



Indonesië

BALI MINDFULNESSVAKANTIE

Voor een retraite hoef je niet langer weken in kleermakerszit. Tijdens een mindfulnessvakantie mediteer je in een villa met zwembad.

Door Persis Bekkering

Als boeddha op Bali

Na tien minuten in kleermakerszit wiebel ik nog steeds met mijn knieën. Ik houd mijn adem in, uit angst dat ik de meditatie van anderen verstoor. Dan rolt trainster Wineke van Aken een paar kussens naar me toe. Dankbaar steek ik die onder mijn benen. Zo, ik zie eruit als een boeddha in bed, maar nu kan

ik eindelijk mijn gedachten laten stromen.

Ik luister naar mijn ademhaling. Maar ik hoor ook water klotsen - in zo'n oneindig zwembad zonder rand. De huishoudelijke staf heeft zich discreet teruggetrokken. Ik hoor tjkjoks achter in de tropische tuin vol nangka's en kokosnoten. Achter de omheining beginnen glooiende

rijstvelden, zó groen... het lijkt wel nep.

Dat soort dingen bedenkt ik, tot ik me herinner dat ik 'mindful' moet worden. Moet constateren dat ik afgeleid ben, dat accepteren; en naar mijn gedachten kijken alsof ik er buiten sta. Ik probeer het 'nu' te accepteren. Dan lopen we traag heen en weer onder de pergola, een vast onderdeel van het mediteerurtje. Een

de cursisten loopt weg. 'Dat ijsberen is niets voor mij', zegt ze later. En dat vinden de overige deelnemers prima, zo blijkt. Het moet leuk blijven op een mindfulnessvakantie, een groeiend deel van de spiritrend op de reismarkt. Een week yoga en meditatie onder leiding van een coach, met zwembad en een wit strand om de hoek.

'Vrienden keken altijd bezorgd als ik vertelde dat ik een week ging mediteren. Alsof ik een midlifecrisis had', vertelt een deelnemer tijdens de lunch. 'Maar als ik zeg dat ik op mindfulnessvakantie ga, roept iedereen: leuk, daar las ik over in een tijdschrift!'

De groep is zongebruind en eet met blozende wangen aan een lange, hardhouten tafel. Een vrouw is al opgestaan en ligt languit op een bed in de woonkamer. Een urenlange massage en een facial staan voor haar op het programma.

De cursisten, vijf dit keer, soms wel twaalf, hebben allemaal een drukke baan. De een is journalist, die door een reorganisatie veel aan haar hoofd heeft. Een ander werkt bij Shell. 'Op kantoor hebben we welkijks yoga', zegt ze. Maar op Bali is meer balans en tijd om na te denken. 'Ik ben deze week gaan zitten met een leeg vel papier en een potlood, om eens wat gedachten op te schrijven', vertelt een goedlachse vrouw. 'Eindelijk kom ik daaraan toe.'

Mindfulness (opmerkzaamheid) is een gestripte versie van het boeddhisme. Het concept is toegankelijk gemaakt voor het Westen door de Amerikaanse hoogleraar Jon Kabat-Zinn. Die ontwikkelde eind jaren zeventig een achttweeke training om zijn patiënten te helpen omgaan met stress. Het boeddhisme is ontdaan van de religieuze saus.

De cursisten kozen voor MettaMind, zoals Wineke van Aken's onderneming heet, vanwege de laagdrempeligheid. Sinds enkele jaren organiseert zij op Bali, in maart/april en september/oktober, korte retraites met yoga en meditatie. Van Aken: 'Bij het mindful mediteren kijk je naar je gedachten, naar je frustraties en je emoties, zonder te proberen die te veranderen. Je neemt afstand, alsof je kijkt naar de blaadjes in de stroming van een rivier. Het is zoals het is.'

Een sessie kan bijvoorbeeld bestaan uit het zeer aandachtig, van alle kanten, bekijken van een rozijntje. Laat het langzaam door je hand rollen en ontdek hoeveel kleurschakeringen een verschroepelde druif heeft.

ANDERE MINDFULNESSREIZEN

Ibiza Vier dagen in een luxe villa. 's Ochtends training onder leiding van Cindy Ritmeester, de rest van de dag vakantie vieren. naturalsoul.nl, 23 mei

Zuid-Frankrijk Zeven dagen in balans komen tussen de wilde paarden en naast een behoorlijk zwembad. Ariane Sprengers geeft de mindfulnessstraining. centrumdespreng.nl, 18 juni

Drenthe 'Doenistisch', zo noemt organisatie Het Land van Nu zich. Heeft iets met 'doen' te maken. Het hele jaar door kun je terecht voor mindfulness op landgoed De Stille Kracht in Westdorp. hetlandvannu.com

Reisbureau **Puur en Kuur** combineert mindfulness met een schildercursus, ayurvedisch koken of stoppen met roken. Bijvoorbeeld in de SHA Wellness Clinic in Alicante (Spanje). Reisdagen het hele jaar door. puurenkuur.nl

In de moderne villa, eigendom van een Nederlandse familie, is het stil en koel. Balinezen koken voor de groep, vegetarisch en licht verteerbaar. De slaapkamers zijn groot, de natuurstenen badkamers luxe. De cursisten vinden het gezellig. 'Het hoeft hier gelukkig niet zo zwaar', zegt een deelnemer, een dertiger, uit Amsterdam. Het bespreken van je persoonlijke problemen is geen onderdeel van de training. Je moet je besomeringen juist loslaten. 'Maar aan de eettafel ontstaan wel goede gesprekken', zegt ze. Na een week gaat de groep als vrienden uiteen.

Mijn gewiebel tijdens de meditatie heeft geen ergernis gewekt. Iedereen heeft de eerste dag moeite met de simpelste houding, verzekerden ze, maar na een dag of wat raak je eraan gewend. De yogahoudingen gaan hun veel beter af tegen het einde van de week. Een jonge man lacht trots: 'Ik kan nu al met mijn handen bij de grond als ik vooroverbuig.'

mettamind.nl; volgende retraites op Bali: 9 maart, 9 april en 20 april.



Je laat je besomeringen los tijdens een mindfulnessweek op Bali.

Foto MettaMind

ADVERTENTIE

De Azoren hebben veel te bieden: prachtige bloemen, lagunen, spectaculaire uitzichten, groene kraters en diepblauwe meren zult u op uw ontdekkings-tocht tegenkomen. Kunstschatten en sporen van de geschiedenis worden bewaard in musea, kerken en paleizen. Daarnaast is er een ruim aanbod aan restaurants en cafe's, al dan niet gelegen aan zee. En natuurlijk is er ook de warme zon en de zwarte lavastranden. Allemaal facetten, die garant staat voor een aantal intens beleefde vakantie-dagen.

Fly & Drive São Miguel
In 8 dagen maakt u kennis met het prachtige eiland São Miguel. Uw verblijf begint in de hoofdstad Ponta Delgada, gelegen aan een wijdse baai. Vervolgens maakt u kennis met het eiland, waarbij u verblijft in uitstekende 3 sterren hotels in kleine dorpen en stadjes.
Reissom: 8 dagen vanaf € 979,- p.p.

Azoren Fly & Drive São Miguel, Faial en Terceira
Er is geen betere manier om relaxt en comfortabel deze drie schitterende Azoren eilanden te verkennen.
São Miguel: misschien het mooiste eiland, beroemd om haar imposante landschappen, kratermeren en geisers. Faial: befaamde ankerplaats voor trans-Atlantische zeezeilers en Terceira: een eiland met een geheel eigen folklore. Reissom: 8 dagen vanaf € 1384,- p.p.

Een paradijs midden in de Atlantische Oceaan

AZOREN

Hotel Camões – Ponta Delgada
De 19e eeuwse façade kenmerkt dit kleinschalige 3* hotel, gelegen in het historische centrum van Ponta Delgada en op korte afstand van de belangrijkste bezienswaardigheden. Het is ingericht in een klassieke stijl, gebaseerd op de Portugese Ontdekkingen. Het hotel ligt op 100 meter van de boulevard met een grote keuze aan visrestaurants.
Reissom: 8 dagen vanaf € 760,- p.p.

Fietstour São Miguel
Het heuvelachtig landschap en de schilderachtige dorpen en stadjes maken dat São Miguel bij uitstek geschikt is voor een fiets tour. Per dag fiets u tussen de 20 en 45 km. Uw reis voert langs de meeste bezienswaardigheden van dit prachtige vulkanische eiland, waarbij er ook voldoende tijd is om kennis te maken met de lokale bevolking.
Reissom: 8 dagen vanaf € 1267,- p.p.

Quinta dos Curubás
Deze kleinschalige accommodatie, heeft een landelijk en rustige ligging op 1 km van Vila Franco de Campo, waar boten voor whale watch excursies vertrekken. De houten bungalows zijn omgeven door een prachtig aangelegde tuin met hortensia's. Vanaf uw terras heeft u uitzicht op zee. Quinta dos Curubás is ook een ideaal startpunt voor een bezoek aan het kratermeer Lago do Fogo of aan de botanische tuin in Furnas.
Reissom: 8 dagen vanaf € 898,- p.p.

Alle reizen zijn excl: Bijdrage Calamiteitenfonds: 2,50 en reserveringskosten: 25,- per boeking.

telefoon: 020-428 05 55
info@girassolvakanties.nl
www.girassolvakanties.nl
Prinsengracht 783-785, 1017 JZ Amsterdam