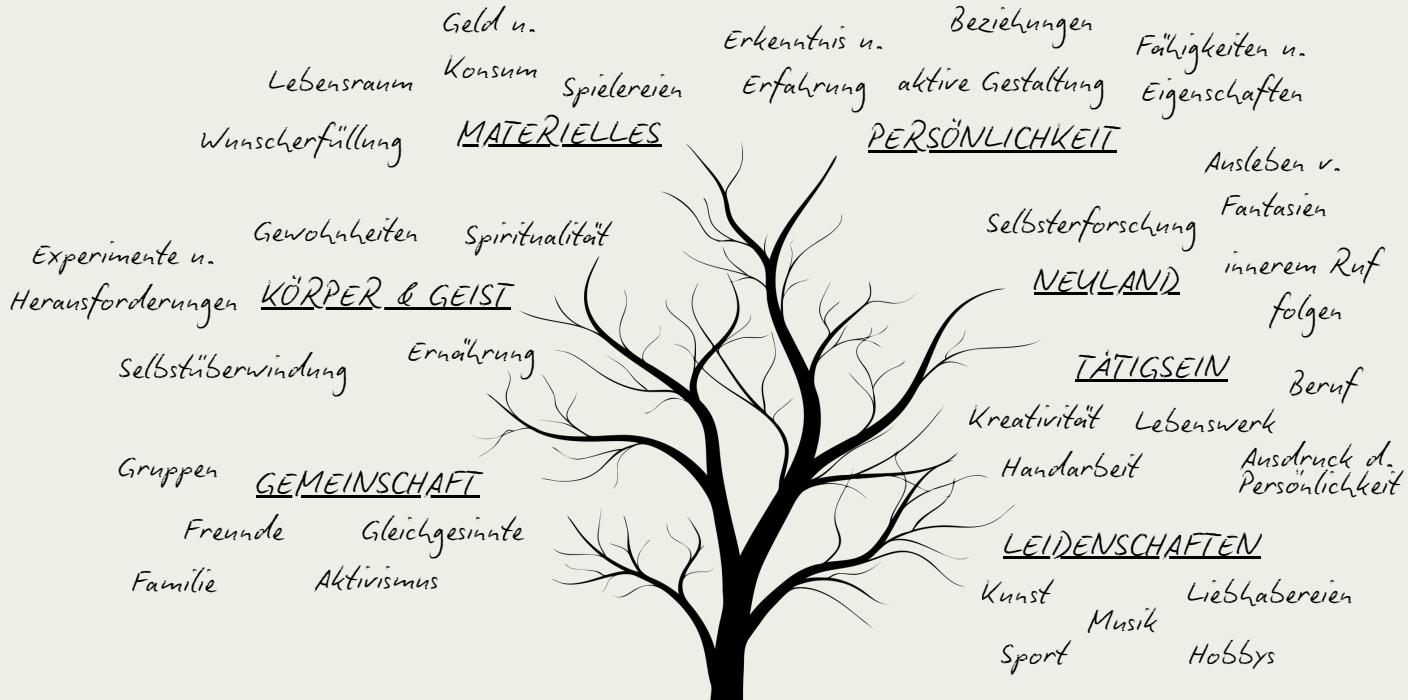


## Vita Activa

...die aus sich hinausgehende Lebensweise

→ konstruktives Tätigsein auf Grundlage von Erkenntnissen über das eigene Wesen und die eigene Persönlichkeit





# BAUM DES LEBENS

# Das Buch



Der Mensch an sich ist ein facettenreiches und vielschichtiges Geschöpf, das individuell beschaffen und in seiner Zusammensetzung und Ausdrucksweise mit nichts und niemand anderem vergleichbar ist. Der menschliche Organismus stellt eine einzigartige Komposition aus Wesenszügen, Persönlichkeitsanteilen, Gefühlen, Gedankenmustern, Fantasien, organisierten Zellstrukturen und vielem mehr dar. Diese Elemente des Selbst bilden eine Einheit und stehen auf eine bestimmte Weise in Verbindung zueinander. Sie sind, wie die Musiker eines Orchesters, mehr oder weniger gut aufeinander eingestimmt, je nach Vermögen des Dirigenten.

Die Innere Meisterschaft strebt nach dem sinnvollen, naturgemäßen und zweckmäßigen Einsatz all dieser Elemente.

# INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung

Ein Plädoyer für die Freiheit

Kapitel 1: Einführung in innere Welten

    Innere Landschaften

    Innere Zustände

    Innere Kräfte

    Innere Vorstellungen

Kapitel 2: Fähigkeiten zur Selbsterkenntnis

    Introspektion: Zu sehen, was ist

    Reflektion: Zu sehen, was war

    Antizipation: Zu sehen, was sein wird

Kapitel 3: Die 7 inneren Kräfte

    Einführung in das Konzept

    Das Licht - die erste innere Kraft

    Das Leid - die zweite innere Kraft

    Die Intuition - die dritte innere Kraft

    Die Weisheit - die vierte innere Kraft

    Der Instinkt - die fünfte innere Kraft

    Das Kind - die sechste innere Kraft

    Das Ich - die siebte innere Kraft

Kapitel 4: Lebensführung

    Von den Strömungen des Lebens

    Vita Contemplativa - Vita Activa

    Baum des Lebens

    Schlussbetrachtungen

Anhang



# Das Programm

Das **Innere Meisterschaft-Programm** ist eine persönliche Angelegenheit.

Tagebücher geben oft tiefe Einblicke in die innere Welt eines Menschen. Sie sind ein authentischer Ausdruck seiner individuellen Beschaffenheit, ebenso wie es alle Arten von Kunst und kreativem Schaffen sein können. Mit dieser Intention wollen auch wir die Sache angehen. Der Rahmen dieses Programms orientiert sich weder an Ideologien, noch an vorgefassten Meinungen, sondern ausschließlich an der Natur desjenigen, der damit arbeitet. Unsere Erfahrungswelt ist es, an der wir uns ausrichten wollen. Um nicht ungewollt in den Sog des Alltags hineingezogen zu werden oder den uns typischen Verdrängungs- und Verzerrungsmechanismen zum Opfer zu fallen, braucht es ein Konzept, das sich wie maßgeschneidert an uns als solitäre Einzelwesen anschmiegt. Wir können keine gemeinsame Linie fahren, denn wir sind nicht gleich. Jeder lebt in seiner eigenen Welt, nimmt sich selbst, die anderen und die Welt an sich auf seine Weise wahr, pflegt sein Leben auf seine ganz eigene Art und Weise zu leben. Und eben diese Einzigartigkeit gilt es zu erfassen.



Das **Innere Meisterschafts-Programm** stellt all das zur Verfügung, was man für eine ordentliche Expedition braucht:

**eine Landkarte und Orientierungshilfen**  
(s. S. 8: Innere Welten)

**Transportmittel und Werkzeuge**  
(s. S. 9: Fähigkeiten zur Selbsterkenntnis)

**Gefährten und Begleiter**  
(s. S. 10 u. 11: Die 7 inneren Kräfte)

**Möglichkeiten zur praktischen Durchführung**  
(s. S. 12 u. 13: Lebensführung)

Die Reise dauert so lange, wie der Reisende einen Sinn darin sieht oder einem inneren Ruf folgt. Aller Anfang ist schwer, doch ist man erstmal in Bewegung, so wird man von einer natürlichen Hingezogenheit getragen werden. Die Erlebnisse werden für sich sprechen. Man wird möglicherweise Kräfte in sich spüren, die einem neu sind; wird Dinge wahrnehmen, für die man vorher blind gewesen ist; wird Veränderungen an sich bemerken, die einem ein zufriedenes Lächeln ins Gesicht zaubern. Man wird von einer Strömung erfasst, und man wird sich ihr bereitwillig hingeben. So könnte es laufen. Oder ganz anders...

# Der Weg

## MEISTERSCHAFT

- sichere Orientierung innerhalb der eigenen Wesens- und Persönlichkeitsstruktur
- intuitive Gestaltung der eigenen Lebensführung und geistigen Strukturbildung
- Gefühl von innerer Freiheit

## AUTONOMIE

- Verselbstständigung der eingeübten Praktiken
- natürlicher Rhythmus und Fluss
- vollständige Integration der inneren Arbeit in die alltäglichen Abläufe

## VERTRAUEN

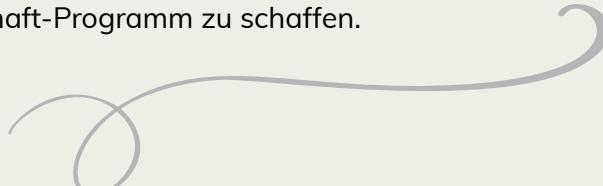
- Sinn und Zweck des Programms spüren und erleben
- natürliche Hingezogenheit statt Disziplin und Willenskraft
- Programm ohne unangenehme Nebenwirkungen in den eigenen Alltag integrieren

# VERTRAUEN

...in das Konzept der Inneren Meisterschaft

Sinn erzeugt Kraft. Nur der Mensch, dem der Sinn einer Sache bewusst ist, kann mit Beharrlichkeit und Hingabe einer Sache nachgehen. Dieser Mensch wird genährt und getragen von einer nie versiegenden Quelle der Kraft und natürlichen Hingezogenheit zur Sache. Diese Ausgangsbedingungen gilt es auch und besonders für das mehrjährige Innere Meisterschaft-Programm zu schaffen.

WIE?

- 
- **Wipfelstürmer** Team-Event (2 Tage)
  - Einführung in das Innere Meisterschaft-Programm (1 Tag p. P.)
  - Einübung der Praktiken und Tageseinheiten (4-5x/Woche á 15 Min.)

Hinweis: Das Programm ist unter Berücksichtigung unterschiedlicher individueller Anforderungen und Lebensweisen konzipiert worden. Es fügt sich nahtlos in den Alltag des Anwenders ein.

## AUTONOMIE

...durch die Eigendynamik der verinnerlichten Praktiken

Mit der regelmäßigen, kontinuierlichen Anwendung des Programms sickern die Inhalte und Verfahren nach und nach in die autonomen Systeme des Organismus ein. So entsteht eine Dynamik, die dazu führt, dass die Arbeit an der Inneren Meisterschaft zu einem natürlichen Teil des Lebens wird.

WIE?

- 
- Austausch und Begleitung durch erfahrene Mentoren (1 Stunde wöchentlich)
  - systematisiertes Verfahren zur Inneren Meisterschaft über einen Zeitraum von 3 Jahren
  - hohe Flexibilität und Attraktivität des Programms

# MEISTERSCHAFT

...in der Symbiose von innerer Struktur und äußerem Ausdruck

Das Ergebnis von gelebter Innerer Meisterschaft drückt sich im Wesen desjenigen aus, der im Streben nach ihr bereits einen langen Weg zurückgelegt hat. Ein solcher Mensch ist frei. Er ist weder ein Fähnchen im Wind noch ein unangepasster Fremdkörper. Er ist im Besitz großer Reichtümer, die sich sicherlich an seiner Ausstrahlung und Aura erahnen lassen, nicht aber an seinen materiellen Gütern. Seine Freiheit ist nicht mit seinem Umfeld oder seinem Lebensraum verflochten, sondern etwas tatsächlich Unantastbares und Unberührbares. Ein freier Mensch lebt eigengesetzlich und würdevoll – jedoch nicht im Sinne von alles tun können, was man will, sondern im Sinne von so sein können, wie man ist.

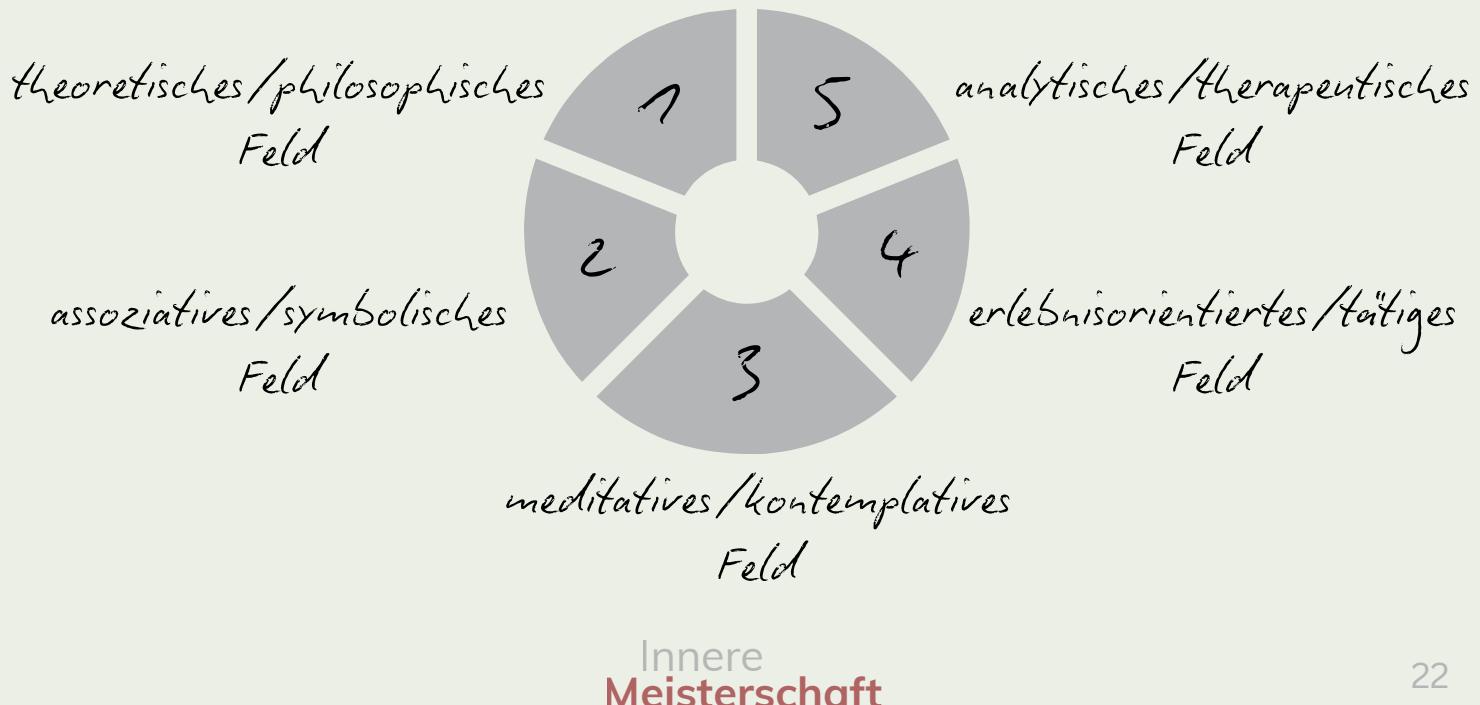
## Auszug typischer Begleiterscheinungen

- Zugriff auf ein breites Spektrum eigener Qualitäten und Fähigkeiten
- Streuung der Effekte der Inneren Meisterschaft in alle Lebensbereiche
- hohe Motivation – hohes Leistungsvermögen – hohes Verantwortungsbewusstsein
- gesteigerte Antriebskräfte und Vitalität

# Die Methodik

Unsere Vorgehensweise folgt einem Schema. Wir wollen eine Gesamterfahrung erzeugen, die unsere unterschiedlichen Wahrnehmungskanäle und Zugangsmöglichkeiten zur Wirklichkeit integriert.

Wir wollen die verschiedenen Aspekte der Inneren Meisterschaft möglichst tief durchdringen und nachhaltig verinnerlichen. Im Folgenden wird das Vorgehen näher beschrieben.

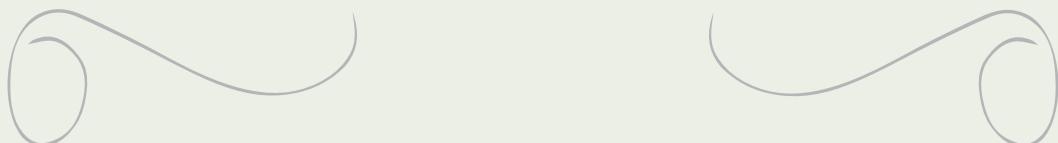


# Theoretisches / Philosophisches Feld

Hier erfolgt die Einführung, eine erste Auseinandersetzung mit dem Thema. Dieses Feld eröffnet uns das theoretische Konstrukt zu jenen Bereichen, in die wir uns hineinbegeben wollen. Dabei werden gezielte Vorstellungen und Gedankengänge in uns aktiviert, die wiederum Relevanz und Bedeutung herstellen. In diesem Feld sprechen wir den Teil in uns an, der nach nachvollziehbaren, verständlichen und sinnvoll aneinander gereihten Inhalten verlangt, um einen logischen Bezug zu einem Thema herstellen zu können.

---

Dabei werden uns ausgewählte Passagen und Zusammenfassungen des jeweiligen Kapitels oder Abschnitts helfen. Darauf aufbauend werden wir einen Abgleich zwischen fremden Inhalten und eigenem Erleben herstellen. Die wichtigsten Fragen lauten hier: Was kann ich persönlich nachempfinden und nachvollziehen? Sind die Inhalte von Bedeutung für mich?

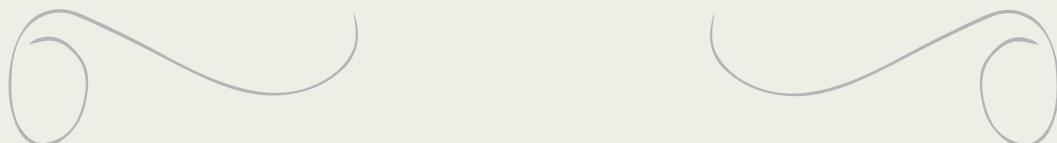


## Assoziatives / Symbolisches Feld

In diesem Feld findet die emotionale Verknüpfung statt. Wir machen uns Inhalte zu eigen, indem wir sie durch unsere eigenen inneren Schichten laufen lässt. Wir stimulieren damit den imaginären, in Symbolen und Bildern wahrnehmenden Teil in uns, der jenseits von Logik und Ratio agiert. Empfindungen und innere Szenen spielen hierbei eine zentrale Rolle.

---

Wenn im 1. Feld die Logik im Mittelpunkt steht, ist es hier das geistige Auge, das uns den Zugang ermöglicht. Alles, was wir an Impulsen und Informationen wahrnehmen, ist mit bestimmten Assoziationen verbunden. Der wichtigste Vorgang in diesem Feld ist die Versprachlichung und das Bewusstmachen von in uns angelegten, geistigen Inhalten.



## Kontemplatives / Meditatives Feld

Verarbeitung und Assimilation sind hier die zentralen Schlüsselbegriffe. Indem wir die bisherigen Erkenntnisse und Erfahrungen in uns einsickern lassen, nehmen sie neue Formen an oder präsentieren sich uns in einer anderen Weise. Die Inhalte durchlaufen unterschiedliche Perspektiven der Betrachtung, vermischt mit unseren wechselnden Gemütszuständen.

---

Durch regelmäßige Einkehr bei uns selbst werden wir die Dinge mit anderen Ohren hören, mit anderen Augen sehen und mit einem anderen Herzen fühlen. Gleichzeitig schulen wir uns im Herstellen meditativer und kontemplativer Zustände, was die Voraussetzung für unsere Herangehensweise in diesem Feld bildet.

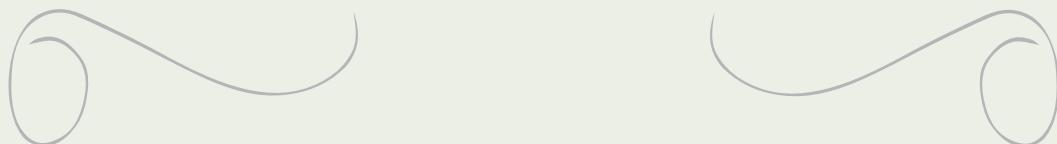


## Erlebnisorientiertes / Tätiges Feld

Nun befinden wir uns im Feld der Manifestation und Verwirklichung unseres geistigen Rohmaterials. Da reine Erkenntnisse nur einen Teilbereich menschlichen Erlebens abbilden können, gilt es diese mit Erfahrungen zu speisen. Diese physische Ebene verleiht dem Ganzen eine festere Struktur und tiefere Gravur in unserem persönlichen Erfahrungsschatz.

---

Wir wollen anhand des bisher Erarbeiteten bestimmte Handlungen, Begegnungen und Erfahrungen forcieren. An diesem Punkt gestalten wir reale Erlebnisse. Da das Leben eine einzige Experimentierwiese mit einigen Begrenzungen ist, machen wir uns nun mit Hilfe unserer Vorstellungskraft und Kreativität daran, unsere innere Arbeit Wirklichkeit werden lassen.



# Analytisches / Therapeutisches Feld

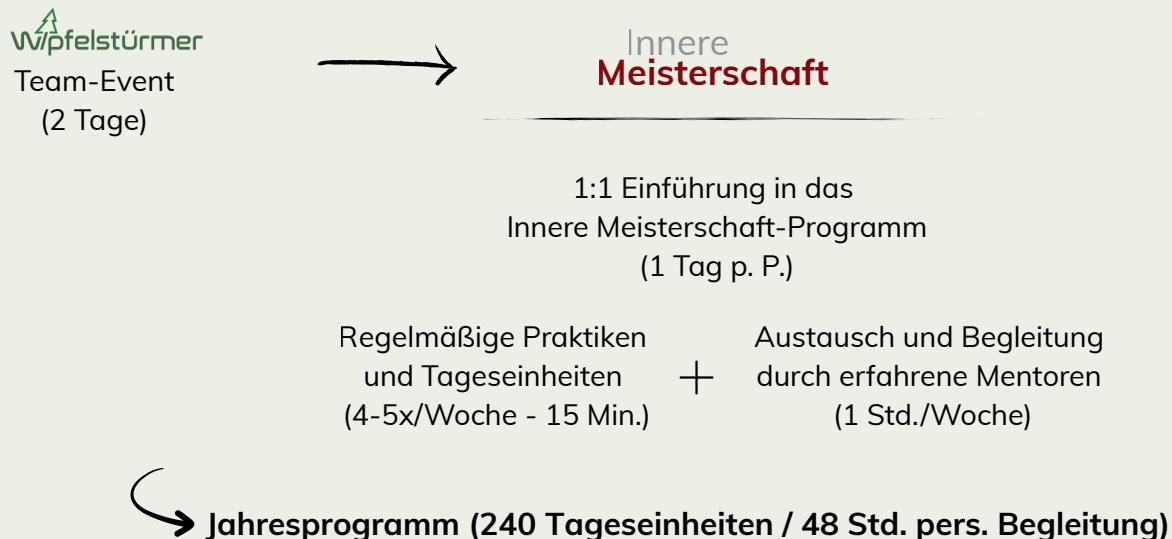
Zuletzt schließen wir die Gesamterfahrung mit der Verknüpfung aller bisherigen Felder ab. An dieser Stelle findet Strukturbildung durch Sinngebung, Auswertung und Verinnerlichung des Erlebten statt. Dabei erschließt sich uns der tiefere Wert des Prozesses. Hier finden sowohl Filterung und Destillation als auch Erweiterung und Integration als bewusster Vorgang statt.

---

Was sich im Unbewussten auch ohne unser Zutun abspielt, wird nun mit einer klaren Absicht bewusst vollzogen: die Anpassung und Entwicklung von inneren Strukturen. Dabei ist es von größter Bedeutung, Kognition und Emotion miteinander zu verbinden, um einen ungehinderten Fluss von Wahrnehmungen und Informationen zu gewährleisten – ein Meilenstein auf dem Weg zur Inneren Meisterschaft.



# Möglicher Ablauf



## Schwerpunkte

1. Jahr: Orientierung & Innere Strukturen
  2. Jahr: Gestaltung & Die 7 inneren Kräfte
  3. Jahr: Meisterschaft & Lebensführung

# Innere **Meisterschaft**

# Der Veranstaltungsort

Das über 15.000 qm große, eigene Gelände bietet durch seine Abgeschiedenheit und Ruhe den idealen Ort für unsere Zwecke. Umgeben von Wäldern und Wiesen kann man sich hier vollkommen ungestört auf das Wesentliche fokussieren, den Baumwipfeln an der Hochseilanlage näher kommen oder einfach nur die Stille und das Vogelgezwitscher genießen.



# Die Workshops

Die Arbeit innerhalb einer Gemeinschaft ist ein wesentlicher Teil auf dem Weg zur Inneren Meisterschaft. Hier können gruppendifamische Effekte ihre Wirkung entfalten.

- gezieltes Hervorlocken innerer Qualitäten und unbewusster Persönlichkeitsanteile
- Erlebnisse als notwendiger Teil tiefgreifender Erfahrungen (erlebnisorientiertes/tägliches Feld)
- bewusste Reinszenierung latenter Konflikte
- intensive, gemeinsame Erlebnisse als zusätzliche, treibende Kräfte



# SOLITÄR

*...für sich selbst stehen*



## SOLITÄR in drei Sätzen:

Der Solitär-Workshop rückt das Thema (Selbst-) Führung in den Mittelpunkt des Geschehens. Ein Mensch, der es versteht, etwas von sich selbst, von seinem Wesen und seiner Persönlichkeit in die Gemeinschaft einzubringen, wird stets bereitwillig und aus freien Stücken Verantwortung für das Verfolgen und Erreichen der gemeinsamen Ziele übernehmen wollen. Darin zeigt sich der Grundgedanke einer Führungsphilosophie, die ihr Fundament auf Autonomie, Integrität und Sinn aufbaut.

## Schwerpunkte & Kernthemen

- ✓ Menschenführung – Selbstführung
- ✓ Kommunikation – Resignation
- ✓ Eigensinn – Gemeinschaftssinn
- ✓ Identität – Passivität

# **GRENZGÄNGER**

*Die Kunst des Handelns und Unterlassens*



## **GRENZGÄNGER** in drei Sätzen:

Im Grenzgänger-Workshop steht die bewusste Überwindung einer unsichtbaren Schwelle im Fokus - einem uns innenwohnenden, angelegten Mechanismus, der uns davor bewahren will, in unbekannte Gewässer zu steigen. Mut, könnte man dieses Phänomen nennen, das einige Menschen dazu bewegt, das zu tun oder zu lassen, was sie für richtig und wichtig halten. In diesem Workshop widmen wir uns den vielen unterschiedlichen Erscheinungsformen von Mut.

## **Schwerpunkte & Kernthemen**

- ✓ Entschlossenheit & Tatkraft
- ✓ Status Quo & Kompromissbereitschaft
- ✓ Antizipation & Gestaltung
- ✓ Instinkt & Intuition

# *Freigeist*

**kreativ denken - produktiv handeln**



## *Freigeist* in drei Sätzen:

Im Freigeist-Workshop werden bisher ungeahnte intuitive, gestalterische Qualitäten hervorgelockt. Wir wollen durch freigeistiges Denken und zielgerichtetes Handeln unser Repertoire an Möglichkeiten stetig erweitern. Wem es gelingt, diese beiden Fähigkeiten in sich zu vereinen, dem wird es ein Leichtes sein, sie auf alle persönlichen Lebensbereiche anzuwenden.

## **Schwerpunkte & Kernthemen**

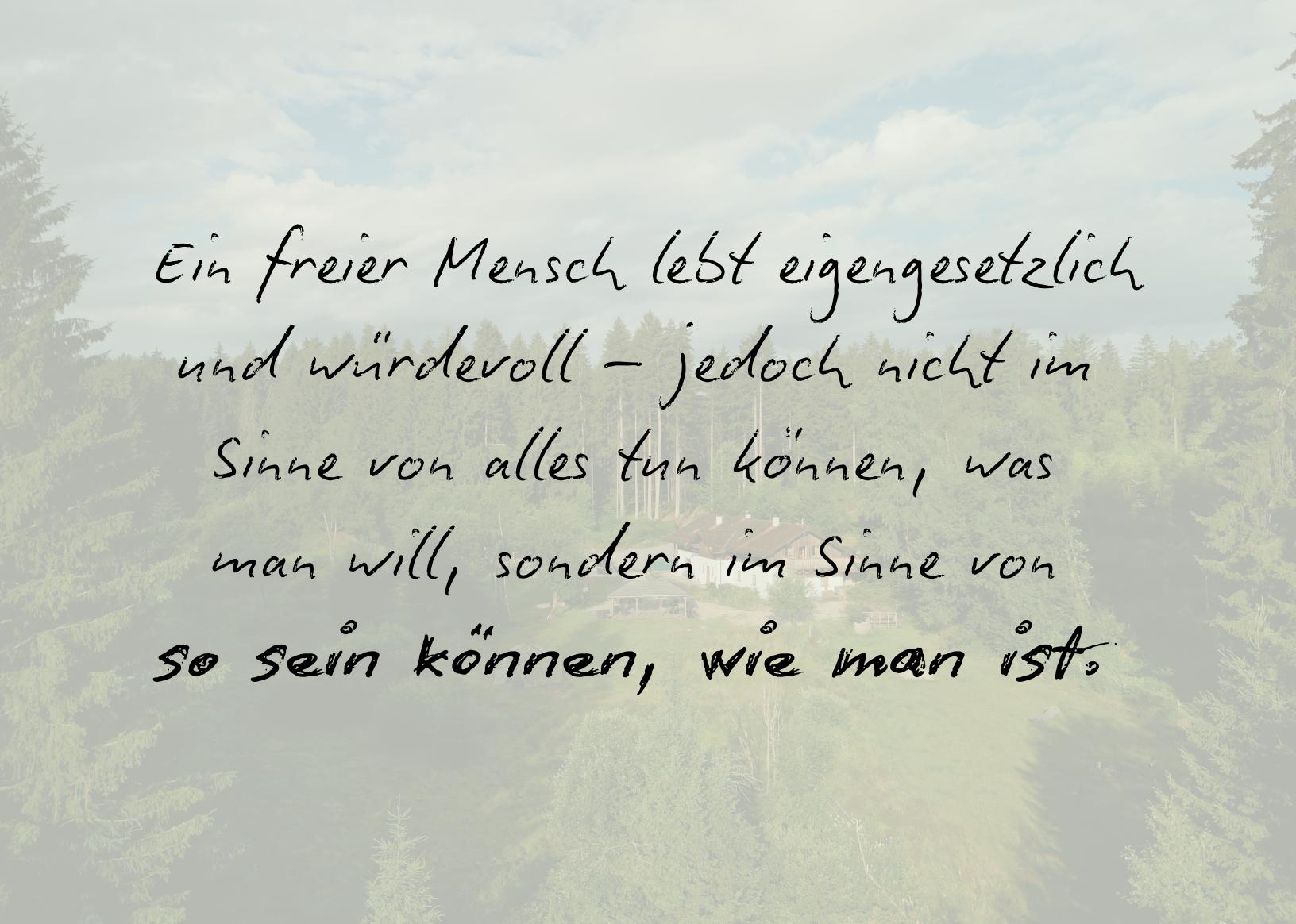
- ✓ Wege zu Kreativität
- ✓ Wege zu Produktivität
- ✓ Stille & Kontemplation
- ✓ Wegsche & Zielsetzung

# Der Gründer

## Artur Krämer

Artur Krämer, 1989 in Tadschikistan (ehem. UdSSR) geboren, lebt in einer abgelegenen Einöde im Bayerischen Wald, wo er sich die meiste Zeit der Entwicklung philosophischer Ideen und psychologischer Konzepte sowie der Schriftstellerei widmet. Seine berufliche Laufbahn begann beim Militär, wo er acht Jahr lang als Gruppenführer einer spezialisierten Gebirgsjägereinheit tätig war. Es folgten weitere acht Jahre als selbstständiger Industrie- und Baumkletterer, die Geburt seiner Zwillinge, sowie zahlreiche eigene Projekte, die allesamt im Zusammenhang mit seinen philosophischen Ideen standen. Den Grundstock für seine Arbeit bilden stundenlange Wanderungen mit seinen beiden Huskys durch die heimischen Wälder und das stetige Erschließen und Erproben neuer Lebenswege. Als Autodidakt und Einsiedler beschäftigt er sich den Großteil seiner beruflichen Zeit mit dem Schreiben philosophischer Bücher und der Entwicklung psychologischer Konzepte. Als Sozialwesen und Kulturgeisterter mischt er sich regelmäßig unter Menschen, um Veranstaltungen zu besuchen, Fortbildungen zu absolvieren und durch Städte zu flanieren. Heute ist er darauf aus, ganz im Sinne seiner Philosophie, den unterschiedlichen Facetten und Qualitäten seiner Persönlichkeit Ausdruck zu verleihen, unter anderem durch die Konzeption und Durchführung von besonderen Veranstaltungen, Seminaren und Programmen.





Ein freier Mensch lebt eigengesetzlich  
und würdevoll – jedoch nicht im  
Sinne von alles tun können, was  
man will, sondern im Sinne von  
so sein können, wie man ist.

Innere  
**Meisterschaft**

Artur Krämer  
Einöde 1, 94253 Bischofsmais  
[info@arturkraemer.de](mailto:info@arturkraemer.de)  
+49 175 1937833

