HERFST 2021

INTEGRALE

yoga

MAGAZINE



15 jaar op de Neemraadssingel

NUMMER 4



We zijn er niet voor
gemaakt om altijd
maar achter ons te
kijken, maar vooruit,
in het bovenbewuste
licht.
Omdat alleen de
toekomst het verleden
verklaart en geneest.

- SRI AUROBINDO -

Yogacentrum

met Rotterdamse nuchterheid

Op 29 september was het 15 jaar geleden dat we ons yogacentrum aan de Heemraadssingel officieel openden.
Na een aantal jaar in het zakenleven te hebben gewerkt, besloten Agastya en ik dat het tijd was om weer een mooie plek in Rotterdam te zoeken voor een yogaschool.
We hadden eerder (van 1985 tot 1994) een mooi yogacentrum gehad in hartje Rotterdam. Sinds 1994 werden de lessen en opleidingen voortgezet aan de Bergsingel waar onze trouwe medewerkster Saskia Jonker (Mataji) een centrum had geopend in haar eigen huis.
Bij toeval, zoals dat heet, zagen we een aankondiging "te huur" op de Heemraadssingel en we besloten te informeren en zo begon het avontuur.
Want een avontuur werd het! In die 15 jaar die we nu op de Heemraadssingel zitten is er veel gebeurd, er is veel veranderd en er is veel hetzelfde gebleven.
Met deze speciale editie van Integrale Yoga Magazine blikken we terug naar onze jaren op de Heemraadssingel.

Toen Agastya met yogalessen begon in 1983 was er nog weinig op dit gebied te vinden. Inmiddels is yoga zeer populair. De centra, studio's en opleidingen zijn enorm toegenomen.
In 1984 ging ik zelf op yogales bij Agastya. Toen begon mijn eigen yogareis waardoor mijn leven in het teken van de Integrale Yoga van Sri Aurobindo en de Moeder zou komen te staan.
Anno 2021 staat het dat nog steeds, ik kan wel zeggen meer dan ooit.
Waar ik vroeger reguliere yogalessen gaf, zijn de opleidingen tot docent Integrale Yoga, de specialisaties en de Meesteropleidingen nu een dagtaak geworden.

Vanaf dag één draaide alles in dit centrum om het geestelijke, maar omdat wij dit altijd met Rotterdamse nuchterheid hebben gebracht, vonden velen hier een thuis.
Het centrum was en is een plek om yoga te beoefenen, zowel voor mensen die komen om lichaam en geest te ontspannen als voor de zoekers naar het innerlijke pad.
Ik hoor vaak dat juist voor die laatste groep dit centrum een plek is die ze nergens anders hebben kunnen vinden.

Zij die zoeken naar een ander jezelf dan de uiterlijke persoonlijkheid, komen er hier achter dat een ander jezelf, veel meer de moeite waard is dan ze dachten. Dat er een verborgen betekenis is achter alles in het leven, een andere kijk op het leven, een andere visie op yoga in het leven.

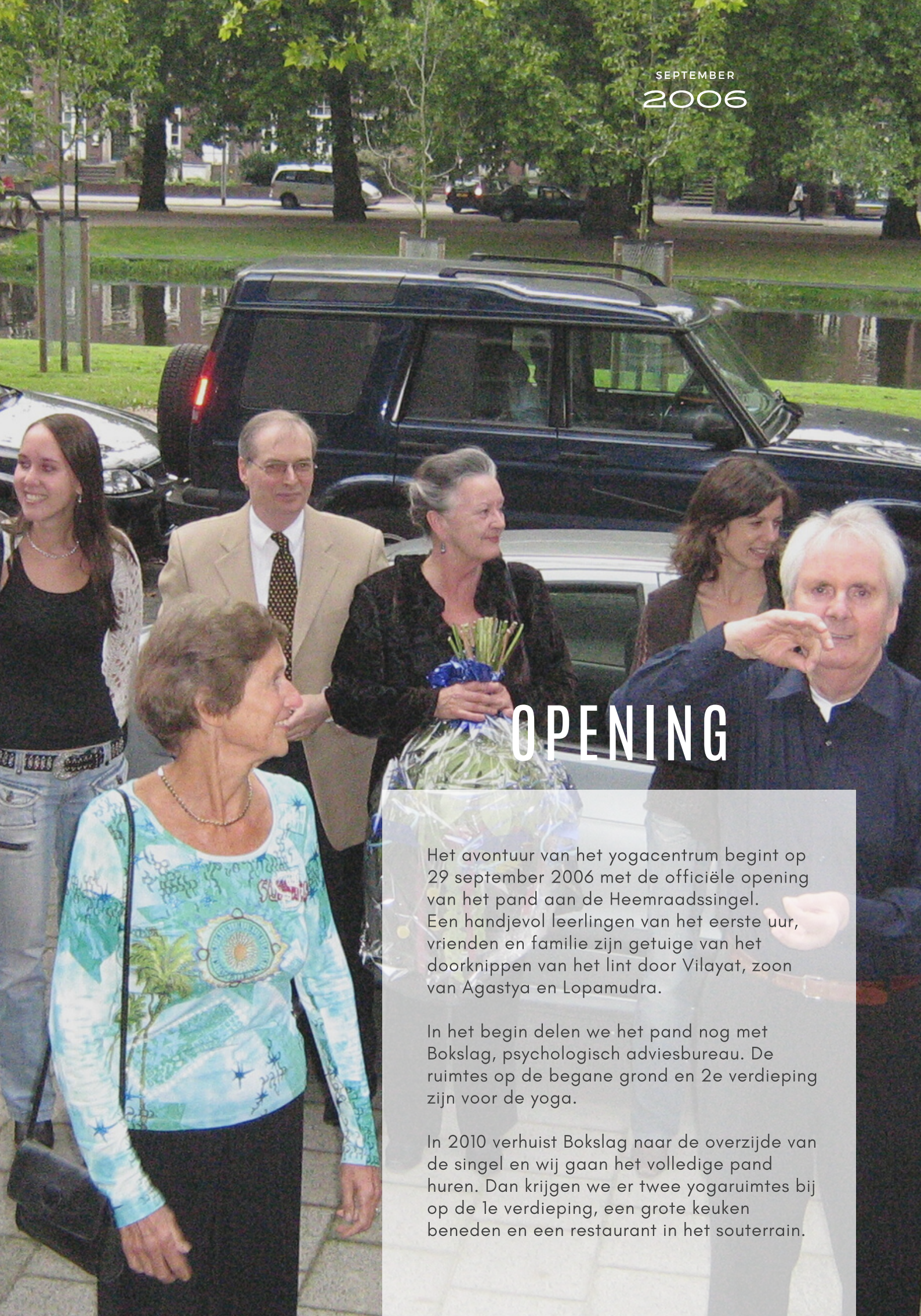
Door de jaren heen ben ik steeds meer de originele teksten van Sri Aurobindo en de Moeder gaan bestuderen. Het bestuderen en bespreken van deze teksten vormt inmiddels de basis van de vervolgopleidingen en de Meesteropleidingen.
Maar met boeken alleen kom je er niet. Op het pad van deze yoga, net als bij iedere andere yogavorm, moet de docent ook leerling zijn. Oefenen, ervaren, experimenteren, studeren, het is allemaal van groot belang.

Iedere wijze leraar weet dat je het meeste leert van onderwijzen.
Wat je zelf niet hebt ervaren kun je ook niet herkennen of aanwijzen bij de ander.
Agastya zei vaak: het yogacentrum is er voor jullie allemaal om te groeien.
Niet alleen voor de mensen die wekelijks een les komen volgen, niet alleen voor de deelnemers aan de opleidingen, maar ook voor alle yogadocenten die hun lessen hier geven.
Het centrum is een ontmoetingsplaats geworden voor zoekenden en werkers op het innerlijk pad. Hier vinden zij richting in de innerlijke ervaringen, hier ontmoeten ze gelijkgestemden, hier groeien ze in inzicht en ervaring.
Zo vaak hoor ik mensen zeggen: "ik ben zo blij dat ik hier met iemand over kan praten", of "er is me vandaag weer veel duidelijk geworden."

Met ons team aan docenten groeien we steeds meer naar een eenheid in diversiteit. We zijn allemaal anders, hebben allemaal een andere aanleg of specialiteit die we kunnen ontwikkelen. En toch leven we allemaal - in welke mate dan ook - voor en door deze yoga. Ik zie steeds meer dat ieder op de eigen manier er een doel van het leven in gaat zien, een hulp en een kracht, een geluk en vreugde om te bestaan, te werken, samen te werken en te groeien in bewustzijn.
Verder, altijd maar verder.
Op naar de toekomst!

September 2021
Lopamudra

SEPTEMBER
2006



OPENING

Het avontuur van het yogacentrum begint op 29 september 2006 met de officiële opening van het pand aan de Heemraadssingel. Een handjevol leerlingen van het eerste uur, vrienden en familie zijn getuige van het doorknippen van het lint door Vilayat, zoon van Agastya en Lopamudra.

In het begin delen we het pand nog met Bokslag, psychologisch adviesbureau. De ruimtes op de begane grond en 2e verdieping zijn voor de yoga.

In 2010 verhuist Bokslag naar de overzijde van de singel en wij gaan het volledige pand huren. Dan krijgen we er twee yogaruimtes bij op de 1e verdieping, een grote keuken beneden en een restaurant in het souterrain.











CANVA STORIES 14 CNVFILM F400 CANVA STORIES 0917 CANVA STORIES 0917 CANVA STORIES

DVD BOXEN

2007

De lachende yogi I en II

Yoga doen vanuit je huis met instructies van je yogadocent, vandaag de dag is het de normaalste zaak van de wereld. Maar in die tijd was het redelijk nieuw.
Lopamudra als cameravrouw de juiste hoek zoekend om de houdingen goed over te laten komen en in haar vrije tijd natuurbeelden filmend als achtergrond voor de meditatie.
Esther die dezelfde yogahhouding over en weer voordeed tot het helemaal klopte. De vele geluidsopnames ingesproken door Lopamudra en de montage door Siddhartha.
Voor ons team was dit het eerste grote project.
En hoewel het tijdperk DVD alweer achter ons ligt, worden de filmpjes op YouTube nog regelmatig gevonden en gewaardeerd, zeker door docenten i.o.

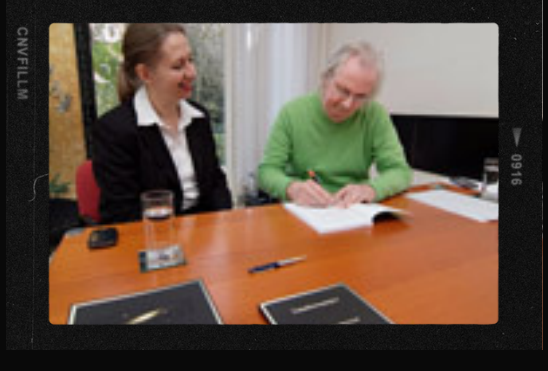


BOEKEN AGASTYA

2008 & 2009

Totaalbewustzijn I en II

Agastya is nooit een intellectueel geweest. Zijn ervaringen bracht hij over in lezingen, door met elkaar te mediteren en te werken.
Ons team was dan ook aangenaam verrast toen hij in 2008 besloot een boek te schrijven over zijn eigen yogische ervaringen: Totaalbewustzijn. In 2009 werd er zelfs een vervolg gepubliceerd: Totaalbewustzijn II.
Het opvallende aan beide boeken is dat ze eenzelfde werking hebben als de aanwezigheid van Agastya. Het bewustzijn van de lezer verandert tijdens het lezen en nieuwe ervaringen komen spontaan op.
Beide boeken worden nog steeds verkocht in ons winkeltje in de hal.



MEESTER OPLEIDINGEN

2009 - 2012

van hoger dan yoga tot supramnetale yoga

In 2009 vatte Agastya het idee op voor het geven van een meesteropleiding, bedoeld voor de oprechte zoeker op het innerlijke pad. De eerste meesteropleiding was die van Hoger dan Yoga. Gevolgd door Geestelijk Genezen I en II. In het jaar 2012 startte hij de opleiding Supramentale Yoga, die na zijn heengaan in november is voortgezet door Lopamudra.
Er is jarenlange voorbereiding nodig om aan deze opleidingen deel te nemen. Dat is geen intellectuele voorbereiding, maar een innerlijke afstemming van het Hart op een hoger ideaal.
De ervaringen die men op deze dagen met elkaar deelt zijn dan ook van een orde waar nog geen aardse taal voor bestaat.
Vandaag de dag worden de opleidingen Hoger dan yoga I & II nog steeds gegeven door Lopamudra. In 2016 is er zelfs een nieuwe meesteropleiding bij gekomen: Integrale Yoga, de yoga van zelfperfectie.



ONTHULLING BORSTBEELD FASAL MAI

MEI
2009

ter ere van onze gezegende Moeder

Op 11 mei 2009 verloor het yogacentrum één van haar trouwe medewerkers Fasal Mai 'Gezegende Moeder'. Velen kennen haar ook nog onder de yoganaam Mataji of haar geboortenaam Saskia Jonker. Ze was als een moeder voor ons allen.
Vanuit haar yogacentrum op de Bergssingel leidde ze vele leerling yogi's op, liefdevol, ondeugend en soms een tikkeltje streng. Haar hartelijke lach wordt tot op de dag van vandaag gemist.
Savitri (dochter van Agastya en Lopamudra) had de eer het borstbeeld te onthullen. Het beeld is gemaakt door onze docente Esther en staat op de 2e verdieping van het yogacentrum naast de theorieruimte.













Maha Yoga

Eind 2011 kondigde Agastya aan: "Aan het einde van mijn leven wil ik met mijn rug tegen de muur gaan zitten en vertellen over het Zelf aan iedereen die honger heeft naar het geestelijke."

Hij noemde het ook wel 'zitten aan de voeten van de Meester'. Daar voegde hij dan aan toe: "ik ben niet de Meester, ik zit zelf aan de voeten van de Meester."

Samen met de meesteropleiding Supramentale Yoga (die hij niet heeft kunnen afmaken) was het zijn laatste voetafdruk op aarde.
Op 27 november 2012 verliet hij zijn lichaam.

Maha Yoga voor U
Wanneer onze ware natuur naar voren komt zal de werkelijkheid van het Zelf zichtbaar worden in ons. Het is vrij van ieder gebrek en niet aan de dood onderhevig. Het is een kwestie om het bestaan van het Zelf te ervaren. Agastya kan U hierbij helpen. Wekelijks zal hij beschikbaar zijn om allen te ontvangen die zoekend zijn naar hun ware aard, het Zelf. In stilte verzonken, of sprekend, zal hij alle vragen beantwoorden.

Zitten aan de voeten van...
Zoals U wellicht in ons eerdere nieuws heeft gelezen is Agastya in december met de Maha Yoga van start gegaan.
Deze bijeenkomsten worden nu elke dinsdag- en vrijdagmiddag van 13:30 - 15:30 gehouden.
Wat kunt U verwachten van een dergelijke bijeenkomst?
Niet voor niets spreekt Agastya over de Maha Yoga als zijnde “de meeste directe manier om de waarheid te vinden over onszelf”.
Zij die al langer met yoga bezig zijn, weten dat het begrijpen van de woorden van de leraar, niet automatisch de ervaring met zich meebrengt.
Bij veel van onze leerlingen (en de gehele mensheid) wordt de behoefte aan directe ervaring steeds groter. Door te mediteren in aanwezigheid van een leraar die de hoogste toppen en de diepste dalen van het geestelijk landschap kent, loopt de leerling-yogi aan de hand van een gids die de weg een stuk toegankelijker maakt.
De twee uur durende bijeenkomsten beginnen met uitleggingen van Agastya, onder het genot van diverse kleine gerechten uit de traditionele Indiase keuken. Daarna gaat de groep een uur lang in meditatie en wordt daarbij door Agastya meegenomen naar een verhoogd bewustzijn.
Deze meditatie wordt begeleid door enkele teksten uit de Upanishads die in deze toestand levend worden voor de leerling-yogi.
Na afloop is er nog gelegenheid de ervaringen met de leraar te delen.



Agastya

Agastya was de oprichter van het yogacentrum en de pionier van de Integrale Yoga in Nederland.
Met het 15 jarig jubileum realiseren we ons dat we inmiddels langer zonder Agastya op het centrum werken, dan met hem.
Toch is zijn invloed overal aanwezig, in de lessen, in de opleidingen, in wat hij ons heeft geleerd door hoe hij was.
We plaatsen hier één van zijn mooie columns, niet aan tijd gebonden.

De vreugde in wording II

Er is een moment waarop onze ogen open gaan voor het wonder.
Dat is het enige moment in iemands leven waarin hij de waarheid ziet als iets vanzelfsprekends en het is dan de meest natuurlijke zaak ter wereld.
In ons brandt een vuur waarvan we het doel niet kennen, maar dat met ons brandt en ons begeleidt. Het is een plek die betoverend en licht is en het is alles wat we hebben.
Soms laat het zich zien net als een zuchtje wind en in een fractie van een seconde proef je de oneindigheid. De eeuwigheid die je leven kruist en daarna is niets meer hetzelfde.
Weet je, de hoogste waarheid is voor iedereen toegankelijk en nabij.
Er is niets anders voor nodig dan een kleine vibratie, dan komt het over je heen.
Je wordt getroffen door wat reeds aanwezig is en je begint te lachen. Het is verrukkelijk dat koningschap, je bent vrij en onsterfelijk.
Je raakt de liefde die de werelden draagt en alles is mogelijk.
Een vlammetje van binnen, een oceaan van vreugde en het maakt de wereld tot een droom omdat we veranderd zijn. Een vlam die brandt, levend en intens, de substantie van het leven met een onbeschrijfelijke macht.
Elke minuut strekt het leven zijn hand naar ons uit.
De wereld is een merkwaardig verschijnsel. Op de gewone manier gezien is het duister en onbewust. Kijk je met andere ogen dan is alles mogelijk, ruim en hoe jij het maar wil, met een licht dat alles kan.
Het is alsof je op de juiste plek aankomt en je lacht, een explosie van vreugde.
Je hebt gevonden wat je zocht.
From Agastya with Love.

JUNI
2014



EVENEMENTEN

In alle eerlijkheid, het viel bepaald niet mee, die eerste jaren zonder Agastya. Het team had het zwaar, er was verdriet, gemis en er moest een nieuw evenwicht gevonden worden, zowel individueel als met elkaar.

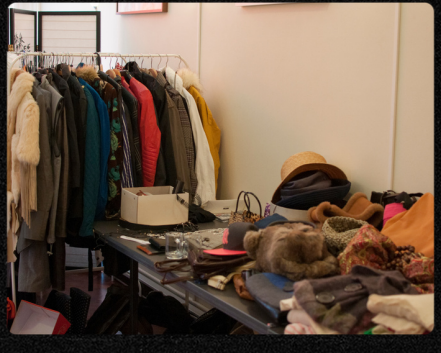
In 2014 organiseerden we ons eerste evenement: een Grand Bazaar. Het oorspronkelijke doel was geld in te zamelen voor het yogacentrum, maar wat de Bazaar teweeg bracht voor het centrum overtrof onze stoutste dromen. In aanloop naar de grote dag namen leerlingen dozen vol met prachtige spullen mee voor de verkoop. Het leek wel of iedereen een steentje bij wilde dragen en dat gaf heel veel vreugde en voorpret. De spullen die binnenkwamen werden gefotogafeerd en op FaceBook gezet (waaronder ook een lading galajurken waarin onze docenten maar wat graag poseerden). Alles om maar mensen te trekken voor de grote dag.
Er kwam een kapster, een masseuse en zelfs een medisch bioloog om bloedonderzoek met voedingsadvies te geven.
Het werd een dag om nooit te vergeten. De belangstelling was groot en na twee moeizame jaren straalde ons team (inmiddels uitgebreid met een aantal nieuwe enthousiaste medewerkers) weer volop.













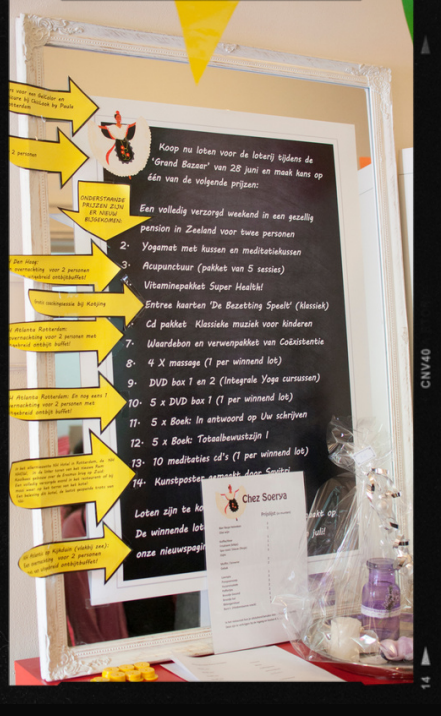











Koop nu loten voor de loterij tijdens de 'Grand Bazaar' van 28 juni en maak kans op één van de volgende prijzen:
Een volledig verzorgd weekend in een gezellig pension in Zeeland voor twee personen
2. Yogamat met kussen en meditatiekussen
3. Acupunctuur (pakket van 5 sessies)
Vitaminepakket Super Health!
Entree kaarten 'De Bezetting Speelt' (klassiek)
Cd pakket Klassieke muziek voor kinderen
7. Weardebon en verwenpakket van Coëxistentie
8. 4 X massage (1 per winnend lot)
9. DVD box 1 en 2 (Integrale Yoga cursussen)
10. 5 x DVD box 1 (1 per winnend lot)
11. 5 x Boek: In antwoord op Uw schrijven
12. 5 x Boek: Totaalbewustzijn I
13. 10 meditaties cd's (1 per winnend lot)
14. Kunstposter
Chez Soerya

AUGUSTUS
2016



OPKNAPPEN PAND

Toen de blauwe vloerbedekking in de hal en gangen aan vervanging toe was besloten we al het blauw, geel, crême en roze te vervangen door grijstinten en gebroken wit.

Het bleek een mega project want het budget was beperkt dus we moesten alles zelf doen. En dat waren wel heel erg veel deuren, muren, hoge plafonds, trapleuningen etc. etc.
Van diverse kanten werd ons gezegd dat het plan veel te ambitieus was.

Daar kwam bij, in juni 2016 was, vlak voor de Open Dag, de tuin onder water gelopen. En tja, als je dan toch bezig bent...

Ons team had het nooit gered zonder de vele handen van leerlingen, vrienden, docenten i.o. en andere betrokkenen.
In een maand tijd is het volledige pand geschilderd en gesausd.
Voor de tuin werd een hoveniersbedrijf ingeschakeld. En ook daarbij stroopten we zelf de mouwen op.

Toen eind augustus de vloerbedekking werd gelegd waren we trots, moe maar zeer voldaan.

CANVA STORIES
0917

CANVA STORIES
0917

CANVA STORIES
0917

CANVA STORIES
0917

CANVA STORIES
0917

CANVA STORIES
0917

CANVA STORIES
0917

CANVA STORIES
0917

CANVA STORIES
0917



SEPTEMBER
2016

JUBILEUMFEEST

Op 29 september 2016 vierden we ons 10 jarig jubileum op de Heemraadssingel.
Alle leerlingen, vrienden en docenten (i.o) waren uitgenodigd voor een borrel met etentje.
Die dag regende het...
Maar dat mocht de pret niet deren.
Overdag werkte het team met man en macht om de tuin te overdekken met partytenten en zeildoek; het restaurant om te bouwen tot buffet en de yogaruimtes en tuin tot een Frans bistrorestaurant. In de keuken werden heerlijke Indiase gerechten bereid.

Bij binnenkomst werden de gasten verwelkomd door onze docent Esther die blijkbaar meerdere talenten heeft dan yogales geven. Er werden herdenkingsspeldjes uitgedeeld. Daarop stonden de getallen 10 (van 10 jaar op de Heemraadssingel) en 33 (omdat het in dat jaar 33 jaar geleden was dat Agastya de Integrale Yoga was begonnen in Rotterdam).

Na een korte toespraak van Lopamudra knalden de kurken van de flessen en dat was het begin van een heel geslaagd feestje met bezoekers uit Rotterdam en het hele land.

Na een heerlijk etentje werden wij getrakteerd op gebakjes met ons logo erop.

Op naar de volgende 10 jaar!


CANVA STORIES
14
CNV40
0917
0916
INTEGRALE YOGA NEDERLAND
1983 - 2016

SEPTEMBER
2017

upgrade opleiding 200 uurs-norm









De docentenopleiding Integrale Yoga gaat veel verder terug in de tijd dan het yogacentrum op de Heemraadssingel.
De eerste opleidingen werden gegeven op het yogacentrum aan de Bergsingel en dateren van rond 1998.
In die tijd bestonden er nog nauwelijks opleidingen tot yogadocent. Het vak yogadocent werd overgedragen van leraar op leerling; een ervaren leerling werd vanzelf docent, indien hij of zij dat wenste.

Anno nu zijn er zeer veel opleidingen tot yogadocent. Dat heeft uiteindelijk geleid tot een normalisering, die door veel opleidingsinstituten gehanteerd wordt, namelijk een 200 en 500 uurs certificering. Daarbij gaat men er vanuit dat een opleiding tot yogadocent minimaal 200 uur onderwijs moet bevatten onder leiding van een ervaren docent en een bepaald vakkenpakket moet omvatten.

De upgrade naar een 200 uurs opleiding was voor het team een goede aanleiding om het lesmateriaal opnieuw te bestuderen en verbeteringen aan te brengen. Het lessenpakket werd uitgebreid met anatomielessen gegeven door onze acupuncturist Dennis Luiten (Amir) die ook opgeleid is tot fysiotherapeut.
Het lesmateriaal dat tot dan toe geïllustreerd was met eenvoudige tekeningen, werd voorzien van foto's. Onze docenten Lisette, Carolina en Esther stonden hiervoor model.
Met de voltallige groep docenten werden alle asana's opnieuw doorgenomen, opdat er een eenduidige aanpak en uitleg zou komen voor alle yogahoudingen.
Ook de pranayama en meditaties werden herzien en diverse nieuwe ideeën voor de lessen in de opleiding werden uitgewerkt.

Tot dan toe ontvingen deelnemers aan de opleiding die twee stagelessen met goed gevolg hadden afgelegd, een diploma.
Nu echter moesten wij deze aanpak veranderen door het examen te laten afnemen door een onafhankelijke examinator .
Omdat wij een praktijkopleiding zijn en geen theoretische kennis willen toetsen (daarmee toets je volgens ons intellectuele kennis die helemaal los kan staan van yogische ervaring), is het examen vanzelfsprekend een praktijkopdracht.

Gediplomeerde yogadocenten mogen sinds die tijd een beeldmerk publiceren op hun website, gelinkt aan ons register met opgeleide yogadocenten.

integrale yoga magazine

SEPTEMBER
2018

In 2011 lanceerden we onze eerste digitale nieuwsbrief.
Aanvankelijk gemaakt door Agastya en Soerya, en sinds december 2012 door Soerya.
In de loop van de jaren groeide de nieuwsbrief steeds meer uit tot een magazine.
In de zomer van 2018 ontstond het idee een papieren magazine uit te brengen (naast de digitale versie).
Dit eerste exemplaar van herfst 2018 was voor Soerya een soort droom die uitkwam.
Het magazine werd gratis uitgedeeld aan leerlingen.
Ook diverse aangesloten centra schaften het aan voor hun eigen leerlingen.
Als gevolg van de coronacrisis was het magazine van winter 2020 de laatste in drukversie.
En nu is er deze speciale jubileumeditie.
Een archief van de nieuwsbrieven die zich langzaamaan ontwikkelden tot magazine vind je op de pagina: https://integraleyoganederland.nl/integrale-yoga-magazine/



yoga in de keuken

JUNI
2020

Tijdens opleidingsdagen wordt er altijd met elkaar geluncht. In de loop van de jaren zijn er heel wat lekkere gerechten gemaakt in onze keuken.
Omdat mensen vaak informeerden naar de recepten heeft onze kok Ingrid een kookboek geschreven waar alle overheerlijke soepen en salades in staan.
En de boeken zijn zo gewild dat er nog maar een paar exemplaren van in de verkoop zijn.
Misschien wordt het zelfs tijd voor een 2e druk?
En nog een leuke bijkomstigheid, de opbrengst gaat helemaal naar het yogacentrum!





MAART
2020

LOCK-DOWN

Op 16 maart 2020 sloot het yogacentrum (voor het eerst) haar deuren als gevolg van de coronamaatregelen.
Wij kozen deze foto omdat hij als geen ander typeert wat de gevolgen voor het yogacentrum waren. Lopamudra zit in het voormalige kantoor en kijkt naar een yogales die online wordt gestreamed vanuit de de yogaruimte ernaast.

Door de 1,5 meter maatregel bleek het pand niet meer zo geschikt als yogacentrum. We besloten om op de begane grond het kantoor en de yogaruimte samen te voegen tot één grote yogaruimte.
Dankzij de vele schenkingen op onze vriendenrekening konden wij deze ruimte stofferen met prachtig groen tapijt.

Toen onze huisbaas kwam kijken naar de nieuwe ruimte was hij aangenaam verrast. Hij nam contact op met een ventilatiebedrijf en zorgde ervoor dat wij een ventilatiesysteem kregen.

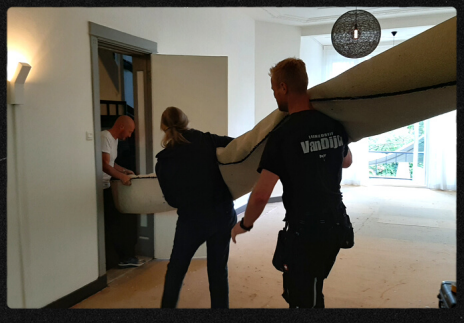
Tijdens de coronacrisis zijn veel leerlingen ons trouw gebleven. Ook toen de lock-down langer duurde en zelfs toen op 15 december het centrum opnieuw gesloten moest worden bleven mensen het lesgeld doorbetalen.
Hierdoor voelden wij ons enorm gesteund.
Aan de reacties van veel leerlingen merkten wij dat dit wederzijds was. Het feit dat wij onze yogalessen op korte termijn online voortzetten, de tuin ombouwden tot yogaruimte en alle andere momenten waarop we snel geschakeld hebben, werden enorm gewaardeerd door onze leerlingen.

Niemand weet wat de toekomst brengt, maar wij zien het met vertrouwen tegemoet.

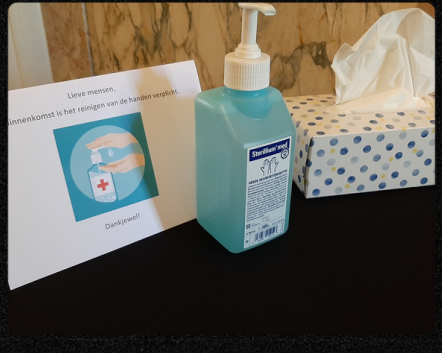
ZOMER

2020








Lieve mensen,
Bij binnenkomst is het reinigen van de handen verplicht.
Dankjewel!



















Fijn, dat je betrokken bent bij ons yogacentrum!

Zoals je hebt kunnen lezen hebben wij een rijke historie.
We hopen ook in de komende jaren nog veel mensen te mogen ontvangen en met elkaar deze prachtige integrale yoga te beleven en leven.

Op zondag 31 oktober is er een retraite-dag.
Je bent van harte welkom om je te laten onderdompelen in de sfeer van integrale yoga.
integraleyoganederland.nl/retraite

We hopen je snel weer te mogen begroeten in ons prachtige centrum aan de Heemraadssingel!

Integrale Yoga Nederland

HEEMRAADSSINGEL 64
3021 DC ROTTERDAM
INTEGRALEYOGANEDERLAND.NL
010 - 476 13 32
06 - 398 430 51
ADMIN@INTEGRALEYOGA.ORG

Integrale Yoga Nederland