



**Indianische
Schwitzhüttenzeremonie**
in der Tradition Sun Bears

Wolfgang Lamek
c/o Formel 3 Kommunikation

Gartenstraße 11
33604 Bielefeld

fon 0521. 967 333
mobil 0170. 200 99 71
fax 0521. 967 33 44

lamek@formel-3.de
www.schwitzhuetten.de

Textversion der Internetseite www.schwitzhuetten.de

Startseite GEHE DEINEN PFAD DER KRAFT

Einladung zur Weisheit der Indianischen Schwitzhüttenzeremonie
in der Tradition Sun Bears

Verbundenheit MITAKUYE OYASSIN

Sprich „Mitakuye Ojassin“. Was soviel heißt wie „Danke allen meinen Verwandten“ oder „Für alle meine Verwandten“. Das sagt man beim Betreten oder Verlassen einer Schwitzhütte. Es ist ein Zeichen von Dank und Respekt vor der Schöpfung, deren Teil (und nicht Krone) wir sind. Denn alle Wesen aus den Reichen der Steine und Mineralien, der Pflanzen, der Tiere und der Menschen sind unsere Verwandten.

„Mitakuye Oyassin“ stammt aus der Sprache der Lakota, einem Stamm der Sioux. Ich rate dazu, diese beiden Worte nur respektvoll zu gebrauchen. Einerseits aus Respekt vor ihrem Ursprung, andererseits aus Respekt vor ihrer Bedeutung. Ich bevorzuge beim Betreten die Worte „Für alle meine Verwandten“ und beim Verlassen „Danke allen meinen Verwandten“.

Vorwort WARUM ICH DIESE SITE GEMACHT HABE

Diese Seiten sollen Menschen, die Interesse an diesem Thema haben, ein paar erste Einblicke vermitteln. Mehr nicht. Ich selbst bin ausgebildeter Wassergießer (so nennt man den Leiter einer Schwitzhüttenzeremonie) in der Tradition des Bärenstamms nach Sun Bear und kann also nur über diese Tradition kompetent berichten.

Ich leite regelmäßig in der Nähe Bielefelds an einem festen Platz Schwitzhüttenzeremonien. Wer daran teilnehmen möchte, ist willkommen. Darüberhinaus biete ich ortsunabhängige Schwitzhüttenseminare an.

Ich danke meinen Lehrern und all denen, die mich auf meinem Pfad der Kraft begleiten und unterstützen.

Wolfgang Lamek | Calls The People

Vorwort **Dies ist keine „Betriebsanleitung“ für eine Schwitzhütte**

Auch das hat es schon gegeben, dass sich Leute „für die tolle Anleitung“ zu einer Schwitzhüttenzeremonie bei mir bedankt haben. Damit eins klar ist: es gibt keine Anleitungen zur Durchführung einer Schwitzhütte. Wenn jemand eine finden sollte: Vorsicht!

Es gehört schon wesentlich mehr dazu, als in völliger Dunkelheit mit glühenden Steinen und einem Wassereimer zu hantieren. Die Ausbildung zum Wassergießer in dieser und anderen Traditionen ist sehr gewissenhaft und dauert in der Regel einige Jahre. Zum anderen ist es ziemlich respektlos, traditionelle Zeremonien (egal welche) nach persönlichem Gutdünken einfach zu kopieren bzw. sie ohne Autorisierung durchzuführen.

Wassergießer sollten sich der Verantwortung bewusst sein, die sie der Tradition, der Zeremonie und den Menschen gegenüber haben, die mit ihnen in die Hütte gehen. Immer daran denken: Eine Schwitzhüttenzeremonie kann sehr kraftvoll sein.

Pfad der Kraft **WIE DIE SCHWITZHÜTTE HELFEN KANN, DEN EIGENEN PFAD DER KRAFT ZU GEHEN**

In einer Schwitzhütte ist man absolut geschützt. Die Dunkelheit und die Führung des Wassergießers machen es möglich, sich vollständig zu öffnen und auf das eigene Innere einzulassen. Raum und Zeit hören auf zu existieren; die innere Stimme kann unmittelbar gehört werden. Während der Zeremonie kann man vollkommen frei werden von Konditionierungen, Glaubenssätzen oder anderen Einschränkungen. Es besteht die Möglichkeit, sich wertfrei und ehrlich zu erkennen und entscheidende Impulse für den eigenen Weg, den persönlichen Pfad der Kraft zu bekommen.

So kann man Zugang finden zu seinen inneren Schätzen und Stärken: unverfälscht, ehrlich, direkt. Dazu gehört auch das Wahrnehmen der persönlichen Schattenseiten. All dies ist der erste Schritt und Voraussetzung für Veränderungen. Veränderung kann niemand erwerben, es gibt sie nicht im Supermarkt. Aber Veränderung kann jeder selber machen. In der Schwitzhütte kann man die Kraft dafür tanken. Zusätzlich kann man in der Schwitzhütte Altes, inzwischen Unnötiges oder gar Belastendes erkennen und auf gute Art abgeben.

Ort der Kraft **EINE SCHWITZHÜTTE IST EIN ORT DER KRAFT**

Die Schwitzhüttenzeremonie ist Jahrtausende alt. Die Dramaturgie, die große Hitze und die absolute Dunkelheit in der Hütte können zu einem Aufheben des gewohnten Denkens führen. Ängste, Sorgen, Probleme, alte Muster und behindernde Gewohnheiten können sich in diesem besonderen Raum auflösen; mögliche Lösungen werden deutlicher.

Die Zeremonie hat eine starke, reinigende Wirkung für Körper, Geist, Gefühl und Seele. Sie öffnet das Herz und kann die Tür zu unserer inneren Stimme weit aufmachen. Sie bietet die Möglichkeit zur Selbsterkenntnis und Veränderung. So kann man Kraft und Klarheit tanken für die Aufgaben im Alltag.

Eine Schwitzhütte wird meist aus Weiden oder Haselnussruten gebaut. Vor der Zeremonie wird sie mit einigen Lagen Woldecken und Planen abgedeckt.

In der Hütte ist es stockdunkel. Man sitzt im Kreis, vor sich in der Mitte in einem Loch die rot glühenden Steine, die draußen in einem kraftvollen Feuer erhitzt werden. So eine Hütte kann einige Jahre halten.

Historie **WIE DIESE ZEREMONIE ZU UNS GEKOMMEN IST**

Sun Bear hat 1976 in den USA den Bear Tribe gegründet, der sowohl Indianer wie auch Nichtindianer willkommen hieß. Am Vision Mountain in Spokane (Washington) hat er über Jahre sein Wissen an Menschen aus unterschiedlichen Nationen weiter gegeben. Einige von ihnen haben später den Bärenstamm in Deutschland gegründet.

Vier Runden **DIE VIER RUNDEN EINER SCHWITZHÜTTENZEREMONIE**

Eine Schwitzhüttenzeremonie besteht insgesamt aus vier Runden. Zwischen jeder Runde wird die Tür geöffnet, kühle Luft kommt herein und Trinkwasser wird angeboten. Manchmal gehen alle Teilnehmer zwischen zwei Runden auch hinaus, um draußen eine kurze Abkühlungs- und Erholungspause einzulegen. Die Pausen sind eher kurz, während eine Runde durchaus eine dreiviertel Stunde oder länger dauern kann.

Jede der vier Runden hat einen anderen Fokus bzw. zielt auf einen anderen Aspekt des Daseins. Dazu ein Beispiel: In die erste Runde wird die Kraft des Ostens mit ihren ganz speziellen Qualitäten und Fähigkeiten gerufen. Das Symbol für diese Kraft ist der Adler. Durch Geschichten, Beispiele und Erläuterungen macht der Wassergießer die TeilnehmerInnen mit der jeweiligen Qualität und Kraft jeder Runde vertraut. Anschließend ist genügend Raum für jeden, tief in sich hineinzuschauen und nachzuspüren, wo in seinem Leben gerade die spezielle Kraft einer Runde benötigt wird. Und wie man sie in den persönlichen Alltag integrieren und leben kann.

Adlerrunde **Kraft aus der Adlerrunde**

Wabun wohnt im Osten, wo die Sonne aufgeht. So steht er im Tagesverlauf für den ganz frühen Morgen. Vorstellungen, wie der Tag zu verlaufen hat, existieren (noch) nicht. Im Lebensrhythmus repräsentiert er die Qualitäten des kleinen Kindes: offen für Neues, durch nichts konditioniert, mit Freude an der Schöpfung und der Vielfalt des Lebens. Auch wir Erwachsene sind immer wieder in Situationen, wo Unbekanntes und Neues vor uns steht. In der Hütte können wir tief in uns schauen und nachsehen, wo in unserem Leben etwas entstehen will oder gerade entstanden ist.

Was braucht Pflege, Zuwendung, Schutz? Im Privaten, im Beruf, in Beziehungen, wo auch immer. Was fehlt uns, um ganz offen wie ein kleines Kind diese Aspekte in uns wachsen zu lassen? Wo brauchen wir einen klaren Verstand der uns hilft, das auch zu bewerkstelligen? Hier kann uns die Adlerkraft helfen: mit scharfem Blick hoch oben am Himmel unseres eigenen Lebens fliegen. So können wir den Überblick behalten und verfallen nicht dem Irrtum, einen kleinen Stein für ein unüberwindliches Hindernis zu halten. So können wir sehen, wo's langgeht. Und die nächsten Schritte auf dem Weg unseres Herzens in Kraft und Harmonie gehen.

Rot
Osten
Morgen
Frühling
Luft
Kindheit

Kojotenrunde **KRAFT AUS DER KOJOTENRUNDE**

Shawnodese ist ein Trickser und Fallensteller. Und was für einer! Was uns an Mißgeschicken auch widerfährt: er hat seine Pfoten im Spiel. Nicht, um uns zu ärgern. Nein, er will, daß wir uns bewegen. Stagnation ist nicht das, was er anstrebt. Im Job zufrieden, Vorgarten in Ordnung, Beziehung okay - so kann es für den Rest des Lebens bleiben. Nicht mit Shawnodese! Er steckt uns einen Stock zwischen die Speichen unseres Lebensrades, damit wir aufwachen. Er verletzt uns dabei nicht böse, meistens reichen ein paar Kratzer auf der Glatze der Eitelkeit.

Wenn wir darauf achten und unsere Lehren ziehen, ist er zufrieden. Bis zum nächstenmal. Und wenn nicht, erhöht er die Dosis. Bis wir verstanden haben. Seine Instrumente sind unsere Gefühle. Es sind die Emotionen, die uns in Bewegung bringen. Sie lösen Erstarrtes auf und führen zu Wachstum. Das Schlitzohr kann uns ganz schön auf Trab halten, meistens, wenn wir eher faul auf der Couch rumhängen wollen.

Gelb, Grün
Süden
Mittag
Sommer
Wasser
Jugend

Bärenrunde **KRAFT AUS DER BÄRENRUNDE**

Mudjekewis lehrt uns, wie wir Verantwortung tragen können. Seine Jahreszeit ist der Herbst, die Zeit, in der wir die Früchte unseres Tuns ernten. Alles ist im Überfluß vorhanden: fette Lachse, reife Früchte, süße Beeren. Danach kommt der Winter. Mudjekewis zieht sich in den Bauch der Erde zurück und wendet sich seinen stillen und dunklen Seiten zu. Es ist gut, als Erwachsener Innenschau zu betreiben. Es ist gut, wenn wir gelegentlich tief in unseren innersten Keller hinabsteigen. Aber die Taschenlampe nicht vergessen. Nur wo wir hinschauen, kommt Licht ins Dunkle.

Und nur wo Licht oder Bewußtsein ist, ist Integration möglich. Verdrängung ist nichts weiter, als eine leere Batterie in der Taschenlampe unseres Bewußtseins. Und wenn der Bär im Frühling wieder ans Licht kommt, schlägt er sich nicht gleich den Wanst voll. Er sucht bestimmte Kräuter, die den Stoffwechsel langsam wieder auf Trab bringen. Er lehrt uns die eher sanfte aber kontinuierliche Kraft. Bärenstark zu sein, ist ein gutes Gefühl. Doch zu dieser Stärke gehört auch Sanftmut und Gelassenheit. In der Zärtlichkeit und Verspieltheit seinen Kindern gegenüber spiegelt sich diese erwachsene Kraft. Und auch in der machtvollen Präsenz, wenn diesen kleinen Teddybären Gefahr droht.

Blau, Schwarz
Westen
Abend
Herbst
Feuer
Erwachsene

Büffelrunde **KRAFT AUS DER BÜFFELRUNDE**

Waboose repräsentiert den Winter und die Phase, die die meisten von uns noch vor sich haben: die Zeit, wo unsere Haare weiß wie Schnee werden. Eine Zeit der Stille und des Rückzugs. Wir sitzen in unseren warmen Stuben und alle Beschäftigung taktet ein wenig langsamer. Doch der weiße Schein trägt. Im Bauch der Erde ruht schon der Samen des nächsten Frühlingsspektakels. Auch wir brauchen Phasen des Rückzugs und der Stille. So können wir Vergangenes reflektieren und Kraft sammeln für neue Aufgaben.

Waboose kann uns in die Kraft bringen, die uns bedingungsloses Geben ermöglicht. Sie kalkuliert nicht. Sie investiert nicht. Sie spekuliert nicht. Sie schenkt einfach alles, was sie hat. Wenn wir diesen Aspekt in uns leben, stimmt auch unsere Bilanz jenseits der Zahlen und Fakten. Waboose steht auch für die Erde. Sie trägt und nährt uns. Ohne ihre Geschenke könnten wir nicht überleben. Und wir? Wir nehmen ohne Respekt. Wir fügen ihr Kratzer und Wunden zu. Wir verpesten ihre Atemluft. Und geben ihr die Schuld, wenn sie sich wehrt. In der Hütte können wir wieder spüren, wie verbunden wir mit der Erde und dem Leben sind.

Weiß
Norden
Nacht
Winter
Erde
Greise

Dunkelheit **IN DER HÜTTE IST ES STOCKDUNKEL**

Die Dunkelheit ist Schutz und Hilfe zugleich. Man kann sich z.B. intensiver auf seine Empfindungen konzentrieren und besser erspüren, welche Aspekte einer einzelnen Runde im Moment für einen wichtig, heilsam oder fördernd sind.

Hitze **SO KOMMT DIE HITZE IN DIE HÜTTE**

Draußen vor der Hütte wird auf eine spezielle Art ein kraftvolles Feuer errichtet. Alles, was irgendwie mit diesem Feuer zu tun hat, liegt in der Obhut eines Feuerhüters oder einer Feuerhüterin. Im Zentrum dieses Feuers befinden sich, je nach Hüttengröße, rund zwei Dutzend etwa kinderkopfgröße Steine. Diese Steine werden vor dem Anzünden des Feuers auf eine bestimmte zeremonielle Weise in die Feuerstelle gelegt.

Wenn sie durchdringend rot glühen, werden pro Runde einige der Steine in die Hütte gebracht. Wie heiß es wird, hängt von der Menge und Größe der Steine sowie davon ab, wieviel Wasser der Wassergießer im Laufe einer Runde darauf schüttet.

Grenzen **WAS IST, WENN ES EINEM ZU HEISS WIRD?**

Dann darf man rausgehen. Andererseits ist es gut, Grenzen auch mal zu überschreiten. Vermutlich wirst man in der Dunkelheit nicht mehr wissen, wo der Eingang ist. Und selbst wenn: man kann ja nicht einfach ab durch die Mitte kriechen. Da liegen die heißen Steine. Ein klares und lautes „Ich möchte die Hütte verlassen“ reicht dem Wassergießer, um den Türhüter draußen zu veranlassen, die Tür weit zu öffnen. Die anderen machen Platz und man kann in aller Ruhe die Hütte verlassen.

Die höflichste Form, die Hütte vorzeitig zu verlassen: Laut und deutlich sagen „Ich möchte meine Verwandten sehen“. Da man in der Hütte nur etwas sehen kann, wenn die Tür geöffnet ist, weiß dann jeder Bescheid. Ansonsten gilt, sich immer wieder zu entspannen. Hinlegen, mit der Stirn den kühlen Boden berühren. Die Kraft, die zuviel für einen ist, kann man an die Erde oder jemand anderen weitergeben, der sie gut gebrauchen kann.

Enge **JEDER HAT GENÜGEND PLATZ, TROTZDEM: ES KANN ENGE WERDEN**

Je mehr Leute in der Hütte sind, desto weniger Platz hat der Einzelne. Wenn man sich innerlich weit der Zeremonie öffnet, wird einem die räumliche Enge nichts oder nur wenig ausmachen.

Frauen/Männer **FRAUEN IN IHRER MONDZEIT UND DIE HÜTTE**

In der Form der Schwitzhüttenzeremonie, die Sun Bear uns gegeben hat, gehen Frauen in ihrer Mondzeit nicht mit in die Schwitzhütte. Die gleiche Tradition entbindet Frauen während ihrer Tage von allen Pflichten, Aufgaben und Arbeiten. In der Funktion als Tür- oder Feuerhüterin sind Frauen auch in dieser Zeit in die Zeremonie eingebunden. Tür- und Feuerhüter/innen erfüllen wichtige Funktionen, ohne die eine Schwitzhütte nicht stattfindet. Ihnen gebührt Dank und Respekt.

Seit Januar 2004 können auch Frauen während ihrer Mondzeit mit in die Schwitzhütte. Den WassergießerInnen des Bärenstamms ist dabei klar, dass dies eine Abwandlung der Originalform von Sun Bear ist. Ich persönlich handhabe es so, dass ich die Frauen entscheiden lasse, ob sie während ihrer Mondzeit mit in die Hütte wollen.

Sonst ist es wie in einer Sauna: es gibt reine Frauen- und reine Männerhütten, deutlich verbreiteter sind gemischte Hütten.

Medicine Walk **MEDICINE WALK: EIN TAG ALLEIN IN DER SCHÖPFUNG**

Ein Medicine Walk dient der Klärung wichtiger Fragen, der individuellen Standortbestimmung oder dem Erkennen persönlicher Perspektiven. Das können private, berufliche oder andere Ebenen sein. Auf einen Medicine Walk geht man allein, fastend und in der Regel von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang. Was man mitnimmt, ist angemessene Kleidung, vielleicht etwas Trinkwasser. Und seine Frage(n).

Im Rahmen einer Zeremonie überschreitet man am Start eine Heilige Schwelle. Ab jetzt lässt man sich nur von seiner Intuition führen und ist achtsam mit allen Sinnen. Alles in der Schöpfung kann eine Antwort bereithalten. Durch diese Schwelle kehrt man am Abend zurück in die Alltagswelt. In der Regel mit klaren Antworten, neuen Impulsen und Perspektiven. Die Schwelle wird gehütet, d.h. am Ausgangspunkt wartet jemand auf die Walker und unterstützt sie durch Zeremonien und Gebete.

Ein Medicine Walk kann gut mit einer Schwitzhüttenzeremonie abgeschlossen werden. So ist es möglich, die neu gewonnenen Impulse noch zu verstärken und in die Welt zu tragen.

Seminare **INDIVIDUELLE SEMINARE FÜR TEAMS UND FÜHRUNGSKRÄFTE**

20 Jahre Selbständigkeit und Erfahrung mit Entscheidern in Unternehmen und Organisationen. 20 Jahre Schwitzhüttenerfahrung. Meine zusätzliche Ausbildung zum Coach für Management und Organisation bei Ute und Dr. Heinrich Hagehülsmann (www.die-werkstatt-organisation.de). Die Freude daran, andere auf ihrem Pfad der Kraft zu unterstützen...

All das hat mich auf meinem Pfad der Kraft begleitet, bereichert und wachsen lassen. Deshalb biete ich neben meinen offenen Schwitzhütten diese kraftvolle Zeremonie besonders für Teams und Führungskräfte an.

ZEIT FÜR GEMEINSAMKEIT UND DIE CHANCE ZUR VERÄNDERUNG

Die Seminare

unterstützen (angehende) Führungskräfte, die persönliches Wachstum und respektvolles, sozialkompetentes Führen anstreben. Eine besondere Spezifikation der Seminare ist der individuelle Zuschnitt auf die Fragestellungen der TeilnehmerInnen.

Das Ziel

ist, den TeilnehmerInnen durch die außergewöhnliche Erfahrung der Schwitzhütte einen neuen Blick auf sich selbst und die anderen zu ermöglichen – und so bereichernde Denk- und Handlungsoptionen zu bekommen.

SICH SELBST, DIE ANDEREN UND DIE WELT NEU SEHEN

Neue Impulse aus einer Jahrtausende alten Zeremonie für die Aufgaben von heute

Schwitzhüttenzeremonien können für konkrete Anlässe durchgeführt werden, z.B. um sich auf neue Projekte oder neue Aufgaben vorzubereiten. In so einem Fall ist vorherige Klärung und Absprache notwendig. Die Kraft einer solchen Hütte liegt u.a. darin, dass sich alle TeilnehmerInnen auf den gleichen Fokus einstimmen. Das gemeinsame Erlebnis und die verbindende Absicht unterstützt sowohl den Kreis wie auch den Einzelnen.

Kraft für Neuanfänge

Klärung und Motivation für neue Projekte, persönliche Haltungen u.v.m.

Belebung von Eingefahrenem

Belebung und Impulse für neue, kraftvolle Schritte.

Menschen führen

Wo stehe ich? Was brauche ich? Was ist mein Weg?

Teams zusammenschweißen

Individuelle und gemeinsame Motivation für bevorstehende Aufgaben.

Trennung von Altem

Entlassen, was nicht mehr gebraucht wird.

Bewußte Übergänge

vom alten in den neuen Job, vom Beruf in den Ruhestand, vom Opfer zum Aktiven, ...

Seminare **EIN ORT DER KLÄRUNG UND DER KRAFT**

Die Seminarinhalte

werden individuell gestaltet. Konkrete Themen können in den Fokus der Zeremonie gestellt werden (z.B. Führung, Veränderung, persönliches Wachstum, Verantwortung u.a.). Eine Einführung in die naturverbundene Philosophie der „First People“ (eine respektvollere Bezeichnung als „Indianer“) und wie man sie in unserer heutigen Zeit, in unserem privaten und beruflichen Alltag umsetzen und leben kann, sind Bestandteil der Seminare.

Die Seminardauer

ist abhängig von den Wünschen der TeilnehmerInnen. Die kürzeste Form ist, sich an einem bestehenden Schwitzhüttenplatz zu treffen (ohne Bau einer Schwitzhütte).

Wird eine Schwitzhütte gemeinsam neu gebaut, ist eine Anreise am Vorabend sinnvoll. Bau und Zeremonie dauern vom frühen Morgen bis in den späten Abend.

Ist zusätzlich ein Medicine Walk gewünscht, verlängert sich ein Seminar um einen Tag.

Der Seminarort

wird – je nach Anforderungen – individuell ausgewählt.

Nach der Hütte **Körper und Geist wieder verbinden**

Den Abschluß einer Schwitzhütten Zeremonie bildet stets ein gemeinsames Essen. Jedenfalls in der Tradition, in der ich ausgebildet wurde. Das hat Gründe, u.a. diese: Einerseits wird man nach einer Hütte wirklich Appetit haben, zumal man sich vor einer Hütte nicht den Bauch vollschlagen sollte. Andererseits ist ein Essen eine prima Möglichkeit, wieder „hier“ auf der physischen Ebene vollständig anzukommen. Ich rate dringend davon ab, **unmittelbar** nach einer Hütte selbst Auto zu fahren oder ähnlich aufmerksamkeitsfordernde Dinge zu tun. Wer keinen Hunger hat, muß nicht essen. Was zählt, ist ein Break zwischen Zeremonie und Alltag.

Fotos **Fotos**

„Das Seminar ist noch sehr gegenwärtig in meinen Erinnerungen. Es war ein einmaliges Erlebnis!“ (Janneke)

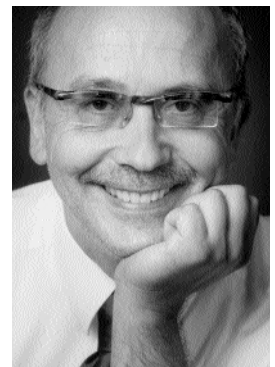
“Die Schwitzhütte war für mich ein eindrucksvolles Erlebnis, das ich nie vergessen werde. Das Bauen und Schwitzen hat unsere Gruppe nochmals stärker zusammengeschweißt und mir eine Erfahrung gebracht, die unter die Haut ging.“ (Vincent)

„...vielen Dank für Deine kraftvolle, liebevolle, gefühlvolle Schwitzhüttenzeremonie.“ (Thomas)

Kontakt **WOLFGANG LAMEK**

Jahrgang 1955, lebt und arbeitet in Bielefeld, ist geschäftsführender Gesellschafter einer Werbeagentur. Seinen Spiritnamen - Calls The People - hat er von John Twobirds, einem Native-Indian und Ältesten, erhalten. Seit 16 Jahren mit der Schwitzhütte in der Tradition Sun Bears beschäftigt und heute ihr Lehrer, trägt er sein Wissen darüber in unseren Alltag.

Seit Januar 2002 in der Ausbildung zum Coach für Management und Organisation bei Ute und Dr. Heinrich Hagehülsmann (www.die-werkstatt-organisation.de).



Wolfgang Lamek

c/o Formel 3 Kommunikation

Gartenstraße 11
33604 Bielefeld

fon 0521. 967 333
mobil 0170. 200 99 71
fax 0521. 967 33 44

lamek@formel-3.de
www.schwitzhuetten.de