



Selvudvikling, Spiritualitet
- Kullerup Kurser -

Kullerup Byvej 2A, 5853 Ørbæk.

65 31 54 31

i_plesner@hotmail.com

www.kullerup.dk

♥ Hjerteblad nr. 91
(december 2010 – august 2011)



Kære interesserede, - kære venner, nov. 2010

Selvom det er koldt, træner vi i varmere sjæleliv og fornyelse af livet. Der er så meget godt at hente i åndsvidenskab og psykoterapi, kreativitet og vegetarisme, der er vores grundlag. Vores aktiviteter stimulerer udvikling og accept af livet, som det er - og medfølelse, fred og kærlighed i sindet. Endnu en gang, vil vi udtrykke vores taknemmelighed over al den hjælp og støtte, som mange kærlige sjæle yder os: "Hjertelig tak!" Vi har haft mange udbytterige stunder med spændende kursusledere og med ivrige og ofte bevægede deltagere. Vi møder mange kærlige og varme mennesker i årets løb. - Vi ønsker en kommende indholdsrig og levende sæson, et gensyn med "de gamle" og et velkommen til alle nye gæster, klienter, kursister og arbejdere.

Kærlig hilsen, Hanne og Ingolf.

Grupper

(Kan du ikke komme, så meld helst fra dagen før. Forbehold tages for trykfejl og ændringer.)

FAMILIEOPSTILLING – GRUPPE

Lørdage eller søndage kl. 9.30 – 17:

lør. 04-12-10, lør. 29-01-11, lør. 19-02, søn. 13-03, lør. 09-04, lør. 14-05.

Familieopstilling er respektfuld systemisk psykoterapi, der bearbejder det undertrykte, usete og fastlåste og får "kærligheden til at flyde" i familien. Hvert familiemedlem har sin plads, der skal ses og agtes. Hver har sin særlige betydning og ret til at være her. Du tilmelder dig for to dage af gangen. Du får din egen opstilling, der giver indsigt i din families dynamik. Nogle optræder *kun* som "stedfortræder" i andres opstilling og fornemmer, hvad der sker i gruppen. Gestaltterapeut, familieopstiller **Ingolf Plesner**.

(2 hele dage: kursus 900 kr. + 2 x hovedmåltid, te/kaffe 140 kr. i alt 1040 kr.)

Brev til opstillingsgruppen: "Jeg siger jer tusind tak for en meget stærk og oplevelsesrig weekend. Tænk! - at efter, der er gået 50 - 60 år fra barndommens og fortidens trend (med spædbørnshjem, optagelseshjem og svagbørnsskole) skulle vi samles på dette smukke sted i Kullerup netop denne dag. Kun få af os kendte hinanden i forvejen, og dog havde vi så meget fælles. - Fælles var vores skæbne fra fortidens trends. - Fælles var vores traumer, men vi havde forskellige udgangspunkter. - Fælles var vores forløsning. - Fælles, at vi turde dele det med hinanden. - Fælles, at vi blev hinandens healere. - Al den ensomhed, vi hver især bar rundt på, blev forandret. Jeg er meget glad for at nå denne indsigt og dette at kunne være bedre tilstede i mit eget liv og gøre en større indsats for mig selv, mine børn og børnebørn. "

E.

KREATIVGRUPPE

*billedkunst, skulptur,
mosaik, vævning m.m.*

*Sø. kl. 10 – 16: 05-12-10, 30-
01-11, 20-02, 10-04, 15-05*

Selvudvikling indebærer
træn-ing af kreativitet og
koncen-tration. Vi arbejder
med tegning og maling,
mosaik, ler og vævning i
dejligt aktivitets-um. Tag
gerne selv materialer med.
Ler og mosaik købes her.

Anne Grete Buhl (væver),
Hanne Kudsk Jensen og
Ingolf Plesner (billedkunst)
(100 kr./hel dag + materialer
evt. frokost 70 kr.)



SPIRITUEL

SAMTALEGRUPPE

- MARTINUS

Torsdage kl. 19.30 – 22:

09-12-10, 06-01-11, 27-01, 17-02, 10-03, 31-03, 28-04, 19-05.

Dine spørgsmål til livet - gerne pr. mail - søges hos Martinus, hvis videnskab om bevidsthed, næstekærlighed og livets love har bud til alle. I en livlig gruppe tales om udvikling, skæbne, reinkarnation, liv og død, parapsykologiske fænomener, politik, det ophøjede og kontakten op. Fortælling og samtale – ingen ”lektier”. **Ingolf Plesner**
(40 kr./gang + kopier)

LIVETS BOG - LÆSEGRUPPE - MARTINUS

Fredage kl. 19.30 – 22:

10-12-10, 21-01-11,

04-02, 18-02, 04-03, 18-03, onsdag 30-03, 15-04, 29-04, 13-05, 27-05, 10-06.

Evig visdom. Videnskaben om næstekærligheden. Dyb indsigt i universets gåder. Unik chance for at læse Livets bog: Martinus hovedværk og samtale om stoffet. **Ingolf Plesner**
(40 kr./gang + bøger)

Kurser

*Anførte priser gælder flersengsrum. - Eneværelse + 80 kr./døgn.
Linned og håndklæde + 65 kr. - Uddybende tekst på www.kullerup.dk*

JULETRYL OG H.C.ANDERSEN LIVE 2010

Tirsdag 28. december kl. 14.30 – 21.30

En eventyrlig dag. Ved pejsen og juletræet tryller **Jan Schmidt**, og **Karsten Kring Lauridsen** optræder som ”H.C.Andersen” med sine eventyr. - Kom gerne selv med små indlæg: et digt, en god historie, eller hvad det nu kan være.
(Eventyr, tryl, kaffe, te, saft og aftensmåltid 250 kr. - Overnatning mulig.)

HELLIGTREKONGER 2011 – (MAZDAZNAN HELSEDAGE)

Fredag 7. januar kl. 18 – søndag 9. januar kl. 16 - 2011

Mazdaznan helse- og sundhedsweekend med afspænding, åndedrætsøvelser, åndedrætsgymnastik, rygmassage og panopraktik m.m. Mazdaznan - en urgammel livsvisdom – og væves her sammen med moderne naturmedicin.

Cert. naturläkare Rolf Peterson, Lund. Cirkeldans ved Randi Michaëlis.

Oplysning om Mazdaznan: Ester Andersen 66 18 16 90

(Kursus 500 kr. + kost/logi 950 kr. i alt 1450 kr.)

BIODYNAMISK DYRKNING OG FØDEVAREKVALITET

Lørdag 15. januar kl. 10 - søndag 16. kl. 16 - 2011

Biodynamisk fordybelseskursus: Foreningen for Biodynamisk Jordbrug arrangerer et kursus om livskraft i muld, mad og mennesker.

Kurset er for landmænd, forbrugere og andre, der er interesserede i at få dybere forståelse af den spirituelle og praktiske betydning af biodynamisk dyrkning og fødevarekvalitet.

Kontakt: 86 19 94 45 for oplysninger eller biodynamisk-forening@mail.tele.dk

ARBEJDSDAGE

Mandag 21. februar - torsdag 24.

Kom og vær med i hus og have - til hyggeligt samvær. Arbejde med kældervægge, træfældning, beskæring, indendørs sysler og samvær. (Kost/logi 50 kr./døgn)



HANNES KØKKENWEEKEND - Vegetar og veganermad

Lørdag 26. febr kl. 14 – søndag kl. 14

VinterVegetarkost. Vi laver lækre retter, anvender sæsonens grønsager på nye måder, taler om helsekost, biodynamiske og økologiske produkter - og om retningslinier for sund veganer-/vegetarkost. Ester Andersen kokebogforfatter deltager. Hanne K. J. (Kursus + kost 510 kr. + logi 265 kr.)

TERAPI: FAMILIEOPSTILLING - og blomstermedicin.

Lørdag 5. marts kl. 10 – søndag kl. 16.

Medrivende gruppeterapi. Helende for problemer og uforløste situationer i familien. Vi arbejder med "orden" - vor særlige plads i familien, med dens fakta, og det, der mærkes i feltet. Familiens bånd er ubevidste og stærke. De binder over generationer, hvor uerkendte forhold og traumer kan bæres videre af efterkommere. Slægten gav os livet på godt og ondt. Dette giver vi selv videre. Familiens orden må genskabes, for at harmoni og kærlighed atter kan flyde. Lene Ravn, blomsterterapeut, tilbyder udvalgt blomstermedicin (se mere på www.kullerup.dk) og blomsterdans til at understøtte den terapeutiske proces. (Er holdet lille reduceres opholdets længde og pris tilsvarende.)

Eksam. Gestaltterapeut/Familieopstiller Ingolf Plesner.

(Kursus 1000 kr. + kost/logi 550 kr. ialt 1550 kr.)

ARBEJDSDAGE

Mandag 14. marts - torsdag 17. marts

Kom og vær med i hus og have – og til hyggeligt samvær. (Kost/logi 50 kr./døgn)

BIODYNAMISK HAVE - let og sundt

Lørdag 26. marts kl. 11 – søndag 27. kl. 16

Dyrk helsegivende planter i samklang med naturen uden gift og kunstgødning – læres på få timer. Avl livskraftige frø til udsæd. Praktisk er det næsten som i enhver have. Vi ser besprøjtning m. humuspræparat og frugttræbeskæring. Kunstgødning, forurening, gift, genmodificering og hybrid udsæd udpiner jord og planter. Haven i naturlig balance er basis for planternes og vores sundhed. Lars har erfaring med jord, kompost, biodynamiske præparater, månecalender og holdning til "skadedyr". Ikke-fysiske væseners indvirkning på væksten omtales. Biodynamisk kvalitet er bedst. Det er naturvidenskabeligt sandsynliggjort/bevist. Husk støvler og varmt tøj. Biodyn. avler **Lars Mikkelsen**. (Kursus 300 kr. + kost/logi 550 kr. i alt 850 kr.)



HANNES KØKKEN - Vegetar og veganermad

Søndag 3. april kl. 11 – 16

Forårsretter efter opskrifter med sæsonens biodynamiske/økologiske produkter i hyggeligt køkken. Vi drøfter retningslinier for sund vegetar-/veganerkost.

Hanne K. J. - vegetar i 33 år og grønsagdyrker. (kursus + råvarer 300 kr.)

MINDFULLNES MEDITATION - indre ro.

Lørdag 30. april kl. 13.30 - 18.00

Vi vil være "mindfull" sammen, fulde af "mind", nærvær og indre ro. Vi veksler mellem foredrag og siddende koncentrationsovelser, ude og inde. Let vandremeditation, hvor du lader op i naturen med fokus på åndedræt og fodtrin. Du lærer at holde sindet i en koncentreret tilstand, fremme positiv tænkning og fokusere på nuet. Med dig hjem får du den rare evne at kunne slappe af i aktiviteten og trække vejret dybt. V/exam. Yogalærer **Britta Myrvig**



(Kursus/kaffe/te 175 kr. - evt. aftensmad 70 kr. tilmelding Tlf. **65315431**)

LIVGIVENDE DANS - CIRKELDANS - SACRED DANCE

Fredag 20. maj kl. 18 - søndag 22. maj kl. 14.

Dans med i en cirkel af glade mennesker. Dans giver bevægelse, velvære, samvær, sjov, sundhed, balance, følsomhed, ro og ophøjet fordybelse. Vi danser med respekt for hinanden. Vi danser glade, livgivende og meditative danse instrueret til mange musikgenrer fra alverdens lande. Randi har danset i 20 år. Carsten passer musikken. Medbring lette sko. Glæd kroppen med glød og bevægelse – og hjertet med liv og kærlighed. Aftenerne er åbne for dans, fortælling og hygge. **Randi og Carsten Michaëlis – mail: randi@carmic.dk – 32595729**
(Kursus 500 kr. + kost/logi 950 kr. i alt 1450 kr.)

HANNES KØKKEN

– Vegetar og veganermad

Lørdag 28. maj kl. 11 – kl. 16

Se teksten ovenfor. **Hanne K. J.** (kursus 300 kr.)



GENERALFORSAMLING I K.K. 'S STØTTEFORENING

Lørdag 18. juni kl. 14 – 17

Kl. 14: Velkomst, te, kaffe m.m.

Kl. 14.30 Generalforsamling
”Hus- og havevandring”

Kl. 18 Evt. aftensmad.



MAZDAZNAN SOMMERDAGE

On. 29. juni kl. 18 – sø. 3. juli kl. 16

Kom og lær Mazdaznan åndedrætsøvelser, teori og filosofi ledsaget af sang og bevægelse - både for begyndere og lidt øvede i en varm, levende og kærlig gruppe. Intensiv udvikling øger fysisk og psykisk sundhed og fremmer både kendte og ukendte sanser på vejen mod dit højeste potentiale. Først naturlækare **Rolf Peterson**, der inddrager dele af moderne naturmedicin og tilbyder individuelle konsultationer. Sidst leder læge **Britta B. Christiansen** holdet. Der er cirkeldans ved **Randi og Carsten Michaëlis** og sang ved **Leni Voldby**.

Information om Mazdaznan: Ester Andersen 66 18 16 90

(Kursus 900 kr. + Kost/logi 1900 i alt 2800 kr.)

MIT LIVS EVENTYR, KREATIVITET OG SELVUDVIKLING

Mandag 18. juli kl. 14 – fredag 22. juli kl. 14

Dejlige dage for kreative sjæle, hvis eget livs eventyr sættes i fokus. Indledende arbejde med myter, eventyr deres symbolik, og hvad de betyder for os. I dejligt aktivitetsrum og i haven arbejdes med formulering, farve, tegning, maleri og ler. Her skildres episoder fra livet, eller situationer fra fantasirejser el. drømme.

Opmærksomhed ledes mod dine ønsker og opgaver i livet. Fortæl gerne dit yndlingseventyr. - Terapeutisk samtale om tekst og billeder tilbydes. Vi ”stiller

et eventyr op” ud fra principperne i systemisk familieopstilling. Deltag gerne i kreativ frokosttilberedning.

Uddybende materiale kan tilsendes - se kursusplan på www.kullerup.dk

Tag tegne-/malegrej med - kan købes her. **Hanne og Ingolf.**

(Kursus 900 kr. + kost/logis: 1900 Kr. - i alt 2800 kr. + materialer)



TERAPIWEEKEND: FAMILIEOPSTILLING

Lørdag 30. juli kl. 10 – søndag 31. juli kl. 16.

Medrivende gruppeterapi. Helende for problemer og uforløste situationer i familien. Vi arbejder med ”orden” - vor særlige plads i familien, med dens fakta, og det, der mærkes i feltet. Familiens bånd er ubevidste og stærke. De binder over generationer, hvor uerkendte forhold og traumer kan bæres videre af efterkommere. Slægten gav os livet på godt og ondt. Dette giver vi selv videre. Familiens orden må genskabes, for at harmoni og kærlighed atter kan flyde. (Er holdet lille reduceres opholdets længde og pris tilsvarende.) Eksam. Gestaltterapeut og Familieopstiller **Ingolf Plesner**.

(Ca. pris: Kursus 1000 kr. + kost/logi 550 kr. i alt 1550 kr.)

LIVSKRAFT: FYSISK OG MENTAL HELSE

- MARTINUS VERDENSBILLEDE

Mandag 15. august kl. 14 – fredag 19. kl. 14

Livskraft og helse hører uløseligt sammen. (Se artiklen bag i bladet.) Udvikling går fremad og opad mod stadig højere stadier ledsaget af kulturfornyelse, højere tænke-evne, indviklede maskiner, - og det er svært at følge med. ”Negative” tanker udløser sygdomme i det lange løb. Dette kan vendes. Både tankeverden og kost har en særlig bølgelængde, der skal svare til hinanden, for at skabe optimal livskraft. - Hvordan finder vi den rette fysiske og mentale kost? Er vi alene skaberen af godt og ondt i vores eget liv??? (Se mere på www.kullerup.dk og bag i bladet. - **Ingolf Plesner**.

(Kursus 900 kr. + kost og logis: 1900 Kr. + i alt 2800 kr.)



EN KOMMENDE MOSAIKWORKSHOP

Læg flot og farverig mosaik m. italienske glasstifter. Gennemgang af mosaikker, teknik, materiale og værktøj. Få inspiration og selvtillid til at fortsætte selv.

Se www.VIVAmosaics.com
Hold oprettes, når der er nok.
Underviser og mosaikkunstner
Arendse Plesner

- Spørgsmål og tilmelding til
arendse@VIVAmosaics.com

Praktiske Oplysninger

Røgfrit inde. Stof-/alkoholfrit miljø. Undgå stærke dufte: duftallergi!

Tag linned og håndklæde, lunt tøj og indesko med.

Hensyn til **eneværelse, kost, sygdom, trapper** m. m. fremføres ved tilmelding.

Her er intet personale, - **vi værdsætter, at alle ordner efter sig selv.**

Vi har **vegansk/vegetarisk** køkken med **biodynamiske/økologiske** råvarer.

Du kan **bo** her evt. i forbindelse med terapi, retreat eller ferie.

PRISER OG BETALING (pr. Sept. 2010)

(Støtteforeningsmidler - ikke på denne konto. Se **Støtteforening** her under.)

Betaling: Bankoverførsel 8401 4203164 el. kontant – Ikke dankort.

Kursister kan bo hjemme og deltage om dagen.

Flersengsrum + veganer/vegetarisk kost 475 kr./døgn. Børn halv pris.

Eneværelse: 80 kr. ekstra/døgn.

Håndklæde + Linned: 65 kr. - eller medbring gerne selv.

Ekstra hovedmåltid før/efter kurset: 70 kr. / Ekstra Kaffe/te m.m. 25 kr.

TILMELDING OG REJSE

Giv gerne besked om kørselsbehov el. om du kan tage nogen med fra Nyborg st.

Vi prøver, at finde kørelejlighed eller samle flere om en deletaxa.

”Vores” Kullerup ligger 6 km. stik vest for Nyborg på vejen til Ferritslev.(- - -

Pas på: Der er to landsbyer med samme navn i området. - - -)

AD MOTORVEJ: Tag afkørsel 46 - ”Nyborg V”. Kør mod syd - Ørbæk 2 km.

- Kør mod vest mod Ferritslev 2 km. - Kullerup Byvej går fra til venstre.

BUS 945: KUN HVERDAGE, Kun 4 Afgange.

(Check bustid på Oplysning **63 11 22 33 el. www.fynbus.dk**)

K.K.'S STØTTEFORENING OG PROGRAM

ved Kasserer **Carsten Michaëlis**, Gårdfæstevej 11, 2300 Kbh. S.

tlf. 32 59 57 29 – eller e-mail **carsten@carmic.dk**

Vi tilsender gerne programmet Hjertebladet som hefte eller e-mail.

Du hjælper os ved at være medlem af støtteforeningen. Den giver os mulighed

for at søge midler til drift og forbedringer. Det giver glæde i dagligdagen at

mærke jeres opbakning. Årskontingent er 100 kr. - Vil du yderligere hjælpe

arbejdet økonomisk, tager vi imod med stor tak.

Støtteforeningskonto **9860 251860**

el. indbetalingskort: +73< () +82 14 95 46<

Sæt kun støtteforeningsmidler her. - Kursusbetaling: Se ”**Priser og Betaling**”.

LIVSKRAFT: FYSISK OG MENTAL HELSE (Se kurset i august.)

Helse og livskraft er produkt af livsglæde, positive tanker, kærlig handling og en kost, der svarer til organismens og tankernes bølgelængde. Der findes så vel nærende som giftige fødemidler og lige så vel nærende som giftige tankearter. Kender vi dem, kan vi tage skridt til at vælge til eller fra. Den kost, vi tilbyder her, har kroppen brug for, og de tanker, der er vores basis - åndsvidenskab - skaber sundhed i sjæl og legeme.

Vi står midt i en udvikling, der giver et teknologisk og intellektuelt løft, men som for mange også indebærer følelsesmæssige udfordringer som sygdom, modgang, mørke tanker, parforholdsproblemer m. m. - De fleste kan lære at skabe en positiv tilværelse. Vi må fordybe os i ændringen af sindet, som det moderne menneske oplever, hvor der gradvis sker et skift fra egoisme mod altruisme i mange mennesker. Mænd tilegner sig feminine sider, mens kvinder tilegner sig maskuline tendenser. Forelskelse er i manges liv reduceret til en børnesygdom, der varer kort, og parforhold er sjældent langtidsholdbare. Hvorfor er det sådan? - Hvilken mening har "de skabende kræfter" med det? - Hvad er det dog, der foregår?

Aldrig før har udviklingen gået så stærkt. Aldrig har vi lært så meget. Samtidig er vi alle under voldsomt pres for at følge med. Gamle livsfundamenter skrider.

Følelsesliv og moral ændres. Vi præsenteres for et hav af tekniske finurligheder, får indsigt i fjerne landes politiske forhold, i livet i den globale landsby, globalisering, outsourcing, hovedløs forurening, ressourcemisbrug, global opvarmning, økonomiske og økologiske kriser, katastrofer o.s.v. - Det er overvældende, giver usikkerhed og utryghed, der igen avler angst. Hvordan finder vi ro i os selv? Tør vi stole på, at det, der sker, er godt nok? At det er den vej, livet nødvendigvis må gå? - Tør vi stole på, at alt i den sidste ende er under et kærligt forsyns skærmende hånd? - At vi er på rette vej? - At alt i den sidste ende er "såre godt" - selvom det ikke er særlig behageligt? - Der er en vej mod den kommende verden af fysisk og mental helse, frihed og lighed, fred, rigdom og kærlighed. Den kan vi vælge at gå ved at omstille tanke og væremåde fra instinktiv videreførelse af gamle leve- og væremåder til et liv, der ledes af selvindsigt, medfølelse, nænsomhed og visdom. Det er op til os.

Kosmologien beretter, at mægtige tankeimpulser strømmer gennem universet. De er kulturfornyende, fremmer opfindsomhed af al slags, skaber nye samværsformer og nye samfundsforhold. Store sjæle fødes, og med sig bærer de nye impulser som åndsvidenskab, al anden videnskab og der iblandt den bølge af psykologi og psykoterapeutiske retninger, der er opstået i vor tidsalder. Arbejde med åndsvidenskab, selvindsigt, selvudvikling, forståelse og tilgivelse af andre er blevet en "folkebevægelse", der gradvis vil forny omgangsformen – hele vores kultur. Vi er alle medskabere af en fornyet verden, der nu kun ligger i støbeskeen. Her lever man ikke på andres bekostning, man slår ikke mennesker eller dyr ihjel, alt affald genbruges og vedvarende energi har overtaget. I.P.

<p>Højnr. Kontobr.</p>	<p>INDBETALINGSKORT</p> <p>Kan betales i pengeinstitut og på posthus</p> <p>Kreditnummer og betalingsmodtager</p> <p>82149546</p> <p>STØTTEFORENING FOR KULLERUPKURSER</p> <p>Kullerup Byvej 2A 5853 Ørbæk</p> <p>9860</p>	<p>KA 71 KVITTERING</p> <p>Check og lignende accepteres under forbehold af at pengeinstituttet modtager betaling. Ved kortlån betaling i pengeinstitut med terminal er det udkrævede pengeinstituts kvitteringslyk der er bevis for hvilket beløb der er indbetalt.</p> <p>Kreditnummer og betalingsmodtager</p> <p>82149546</p> <p>STØTTEFORENING FOR KULLERUPKURSER</p> <p>Kullerup Byvej 2A 5853 Ørbæk</p> <p>Kvittering</p>
<p>Medlemsnr. modtager</p>	<p>Udanskrift ved overførsel fra konto</p>	<p>Øre</p>
<p>Medlemskontingent 100 kr. Beløb, der går ud over kontingent, modtages med tak som gave til arbejdet.</p>	<p>Betalingsstat. Ar</p> <p>DK 75105101304880</p>	<p>Øre</p>

Til maskinel aflæsning - Udgå venligst at skrive i nedenstående felt

+ 73 <

+ 82149546 <

Demeterprodukter er biodynamiske



Dyrkes ud fra et spirituelt helhedssyn på den sunde forbindelse mellem muld, mad og vores helse. Fremmer fødevarernes smag, vitalitet og indre balance. Demeterreglerne er langt mere krævende end økologireglerne.

Produkter og forhandlere ses på

www.biodynamisk.dk

- for de kvalitetsbevidste.

Mazdaznan – Generalforsamling

*lørdag 19. marts 2011 - kl.10 - Kullerup Byvej 2A, 5853 Ørbæk
Generalforsamling i Idealfonden og Støtteforeningen for Dansk
Mazdaznan. - Tilmelding til Solveig Jacobsen 86523428 -*

Samtale om Livet

*koster ikke noget. - Jeg lytter til det, der tynger, og støtter med at udrede følelser, intentioner og valgmuligheder. Det er en samtale – ikke psykoterapi - hvor vi forsøger at kaste lys over livet sammen.
Ingolf Plesner 65 31 54 31.*

Tilbage