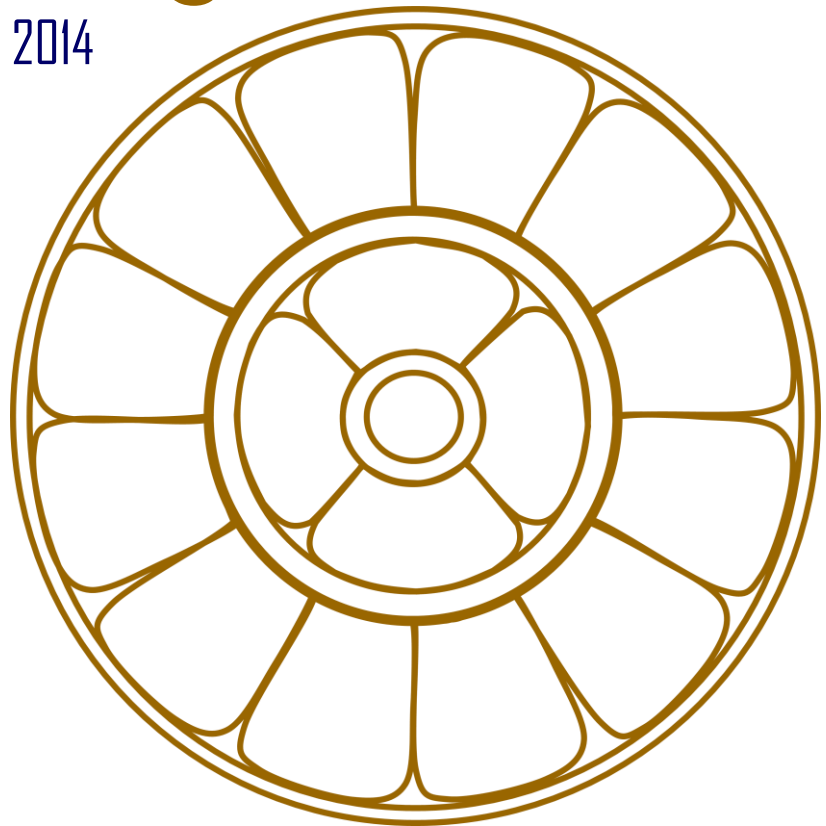


Integrale Yoga Nederland

nieuwsbrief september 2014



Licht op Yoga

De term Integrale Yoga is in de vorige eeuw geïntroduceerd door Sri Aurobindo die filosoof, schrijver, dichter en Yogi was. The Synthesis of Yoga is één van zijn meesterwerken, waarin hij uiteenzet welke yogawegen er zijn en wat deze wegen precies inhouden. Voor een goed begrip van de Integrale Yoga en daaruit voortvloeiend de Supramentale Yoga is kennis van de verschillende yogawegen een vereiste. In de Integrale Yoga worden deze wegen namelijk gecombineerd en ieder volgt zijn eigen yogapad.

Dit jaar brengen wij in onze nieuwsbrief de verschillende wegen onder de aandacht.

Lieve lezer,

Het yogaseizoen 2014 - 2015 gaat deze maand weer beginnen. Tal van nieuwe opleidingen en beginnerscursussen staan in de startblokken. Verderop in deze nieuwsbrief vind je een lijst met opleidingen die zeker gaan starten. Wil je je graag aanmelden? Dat kan nog steeds.

In onze nieuwsbrief van augustus lieten wij Sri Aurobindo (grondlegger van de Integrale Yoga) aan het woord over Integrale Yoga. Woorden van zijn spirituele metgezellin - door Sri Aurobindo *de Moeder* genoemd - publiceren wij in deze nieuwsbrief. De Moeder, geboren in Frankrijk waar zij een deel van haar leven doorbracht, vertegenwoordigt, evenals Sri Aurobindo, die in India geboren is maar in Engeland opgroeide, een unieke synthese tussen het Westen en het Oosten.

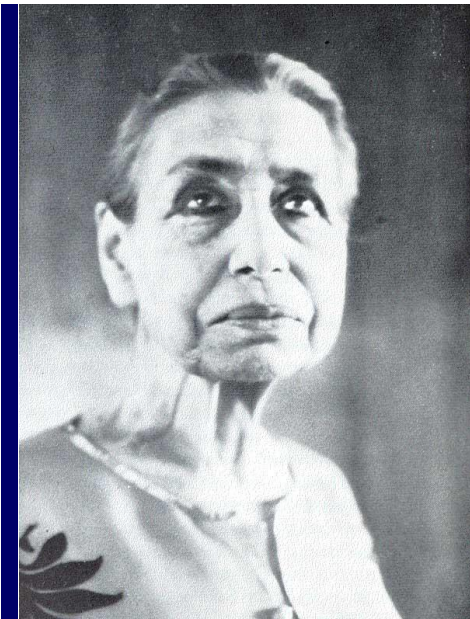
De tekening bovenaan deze nieuwsbrief is het symbool van de Moeder, betekend 'de Ene in verscheidenheid'.

Het Goddelijke drukt zich op aarde uit in vele namen en vormen; Al die namen en vormen zijn de uitdrukking van het Goddelijke; De Ene in verscheidenheid.

Wij mensen ervaren onszelf als individu, gescheiden van onze medemensen, gescheiden van alles. Yoga betekent het terugvinden van die Ene, wiens uitdrukking wij allen zijn. Het ervaren van die Eenheid betekent het ervaren van gelukzaligheid.

Heel graag tot ziens in het nieuwe seizoen!

Team Integrale Yoga Nederland



De Moeder (Mirra Alfassa)
21 februari 1878 – 17 november 1973

Sri Aurobindo noemde haar de Moeder omdat hij haar beschouwde als de incarnatie van de Goddelijke Moeder (de Shakti).

Zij is geboren en getogen in Parijs. Reeds op 5 jarige leeftijd begon haar spirituele discipline. Ze kreeg ervaringen van gelukzaligheid, verkeerde vaak in trance en maakte reizen met het bewustzijn. Ongetwijfeld had ze een groot occultiste kunnen worden, ware het niet dat haar taak een andere was.

Alvorens zij Sri Aurobindo in 'levende lijve' ontmoette, had zij hem al vaak gezien in andere werelden. Omdat zij niet wist wie hij was gaf zij hem de naam Krishna.

Zij ontmoetten elkaar in 1913 in Pondicherry, India, waar zij een paar jaar zou blijven.

In 1920 keerde zij voorgoed terug naar India en stichtte de Sri Aurobindo Ashram en 10 jaar na het vertrek van Sri Aurobindo de universele stad 'Auroville', tot op de dag van vandaag belangrijke spirituele trekpleisters in India.

Samen met Sri Aurobindo werkte zij aan de yoga van de transformatie, een volgende stap in de evolutie van de mensheid.

De Moeder over Integrale Yoga

Yoga betekent vereniging met het Goddelijke en deze vereniging voltrekt zich door het geven van jezelf; zij berust op het geven van je wezen aan het Goddelijke. In het begin doe je dat op een algemene manier, als het ware voor eens en voor altijd; je zegt: 'Ik ben een dienaar van het Goddelijke; ik geef mijn leven helemaal aan het Goddelijke; al mijn inspanningen zijn gericht op de verwerkelijking van het Goddelijke leven.' Maar dat is pas de eerste stap, want dit is niet voldoende. Wanneer je je besluit hebt genomen, wanneer je hebt beslist dat je hele leven het Goddelijke zal zijn toegewijd, moet je je dat elk ogenblik herinneren en tot in alle bijzonderheden van je bestaan in praktijk brengen. Je moet bij iedere stap voelen dat je het Goddelijke toebehoort; je moet voortdurend ervaren dat het Goddelijke Bewustzijn altijd door je werkt, in alles wat je denkt en doet. Voortaan is er niets meer dat je je eigendom kunt noemen; je voelt dat alle dingen van het Goddelijke komen en dat ze moeten terugkeren naar hun bron. Wanneer je dat kunt begrijpen en ondervinden, dan is zelfs het geringste waaraan je vroeger weinig of geen belang hechtte, of waaraan je weinig zorg besteedde, niet meer alledaags of onbetekenend; het wordt heel betekenisvol en opent een wijde horizon voor observatie en studie.

Dit moet je doen, wil je het algeheel aanbieden van jezelf tot in alle bijzonderheden doorvoeren: leef voortdurend in de tegenwoordigheid van het Goddelijke; leef in het gevoel dat deze tegenwoordigheid je doet bewegen en alles in je volbrengt. Geef het al je bewegingen, niet alleen iedere mentale werkzaamheid, iedere gedachte, elk gevoel, maar ook de meest gewone en uiterlijke bezigheden, zoals eten bijvoorbeeld; wanneer je eet, moet je voelen dat het Goddelijke in je eet. Als je zo al je bewegingen kunt samenbrengen in het Ene Leven, maakt de verdeeldheid in je plaats voor eenheid. Dan is het uit met die toestand waarin één deel van je wezen aan het Goddelijke is gegeven, terwijl de rest hardnekkig op de gewone manier blijft doorgaan, in beslag genomen door gewone dingen; je hele leven wordt dan op één doel gericht en geleidelijk voltrekt zich een volledige transformatie in je.

Een innerlijke verlichting die geen rekening houdt met het lichaam noch met het uiterlijke leven, heeft niet veel zin, want ze laat de wereld zoals ze is.

Je kunt niet zeggen: 'Wanneer ik mediteer, filosofie lees of naar geestelijke gesprekken luister, blijf ik in een toestand van aspiratie naar het Licht en ontvankelijk voor het Licht; maar wanneer ik ga wandelen of vrienden bezoek, kan ik het me veroorloven alles te vergeten'.

In de Integrale Yoga moet het integrale leven, tot in de kleinste bijzonderheden, worden getransformeerd, goddelijke gemaakt. Daarbij is er niets dat onbetekenend zou zijn of er niet toe doet. Je kunt niet zeggen: 'Wanneer ik mediteer, filosofie lees of naar deze gesprekken luister, blijf ik in een toestand van aspiratie naar het Licht en ontvankelijk voor het Licht; maar wanneer ik ga wandelen of vrienden bezoek, kan ik het me veroorloven alles te vergeten'. Als je in deze houding volhardt, zul je nooit getransformeerd worden en nooit de werkelijke vereniging bereiken: je zult altijd verdeeld blijven; op z'n hoogst zul je af en toe een glimp van het hogere leven opvangen. Want hoewel je misschien tijdens je meditatie bepaalde ervaringen, bepaalde realisaties in je innerlijke bewustzijn kunt krijgen, zullen je lichaam en je uiterlijke leven onveranderd blijven. Een innerlijke verlichting die geen rekening houdt met het lichaam noch met het uiterlijke leven, heeft niet veel zin, want ze laat de wereld zoals ze is. Dat is precies wat er tot nu toe altijd is gebeurd. Zelfs degenen die een grote en machtige realisatie hadden, trokken zich uit de wereld terug om ongestoord in innerlijke rust en vrede te leven; de wereld werd aan haar lot overgelaten en ellende en stompzinnigheid, de Dood en de Onwetendheid behielden hun onbetwiste soevereiniteit over dit materiële bestaansniveau. Voor degenen die zich op die manier terugtrekken, is het misschien erg prettig om aan de kwelling te ontsnappen, de moeilijkheden de rug toe te keren en elders voor zichzelf een staat van gelukzaligheid te vinden. Maar zij laten het leven en de wereld ongetransformeerd; zij laten hun eigen uiterlijke bewustzijn ook onveranderd en hun lichaam raakt minder met nieuwe kracht bezielde dan ooit. Wanneer ze terugkeren naar de fysieke wereld, zijn ze er over het algemeen slechter aan toe dan gewone

mensen, want ze hebben de beheersing over materiële dingen verloren en de manier waarop ze zich in het fysieke leven bewegen, loopt de kans onsamenhangend en machteloos te worden, overgeleverd aan de genade van iedere voorbijgaande kracht.

Zo'n ideaal kan goed zijn voor hen die dat willen, maar het is niet onze yoga. Want wij willen deze wereld en al haar bewegingen veroveren voor het Goddelijke, wij willen de realisatie van het Goddelijke hier, op aarde. Maar als we willen dat het Goddelijke hier heerst, moeten we het alles geven wat we hebben, wat we zijn, wat we doen. Het gaat niet aan te denken dat er onbelangrijke dingen zijn of dat het uiterlijke leven met zijn noodzakelijkheden geen deel uitmaakt van het Goddelijk Leven. Als we zo zouden denken, zouden we altijd blijven waar we zijn, zonder een stap te verzetten; en de materiële wereld zou niet worden veroverd; er zou niets duurzaam kunnen worden gedaan.

Uit: Waarom yoga

Wij willen deze wereld en al haar bewegingen veroveren voor het Goddelijke, wij willen de realisatie van het Goddelijke hier, op aarde.



agenda september

MA 1	Start beginnerscursus 19:30 - 21:00 uur
DI 2	Start beginnerscursus 19:30 - 21:00 uur
DO 4	Start docentopl. Gevorderden
VR 5	Mediteren met Lopamudra
ZA 6	Start docentopl. Beginners en Gevorderden
ZO 7	Start Meesteropleiding Supramentale Yoga
DI 9	Start docentopl. Beginners en Gevorderden III
DO 11	Docentopl. Gevorderden
VR 12	Mediteren met Lopamudra
ZA 13	Start docentopl. Gevorderden II en III
ZO 14	Start docentopl. Kinderyoga
DI 16	Docentopl. Beginners en Gevorderden III
DO 18	Docentopl. Gevorderden
VR 19	Start docentopl. Senioren yoga en Ademhalingsdeskundige Mediteren met Lopamudra
ZA 20	Docentopl. Beginners en Gevorderden
ZO 21	Start MOPL Geestelijk Genezen
DI 23	Docentopl. Beginners en Gevorderden III
DO 25	Docentopl. Gevorderden
VR 26	Mediteren met Lopamudra
ZA 27	Docentopl. Gevorderden II en III
ZO 28	Docentopl. Kinderyoga
DI 30	Docentopl. Beginners en Gevorderden III



- nieuw - Meditatie/studieklas met Lopamudra

achtergronden integrale yoga

In oktober starten wij met een meditatie/studieklas speciaal voor leerlingen die zich graag geestelijk willen verdiepen, maar (nog)niet de behoefte voelen een opleiding te volgen.

Tijdens deze bijeenkomsten zal uit het boek 'Sri Aurobindo of het Avontuur van het Bewustzijn' worden voorgelezen en uitleggingen worden gedaan door Lopamudra. Het gaat erom dat je als leerling je eigen ontwikkeling gaat leren zien en begrijpen. Dit kan een versnelling teweeg brengen die je tijdens de reguliere yogalessen niet zo snel doormaakt.

Ook zal er tijdens deze lessen met elkaar gemediteerd worden.

Dit is een doorlopende cursus van twee woensdagavonden per maand (1^e en 3^e woensdag).

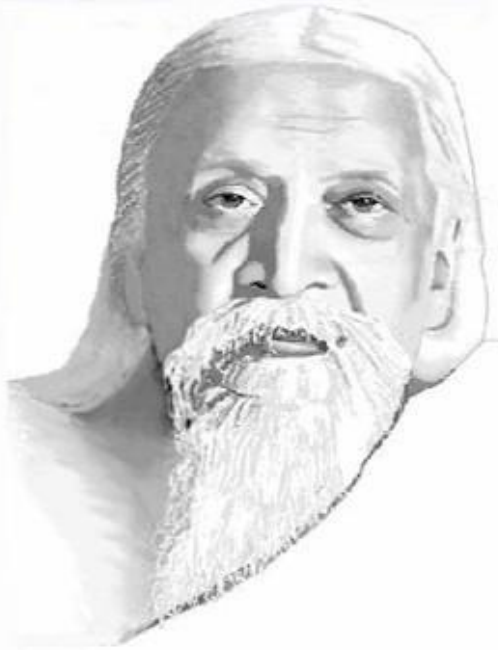
De lestijden zijn: 20:15 - 21:45 uur.

Kosten: € 40,00 per maand.

Startdatum: 1 oktober 2014.

Opgeven kun je via het inschrijfformulier op onze website, of door te bellen naar: 010 - 249.93.22.





Savitri

Savitri, een Legende en een Symbool, is het poëtische meesterwerk van Sri Aurobindo (1872-1950), India's revolutionaire denker, yogi en visionair. Zijn in het Engels geschreven boeken hebben duizenden mensen in de wereld geïnspireerd. Sri Aurobindo's Savitri is waarschijnlijk het langste epos in de Engelse taal met een lengte van 23.813 regels. Vertalingen van dit mantrische gedicht zijn verschenen in meer dan 20 talen.

Sri Aurobindo gebruikte de volle rijkdom van de Engelse taal om de diepe spirituele kennis over te brengen die in India in de loop van duizenden jaren is ontwikkeld en waaraan hij een nieuwe evolutionaire betekenis heeft gegeven met zijn visie op een positieve toekomst van de mensheid. Sri Aurobindo's spirituele metgezel, Mirra Alfassa, ook bekend als De Moeder (1878-1973) beschouwde Savitri als "de hoogste openbaring van Sri Aurobindo's visie" en zijn ultieme boodschap; "Savitri is de profetische visie van de wereldgeschiedenis met een vooruitblik op de toekomst van de aarde".

Juist toen hij stond aan 's wezens naakte uiterste
En al de hartstocht en zoeken van zijn ziel
Met uitsterven bedreigd werden in een of andere kleurloze
Onmetelijkheid,
Kwam plotseling de Tegenwoordigheid waar hij naar hunkerde nabij.
Door de stilte heen van de ultieme Kalmte,
Uit de kern van de wonderbare Transcendentie,
Een lichaam van wonder en doorschijnendheid,
Als was een lieflijke mystieke samenvatting van haarzelf
Die in de oorspronkelijke Gelukzaligheid ontsnapt
Vergroot gekomen uit de eeuwigheid,
Was iemand daar, oneindig en absoluut.
Een wezen van wijsheid, macht en vreugde,
Zoals een moeder haar kind in haar armen neemt,
Nam aan haar borst Natuur en wereld en ziel.
Terwijl zij daarmee de tekenloze leegte ongedaan maakte
En de lege ruimte en de stemloze stilte verbrak
En doordrong in het grenzeloze Onkenbare,
Kwam in de onbelemmerdheid van de bewegingsloze diepten
Geslopen een schone en weldadige luister.
De Macht, het Licht, de onuitsprekelijke Gelukzaligheid
Verzinnebeeldde zichzelf in een verrassende lichtstraal
En schiep een gouden doorgang naar zijn hart
En raakte door hem alle hunkerende, bewuste dingen.

Want een was daar als allerhoogste achter de God.
Een Moeder-Macht broedde boven de wereld;
Een bewustzijn onthulde zijn wonderbare aanzien
En transcendeerde al wat is, ontkende niets:
Onvergankelijk boven onze gevallen hoofden
Voelde hij een hartstochtelijke en onfeilbare Kracht.
De onsterfelijke Waarheid verscheen, de duurzame Macht
Van al wat hier is gemaakt en vervolgens weer vernietigd,
De Moeder van alle godheden en alle krachten
Welke, als bemiddelares, de aarde bindt aan het Allerhoogste.
Een brandende Liefde van witte spirituele bronnen
Heriep de smart van de onwetende diepten;

Leed ging in haar onsterfelijke glimlach verloren.
Een leven van ginds werd hier de overwinnaar van de
Dood;
Niet langer te dwalen werd vanzelfsprekend voor het
verstand;
Onrecht kon niet komen waar alles licht en liefde was.
Het Vormeloze en het Gevormde waren in haar
verenigd.

Aan het hoofd staat zij van geboorte en zwoegen en
lot,
In hun trage rondgang keren zich de kringlopen naar
haar roep;
Haar handen alleen kunnen de drake-grond
veranderen van de Tijd.
Haar is het mysterie dat de Nacht verbergt;
Haar is de alchemisten-energie van de Geest;
Zij is de gouden brug, het wonderbare Vuur.
Het lichtende hart van het Onbekende is zij,
Een macht van stilte in de diepten Gods;
Zij is de Kracht, het onafwendbare Woord,
De magneet voor onze moeizame klim,
De zon waaraan wij al onze zonnen ontsteken,
Het Licht dat neigt vanuit de onverwerkelijkte
Onmetelikheden,
De vreugde die wenkt vanuit het onmogelijke,
De Macht van al wat nog nimmer is neergedaald.

Heel de Natuur roept stilzwijgend om haar alleen
Om met haar voeten de pijnlijke bekommernissen van
het leven te helen
En de zegels te breken op de schemerige ziel van de
mens
En haar vuur te ontsteken in het gesloten hart der
dingen.

Andere aanspraken hadden nu in hem hun roep
gestild:
Hij verlangde slechts om haar tegenwoordigheid en
macht
Toe te laten in zijn hart en verstand en het ademende
gestel;
Hij hunkerde er slechts naar voor altijd haar helende
aanraking
Van liefde en waarheid en vreugde omlaag te roepen
Tot in de duisternis van de lijdende wereld.
Zijn ziel was bevrijd en gegeven aan haar alleen.

Uit: Het boek van de Goddelijke Moeder: de
aanbidding van de Goddelijke Moeder.



Hoe meer je jezelf geeft, des te meer je de
ervaring van de Godheid hebt.
Het is een totale ervaring.
Hij is met jou samen, totaal, voortdurend,
op elk ogenblik.
In al je gedachten, in al je behoeften.
Er is geen aspiratie die niet onmiddellijk
wordt beantwoord.

Je loopt en Hij loopt met je samen,
je slaapt en Hij slaapt met je samen,
je eet en Hij eet met je samen,
je hebt lief en Hij is de liefde die je hebt.

De Moeder



Savita

Vanaf oktober is ons Centrum voor Integrale Yoga een heel leuke yogajuf en kindercoach rijker!

Savita, de dochter van Agastya, behaalde haar diploma voor docent Integrale kinderyoga in juli en komt op het centrum kinderyoga geven.

Haar vader zou super trots geweest zijn!

Voorlopig staan deze lessen gepland op de woensdag namiddag van 17:00 – 18:00 uur. De eerste reeks van 8 lessen wordt aangeboden van woensdag 8 oktober t/m 27 november.

De introductieprijs voor deze eerste 8 lessen is 45,=

Savita volgde haar opleiding op de Hogeschool Tilburg als docent Beeldende Kunst en vormgeving met specialisatie fotografie.

Zij is al vele jaren werkzaam in de kinderopvang en behaalde haar diploma tot kindercoach. Haar kindercoachingsbedrijf heet Kukinta, hetgeen "bloeien" betekent.



Opgroeien en opvoeden is niet altijd even makkelijk. Kan uw kind of u als ouder wel een beetje ondersteuning gebruiken? Dan bent u bij Kukinta Kindercoaching aan het juiste adres. De kindercoach geeft kinderen gereedschap in handen waar zij hun hele leven lang baat bij hebben. Zo leren zij op zichzelf te vertrouwen en zelfs de grootste uitdagingen het hoofd te bieden, maar vooral ook gelukkiger en blijer in het leven te staan!

Ouders kunnen terecht voor tips bij dagelijkse opvoedkwesties en om inzicht te krijgen in de behoeften van het kind en deze op de juiste manier te leren vervullen.

*"You are braver than you believe,
stronger than you seem,
and smarter than you think!"*

Op een persoonlijke, speelse en open wijze en met het oog op kwaliteiten en oplossingen biedt Kukinta Kindercoaching u of uw kind precies die ondersteuning om er weer met plezier tegen aan te gaan!

Wilt u weten bij welke situaties de kindercoach ondersteuning kan bieden klikt u dan [hier](#).

Kinderen kunnen terecht voor individuele coaching (begeleiding specifiek afgestemd op de behoefte van het kind) of coaching in een groep.

Heeft u belangstelling voor kindercoaching en wilt u zien of dit wat voor uw kind kan betekenen?

Kijkt u dan op: www.kukinta.nl

Hier vindt u ook contactgegevens.

Voorlopig zal Savita op woensdag de gehele dag werkzaam zijn op ons Yogacentrum.

Kort nieuws

START OPLEIDINGEN SEIZOEN

Donderdag 4 september gaat de eerste opleiding van het nieuwe seizoen van start.

De volgende opleidingen gaan zeker starten:

Docent Integrale Yoga voor Beginners

(weekend - zaterdag en door-de-week - dinsdag)

Docent Integrale Yoga voor Gevorderden

(weekend - zaterdag en door-de-week - donderdag)

Docent Integrale Yoga voor Gevorderden II

(weekend op zaterdag)

Docent Integrale Yoga voor Gevorderden III

(weekend - zaterdag en door-de-week - dinsdag)

Docent Integrale Kinderyoga

(weekend op zondag)

Docent Integrale Yoga voor Senioren

(door-de-week op vrijdag)

Ademhalingsdeskundige

(door-de-week op vrijdag)

Meesteropleiding Geestelijk Genezen

(weekend op zondag)

Meesteropleiding Supramentale Yoga

(weekend op zondag)

Heb je nog belangstelling voor onze opleidingen, dan kun je het beste even bellen naar: 010 - 249.93.22.

BEGINNERSCURSUSSEN

Deze maand gaan ook een aantal nieuwe beginnerscursussen van start waarvan een deel al volgeboekt is.

In de volgende groepen is nog plaats:

dinsdag	9 sept	19:30 - 21:00 uur
dinsdag	16 sept	11:30 - 13:00 uur
donderdag	18 sept	21:15 - 22:00 uur

Kom je met z'n tweeën, dan krijgt de 2^e persoon 50% korting.

Aanmelden kan door het [formulier](#) op de website in te vullen, of door te bellen naar: 010 - 249.93.22.

ADEMCURSUS

Ook staat er een nieuwe ademcursus gepland:

woensdag 10 sept 19:00 - 20:00 uur

Aanmelden kan door het [formulier](#) op de website in te vullen, of door te bellen naar: 010 - 249.93.22.

DOORLOPENDE YOGALESSSEN

In deze lessen kun je elk gewenst moment starten met yoga.

Maandag: 10:15 - 11:45 uur
21:15 - 22:15 uur

Donderdag: 21:15 - 22:15 uur

Vrijdag: 09:30 - 11:00 uur
18:00 - 19:00 uur

Doe je al langer aan yoga en wil je graag in één van onze gevorderdencursussen starten? Neem dan contact met ons op of vul het [formulier](#) in.

INTERNATIONAL YOGACLASS

Op woensdagavond is er een Integrale Yogales in het Engels. De lestijd is van 19:00 - 20:00 uur en de kosten bedragen € 28,00 per maand of € 75,00 voor drie maanden.

YOGA CARIN IN MAASSLUIS

Op zaterdag 25 oktober organiseren Carin Stolze Maat (Yoga Carin) en Greet de Bruijn een stilleretrainedag in Maassluis.

Op deze dag zal zowel een zittende als een loopmeditatie beoefend worden.

Onze maalstroom van gedachten laten we tot rust komen om ons neer te laten in de stilte.

Tijd: 10.00 - +/- 16.00 uur

Locatie: Het Witte Kerkje
Constantijn Huijgensstraat 1
Maassluis

Kosten: € 50,00 inclusief koffie/thee en lunch

Opgeven of nadere informatie: info@yogacarin.nl

Telefoon: 06 36291089

www.yogacarin.nl



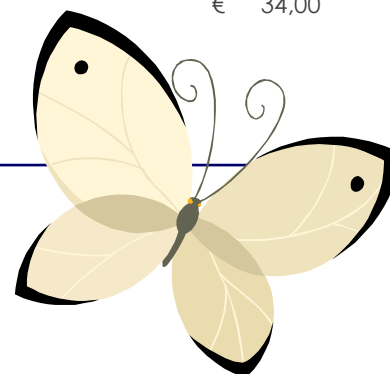
Boeken van/over de Moeder in de winkel van het Centrum voor Integrale Yoga aan de Heemraadssingel te Rotterdam

“Vanuit haar grote liefde, haar diepe wijsheid en fabelachtige occulte kennis geeft de Moeder in een voor ieder begrijpelijke taal nuchter en met humor een beeld van de innerlijke opbouw van de mens en de occulte werelden, van de realiteit van het Goddelijke, van de relaties tussen mens, God en de wereld, van de mogelijkheden die ons zijn gegeven in onze aardse evolutie, en brengt zij ons in contact met de waarheid achter de dingen van onze dagelijkse werkelijkheid.

Voor allen die oprecht zoeken, kunnen deze gesprekken over de meest uiteenlopende onderwerpen niet alleen een grote hulp zijn, maar tevens de bevestiging brengen van een waarheid dat zij die zij zoeken, reeds door het Goddelijke gevonden zijn.” (uit: Waarom yoga)

De volgende publicaties zijn de te koop in ons centrum voor Integrale Yoga aan de Heemraadssingel te Rotterdam:

De Moeder	Waarom Yoga	€ 8,95
	Het Goddelijke binnen je bereik	€ 23,00
	Het Goddelijk materialisme	€ 22,00
	Mutatie van de dood	€ 22,00
	Alle Leven is Yoga	€ 34,00
Overige publicaties	Avontuur van het bewustzijn (Satprem)	€ 21,95
	Voorbij de mens (George van Vreckum)	€ 34,00



Integrale Yoga Nederland

Heemraadssingel 64

3021 DC Rotterdam

010 - 249.93.22

010 - 476.13.32

www.integraleyoganederland.nl

yogacentrum@integraleyoganederland.nl

www.integraleyogashop.nl

www.yogaopleiding.net