SECHS INTENSIVE WOCHEN IM YOGA-MEKKA RISHIKESH

# Erleuchtung ODER MUSKELKATER?

**Zwei Freundinnen reisen nach Rishikesh, der nordindischen Pilgerstadt am heiligen Ganges, und stürzen sich in ein sechswöchiges Yoga-Abenteuer. Esther ist skeptische Anfängerin, Martina angefressene Yoga-Liebhaberin. Die beiden Frauen erzählen vom Aufenthalt voller Hochs und Tiefs aus ihrer persönlichen Sicht.**

TEXT VON MARTINA STRUL UND ESTHER GROSJEAN BILDER VON MARTINA STRUL

## Woche 1: War das wirklich eine gute Idee?



**ESTHER:** Es riecht etwas modrig. Die Yogamatten, die Martina und ich auch aus der Ecke holen, wären bei uns längst im Sperrmüll gelandet oder mit einem hochwirksamen Antivirenspray behandelt worden. Hier helfen einzig Gedankenstopps – nur bloss nicht an die Körperflüssigkeiten denken, die da eingelagert wurden.

Der Raum ist klein, aber freundlich, der Putz blättert von den Wänden ab, was ihm eine Lebendigkeit einhaucht, die perfekten Räumen meistens fehlt. Ich bin in solchen Yogahallen stets etwas angespannt, weil bereits vor dem Kurs die Geschmeidigkeit zelebriert wird: Hände zu den Füssen, Kopf zur Seite, Rücken nach hinten. Körper beweglich wie Quallententakel – bloss meiner ist steif wie ein Brett, auch bei einer gefühlten Temperatur von 40 Grad. Eine Braunhaarige mit eng anliegendem Top drückt ihre Beine mit eisernem Willen in den Spagat. «Die ist ja beweglich», raune ich Martina zu. «Das hat nichts mit Yoga zu tun», wispert sie zurück, verknotet ihre Beine zum Lotussitz und setzt eine abwesende Miene auf. Ich mache es mir im Schneidersitz bequem.

«Seid ihr auch aus Österreich?» Die Spagat-Frau hat also gelauscht, Martina dreht sich kühl zu ihr um. «Nein, zum Glück nicht.» Ich unterdrücke ein Lachen. Martinas ungewohnte Schroffheit überrascht und amüsiert mich. Die Österreicherin heisst Anna, ist Studienabbrecherin und Indienanbeterin und würde zweifellos besser in einen Schweizer Heimatfilm passen als wir. Selbst ein Grashalm zwischen den Zähnen würde bei ihr nicht aufgesetzt wirken.

An den Wänden huschen kleine Geckos mit durchsichtigen Köpfen vorbei, fast glaubt man, darin ihr Hirn sehen zu können. Sie verschwinden auch nicht, als unser Yogalehrer leichtfüssigen Ganges den Raum betritt. Er heisst Narinda, ist klein, hübsch und jung. Zudem ist er ebenso zierlich wie muskulös. Und Englisch spricht er in einem Tempo, als müsse er davor flüchten. Man könnte ihn auch als Soldaten in Eile betiteln. Nach dem blitzschnellen Namensappell heisst er uns in militärischem Ton, aufzustehen, die Wirbelsäule aufzurichten und unsere Atmung seinem Takt anzupassen:

«Breathe in and out… in and out…». Diese banale Aufgabe fordert mir höchste Konzentration ab, denn richtig zu atmen, fällt mir immer wieder schwer. In stressigen Situationen kann es gar vorkommen, dass die Atmung Amok läuft. Dann ist sie zu tief, zu schnell, zu flach, zu anstrengend. Zudem empfinde ich zeitweilig nur schon die Vorstellung als Stress, mein Zwerchfell lebenslang auf und ab bewegen zu müssen – unaufhörlich bis zum allerletzten Atemzug. Auf immer und ewig: «Breathe in and out, in and out…».

**MARTINA:** *Ich spüre Esthers Atem im Nacken. Es klingt, als wäre sie in grosser Atemnot. Der Sonnengruss verwandelt sich für sie in eine Tortur. Esther denkt, dass ihre Unbeweglichkeit familiär bedingt sei. Dabei erfüllt ihr Körper die perfekten Voraussetzungen für Yoga-Asanas. Sie ist von derselben Körperbeschaffenheit wie Yogalehrer Narinda. Ein klassischer Vata-Typ im ayurvedischen Sinne. Noch bevor ich meine Yogalehrerausbildung hier beginne, schaffen wir es gemeinsam in eine Yogastunde. Angesichts ihrer roten Gesichtsfarbe muss sie gerade*



↑ **Über den heiligen Fluss.** Eine Hängebrücke verbindet die beiden Gangesufer in Rishikesh.
← **Strenge Lektion.** Martina und Yogalehrer.
→ **Martinas Lernstätte.** Die Yogalehrerschule.



*bereuen, dass sie mich begleitet hat. Gleich nach der Einstiegsübung hängt sie auf Narindas Geheiss in einer Rückwärtsbewegung an Seilen, die an einer Stange befestigt sind, und schnaubt vor sich hin, als wäre nicht genug Sauerstoff für alle da.*

**ESTHER:** Martina ist zu einem Knetfigürchen mutiert, das auf Anweisungen des Lehrers in wunderbarer Leichtigkeit sämtliche Positionen imitiert. Selbst der etwas steife Narinda lässt sich bei diesem Anblick zu einem Kompliment hinreissen: «Very good, Marty.» Marty? Ich stocke und falle aus meinem Takt. Ruhig Blut, einmal leer schlucken und den Willen aktivieren, bloss weg mit dem Bild, das sich in meine Vorstellung drängt. Ich sehe Martina alias Marty als mollige Klischee-Amerikanerin mit rosa Masche im Haar vor mir, wie sie schweissgebadet Kniebeugen vor dem flimmernden Fernseher macht. My good old friend Marty.

**MARTINA:** *Durch den Druck im unteren Rücken strömt Wärme in meinen Unterleib. Ein Yoga-High bahnt sich an. Wahrscheinlich kümmert es mich deshalb kaum, dass Narinda innert einer Minute meinen Namen fünf Mal falsch ausgesprochen hat. Esthers unüberhörbarer Atemrhythmus ist einem leeren Schlucken gewichen. So, wie ich sie kenne, stehen die Chancen gut, dass sie gleich ungehalten loslacht.*

**ESTHER:** Das Schlucken hat geholfen. Ruhig atmend, bestaune ich das goldene Licht draussen vor dem Fenster, das den schäbigen Innenhof wie einen Schlossgarten erscheinen lässt. Ein Fingerschnippen direkt neben dem Ohr reisst mich aus meiner Gedankenwelt. Narinda baut sich vor mir auf und schüttelt herablassend den Kopf:

«Practice! Your body good, but you: no practice, no focus. Any body is elastic. But many mind not. Your mind not!»

Ohne meine Reaktion abzuwarten, stolziert er auch schon wieder davon und lässt mich sprachlos zurück. Woher nimmt sich dieser junge Schnösel das Recht heraus, mir in ungehemmter Offenheit einen starken Willen abzusprechen? Dass er rund zehn Jahre jünger und auch noch um einen halben Kopf kleiner ist als ich, wirkt nicht gerade mildernd.

Ich reagiere auf seine Provokation, indem ich mich in der nächsten Übung locker über meine Beine beuge, um meine Füsse am Ende der gestreckten Beine mit den Händen zu umfassen. Aber als wäre eine Metallfeder am Rumpf eingebaut, schnelle ich in die Ausgangsposition zurück. Bei meinem Anblick lacht die Frau neben mir laut und ungehalten los. «Jules from Edinburgh». Sie streckt mir die Hand entgegen und beschwichtigt: «He is a nice guy.»

## Woche 2:
## Yogische Nasenreinigung

**MARTINA:** *Vor mir auf dem Tisch liegen eine handvoll Gummischläuche. Einen davon werde ich mir gleich im Rahmen meiner Ausbildung in die Nase einführen. Sutra Neti nennt man diese Tiefenreinigung der Nasenhöhlen im Fachjargon. Es ist fünf Uhr in der Früh. Ab und zu vermischt sich das Muhen einer heiligen Kuh mit dem Klangteppich, der den Innenhof der Yogaschule erfüllt.*

*Von 64 neugierigen Augen beobachtet, setzt unser Lehrer Roshan seinen Gummischlauch unter seiner Nase an. Er führt den 3-Millimeter-Durchmesser-Schlauch in sein Nasenloch ein. «The most important is that you insert the rubber in a 90degree angle… like this» – der 20 Zentimeter lange Schlauch verschwindet immer tiefer in seiner Nasenhöhle. Mühelos zieht Roshan das eine Ende aus dem Mund wieder heraus und bewegt das katheterähnliche Gummiteil langsam auf und ab.*

*«Now you.» Betretenes Schweigen. Die blaue Stunde taucht unsere Yogaschule in eine Stimmung aus Anspannung und Vorfreude. Die Gesichter der anderen verraten mir, dass heute die Zeit gekommen ist, einen Schritt weiterzugehen.*

*Mein Schlauch flutscht erst problemlos in mein rechtes Nasenloch, bis er plötzlich ansteht. Ich forciere nichts und probiere erneut, behutsam die richtige Öffnung zu erwischen. Plötzlich spüre ich den Gummi im Rachenbereich, was einen leichten Brechreiz auslöst. Es schüttelt mich, Tränen schiessen mir in die Augen, bevor ich es schaffe, den Schlauch durch den Mund herauszuziehen. Für einen kurzen Moment frage ich mich, was ich hier eigentlich tue. Der Anblick meiner Mitschüler, deren Schlauch irgendwo zwischen Nase und Rachen steckt, löst Befremden aus und zaubert mir ein selbstironisches Grinsen aufs Gesicht. Die Frau neben mir, deren durchdringender Katzenblick sich durch die Tränen ein wenig entschärft hat, schmunzelt: «Well, I wouldn't do it on a date, but I am feeling like it is cleaning the hell out of me.»*



*Ich ziehe mich auf meinen Balkon zurück. Ein Gewitter zieht auf, der Regen erlöst die durstigen Sträucher und nässt die Felle der Kühe, die sich instinktiv allem widmen, was nur halbwegs essbar ihren Weg kreuzt. Schon zum vierten Mal verzaubert mich Indien mit seinem schmucken Kulturgewand und seiner Lebensweise, die so erholsam ungeschminkt die Gassen in ein unverwechselbares Spektakel von Mensch, Gott und Tier verwandelt und dabei aus jedem Blickwinkel unglaublich berührt.*




↑ **Food-Stall.** Immer gut für einen Snack und eine Begegnung mit dem indischen Alltag.
← **Rishikesh.** Heiliger Ort am Ganges mit vielen Ashrams und unzähligen Yogaschulen.

**ESTHER:** Martina wohnt nur drei Gehminuten von meinem Guesthouse entfernt. Wenn ich es jeweils geschafft habe, mich in dem schmalen Gässchen an den dürren Kuhhintern vorbeizudrücken, tut sich mir eine Avatar-Welt mit seligen Protagonisten auf: An jedem lauschigen Plätzchen sitzt irgendwer in aller Selbstvergessenheit und fertigt Chakrazeichnungen an, meditiert, steht auf dem Kopf oder liest in einem Yogabuch. Wie beruhigend, von Martina zu erfahren, dass diese Idylle ihre Risse hat und dass die einzelnen Personen über ganz Menschliches klagen. Sie hadern mit sich selber, jammern über Streitigkeiten und Konzentrationsschwierigkeiten, vor allem aber sprechen sie über Durchfall oder Verstopfung – die Erhabenheit senkt sich somit aufs Banalste hinab.

## Woche 3:
## Monkey Mind

**MARTINA:** *32 Studenten aus der ganzen Welt teilen sich eine Yogahalle, die öfters mal von Affen als Spielplatz heimgesucht wird. So wie heute. Einer der Affen pisst in hohem Bogen auf die Yogamatte einer Amerikanerin. Ich nutze die Störung, um aufs Klo zu gehen. Auf der Treppe begegne ich einer ganzen Affenfamilie, die zielstrebig in Richtung Yogahalle steuert. Ob das die Verstärkung des pissenden Affen ist?*

*Ich gehe zurück und warne die anderen. Gerade noch rechtzeitig schieben wir die Glasfront zu, aber die Affen klettern in Windeseile über das seitliche Geländer und dringen durchs letzte offene Fenster in unsere Yogagemächer ein. Für einen kurzen Moment verwischt die Grenze zwischen Mensch und Tier – ein Riesenaffentheater.*

*Jeethu eilt zu Hilfe. Der schüchterne Küchenangestellte und kleine Bruder von Esthers Yogalehrer Narinda ist der Held der Stunde. Mit einem Besen bewaffnet, verscheucht er die tierischen Eindringlinge aus der Halle. Die Affenfamilie zieht widerwillig ab.*

*Die Yogahalle ist nun wieder unser Ruhetempel, doch das nächste Affenrudel ist nicht weit. Für die Saddhus am Ganges ist der Affe überall – auch in unserem Kopf. Der Affe als Sinnbild für den sprunghaften Geist. Der «Monkey Mind», so behaupten die Einsiedler am heiligen Fluss, ist der nicht meditationserprobte Geist, der ziellos umherspringt. Der Ursprung aller Verwirrung und die Entfernung von unserem universellen Selbst, was uns verwehrt, im Moment zu leben.*

## Woche 4:
## Erleuchtungen aller Art

**ESTHER:** Langsam kehrt eine Routine ein: Mitten in der Nacht werde ich von laut streitenden Katzen geweckt, frühmorgens tragen mich sanfte Mantragesänge in den Schlaf zurück. Drei Stunden später tausche ich mich beim Frühstück mit meinen Reisefreunden aus. Jules hängt ihrem verflossenen Lover in Goa nach, Anna hatte eine schicksalhafte Begegnung mit einem Swami in Südindien, Gregor, der einzige Mann



↑ **Mystische Götterwelt.** Für Besucher aus dem Westen schwer begreifbar.

→ **Rückzugsort.** Martinas Zimmer an der Yogaschule.

in der Runde, wohnt mit knapp vierzig immer noch bei den Eltern. Manifestiert diese Reise den Ausbruch aus dem elterlichen Schoss?

Am Mittag streunen wir durch die Strassen, tauchen unsere Füsse in den Ganges und trinken literweise Lemon-Ginger-Honey-Tea.

Täglicher Höhepunkt ist das zweistündige Yoga, das Jules, Anna und ich zuverlässig besuchen. Auch auf Narinda wirkt sich diese Kontinuität positiv aus. Er fasst nach drei gemeinsamen Wochen dermassen Vertrauen, dass er uns sogar Einblicke in seine Gedankenwelt gewährt: «When I think of girl too much, I say, no girl, no girl… forget about her. Don't think of her. No sex, don't think.»

Mich deprimiert die Vorstellung, dass der junge Beau seinen Girl-Gedanken nicht nachhängen darf. Wenn die Gedanken schon nicht frei sein dürfen, wie unterdrückt muss dann ein ganzes Menschenleben sein? Der sonst so wortkarge Narinda holt nun aber unerschrocken zu einem verbalen Befreiungsschlag aus – einmal angefangen, ist er nicht mehr zu stoppen: «Waste of Prana», entgegnet er Jules, als diese nachhakt, was denn so schlimm an Sex sei. Die Kunst bestehe darin, das wertvolle Prana zu konservieren und die sexuelle Energie in qualitativ höherstehendes Feinstoffliches zu transformieren. Den Akt der Erleuchtung könne man sich wie eine millionenfache Steigerung eines herkömmlichen Orgasmus vorstellen. Mit einem charmanten Lächeln beendet er nach mehreren Minuten seine Predigt.

Übermannt von neuer Lebensenergie, stürze ich mich in den Sonnengruss, den wir heute fünf Mal wiederholen. Die rhythmisierte Atmung verhindert, dass mein Kopf errötet, darüber hinaus verbuche ich es als weiteren Fortschritt, dass mein Blick nicht ständig das Weite sucht.

Und dann passiert das lang Erhoffte – ohne Würgen, und ohne dass ich dazu angefeuert werden muss: Bei der Vorwärtsbeuge, bei der ich mit gestreckten Beinen auf dem Boden sitze, umklammere ich meine Füsse. In dieser Position verharre ich, innerlich wild jubilierend über den Ausnahmezustand, ganze zwei Minuten lang.

Als ich wieder hochkomme, lächelt mich Narinda an. Das war nun also gelebte Demut. Mangelnde Beweglichkeit nach vorne hat er zuvor nämlich damit begründet, dass man im Leben keine Demut zeige.

Nach der Stunde renne ich beflügelt zu Martina hinüber, mit Leichtigkeit umgehe ich sämtliche Kuhärsche.

**MARTINA:** *Als sich Esther ungewohnt bunt gekleidet mit einem Riesengrinsen im Gesicht nähert, habe ich ein Déjà-vu. Mit demselben leichtfüssigen Schritt und den grossen funkelnden Augen hat sie sich in meiner Erinnerung verewigt, als wir uns am ersten Schultag im Gymnasium begegnet sind. Beide waren wir viel zu früh im Klassenzimmer, was uns die Vorherrschaft über den besten Platz bescherte. «Der Fensterplatz hinten in der Ecke ist der beste.» Ein Gebot, das wir bis zur Matura eisern durchsetzten. Das war dann auch der einzige Tag, an dem Esther zu früh in der Schule erschien.*



## Woche 5: Spirulina und junges Sperma

**ESTHER:** «It's all about finding yourself.» Jules pafft ein Rauchwölklein an mir vorbei. Die Ernte des Yoga macht sich als kleine Wölbung an ihren Oberarmen bemerkbar. Als nächste Destination plant sie den Rückzug in die Stille. Zehn Tage lang will sie sich meditierend in Schweigen hüllen, in der Hoffnung, damit ihre überschüssige Liebesenergie abschütteln und sich den Kopf für neue berufliche Herausforderungen freischaufeln zu können.

Anna ist beseelt von ihren indischen Erlebnissen, liest sämtliche Biographien von Yogis und redet über sich materialisierende Gedanken, als sei dies das Natürlichste der Welt. Ihren Eltern sind solche Sichtweisen, ja dieses ganze Indienabenteuer, nicht geheuer. Die verstehen das alles nicht. Sie fragen: Was machst du dort überhaupt? Yoga? Was willst du damit?

Richtig, was suchen wir Reisende aus dem Westen überhaupt hier? Es wird erstaunlich viel Hoffnung in die Kräfte gesteckt, die von indischem Boden ausgehen, auch vom Ganges erwarten wir alle insgeheim eine segensreiche Wirkung.

Rishikesh entspricht im Allgemeinen aber nicht gerade meinen Vorstellungen eines Pilgerorts. Auf eine klösterliche Umgebung eingestellt, werde ich hier ständig mit dem Thema Sex konfrontiert: von Shiva, dem Yogagott angefangen, der auch in Gestalt eines steinernen Phallus verehrt wird, über Narinda bis hin zu Anna, deren Swami sexuelle Praktiken in die Yogasitzungen einbaute. Ob es ausgelebt wird oder nicht – das Thema ist omnipräsent. Erleuchtung oder Muskelkater, hier scheint irgendwie alles möglich.

**MARTINA:** *Die schöne Kanadierin mit der roten Löwenmähne neben mir am Frühstückstisch kramt einen kleinen Zellophanbeutel hervor und kippt ordentlich von dem grünen Pulver in ihren Mangosaft. «What is that?» frage ich. «It looks mean!» – «Spirulina», klärt sie mich auf. Was wie ein neues Verhütungsmittel klingt, belebt anscheinend den Geist, stärkt das Immunsystem, hilft dem Stoffwechsel und kontrolliert den Hunger – die Superalge schlechthin. Mindestens zwei Teelöffel streut sie dreimal pro Tag in ihre Nahrung. Milchprodukte isst sie nicht, dem Weizen hat sie längst entsagt. Ihr Körper dankt es ihr mit einem makellosen Erscheinungsbild. Im Mittelalter wäre die Maskenbildnerin aus Vancouver wohl auf dem Scheiterhaufen gelandet. Heutzutage wird sie dank ihrer hexenhaften Erscheinung von Männern begehrt. Mit Leichtigkeit hat*






*sie sich Surferboy Sean aus Kalifornien unter den Nagel gerissen. Tagsüber meditiert sie, nachts schleicht sie sich in sein Zimmer und erleichtert ihm lustvoll die Abstinenz von seiner Freundin.*

*«After a couple of years with my boyfriend, the sexual sensation was gone. I love to have some younger sperm», offenbart sie mir über ihre Beziehung mit dem 40-jährigen Barkeeper, den sie liebevoll Peter Pan nennt.*

## Woche 6: Überdosis Curry und Gefühlsduselei

**ESTHER:** «Nudelsuppe?» – «Ja, Buddha Café in zehn Minuten?» – «Komme!»

Eine letzte SMS – ich mache mich auf den Weg, Martinas Zeitfenster soll schliesslich genutzt werden. Unzimperlich bewältigt sie hier den asketischen Alltag, der so wertvolle Sachen wie den Schlaf raubt.



↑↑ **Heilige Kuh.** Beim Yogasonnengruss?
↑ **Pilger.** Baden und beten am Fluss.
↖ **Alte Freundinnen.** Martina (links) und Esther.

**MARTINA:** *Es sind nun fast sechs Wochen vergangen, seit wir in der Yogaschule um halb fünf Uhr aufstehen, Mantras singen, uns täglich vier Stunden lang in alle Himmelsrichtungen verrenken und unseren Muskelkater mit ayurvedischen Ölen behandeln. Der Purifikationsprozess ist in vollem Gange. Dünnhäutig, weil mehrere Pfunde verloren, sind wir kurz davor, an einer Überdosis Curry den qualvollen Durchfalltod zu erleiden. Mein Geist ist ungewohnt ruhig. Einzig die wöchentlichen Satsang-Lektionen werden zur Tortur. Meist enden diese ellenlangen Diskussionen bei einzelnen Teilnehmern in tränenreichen Gefühlsausbrüchen, so dass ich mir manchmal wie in einer Selbsthilfegruppe vorkomme. Shiva sei Dank gibt es Esther, die seit 20 Jahren immer ein offenes Ohr hat.*

## Epilog

**ESTHER:** Ein Jahr ist seit Indien vergangen. Zurück in Zürich hat mein Körper schnell wieder an Beweglichkeit eingebüsst. Dafür mache ich gelegentlich den in Indien erlernten Kopfstand. Martina ist dem Yoga treu geblieben.

Aus unserem letzten Gespräch:

**MARTINA:** *«Esther, ich muss wieder nach Indien.»*

**ESTHER:** «In einen Ashram?»

**MARTINA:** *«Nein, ich mach eine Panchakarma-Kur!»*

**ESTHER:** «Pancha was?»

**MARTINA:** *Meine Panchakarma-Kur führt mich kurze Zeit später in den südindischen Dschungel nach Kerala, wo ich mich nach ayurvedischem Vorbild entgiften lasse. Von meiner geistigen Mitte in Rishikesh ist nichts mehr übrig. Mein tägliches Yogaprogramm hat sich auf fünf Sonnengrüsse und zwei Atemübungen minimiert. Höchste Zeit, dies wieder zu ändern und einmal mehr mit dem Rauchen aufzuhören.*

*Ich habe soeben meine Vamana-Behandlung hinter mich gebracht. Was in Sanskrit äusserst lieblich klingt, heisst nichts anderes, als sich unter Aufsicht die Seele aus dem Leib zu kotzen.*

*Wenn ich das nächste Mal versucht bin, eine Zigarette anzuzünden, werde ich mich an diesen Moment der Misere erinnern. Daran wie mir der indische Therapeut – auch der Folterknecht mit der heiligen Milch genannt – ein Glas nach dem anderen hinstreckte: erst drei Liter Milch, gefolgt von drei Litern bitterer Medizin und zwei Litern Salzwasser. Dass die Milch von heiligen Kühen stammt, macht es nicht besser, denn Trinken und Erbrechen wechseln sich ab. Mit jedem Schub, den ich von mir gebe, löse ich mich von allen Giftstoffen, die ich seit fünf Tagen mit Hilfe von geklärter Butter und Massagen in meine Magengegend transportiert habe.*

*Nach einem 45-minütigen Kotzmarathon gucke ich in den vollen Eimer und frage den Folterknecht neben mir: «Is this really good for my health?» Er hält zwei Finger in die Luft und schwört. Ich muss lachen – noch nie hat sich Erleichterung so absurd gut angefühlt.*

*Was zurückbleibt, ist ein jungfräulicher Magen und der sehnliche Wunsch, das nächste Mal wie ein normaler Mensch erholsame Strandferien zu buchen – kein Selbstfindungstrip. Einfach das, was man gemeinhin unter Urlaub versteht – eine Auszeit, bei der das Vergnügen an oberster Stelle steht. Die Erleuchtung muss warten.*

**esther.grosjean@gmx.ch**
**braveneweye@gmail.com**

© Globetrotter Club, Bern