Het **ENNEAGRAM** is een eeuwenoud systeem voor inzicht in de persoonlijkheid, dat mondeling werd overgedragen vanuit de innerlijke wijsheid. Het komt van de Soefi's. Het Soefisme is een mystieke traditie met innerlijke scholing. Het woord 'persona' (Latijn)= masker of rol. Iedereen speelt een andere rol, maar de negen basismaskers zijn duidelijk waarneembaar. **Je hebt alles in je!** Als kind had je een overlevingsstrategie waaraan je vasthield. **Je kunt je eigen stijl houden en toch je leven verrijken** als je ook het andere in je aan bod laat komen: **je kunt je ontplooien via inzichten die je verwerft met het enneagram.** Ontdek welke rollen je speelt, wie je echt bent, hoe je in de wereld staat, wat je tot een reactie drijft. Bijv:

'n **1** roept idealistisch: "Wat ben **jij** een mooi mens, zeg! Oh, je hebt trouwens een gat in je sok. Maar goed dat je mij tegenkomt! (boos) Nou moe!!!"
'n **2** zegt: "Dag lieverd. Je ziet er goed uit! 't Was leuk om je haar te knippen! Hoe vonden ze 't? Bel als je me nodig hebt! Ik ben er voor je. Weet je, hè?"
'n **3** zegt: "Hoi! Kijk je vanavond ook naar de 2 miljoen lottotrekking? Ik ga nóg een bedrijf kopen als ik die win! En dan gaan we samen eens kanoën!"
'n **4** zegt: "Hé, wat ontzéttend leuk je te zien! (nijdig) Heb je nou óók zo'n trui als ik?! Die breng je terug, anders wil ik je helemaal nóóit meer zien!"
Antwoord v **5**: "Weer wandelen? Mm, na mijn retraite heb ik 1½ uur voor je. Maar dán gaan we naar het bos: leer ik je de vogelroepen! Water mee, OK?"
Antwoord v **6**: "Leuk dat je belt! 'ns Naar het Bijbelmuseum? Jij, Christen, houdt daar natuurlijk van. Heb je óóit tijd dan? OK, ik ga voor de 10 geboden."
Vraag van **7**: "En, hoe vond je mijn nieuwe cd? Oh, 'k gaf 'm je in gedachten al 3x! Weet je wát: kom 'm nu halen, dan zingen we meteen even gezellig!"
'n **8** roept boos: "Jij doet 't nu zoals ik 't zeg, óf je ligt eruit. Ik moet even naar mijn nieuwe secretaresse, die doet tenminste wél wat ze belooft! Tot zo!"
'n **9** roept joviaal: "Ja, nu je 't vraagt! Nog niet af, nee. **Bijna** aan toegekomen. Jóh, 't kan nog wel wachten, hoor. Kun jij volgende maand? Is 't OK zo?"

ZIE TABEL **LEVENSVISIE**: We bekijken maar een negende deel van de wereld: we bevinden ons in één Enneatype en denken dat de hele wereld er zo uitziet als wij dat zien. Het enneagram laat ons alle negen kanten van het wereldbeeld, oftewel de werkelijkheid, zien.

TRANSFORMATIE: Fase 1: neutrale waarneming: van je gevoel, je gedachten, je doen en laten en hoe anderen op je reageren. Je constateert zonder verwijt of applaus. Doel: je ziet het gewoon zoals het is: jezelf, de ander, de situatie. **Het is wat het is als jij het laat zijn[1]**. Fase 2: je hart verdiepen: neem de rust om ont-roerd te raken door de liefde in je hart. Dan merk je vanzelf wat van wezenlijk belang is. Zo kom je achter de waarde en de betekenis van je leven. Je ware zelf zal steeds sterker tevoorschijn komen. **Doe eens iets wat je stil maakt[2]**. Fase 3: anders waarnemen: nu je meer met je ware zelf verbonden raakt, verandert geleidelijk aan je denken en kom je in een hoger bewustzijn. **Wijs minder om je heen en word wijs[3]**. Fase 4: bevrijding: op-ruimen en uit-werken. Als iets dat we meemaakten niet helemaal te verteren was, blijft dat onze mogelijkheden blokkeren. Vergeten, verzwijgen of verstoppen helpt dan niet. **Maak je klaar om je grootsheid te bevrijden[4]**. Blijf goed doorademen als (oude) pijn zich aandient, gooi het er uit. Je wordt er lichter van en bovendien maakt het energie vrij voor nieuwe mogelijkheden. Fase 5: innerlijke rijkdom ontvangen: het ver-gif uit het ver-leden transformeert zich zo tot een kostbare gift voor het heden. **Een diamant ontstaat dankzij het slijpen[5]**.

Kortweg: De Soefi's zeggen: "Die before death (ga dood voor je sterft)". Je vecht met je ware zelf om de verleidelijke valkuilen van je ego te weerstaan, of je ego voert een eindeloos gevecht tegen onvermijdelijke verandering. Wil je jouw steen verstoppen of vermommen uit angst dat ie gestolen wordt of kapot gaat? Je kunt jouw steen met spiegeltjes of goudverf op smukken om aandacht van eksters te wekken, of je kunt dieptewerk doen en van binnenuit gaan stralen. **Kwam je om een ruwe steen te blijven of om een heldere, oogverblindende schoonheid te worden?[6] /[1-6]**:spreuken v Maria Talis.

Het **ENNEAGRAM** is een geometrisch symbool dat eruit ziet als *cirkel* van 9 punten (dus als een klok van 1-9 i.p.v. 1-12), waarin de nummers via pijlen met andere nummers verbonden zijn. De eerste drie pijlen gaan van 3 naar 9, van 9 naar 6 en van 6 naar 3: als een gelijkzijdige *driehoek* met de punt naar boven (ROOD). De laatste 6 pijlen vormen een *zeshoek* (GROEN), gaande van 1 naar 4, van 4 naar 2, van 2 naar 8, van 8 naar 5, van 5 naar 7 en van 7 naar 1. De 9 pijlen vormen samen het ENNEAGRAM (Grieks): 'ennea'= 9, en 'gramma'= krassen. **Teken het enneagram.**
De gelijkzijdige driehoek met de punt naar boven symboliseert de '**wet van drie**': de krachten die nodig zijn om te scheppen. De Triniteit of Drie-eenheid zit symbolisch in de breuk 1/3= 0,33333 (oneindig). Kan verenigd worden tot EEN. (NB: 1/6= 0,166666 en 1/9= 0,11111). De '**wet van zeven**' komt voort uit de breuk 1/7= 0,142857142857 (enz). Deze bepaalt de volgorde van stadia waarin een gebeurtenis zich uitdrukt in de materiële wereld.

ZIE TABEL **KERNTYPEN**: **De drie kerntypen** (en hun buren) tonen drie manieren om de wereld te onderzoeken: a) de wereld *aftasten* via fysiek gewaarworden, b) *warmlopen* (of niet) voor de wereld via emotioneel voelen, c) de wereld leren *kennen* via denken.

a) Kerntype 9: kenmerk woede: met vleugels 8 en 1. De **buikmensen 8,9,1 (ROOD):** sleutelwoord= *woede*, hoofdvraag= "wie ben ik?". De effectieve intelligentie zorgt voor veiligheid en geborgenheid, is spontaan, eist veel van een ander en zichzelf, is nogal star (heeft speelsheid nodig). Dit type reageert instinctief (met vechten of vluchten) in conflictsituaties.

b) Kerntype 3: kenmerk 'wat voel ik': met vleugels 2 en 4. De **hartmensen 2,3,4 (BLAUW):** sleutelwoord= *verlangen*, hoofdvraag= "met wie ben ik?". De affectieve intelligentie reageert intuïtief op anderen, wil zich betrokken voelen, (want hij/zij) ontleent eigenwaarde aan contacten. Dit type zoekt in conflictsituaties de oplossing op het intermenselijke vlak.

c) Kerntype 6: kenmerk angst: met vleugels 7 en 5. De **hoofdmensen 5,6,7 (GEEL):** sleutelwoord= *angst*, hoofdvraag= "waar ben ik?". De theoretische intelligentie wil de objectieve feiten zien, wil de regels kennen. Dit type gaat in conflictsituaties naar het hoofd en bedenkt een oplossing.

NB: **kerntype**+overburen: **3**+7+8**: assertief**= tegen mensen in/ **6**+1+2**: dienstbaar**= naar mensen toe/ **9**+4+5**: teruggetrokken**= van mensen af.

Het ENNEAGRAM is een uitstekend systeem om zelfkennis te verwerven. De menselijke geest doorloopt een ontwikkelingsproces, dat verschillende stadia omvat. Fase 1: *wortel-kramp*: de primaire reactie. We komen als 'zaad' op aarde en schieten wortel: egoïsme als overlevingsstrategie. Men ontvlucht pijn via een stel onbewuste gewoontes om niet omver gespoeld te worden door de in het leven onvermijdelijke pijn. Het type is daarom bezig een kwaliteit te bereiken. Fase 2: rijpe, **vrije vrucht**: We voelen dat de oude strategie ons weghoudt van waar we eigenlijk heen willen. We willen groeien: een essentiële drang tot transformatie en rijping. Een heelwordingsproces.
Mensen weten **(on)bewust** wat ze van elkaar kunnen verwachten: een 2 neigt als helper klaar te staan (om dank je wel te krijgen), een 9 neigt zich aan te passen (om geen last te veroorzaken), een 7 neigt zich vrolijk voor te doen (ook als ie sip is). Mensen versterken dit gedrag in elkaar (een 2 zegt tegen een 7): "Wat fijn dat je altijd zo vrolijk bent". En de 7 weet weer wat er verwacht wordt. Zo kun je overleven: je wortelt sterk. Maar dan zit je vastgenageld in je gewoontepatronen en je valkuilen. Het enneagram kan zo een heldere spiegel zijn. Ook kan het je laten zien waar je 'groeiroute' ligt
Gezond: goede zelf-kennis en een goed zelf-bewustzijn. **Ongezond:** vrijwel geen zelf-bewustzijn. De ongezonde kant van de typen treedt alleen op bij extreem langdurige spanning of stress. Zie negatieve aspecten.
ZIE TABEL **VERVALT IN** EN **GROEIT NAAR**: **Pijlpartners**: In de rust-route, met de stroom mee, *verval je in* de negatieve aspecten van het type waar je in uit komt: de *v a l k u i l*. Als je (daar) genoeg kracht en spirit hebt verzameld, neem je de klus-route, tegen de stroom in. Dan groei je in de positieve aspecten van het type waar je in uitkomt: de g r o e i r o u t e.
ZIE TABEL **VLEUGELS** (of buren): De buren geven meer kleur aan je type. Meestal komen beide buren wel eens aan bod in je leven, ieder op z'n tijd.
Subtypen: Elk van de 9 persoonlijkheidtypen heeft 3 subtypen. Die geven de verborgen gerichtheid van de aandacht weer op 3 primaire levensgebieden: zelfbehoud, sociale situaties en relaties. Als een type beschadigd is op zo'n gebied, zal de *wortel-kramp* omgezet worden in het bijbehorende subtype.

Beroemdheden:
1: Dalai Lama, Nelson Mandela, Louis van Gaal, Johan Cruyff, Harrison Ford, Hillary Clinton, Richard Rohr.
2: Moeder Teresa, Majoor Boszhart, Bill Cosby, Madonna, Gloria Estefan, Glenn Close, Dolly Parton, Sophia Loren,
3: John deMol, TomCruise, RonaldReagan, SharonStone, AnthonyRobbins,BillClinton,ArnoldSchwarzenegger, BrookeShields, JimmyCarter, KatharineHurley.
4: Ruud Gullit, Jos Brink, Vanessa, Prinses Diana, Vincent v Gogh, Herman Brood, Don Richard Riso, Michael Jackson, Theodore Donson, Dennis Rodman.
5: Newton, Frederich Nietsche, Charles Darwin, Karl Marx, Woody Allen, Wolfgang von Goethe, Russ Hudson, Lenin.
6: George Bush, Helen Palmer, Kim Basinger, David Daniels, Andy Rooney, David Letterman, Richard Nixon, Ross Perot, Franz Schubert, Mel Gibson.
7: John F. Kennedy, Peter Fonda, Pierre Cardin, Tom Hanks, Eddy Murphy, Steven Spielberg, Ron Brandsteder.
8: Pablo Picasso, Franklin Roosevelt, Mikhail Gorbachev, Sean Connery, Lyndon Johnson, Barbara Walters, General H. Norman Schwarzkopf, Joseph Stalin, Joop van den Ende, Lee Towers, Roy Martina, Emile Ratelband.
9: Carl Jung, Luciano Pavarotti, Walt Disney, Helmut Kohl, Ronald Reagan, Walter Cronkite.

Deze folder is samengesteld door

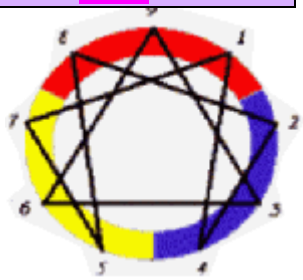
HEALTH help info – gebruik je geZONde verstand **web** **mail**

BRONNEN: Corrie Eijgenraam// werken van Don Richard Riso & Russ Hudson, Karen Horney, Helen Palmer, Joke Weijers.// www.enneagram.nl // Enneagram op www.INNERNED// www.Ellen Voorend// www.innertouch.nl//

-TYPE-	---1---	---2---	---3---	---4---	---5---	---6---	---7---	---8---	---9---
SYMBOOL	perfectionist Kijkt wat beter kan, wil altijd het goede en juiste doen.	helper Ziet je behoeften en gevoelens:om geaccepteerd te worden.	harde werker Zoekt goedkeuring door te presteren, wil altijd winnen.	romanticus Zoekt alleen en op eigen unieke wijze naar alles wat ie mist.	waarnemer Is onafhankelijk: neemt afstand v gevoel, denkt+ analyseert.	loyalist Schept veiligheid via waakzaamheid. Kan erg twijfelen.	optimist Wil vooral ervaringen opdoen, en geeft alles 'n positieve draai.	baas Wil respect via confrontatie, toont zich sterk, is direct, doelgericht	bemiddelaar Heeft hang naar harmonie: mijdt confrontaties, past zich aan.
levensvisie	Ik verbeter de imperfecte wereld.	Ik ben onmisbaar door mijn hulp.	Ik zoek bestaansrecht via prestatie.	Ik wil uniek zijn, wil 't onbereikbare.	Ik zonder me af om me op te laden.	Ik wantrouw autoriteiten (bedreigend)	Ik schep gewoon nieuwe kansen.	Ik leg jou m'n wil op en blijf zo buiten schot	Als ik doe wat jij wil hebben we vrede,OK?
wint liefde via	perfectie	hulpvaardigh	prestaties	bijzonder zijn	kennis	plichtsbesef	charme	afdwingen	neutraliteit
is daarom	gewetensvol	empathisch	'n kameleon	melancholiek	analytisch	'n scepticus	'n dromer	assertief	ambivalent
kerntypen... **+** buren:	z'n *woede* moet een doel hebben	neemt gevoel over uit omgeving	zet **gevoel** op nul: past zich aan	dramatiseert eigen *gevoel*	rationaliseert *angst* weg in afzondering	projecteert z'n **angst** op z'n omgeving	zoekt 't leuke als afleiding van z'n angst	uit woede makkelijk op z'n omgeving	verdooft z'n **woede**=passief-agressief
+ *overburen*:	*dienstbaar*	*dienstbaar*	***assertief***	*afzonderen*	*afzonderen*	***dienstbaar***	*assertief*	*assertief*	***afzonderen***
ontvlucht pijn via:	reactie-controle	manipulatie	onecht doen =aanpassing	artistieke uitspatting	afzondering	projectie	fantasie	conflict creatie	verdoving
vrije vrucht	**geduld**	**nederigh.**	**eerlijkheid**	**balans**	**gulheid**	**moed**	**soberheid**	**mededogen**	**daadkracht**
(Type)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)
in het kort:	**piekert**, is bang te kort te schieten	**is eenzaam** vraagt niet snel hulp	**overschat zichzelf**: duizendpoot	**dramatiseert** geniet van lust & lijden	**wilstructuur**, tijdschema, wacht af	**zoekt uitwegen**, wil verklaring	**ontwapenend** lost het op met praten	**let op eigenbelang**, is zw/w kijker	**weet wat ie NIET wil**, stelt alles uit
	wil 't juiste zijn+denken +doen (+eist)	geeft graag advies/ hulp/ compliment	wil status, is taakgericht, 'n doener	zoekt ideale relatie, verjaagt ieder	wil emoties controleren: geen cirkels	(doem)denker, is passief, is loyaal	zelfgericht,"ik kan alles", wil superieur zijn	bang tekort te komen, trekt grenzen	is koppig, wil opgaan in ander/ groep
	bewondert+ corrigeert anderen	wil waardering, snakt naar vrijheid	past imago aan om te winnen	volgt intuïtie, afkeer van gewoon/ saai	afzondering, vrijheid door minimalisatie	ziet behoeften, steunt underdog	wil iets opstarten, zich niet binden	"we doen 't op mijn manier", is defensief	wil afleiding, is passief-agressief
is normaal	idealistisch zorgvuldig emotioneel	warm zorgzaam dominant	ambitieus pragmatisch zelfbewust	artistiek esthetisch onpraktisch	analytisch, terughoudend, intellectueel	gehoorzaam loyaal verwijtend	nieuwsgierig oppervlakkig materialist	moedig confronterend intimiderend	behoudend fatalistisch heel traag
(Type)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)
wortel-kramp	*woede*	*trots*	*leugen*	*nijdig*	*hebberigheid*	*angst*	*gulzigheid*	*wreedheid*	*laksheid*
subtype: in 1 op 1 relaties	Jaloezie: kom ik tekort?	Trots: welke tactiek baat nu?	Presentatie: ik doe wat jij wilt: succes	Rivaliteit: kijk: ik win v. mijn rivalen	Vertrouwen: ik vertrouw, blijf je trouw	Schoonheid+ kracht verbergt twijfel	Fascinatie: droomt fijn met je mee	Overgave/bezitsdrang: als partnertest	Vereniging voor richting + energie
subtype: in groepen	Rigide: *mijn* plan is 't juiste	Ambitie: Kijk! nieuwe mogelijkheid	Prestige: ik val op als prototype	Schaamte: mijn 'look' valt op, toch?	Totems: zie me als ingewijde	Plicht: koopt het 'wij-gevoel'	Opoffering: vrijheid en gelijkheid	Vriendschap: Versterkt verwantschap	Deelname ondanks de ambivalentie
subtype: ivm zelfbehoud	Angst: maken zich zorgen	'ik eerst': wil onafhankelijk zijn	Zekerheid: genoeg geld redt me	Roekeloos: liever roekeloos dan saai	Vluchtoord: eenvoudige eigen plek	Genegenheid koopt recht op bestaan	Verdediging van gelijkgestemden	Bevredigend overleven: ze zijn voorbereid	Honger: voedsel/reis/ tv/verzamel
(Type)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)
beperkt ontwikkeld (negatieve aspecten)	Kritisch, star, ongeduldig, moraliserend, formeel, perfectionistisch, veeleisend, oordelend, intolerant	Bezitterig, klagend, jaloers, behoeftig, waardering nodig, agressief martelaar hypochonder	Berekenend, workaholic, onecht, egoïsme, afhankelijk v succes, onge-duld, opportunist zelfbedrog	Ups & downs: uitersten, dramatiseren, afgunst, fantasieën, melancholisch wanhopig zelfdestructie	Afgezonderd, abstract, kil, onbetrokken, sociaal zwak, solistisch, afstotend ontwijkend excentriek	Star, timide, doemdenker, conservatief, bang en onzeker, achterdochtig, afhankelijk	Oppervlakkig, onbetrouwbaar, afgeleid, onverantwoordelijk, irrealistisch impulsief panisch	Botte tiran, intimiderend, dominant, wraakzuchtig, egocentrisch, ongevoelig agressief,groot-heidswaan	Passief, saai, traag, koppig, vergeet, stelt uit, verwaarloost zichzelf, besluiteloos, passief-agressief
groeitips:	-een 8 is OK: 10 hoeft niet –must:plezier +ontspanning -Zie wat wél goed gaat –Toon begrip voor anders denkenden.	-uit je wens en sta ervoor. –betrek kritiek niet op jezelf -ontvang iets –zie+accepteer je eigen behoeften	-neem rust -wees eerlijk naar jezelf -hou rekening met gevoel -respecteer ruimte van anderen	- blijf in het hier en nu -structuur+ regelmaat -beperk drama -aandacht voor anderen	- let op hier en nu -lichaams beweging -praat over je gevoel -stel je open	-bedenk pos. scenario's -iets riskant kan soms wel -bij twijfel tóch kiezen én doen! –zie en vier je successen	-doe ook de minder leuke klussen -neem verantwoordelijkheid -kies: doe één ding tegelijk -deal met kritiek+conflicten	-hoor 'n ander -leef je in een ander in -zoek overeenkomsten -eerst denken, dan pas doen	-wat wil **ik**? -zie 't goede v verandering -stel een ultimatum en hou je eraan -uit boosheid en gevoelens
sterk ontwikkeld (positieve aspecten)	**zorvuldig**, verantwoord, principieel, ethisch, loyaal, zelfdiscipline, betrouwbaar, eerlijk, verdraagzaam, wijs, integer, idealistisch	**edelmoedig**, begripvol, ondersteunend, zorgzaam, liefdegevend, meegaand, empatisch, warm, genereus, romantisch	**oprecht**, efficiënt, praktisch, enthousiast, zelfverzekerd, volhardend, gedreven, motiverend, dynamisch, inspirerend	**origineel**, gevoelig, betrokken, intens, warm, creatief, romantisch, eigenzinnig, expressief, intuïtief, geïnspireerd	**deskundig**, filosofisch,beschouwend, begrijpend, aandachtig, onafhankelijk, kalm, objectief,origineel, leergierig, analytisch	**trouw**, loyaal, alert, vastberaden, waakzaam, verantwoordelijk, fair, sociaal, stabiliserend, onafhankelijk, coöperatief	**opgewekt**, enthousiast, opwindend, optimistisch, stimulerend, slim, luchtig, levenslustig, charmant, speels, productief	**rechtvaardig**, moedig, sterk energiek, krachtig, rechtschapen, beschermend, gezag, direct, leidinggevend	**tevreden**,actief, positief, bescheiden, harmonieus, geduldig, ontvankelijk, verdraagzaam, diplomatiek, steunend, geruststellend
(Type)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)
vervalt in	*4 neg aspect*	*8 neg aspect*	*9 neg aspect*	*2 neg aspect*	*7 neg aspect*	*3 neg aspect*	*1 neg aspect*	*5 neg aspect*	*6 neg aspect*
groeit naar	7 pos aspect	4 pos aspect	6 pos aspect	1 pos aspect	8 pos aspect	9 pos aspect	5 pos aspect	2 pos aspect	3 pos aspect
vleugels	9 en 2	1 en 3	2 en 4	3 en 5	4 en 6	5 en 7	6 en 8	7 en 9	8 en 1
mental root	wrok	vleierij	ijdelheid	melancholie	leergierigh.	laf /twijfel	gaat plannen	wraak	verwaarloosd
emotinal root	woede	trots	bedrog	nijd	gulzigheid	angst	onmatigheid	buitensporigh	lui
Hoger idee	perfectie	vrijheid	hoop	originaliteit	alwetendh.	geloof	werk	waarheid	liefde
Hogere deugd	sereniteit	nederigheid	oprechtheid	balans	onthecht zijn	moed	soberheid	onschuld	daadkracht
(Type)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)

Deze folder is samengesteld door http://health-help.jouwweb.nl

VOORWOORD bij het ENNEAGRAM:



Je geboorte teken berekenen:
Bijvoorbeeld 25 januari 1965: 25-*01*-**1965**,
neem 2+5=7; neem 7+*0+1*=8; neem 8+**1+9+6+5**=29, neem 2+9=11, neem 1+1=2.
Dus: 2- helper

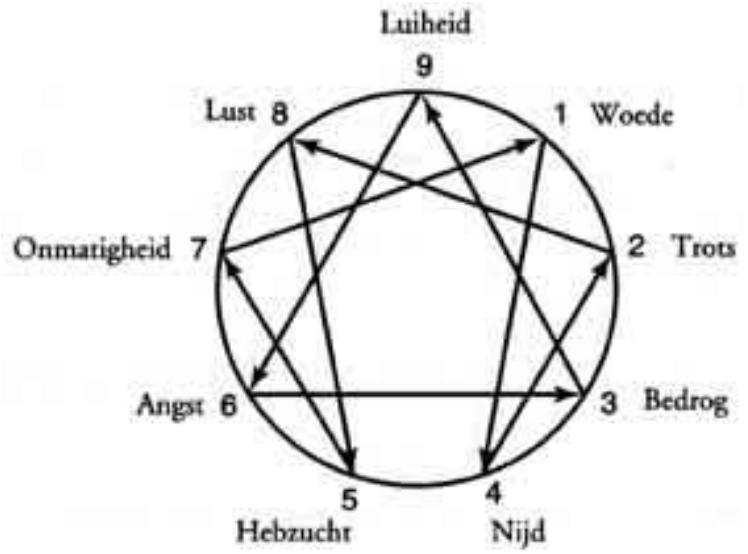
Reken nu op deze manier je eigen geboorte teken uit (Tip: je kunt alle nullen en negens overslaan).

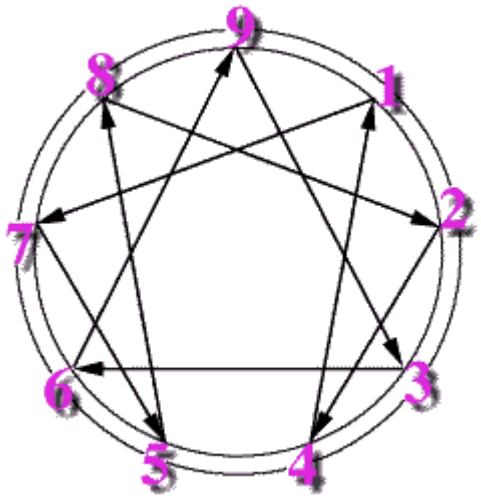
Je geboorte teken is naast alle andere tekens in je aanwezig. Soms vaar je je eigen koers vanuit je geboorteteken. Soms neem je tekens van mensen uit je omgeving over. Later bestudeer je a.d.h.v. mensen om je heen hoe je de andere tekens ook in jezelf aan bod kunt laten komen, al naar gelang de situatie vraagt.

Je bent uiteindelijk helemaal vrij en kiest bewust. Je stemt je af op de ander en/of de situatie en doet wat nodig is, wat goed is voor het (grote) geheel.

Dit is een kernachtig, helder overzicht om direct mee aan de slag te kunnen. Veel plezier ermee!

Deze folder is samengesteld door http://health-help.jouwweb.nl





VALKUIL
in de richting van de pijl

GROEIROUTE
in de richting van de pijl

