

Seminarkalender 2012

Seminarort:

Vereinsheim des Avalonorden des Roten Drachen e.V.
Winterbacher Str. 1
66917 Biedershausen
Tel.: 06375/993748

Für alle Seminare und Workshops ist eine vorherige Anmeldung unter der Telefonnummer des Vereines erforderlich.

Die Seminare werden sowohl vereinseigen, als auch durch externe Dozenten durchgeführt.

Sie sind gegliedert in folgende Bereiche (Die Überschriften sind verlinkt, so dass sie innerhalb des Dokumentes springen können) :

- [I Persönlichkeitsentwicklung](#)
- [II Spiritualität](#)
- [III Kreativität und Hobby](#)
- [IV Gesundheitsvorsorge](#)
- [V Hauswirtschaft](#)
- [VI EDV](#)
- [VII Tiere und Pflanzen](#)
- [VIII Führungskräfteakademie](#)

[Terminkalender 2012](#)

Verzeichnis der einzelnen Seminarangebote:

I [Persönlichkeitsentwicklung](#)

Feuerkreis

Die elementare Läuterung und Herausforderung in Form eines Feuers, das den Teilnehmer vollkommen umschließt.

Nur Einzelseminar.

Zeitraumen mindestens 6 Tage.

Honorar: 1000 €

Feuerholz: 250 € Helfer: 100 €

Seelenbiotope

Seelenbiotope sind die Berührung zwischen Mensch und Natur zum Zwecke der Selbsterkenntnis

10.00 Uhr - 18.00 Uhr

2 oder 3 Tage-Seminar je nach Erlebnis, bis 10 Personen

Honorar:

2 Tage: 350 €

3 Tage: 525 €

„Wege zum Selbst“ - Seminarreihe

Wege zum Selbst I

Werkzeuge und Techniken zur direkten Kommunikation mit der eigenen Seele.

1. Tag 10.00 Uhr - 18.00 Uhr

2. Tag 10.00 Uhr - 18.00 Uhr

Höchstens 5 Teilnehmer

Honorar: 500 €

Als Einzelseminar: 1250 €

Reihenvereinbarungen ermäßigt buchbar

Erweiterte Wege zum Selbst I

Werkzeuge und Techniken zur direkten Kommunikation mit der eigenen Seele mit alltagstauglichen Übungen und erweitertem Praxisteil.

4-Tage-Seminar, Täglich 10.00 Uhr - 18.00 Uhr

Höchstens 3 Personen

Honorar: 1000 €

Als Einzelseminar: 1500 €

Wege zum Selbst II

Das Wesen der Seele, die Quelle der eigenen Schöpfung

1. Tag 10.00 Uhr - 18.00 Uhr

2. Tag 10.00 Uhr - 18.00 Uhr

Höchstens 5 Teilnehmer

Honorar: 500 €

Als Einzelseminar: 1250 €

Voraussetzung: Wege zum Selbst I

Reihenvereinbarungen ermäßigt buchbar

Erweiterte Wege zum Selbst II

Das Wesen der Seele, die Quelle der eigenen Schöpfung mit alltagstauglichen Übungen und erweitertem Praxisteil.

4-Tage-Seminar, Täglich 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Höchstens 3 Personen

Honorar: 1000 €

Als Einzelseminar: 1500 €

Wege zum Selbst III

Die Entstehung der eigenen Kompetenz und der seelischen Grundlagen in der zyklischen Aufgabenstellung der persönlichen Entwicklung. Dies erfolgt unter Bezugnahme auf einen überlieferten Lehrweg der Seele.

1. Tag 10.00 Uhr - 18.00 Uhr

2. Tag 10.00 Uhr - 18.00 Uhr

Höchstens 5 Teilnehmer

Honorar: 500 €

Als Einzelseminar: 1250 €
Voraussetzung: Wege zum Selbst II
Reihenvereinbarungen ermäßigt buchbar

Erweiterte Wege zum Selbst III

Die Entstehung der eigenen Kompetenz und der seelischen Grundlagen in der zyklischen Aufgabenstellung der persönlichen Entwicklung. Dies erfolgt unter Bezugnahme auf einen überlieferten Lehrweg der Seele. Erweiterung um mehr alltagstaugliche Übungen und einen größeren Praxisteil.

4-Tage-Seminar, täglich 10.00 Uhr - 18.00 Uhr

Höchstens 5 Teilnehmer

Honorar: 1000 €

Als Einzelseminar: 1500 €

Voraussetzung: Wege zum Selbst II
Reihenvereinbarungen ermäßigt buchbar

Wilde Jagd

Die Wilde Jagd stellt eine der elementaren Herausforderungen im Bereich der Selbstüberwindung wie auch der Selbstfindung dar. Die Konfrontation mit den eigenen Ängsten ist Ziel der wilden Jagd.

Nur Einzelseminar.

Zeitrahmen mindestens 5 Tage.

Honorar: 1000 €

II Spiritualität

Channeling mit Isirius [\(Link zur Homepage\)](#)

Grundlagen zum Verständnis des Channelns. Erfahrung verschiedener Zugangsmethoden.

1. Tag 10.00 Uhr - 18.00 Uhr

2. Tag 10.00 Uhr - 18.00 Uhr

2-Tage-Seminar bis 8 Teilnehmer

Honorar: 350 €

Geistreisen

Die Schamanische Reise zu den Ebenen der Möglichkeiten.

Symbole/Kraft/Macht

Mindestens 4 Teilnehmer

Höchstens 12 Teilnehmer

1. Tag 10.00 Uhr - 18.00 Uhr

2. Tag 10.00 Uhr - 18.00 Uhr

Honorar: 210 €

Als Einzelseminar: 350 €

Als Paket mit „Mesa“ 450 €

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Intuitives Kartenlegen mit Isirius

[\(Link zur Homepage\)](#)

Verschiedene Legemethoden und Kartendecks kennenlernen. Symbolik der Karten.

- 1. Tag 10.00 Uhr - 18.00 Uhr
 - 2. Tag 10.00 Uhr - 18.00 Uhr
- 2-Tage-Seminar bis 8 Teilnehmer
Honorar: 350 €

Krafttiere /Kraftgegenstände

Werkzeuge der schöpferischen Macht in uns und um uns. Erkennen und erschaffen.

- 1. Tag 10.00 Uhr - 18.00 Uhr
 - 2. Tag 10.00 Uhr - 17.00 Uhr
- Höchstens 12 Teilnehmer
Honorar: 210 €
Als Einzelseminar: 350 €
Keine Vorkenntnisse erforderlich

Mesa - der heilige Tisch

Das Schicksal verändern mit den Gesetzen der universellen Ebenen.

- 1. Tag 14.00 Uhr - 18.00 Uhr
 - 2. Tag 10.00 Uhr - 18.00 Uhr
 - 3. Tag 10.00 Uhr - 16.00 Uhr
- Mindestens 4 Teilnehmer
Höchstens 12 Teilnehmer
Honorar: 300 €
Als Paket mit „Geistreise“ 450 €
Voraussetzung: Teilnahme an „Geistreise“

Reiki I

Grundlagen zur Selbstheilung mit Reiki, Verantwortlichkeiten, Erdung, Einstimmung in die Energien

- 1. Tag 12 Uhr - 18 Uhr
 - 2. Tag 11 Uhr - 17 Uhr
 - 3. Tag 11 Uhr - 17 Uhr
- 2-Tage-Seminar mit Folgetermin oder 3-Tage-Seminar bis 5 Personen
Honorar: 180 €

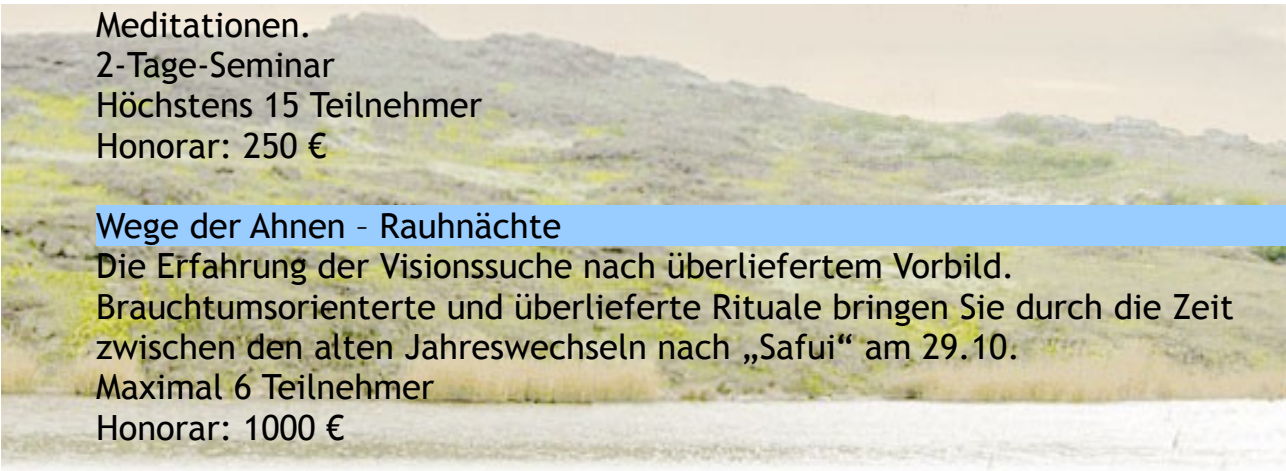
Reiki - praktische Erweiterungen - Arbeit mit Tieren

Erweiterung der Fähigkeiten, Energiearbeit mit Tieren, Kommunikation mit Tieren. Auch als Aufbauseminar für Tierkommunikation I

- 1. Tag 12 Uhr - 18 Uhr
 - 2. Tag 11 Uhr - 17 Uhr
- 2-Tage-Seminar bis 5 Personen
Honorar: 250 €

Schwellentage

Übergangsritual zwischen den Jahren (Silvester) mit geführten



Meditationen.
2-Tage-Seminar
Höchstens 15 Teilnehmer
Honorar: 250 €

Wege der Ahnen - Rauh Nächte

Die Erfahrung der Visionssuche nach überliefertem Vorbild.
Brauchtumsorientierte und überlieferte Rituale bringen Sie durch die Zeit zwischen den alten Jahreswechselln nach „Safui“ am 29.10.
Maximal 6 Teilnehmer
Honorar: 1000 €

III Kreativität und Hobby

Die Hausbibliothek

Sortierung, Pflege und Beschaffungswege von Büchern
Wie kann ich meine Hausbibliothek strukturieren (Anlegen einer Systematisierung), welche Möglichkeiten gibt es nach spezieller Literatur zu suchen und wie pflege ich Bücher.
16.00 Uhr - 20.00 Uhr
Maximal 10 Teilnehmer
Honorar: 40 €
Als Einzelseminar: 100 €

Kreatives Malen

für Geübte im Schamanischen Reisen. Malen mit Trommel- und Rasselbegleitung
17.00 Uhr - 20.00 Uhr
bis 5 Personen
Honorar: 30 € und Materialersatz (Papier und Farbe)

Musikinstrumentebau

Bau von Rassel und Mundbogen. Wir werden sehen, wie man aus leicht erhältlichen Materialien einige der ältesten Musikinstrumente der Menschheit herstellen kann.
Die Herstellung ist einfach, und lässt viel Raum für eigene Gestaltung. Entsprechend vorbereitete Materialien werden zur Verfügung gestellt.
14.00 Uhr - 17.00 Uhr
Honorar: 20 €
Materialkosten: 15 €
Für Anfänger geeignet
Maximal 5 Personen

Pfeilebau

Inhalt des Kurses ist der Bau von Holzpfeilen mit einer an mittelalterliche Pfeile angelehnten Bauform.
16.00 Uhr - 20.00 Uhr

Höchstens 5 Teilnehmer
Materialkosten 25 € (selbst gebaute Pfeile werden behalten)
Honorar: 50 €
Als Einzelseminar (mit Einstieg auf verschiedene Pfeilarten und Bauweisen):
100 €

Räucherwerkstatt

Grundlagen der Räucherungen, Zusammensetzungen, Mischungen, Erstellen einer persönlichen Räuchermischung

12 Uhr - 16 Uhr

Workshop bis 6 Personen

Honorar: 60 €

Materialersatz nach Verbrauch

Räucherwerkstatt 2

Herstellung von Elementen- und Planeten-Räucherungen, Grundlagen

12 Uhr - 16 Uhr

Workshop bis 6 Personen

Honorar: 80 €

Materialersatz nach Verbrauch

Schachabend

Gemeinsames Spielen, Strategieentwicklung und Problemlösungen

18 Uhr bis 22 Uhr

Schnupperabend gratis

3 € pro Abend

Schnupperkurs in die Zauberei

Grundlagen, Präsentation von Zaubertricks, Erklären einfacher Tricks, Theoretischer Überblick über die Zauberei

13 Uhr - 18 Uhr

Honorar: 150 €

Materialersatz nach Verbrauch

Wohltuendes aus eigener Hand

Herstellung von Sirup + Bonbons für die Erkältungszeit.

Beginn: 16 Uhr Ende: 20 Uhr

Honorar: 30 Euro

Material wird nach Verbrauch mit der Seminarleitung abgerechnet

IV Gesundheitsvorsorge

Kraftsteine I

Erstellung eines persönlichen Kraft-Verbundes zur einfachen Handhabung mit praktischen Übungen.

1. Tag 14.00 Uhr - 18.00 Uhr

2. Tag 10.00 Uhr - 17.00 Uhr

Mindestens 2 Teilnehmer

Höchstens 6 Teilnehmer

Preis: 190 €

Als Paket mit „Kraftsteine II“ 350 €

Materialerfordernisse in Absprache mit der Seminarleitung

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Kraftsteine II

„Große“ Steine und Unerwartetes mit Macht. Praktische Übungen zur Selbstheilung

1. Tag 14.00 Uhr - 18.00 Uhr

2. Tag 10.00 Uhr - 17.00 Uhr

Mindestens 2 Teilnehmer

Höchstens 6 Teilnehmer

Preis: 190 €

Als Paket mit „Kraftsteine II“ 350 €

Materialerfordernisse in Absprache mit der Seminarleitung

Meridianaktivierung mit Kraftsteinen

Techniken zur Aktivierung der Energiebahnen des Körpers (Meridiane), mit Hilfe von Kraftsteinen.

1. Tag 10.00 Uhr - 18.00 Uhr

2. Tag 10.00 Uhr - 17.00 Uhr

Mindestens 2 Teilnehmer

Höchstens 6 Teilnehmer

Honorar: 250 €

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Qi Gong Übungen

Qi Gong sind bewegte und stille Übungen zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Durch Konzentration wird Entspannung und ein wohltuendes Körpergefühl erreicht.

11.00 Uhr - 12.30 Uhr und 14.00 Uhr - 15.30 Uhr

Honorar: 30 €

Für Anfänger geeignet.

Maximal 8 Personen

Rückenschule mit Qi Gong

Das Besondere am Qi Gong ist die gezielte Bewegung der Wirbelsäule und dadurch die Beeinflussung des gesamten restlichen Körpers. Die Chinesen sagen, daß das Altern in der Wirbelsäule anfängt. Damit ist dies ein Weg, die Wirbelsäule jung und geschmeidig zu erhalten bzw. wieder beweglich zu machen und damit die Gesundheit zu verbessern.

11.00 Uhr - 12.30 Uhr und 14.00 Uhr - 15.30 Uhr

Honorar: 30 €

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Maximal 8 Personen

V Hauswirtschaft

Herstellung von Fruchtaufstrich

Wir stellen verschiedenen Beerenaufstriche mit Kräutern selbst her.

Beginn: 12 Uhr Ende: 16 Uhr

Höchstens 5 Teilnehmer

Honorar: 30 €

Materialkosten nach Verbrauch

Kochen ohne „Hotel Mama“

Tipps und Tricks für Kochanfänger, Workshop mit Spaßfaktor

Eine einfache Mahlzeit und ein Gästemenu selbst kochen

10.00 Uhr - 20.00 Uhr

Höchstens 6 Teilnehmer

Preis: 60 € Materialersatz 40 €

Als Einzelseminar: 200 €

VI EDV

Arbeiten mit Grafikprogrammen (Seminarreihe) :

Voraussetzung für die Teilnahme an den PC-Kursen ist ein eigener Laptop und eine eigene Software (lizenzierter Photoshop oder aktueller Gimp) sowie sicherer Umgang mit einem PC.

Alle Kurse werden in kleinen Blöcken von 2 Stunden Abends zwischen 19h - 21h stattfinden

Höchstzahl der Teilnehmer: 5

- Grundlagen Adobe Photoshop (ab Version 7.0) - Photoshop I

Digitale Bildbearbeitung, Dateiformate, Bildauflösung, Belichtung, Filtereffekte, Fotooptimierung

5 Termine

- Grundlagen Gimp - Gimp I

GIMP ist eine leistungsstarke Photoshop-Alternative für Windows und Linux. In diesem Kurs lernen Sie das kostenlose Bildbearbeitungsprogramm "Gimp" kennen. Es werden die wichtigsten Funktionen von Gimp erläutert und geübt.

5 Termine

- Arbeiten mit Ebenen bei Photoshop (ab Version 7.0) - Photoshop II

Ebenen benutzen um spektakuläre Effekte und Bildmanipulationen zu erstellen

3 Termine

- Arbeiten mit Kanälen und Kurven bei Photoshop (ab Version 7.0) - Photoshop III

Kanäle und Kurven zur Bildoptimierung oder Manipulation

3 Termine

- Arbeiten mit Ebenen bei Gimp - Gimp II

Ebenen benutzen um spektakuläre Effekte und Bildmanipulationen zu erstellen
3 Termine

-Arbeiten mit Kanälen und Kurven bei Gimp - Gimp III

Kanäle und Kurven zur Bildoptimierung oder Manipulation
3 Termine

Honorar pro Abend: 30 €

Auf Wunsch können zur digitalen Bildbearbeitung Einzelseminare als Intensiv-Kurs vereinbart werden

VII Tiere + Pflanzen

Aktiv Paddock für Pferde

Alternative Offenstallhaltung nach dem Bewegungsprinzip der Wildpferde zum Anschauen, Fragen und Vergleichen

14.00 Uhr - 16.00 Uhr

Teilnehmer bis zu 10 Personen

Honorar: 10 €

Bonsaipflege

Behandlung, Pflege, „Wie beginne ich bei null?“, gemeinsame Exkursion um entsprechende Pflanzen zu finden

13 Uhr - 18 Uhr

Höchstens 5 Personen

Honorar: 80 €

Materialersatz nach Verbrauch

Eigene Pflanzen können mitgebracht werden

Horsemanship

Körpersprache Mensch/Pferd - Pferd/Mensch, eine Einführung.

Clickertraining, „Pferdeflüstern“ - oder einfaches Beziehungsverständnis

1. Tag 12 Uhr - 18 Uhr

2. Tag 11 Uhr - 17 Uhr

2-Tage-Seminar bis 6 Personen

Honorar: 400 €

Kräuterwanderung

Sammeln von Kräutern für eigene Räuchermischungen und als Tiernahrung

13 Uhr bis 16 Uhr

Honorar: 10 €

Tierkommunikation I

Grundlagen der Tierkommunikation, Welche Sprache spricht mein Tier? Wie mache ich selbst mich meinem Tier besser verständlich? Kommunikation über Gefühle, Sinneseindrücke, Bilder, Körpersprache.

1. Tag 12 Uhr - 18 Uhr

2. Tag 11 Uhr - 17 Uhr

2-Tage-Seminar bis 7 Personen -

Honorar: 250 €

VIII **Führungskräfteakademie**

JoinManagement Führungsakademie

Führungskräfte Trainingstage zur Verbesserung der Kommunikation und Mitarbeiterführung im einfachen und mittleren Management.

täglich 10 Uhr - 17 Uhr

Teilnehmer bis 6 Personen

Honorar pro Tag: 400 €



Terminkalender 2012 :

Titel	Termin	Dozent
Januar		
Wege zum Selbst I	14.-15.01.	Göbel, Frei
Photoshop I	18.01.	Wenzel
Wege zum Selbst I	24.-26.01.	Göbel, Frei
Photoshop I	25.01.	Wenzel
Februar		
Photoshop I	01.02.	Wenzel
Schnupperkurs in die Zauberei	04.-05.02.	Bachmann
Photoshop I	8.02.	Wenzel
JoinManagement	10.02.	Göbel
Wege zum Selbst I	11.-12.02.	Göbel, Frei
Photoshop I	15.02.	Wenzel
Wege zum Selbst II	25.-26.02.	Göbel, Frei
Gimp I	27.02.	Wenzel
Wege zum Selbst II	28.02.-01.03.	Göbel, Frei
März		
Musikinstrumentebau	03.-04.03.	Baumgärtner
Gimp I	05.03.	Wenzel
Seelenbiotope I	06.-07.03.	Göbel
JoinManagement	09.03.	Göbel
Seelenbiotope II	10.-11.03.	Göbel
Gimp I	12.03.	Wenzel
Erweiterte Wege zum Selbst I	15.-18.03.	Göbel, Frei
Gimp I	19.03.	Wenzel
Geistreisen	24.-25.03.	Frei
Gimp I	26.03.	Wenzel
Seelenbiotope III	30.-31.03.	Göbel
April		
Wilde Jagd	01.-07.04.	Göbel, Frei

Titel	Termin	Dozent
Feuerkreis	01.-07.04.	Göbel, Frei
JoinManagement	08.-09.04.	Göbel
Krafttiere/Kraftgegen- stände I	10.-11.04.	Frei
Photoshop II	16.-18.04.	Wenzel
Krafttiere/Kraftgegen- stände I	21.-22.04.	Frei
Reiki I	24.-26.04.	Wenzel
Wege zum Selbst II	28.-29.04.	Göbel, Frei
Mai		
Wege zum Selbst III	12.-13.05.	Göbel, Frei
Gimp II	14.-16.05.	Wenzel
Erweiterte Wege zum Selbst II	17.-20.05.	Göbel, Frei
Kraftsteine I	26.-27.05.	Frei
Wilde Jagd	29.05.-04.06.	Göbel, Frei
Feuerkreis	29.05.-04.06.	Göbel, Frei
Juni		
Channeling mit Isirius	02.-03.06.	Melcher
Reiki I	5.06. + 07.bis 08.06.	Wenzel
JoinManagement	09.-10.06.	Göbel
Erweiterte Wege zum Selbst III	12.-15.06.	Göbel, Frei
Reiki I	16.-17.06.	Wenzel
Bonsaipflege	19.06.11	Bachmann
Reiki I Erweiterungstag	23.06.	Wenzel
Fruchtaufstriche	24.06.	Kersting
Kraftsteine I	26.-27.06	Frei
Juli		
Schachabend	03.07.	Göbel
Photoshop III	4.-6.07.	Wenzel
Wege zum Selbst I	07.-08.07.	Göbel, Frei
Schachabend	10.07.	Göbel
JoinManagement	13.07.	Göbel

Titel	Termin	Dozent
Qi Gong	14.-15.07.	Baumgärtner
Schachabend	17.07.	Göbel
Wege zum Selbst II	21.-22.07.	Göbel, Frei
Schachabend	24.07.	Göbel
Schachabend	31.07.	Göbel
August		
Gimp III	01.-03.08.	Wenzel
Wege zum Selbst III	4.-5.08.	Göbel, Frei
Kraftsteine II	4.-5.08.	Frei
Schachabend	07.08.	Göbel
Kräuterwanderung	08.08.	Kersting
Avalon Aktiv Paddock	09.08.	Wenzel, Kersting
Räucherwerkstatt I	11.-12.08.	Kersting
Schachabend	14.08.	Göbel
JoinManagement	15.08.	Göbel
Avalon Aktiv Paddock	16.08.	Wenzel, Kersting
Wohltuendes aus eigener Hand - Sirup und Bonbons	17.08.	Lorenz
Tierkommunikation I	18.-19.08.	Wenzel
Schachabend	21.08.	Göbel
Rückenschule mit Qi Gong	25.-26.08.	Baumgärtner
Schachabend	28.08.	Göbel
Feuerkreis	28.08.-02.09.	Göbel, Frei
Wilde Jagd	28.08.-02.09.	Göbel, Frei
September		
Die Hausbibliothek	01.09.	Lorenz
Schachabend	04.09.	Göbel
Eingemachtes	05.09.	Kersting
Krafttiere / Kraftgegenstände	08.-09.09.	Frei
Schachabend	11.09.	Göbel
Horsemanship	12.-13.09.	Wenzel
Wege zum Selbst I	15.-16.09.	Göbel, Frei

Titel	Termin	Dozent
Schachabend	18.09.	Göbel
JoinManagement	19.09.	Göbel
Wege zum Selbst II	22.-23.09.	Göbel, Frei
Intuitives Kartenlegen mit Isirius	22.-23.09.	Melcher
Schachabend	25.09.	Göbel
Photoshop I	26.+27.09.	Wenzel
Mesa	28.-30.09.	Frei
Oktober		
Tierkommunikation II	02.-03.10.	Wenzel
Seelenbiotope I+II+III	5.-7.10.	Jansen, Göbel
Schachabend	09.10.	Göbel
Photoshop I	10.+11.10.	Wenzel
Kraftsteine I	13.-14.10.	Frei
Schachabend	16.10.	Göbel
Photoshop I	17.10.	Wenzel
Pfeilebau	19.10.	Lorenz
Kochen ohne „Hotel Mama“	20.-21.10.	Frei, Lorenz
Schachabend	23.10.	Göbel
Schachabend	30.10.	Göbel
Wege der Ahnen - Rauhnächte	31.10.-04.11.	Göbel
November		
Schachabend	06.11.	Göbel
Kreatives Malen	09.11.	Wenzel
Räucherwerkstatt II	10.-11.11.	Kersting
Schachabend	13.11.	Göbel
Kreatives Malen	09.11.	Wenzel
Reiki Erweiterung	17.-18.11.	Wenzel
Schachabend	20.11.	Göbel
Wege zum Selbst I	24.-25.11.	Göbel, Frei
Schachabend	27.11.	Göbel
Geistreisen	30.11.-01.12.	Frei

Titel	Termin	Dozent
Dezember		
Wege zum Selbst I+II+III	02.-09.12.	Göbel, Frei
Schachabend	11.12.	Göbel
Meister-Schach, Jahresabschluss	14.12.	Göbel
Qui Gong	15.-16.12.	Baumgärtner
Meridianaktivierung mit Kraftsteinen	27.-28.12.	Lorenz
Schwellentage	31.12.-01.01.13	Frei

