

# Kurs „Gelassen und sicher im Stress“

## nach Prof. Dr. Kaluza

### Erhöhen Sie Ihre Stress-Kompetenz mit Volker Kleinert

Sehr geehrte Damen und Herren,

„Gestresst!“ – „Keine Zeit!“ - „ich weiß nicht, wo mir der Kopf steht!“ Sätze, die unseren Alltag zunehmend bestimmen. Wir alle kennen Stress und spüren dessen negative Folgen häufig am eigenen Leib. Mit den gesellschaftlichen Veränderungen der letzten Jahre sogar stetig steigend. Wenn sich unsere Umwelt verändert, dann sind wir gut beraten uns entsprechend anzupassen. Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie gut Ihre Stresskompetenz wirklich ausgeprägt ist? Wo haben Sie gelernt sinnvoll mit Stress umzugehen?

Es gibt Lösungen, damit Sie nicht länger unter den negativen Folgen von Dauerstress leiden müssen. Erlernen Sie in Zusammenarbeit mit mir gesund und sinnvoll mit all den Stressbelastungen aus Alltag und Beruf umzugehen. Entdecken Sie vielfältige Handlungsmöglichkeiten und erleben Sie mich als Mut machenden und unterstützenden Trainer.

Erfahren Sie auf den folgenden Seiten, welche Möglichkeiten es zur Durchführung des Kurses, der als achtwöchiges (8 x 90 Minuten), zwölfwöchiges (12 x 90 Minuten) und 2-Tage-Kompaktprogramm bei der zentralen Prüfstelle für Prävention als zentrales Konzept hinterlegt ist.

Natürlich bieten ich Ihnen auf Wunsch auch andere Formate an und stimmen Ergänzungsmodule auf Ihre Bedürfnisse ab. Kontaktieren Sie mich einfach. (Volker Kleinert, Tel.: 0163 7607229). Ihre Wünsche sind mein Antrieb. Ich hoffe auf eine gewinnbringende Zusammenarbeit, damit sich weiterhin mein Motto „Gute Leute besser machen“ verbreitet.

Mit freundlichen Grüßen,



---

**Gesundheits-Investment**

VOLKER KLEINERT

FAHRACKER 18

35260 STADTALLENDORF

TEL.: 0163 7607229, EMAIL:

[KLEINERT@GESUNDHEITS-INVESTMENT.DE](mailto:KLEINERT@GESUNDHEITS-INVESTMENT.DE)

[WWW.GESUNDHEITS-INVESTMENT.DE](http://WWW.GESUNDHEITS-INVESTMENT.DE)

## 1. Ihr Referent - Volker Kleinert

**Berater, Coach, Therapeut und Trainer mit einem Ziel: Gute Leute besser machen!**



Der 38-jährige Volker Kleinert vereint auf einzigartige Art und Weise fundiertes Fachwissen und reichhaltige Erfahrung mit einem Ziel: „Gute Leute besser machen“. Der Gedanke Unternehmen und Menschen durch ein gelingendes Miteinander erfolgreich, gesund und leistungsfähig zu machen treibt ihn an.

Mit seiner Masterthesis „Einführung einer gesundheitsfördernden Unternehmenskultur auf Basis des Bielefelder Unternehmensmodells“ zeigte er Wege auf, wie man theoretisch fundiert und zugleich praxisorientiert, Gesundheit und Unternehmenserfolg steigern kann. Insbesondere im Wandel der Arbeitswelt.

Neben seinem Studium zum M. A. „Workplace Health Management“ an der Fakultät für Gesundheitswissenschaft in Bielefeld hat er noch ein Studium zum Diplom-Verwaltungswirt (FH) und Ausbildungen zum Personal- und Businesscoach, Fachsportlehrer, systemischen Coach, „Gesund Führen – Trainer“ nach Dr. Anne-Katrin Matyssek, Master Personaltrainer, Hypnosetherapeut, Leadershipexperten, Trainer für „Gelassen und sicher im Stress“ u. a. m. absolviert.

Seit mehr als 17 Jahren arbeitet Volker Kleinert im Bereich Gesundheitsmanagement, Gesundheitsförderung und Führungskräfteentwicklung. Im Bereich Führung leistete er Beiträge für das Handbuch zur Messbarkeit von Führungskultur im Mittelstand, ist Vorstandsmitglied der Manufaktur für Führungskultur im Mittelstand, trainierte und coachte Führungskräfte aller Ebenen und begleitete Unternehmen bei einem Kulturwandel, Teamentwicklungsprozessen und erfolgreich durch Krisenzeiten.

Gleichzeitig arbeitet er auch mit einzelnen Personen. Die Bandbreite seiner Klienten ist dabei eindrucksvoll: So führte er Menschen aus Burnout-Prozessen, psychischen Erkrankungen, supervidierte zahlreiche Führungskräfte und betreut aktuell mehrere erfolgreiche Spitzensportler (Weltrekordhalter, Europameister, Deutsche Meister, u. a.) körperlich und mental mit dem Ziel sich in der Weltspitze zu etablieren und bei Olympia zu starten.

Als Dozent für „Betriebliches Gesundheitsmanagement“, „Motivationsprozesse im Unternehmen“, „Konfliktmanagement in Teams“ und „Selbstmanagement“ an der Hochschule für angewandte Wissenschaft und Kunst in Hildesheim, Holzminden und Göttingen gibt er sein Wissen an zukünftige Führungskräfte weiter und setzt so Impulse für eine Unternehmenskultur, die Ergebnisse erzielen möchte.

---

### Gesundheits-Investment

VOLKER KLEINERT  
FAHRACKER 18  
35260 STADTALLENDORF  
TEL.: 0163 7607229, EMAIL:  
[KLEINERT@GESUNDHEITS-INVESTMENT.DE](mailto:KLEINERT@GESUNDHEITS-INVESTMENT.DE)  
[WWW.GESUNDHEITS-INVESTMENT.DE](http://WWW.GESUNDHEITS-INVESTMENT.DE)

## 2. Inhalte des Kurses „Gelassen und sicher im Stress“



Der Kurs „Gelassen und sicher im Stress“ folgt dem Präventionsprinzip Stressbewältigungskompetenzen (multimodales Stressmanagement) zu fördern.

Die Ziele des Präventionsprogramms sind stressbedingte Gesundheitsrisiken zu reduzieren. Geschehen soll dies durch einen verhaltensorientierten Ansatz, wo Teilnehmer ihre individuellen Kompetenzen zur Bewältigung von Alltagsbelastungen erhöhen.

### Im Einzelnen werden vermittelt:

- **Regenerative Stresskompetenzen:** Erlernen Sie regenerative Aktivitäten zum Belastungsausgleich aufzubauen, damit der Stressberg schneller abgebaut werden kann.
- **Mentale Stresskompetenzen:** Lernen Sie stressvermindernde Einstellungen und Denkmuster aufzubauen, damit künftig weniger entsteht.
- **Instrumentelle Stresskompetenzen:** Bauen Sie Problemlöse- und Selbstmanagementkompetenzen auf, damit Sie gesundheitsförderlich mit Alltagsbelastungen umgehen können.

### Zielgruppe:

Das Präventionsprogramm „Gelassen und sicher im Stress“ richtet sich grundsätzlich an gesunde Erwachsene (ab 18 Jahren) in der gesetzlichen Krankenversicherung Versicherte, die ihren persönlichen Umgang mit Belastungen verbessern wollen. Das Programm kann auch zielgruppenspezifisch angeboten werden, z. B. für spezifische Lebensphasen oder -situationen oder für Angehörige bestimmter Berufsgruppen.

---

### Gesundheits-Investment

VOLKER KLEINERT  
FAHRACKER 18  
35260 STADTALLENDORF  
TEL.: 0163 7607229, EMAIL:  
[KLEINERT@GESUNDHEITS-INVESTMENT.DE](mailto:KLEINERT@GESUNDHEITS-INVESTMENT.DE)  
[WWW.GESUNDHEITS-INVESTMENT.DE](http://WWW.GESUNDHEITS-INVESTMENT.DE)

## 2.1. Inhalte 8-Wochen-Programm „Gelassen und sicher im Stress“

Das Programm besteht aus 8 Einheiten von jeweils 90 Minuten Dauer. Die Kurseinheiten werden im wöchentlichen Rhythmus durchgeführt, wobei sich durch Feiertage, Ferien o. ä. die Gesamtdauer verlängern kann. Basis des Präventionsprogramms bildet ein kognitiv-verhaltenstherapeutisches Gruppentraining. Eingesetzte Methoden sind:

- Psychoedukation mittels Impulsvorträgen und Handouts,
- Anregung zur Selbstreflexion über Checklisten,
- Anleitung zur Selbstbeobachtung,
- Praktische Entspannungsübungen,
- Erlebnisaktivierende und verhaltensorientierte Übungen,
- Moderierte Gruppengespräche,
- Arbeit in Paaren und Kleingruppenarbeit (mit Meta-Plan-Technik),
- Anleitung und Transfer

### Aufbau und Inhalt

Inhaltlich besteht das Programm aus **5 Modulen**, die jeweils unterschiedliche Kompetenzen zur Stressbewältigung vermitteln. Die Module werden ihrerseits in mehrere aufeinander aufbauende Teilschritte gegliedert, so dass ein hoher Lerntransfer erzielt werden kann. Es folgt eine kurze Darstellung der einzelnen Module:

#### 1. Einstiegsmodul:

Die TN-erlernen das dem Programm zugrunde gelegte Stressmodell: „Die Stress-Ampel“. Diese nimmt eine Differenzierung in äußere Stressoren, innere Stressoren und persönliche Stressverstärker vor und bezieht diese auf persönliches Stresserleben. Zudem werden grundsätzliche Informationen zu biologischen Prozessen der akuten und chronischen Stressreaktion vermittelt. Einer ressourcenorientierten Grundhaltung folgend, tragen die TN bisherige Bewältigungsmuster zusammen und ordnen diese auf der Stress-Ampel ein. Darauf basierend, werden die Ziele und Inhalte der folgenden Kurseinheiten erläutert.

*Das Einstiegsmodul erstreckt sich über die ersten beiden Kurseinheiten.*

## 2. Genusstraining:

Das Genusstraining bietet den Teilnehmern die Möglichkeit sich sowohl instrumentell mit einzelnen Belastungen auseinanderzusetzen, als auch regenerative Bewältigungskompetenzen aufzubauen. Ziel dieses Modules ist es regenerative und palliative Aktivitäten im Alltag der TN zu verankern. In einem ersten Schritt geht es darum Zugang zu positiven Emotionen zu finden, vergangene positive Erlebnisse wieder zu erwecken und Lust auf neue Herausforderungen zu machen. Die TN werden angeregt achtsamer durch Ihren Alltag zu gehen. Durch praktische Beispiele wird die Theorie direkt umgesetzt. Im zweiten Schritt werden die Fortschritte und Erfahrungen der TN reflektiert.

*Das Genusstraining erstreckt sich von der zweiten bis zur fünften Kurseinheit*

## 3. Mentaltraining

Die TN erlernen die achtsame Wahrnehmung und Reflexion stressverstärkender Bewertungsmuster und Einstellungen und wie sie diese in förderliche mentale Prozesse transformieren können. Unterstützt wird dieser Lernprozess durch praktische Übungen und die eigene Reflektion. U.a. werden Techniken zur kognitiven Umstrukturierung als Möglichkeit förderliche Denkweisen zu entwickeln, vorgestellt. Die TN sollen anschließend zwischen einer und drei Techniken auswählen, die sie anschließend im Alltag regelmäßig einsetzen möchten. Ebenso werden „persönliche Stressverstärker“ vorgestellt und die TN können deren Ausprägungen und Auswirkungen mittels Checklisten reflektieren. In der Gruppe werden sodann förderliche Gedanken und ein positiver Umgang mit Stressverstärkern erarbeitet.

*Das Mentaltraining beginnt in der dritten Kurseinheit und bildet einen Schwerpunkt bis zur sechsten Kurseinheit.*

#### 4. Problemlösetraining

Im Problemlösetraining findet die problembezogene Auseinandersetzung mit konkreten Belastungen statt. Die Bearbeitung individueller Stress-Situationen erfolgt in einem strukturierten Vorgehen, das aus sechs Schritten besteht und fortlaufend Entwicklungen ermöglicht.

*Das Problemlösetraining beginnt in der sechsten Kurseinheit und umfasst auch weite Teile der siebten Kurseinheit.*

#### 5. Abschlussmodul

Im Mittelpunkt steht die Entwicklung des „persönlichen Gesundheitsprojektes“. Die TN sollen einen Plan dafür entwerfen, was sie über die Dauer des Kurs hinaus in ihren Alltag transferieren wollen. Zudem geht es darum Bilanz zu ziehen, Rückmeldung zu geben und voneinander Abschied zu nehmen.

*Das Abschlussmodul umfasst die achte Kurseinheit.*

## 2.2. Inhalte 12-Wochen-Programm „Gelassen und sicher im Stress“

Das Programm besteht aus 12 Einheiten von jeweils 90 Minuten Dauer. Die Kurseinheiten werden im wöchentlichen Rhythmus durchgeführt, wobei sich durch Feiertage, Ferien o. ä. die Gesamtdauer verlängern kann. Basis des Präventionsprogramms bildet ein kognitiv-verhaltenstherapeutisches Gruppentraining. Eingesetzte Methoden sind:

- Psychoedukation mittels Impulsvorträgen und Handouts,
- Anregung zur Selbstreflektion über Checklisten,
- Anleitung zur Selbstbeobachtung,
- Praktische Entspannungsübungen,
- Erlebnisaktivierende und verhaltensorientierte Übungen,
- Moderierte Gruppengespräche,
- Arbeit in Paaren und Kleingruppenarbeit (mit Meta-Plan-Technik),
- Anleitung und Transfer

### Aufbau und Inhalt

Inhaltlich besteht das Programm aus **6 Modulen**, die jeweils unterschiedliche Kompetenzen zur Stressbewältigung vermitteln. Die Module werden ihrerseits in mehrere aufeinander aufbauende Teilschritte gegliedert, so dass ein hoher Lerntransfer erzielt werden kann. Es folgt eine kurze Darstellung der einzelnen Module:

#### 1. Einstiegsmodul:

Die TN erlernen das dem Programm zugrunde gelegte Stressmodell: „Die Stress-Ampel“. Diese nimmt eine Differenzierung in äußere Stressoren, innere Stressoren und persönliche Stressverstärker vor und bezieht diese auf persönliches Stresserleben. Zudem werden grundsätzliche Informationen zu biologischen Prozessen der akuten und chronischen Stressreaktion vermittelt. Einer ressourcenorientierten Grundhaltung folgend, tragen die TN bisherige Bewältigungsmuster zusammen und ordnen diese auf der Stress-Ampel ein. Darauf basierend, werden die Ziele und Inhalte der folgenden Kurseinheiten erläutert.

*Das Einstiegsmodul erstreckt sich über die ersten beiden Kurseinheiten.*

## 2. Entspannungstraining

Die TN erlernen das die Progressive Muskel Relaxaktion (PMR) nach E. Jacobson. Ziel des Entspannungstrainings ist, dass die TN ihre individuelle Fähigkeit sich körperlich und mental zu entspannen fördern. Dies dient dazu Entspannungsfähigkeit generell zu erhöhen und sich auch Belastungsspitzen schnellstmöglich einen Ausgleich schaffen zu können. Um letzteres zu erreichen, werden sukzessive auch Übungen zur Schnellentspannung eingeführt.

*Das Entspannungstraining beginnt in der zweiten Kurseinheit und ist, bis auf die neunte Einheit, Inhalt jeder Kurseinheit.*

## 3. Mentaltraining

Die TN erlernen die achtsame Wahrnehmung und Reflexion stressverstärkender Bewertungsmuster und Einstellungen und wie sie diese in förderliche mentale Prozesse transformieren können. Unterstützt wird dieser Lernprozess durch praktische Übungen und die eigene Reflektion. U.a. werden Techniken zur kognitiven Umstrukturierung als Möglichkeit förderliche Denkweisen zu entwickeln, vorgestellt. Die TN sollen anschließend zwischen einer und drei Techniken auswählen, die sie anschließend im Alltag regelmäßig einsetzen möchten. Ebenso werden „persönliche Stressverstärker“ vorgestellt und die TN können deren Ausprägungen und Auswirkungen mittels Checklisten reflektieren. In der Gruppe werden sodann förderliche Gedanken und ein positiver Umgang mit Stressverstärkern erarbeitet.

*Das Mentaltraining beginnt in der dritten Kurseinheit und bildet einen Schwerpunkt bis zur sechsten Kurseinheit.*



#### 4. Problemlösetraining

Im Problemlösetraining findet die problembezogene Auseinandersetzung mit konkreten Belastungen statt. Die Bearbeitung individueller Stress-Situationen erfolgt in einem strukturierten Vorgehen, das aus sechs Schritten besteht und fortlaufend Entwicklungen ermöglicht.

*Das Problemlösetraining beginnt in der sechsten Kurseinheit und umfasst auch weite Teile der siebten Kurseinheit. Bis zur elften Kurseinheit werden individuelle Belastungssituation entlang der sechs Schritte lösungsorientiert bearbeitet.*

#### 5. Genusstraining:

Das Genusstraining bietet den Teilnehmern die Möglichkeit sich sowohl instrumentell mit einzelnen Belastungen auseinanderzusetzen, als auch regenerative Bewältigungskompetenzen aufzubauen. Ziel dieses Modules ist es regenerative und palliative Aktivitäten im Alltag der TN zu verankern. In einem ersten Schritt geht es darum Zugang zu positiven Emotionen zu finden, vergangene positive Erlebnisse wieder zu erwecken und Lust auf neue Herausforderungen zu machen. Die TN werden angeregt achtsamer durch Ihren Alltag zu gehen. Durch praktische Beispiele wird die Theorie direkt umgesetzt. Im zweiten Schritt werden die Fortschritte und Erfahrungen der TN reflektiert.

*Das Genusstraining erstreckt sich von der achten bis zur elften Kurseinheit*

#### 6. Abschlussmodul

Im Mittelpunkt steht die Entwicklung des „persönlichen Gesundheitsprojektes“. Die TN sollen einen Plan dafür entwerfen, was sie über die Dauer des Kurs hinaus in ihren Alltag transferieren wollen. Zudem geht es darum Bilanz zu ziehen, Rückmeldung zu geben und voneinander Abschied zu nehmen.

*Das Abschlussmodul umfasst die zwölfte Kurseinheit.*

### 2.3. Inhalte 2-Tage-Kompaktprogramm „Gelassen und sicher im Stress“

Das Programm umfasst 2 Tage und richtet sich an gesetzlich Versicherte, die aufgrund beruflicher (z. B. Schichtarbeit, wechselnde Einsatzorte und -zeiten) oder privater (z. B. Alleinerziehende, pflegende Angehörige) Umstände nicht regelmäßig an einem fortlaufenden Kurs teilnehmen können. Das 2-Tage-Kompaktprogramm hat einen Umfang von acht Kurseinheiten à 90 Minuten Dauer. Die Kurseinheiten werden an zwei Tagen mit jeweils vier Kurseinheiten pro Tag durchgeführt. Basis des Präventionsprogramms bildet ein kognitiv-verhaltenstherapeutisches Gruppentraining. Eingesetzte Methoden sind:

- Psychoedukation mittels Impulsvorträgen und Handouts,
- Anregung zur Selbstreflexion über Checklisten,
- Anleitung zur Selbstbeobachtung,
- Praktische Entspannungsübungen,
- Erlebnisaktivierende und verhaltensorientierte Übungen,
- Moderierte Gruppengespräche,
- Arbeit in Paaren und Kleingruppenarbeit (mit Meta-Plan-Technik),
- Anleitung und Transfer

Für die Durchführung des 2-Tages-Kompaktprogramm bietet sich auch ein gemeinsamer Aufenthalt in einem Seminarhaus, o. ä. an. Sprechen Sie uns hierzu gerne an.

## Aufbau und Inhalt

Inhaltlich besteht das 2-Tage-Kompaktprogramm aus **5 Modulen**, die jeweils unterschiedliche Kompetenzen zur Stressbewältigung vermitteln. Die Module werden ihrerseits in mehrere aufeinander aufbauende Teilschritte gegliedert, so dass ein hoher Lerntransfer erzielt werden kann. Es folgt eine kurze Darstellung der einzelnen Module:

### 1. Einstiegsmodul:

Die TN erlernen das dem Programm zugrunde gelegte Stressmodell: „Die Stress-Ampel“. Diese nimmt eine Differenzierung in äußere Stressoren, innere Stressoren und persönliche Stressverstärker vor und bezieht diese auf persönliches Stresserleben. Zudem werden grundsätzliche Informationen zu biologischen Prozessen der akuten und chronischen Stressreaktion vermittelt. Einer ressourcenorientierten Grundhaltung folgend, tragen die TN bisherige Bewältigungsmuster zusammen und ordnen diese auf der Stress-Ampel ein. Darauf basierend, werden die Ziele und Inhalte der folgenden Kurseinheiten erläutert.

*Das Einstiegsmodul erstreckt sich über die ersten beiden Kurseinheiten.*

### 2. Genusstraining:

Das Genusstraining bietet den Teilnehmern die Möglichkeit sich sowohl instrumentell mit einzelnen Belastungen auseinanderzusetzen, als auch regenerative Bewältigungskompetenzen aufzubauen. Ziel dieses Modules ist es regenerative und palliative Aktivitäten im Alltag der TN zu verankern. In einem ersten Schritt geht es darum Zugang zu positiven Emotionen zu finden, vergangene positive Erlebnisse wieder zu erwecken und Lust auf neue Herausforderungen zu machen. Die TN werden angeregt achtsamer durch Ihren Alltag zu gehen. Durch praktische Beispiele wird die Theorie direkt umgesetzt. Im zweiten Schritt werden die Fortschritte und Erfahrungen der TN reflektiert.

*Das Genusstraining erstreckt sich von der zweiten bis zur fünften Kurseinheit*

### 3. **Mentaltraining**

Die TN erlernen die achtsame Wahrnehmung und Reflexion stressverstärkender Bewertungsmuster und Einstellungen und wie sie diese in förderliche mentale Prozesse transformieren können. Unterstützt wird dieser Lernprozess durch praktische Übungen und die eigene Reflexion. U.a. werden Techniken zur kognitiven Umstrukturierung als Möglichkeit förderliche Denkweisen zu entwickeln, vorgestellt. Die TN sollen anschließend zwischen einer und drei Techniken auswählen, die sie anschließend im Alltag regelmäßig einsetzen möchten. Ebenso werden „persönliche Stressverstärker“ vorgestellt und die TN können deren Ausprägungen und Auswirkungen mittels Checklisten reflektieren. In der Gruppe werden sodann förderliche Gedanken und ein positiver Umgang mit Stressverstärkern erarbeitet.

*Das Mentaltraining beginnt in der dritten Kurseinheit und bildet einen Schwerpunkt bis zur sechsten Kurseinheit.*

### 4. **Problemlösetraining**

Im Problemlösetraining findet die problembezogene Auseinandersetzung mit konkreten Belastungen statt. Die Bearbeitung individueller Stress-Situationen erfolgt in einem strukturierten Vorgehen, das aus sechs Schritten besteht und fortlaufend Entwicklungen ermöglicht.

*Das Problemlösetraining beginnt in der sechsten Kurseinheit und umfasst auch weite Teile der siebten Kurseinheit.*

### 5. **Abschlussmodul**

Im Mittelpunkt steht die Entwicklung des „persönlichen Gesundheitsprojektes“. Die TN sollen einen Plan dafür entwerfen, was sie über die Dauer des Kurs hinaus in ihren Alltag transferieren wollen. Zudem geht es darum Bilanz zu ziehen, Rückmeldung zu geben und voneinander Abschied zu nehmen.

*Das Abschlussmodul umfasst die achte Kurseinheit.*

### **3. Sonstiges**

#### **3.1. Ihr Angebot**

Gerne bauen ich noch weitere zielgruppenspezifische Bausteine, wie z. B. Glück, Achtsamkeit, agile Arbeitswelt, positive Leadership, gesunde Führung, New Work, Behörden im Wandel oder Design Thinking ein. Sprechen Sie uns einfach an und fordern Sie Ihr individuelles Angebot unter [kleinert@gesundheits-investment.de](mailto:kleinert@gesundheits-investment.de) an. Ich freue mich auf Sie!

#### **3.2. Abrechnungsmodalitäten**

Die Gesamtsumme wird nach Leistungserbringung des Workshops in Rechnung gestellt und ist anschließend ohne Abzüge zur Zahlung fällig.

#### **3.3. Räumlichkeiten und weitere Leistungen**

Der Workshop findet in von Ihnen zu organisierenden Räumlichkeit statt. Alternativ sprechen Sie mit mir. Sollten Sie zwei Tage an schönen Plätzen verbringen wollen, stelle ich gerne Kontakt zu einem mir persönlich bekannten Gruppenreiseveranstalter her, so dass Sie maximalen Service bei minimalem Aufwand genießen können. Weitere Details klären wir im Falle eines Auftrages.