

HE-LE-MAAL ZEN OP IBIZA



1 Een weekje yoga, gezond eten en massages op een magische plek op Ibiza. Reisjournalist Linda van de Pavoordt komt compleet opgeladen terug!



Reisfotograaf en -journalist **Linda van de Pavoordt** reist de wereld over, op zoek naar de mooiste plekken. Ze twittert via @lindapavoordt



Deze yogaweek valt precies na de afronding van een grote klus. Pas in het vliegtuig heb ik tijd om me af te vragen wat me te wachten staat. Is het niet een beetje te zweverig? Kan ik wel meekomen met de yogalessen nu ik de laatste maanden niet zo veel heb gesport? En zou het eten behalve gezond ook lekker zijn? Ineens klopt mijn hart in mijn keel: ik heb eigenlijk niet gecheckt of er wifi is! Je mag je laptop toch wel gebruiken? Mijn gedachten buitelen over elkaar heen. Niet erg zen voor een aankomende yogi. Ik lach en besluit het maar gewoon af te wachten.

KLEERMAKERSZIT

Wat onwennig zit ik de volgende ochtend in kleermakerszit op mijn matje. We zijn een internationaal groepje: zo is er de Italiaanse Ezio die in Parijs woont, Emma uit Londen, de Mozambikaans-Portugese Filippa die in Brussel werkt, maar ook een Duitse, een Zwitserse, een paar Spaanse vrouwen en een stuk of zes Nederlanders. We hebben

gisteren al afgetast: doe jij veel aan yoga? Het is opvallend dat de meesten redelijk blanco deze week ingaan, hoewel er een paar vaker aan yoga doen. Het houten deck waar we op zitten, is aan twee kanten afgeschermd door een berg, waardoor het er 's ochtends heerlijk koel is. Erboven hangt een rieten afdak, dat overdag beschermt tegen de zon. Maar de blikvanger is het uitzicht! Vanaf mijn yogamatje zie ik de infinity-pool en in de verte de zee met vier rotseilandjes. Af en toe vaart er een zeilbootje voorbij, waarvan de witte zeilen fel afsteken tegen het blauwe water.

DIKKE PRET

Yogadocent Lena Tancredi zit lenig in lotushouding op haar matje en heet ons welkom. Terwijl ik me losruk van het paradijselijke uitzicht, tune ik in op haar stem. 'Yoga is een combinatie van concentratie, ademhaling en houdingen,' vertelt ze. 'Dan werkt het zowel voor de body als de mind.' Elke dag krijgen we een programma van drie uur en nog een activiteit van één of anderhalf uur. Pffff... drie uur yoga achter elkaar? We kijken elkaar aan. 'No worries, je zult zien: die tijd vliegt om,' zegt Lena. En daarna is geen woord gelogen. We doen in de eerste les de zonnegroet, oefenen ademhalingstechnieken en tot slot volgt een meditatie. Lena legt uit: 'De ene persoon is meer een gevoelsmens, de ander is rationeler. Daarom laat ik jullie deze week kennismaken met verschillende stijlen van yoga en meditatie. Zo kun je kijken wat het beste bij je past.' Ineens roept ze, midden in haar verhaal: 'Shut up!' Dan lachend: 'Ik heb het tegen de krekels.' Die laten hier af en toe zo luid van zich horen dat Lena haar stem moet verheffen. Ze is gefocust als ze iets uitlegt over anatomie of de theorie achter een houding, maar dan volgt altijd weer een grap en een klaterende lach. 'Sommigen doen zo serieus over yoga,' vindt ze. 'Dat hoeft niet: yoga is fun!' →

- 1 Docent Lena is lenig. 2 Relaxen hoort ook bij deze yogaweek. 3 Mooi: Cala Xúcla in het noorden van Ibiza.
- 4 Leuk winkelen in het dorpje Santa Gertrudis de Fruitera. 5 Yogales met docent Esther. 6 Ons luxe retreat.
- 7 Mijn eet-juweeltje (zie Linda's favorieten). 8 Ik op m'n matje.

**Lena Tancredi**

De Braziliaanse Lena Tancredi begon met yoga nadat ze op haar dertigste een beroerte kreeg. Inmiddels runt ze zeven maanden per jaar een yoga-retreat op Ibiza. Volgens haar start alles met eerlijk zijn: 'Luister echt naar jezelf: wie ben jij en wat heb je nodig?' Lenatancredi.com

SIXPACK IN ZICHT

Ouch. De spieren in mijn armen trillen. Ik sta voor mijn gevoel al minutenlang in de downward facing dog: handen en voeten op de vloer, armen en benen gestrekt, billen omhoog, als een hond die zich uitrekt. Wie dacht dat yoga zweverig en soft is, heeft het mis. Het is gewoon hard werken! Yogadocent Esther Triviño neemt stap voor stap de zonnegroet met ons door. En dat betekent lang in de downward facing dog en in de plankpositie blijven (look goed voor de buikspieren, blijkt later). Geen wonder dat Lena en Esther zo mooi gespierd zijn. Net als Lena is Esther een goede docent, en ook nog eens heel lief. 'Maak je geen zorgen als je je hielen niet op de grond krijgt. Als je nu nog niet zo ver bent, is dat prima. Zoals alles in het leven: als je het vaak doet, komt het vanzelf.' Toch ben ik blij als we aan het einde van de les in savasana - liggend op de rug met de armen en benen iets gespreid - mogen relaxen. De volgende dag voel ik de spieren in mijn armen, schouders en kuiten. Niet onprettig: ik heb mijn lichaam aan het werk gezet.

AAN TAFEL

Elke middag en avond schuiven we met z'n allen aan een lange, houten tafel aan voor het eten. Dit is geen detox-retreat in de zin dat je

9 Dit is een droomplek! 10 Adresje van Lena om te dansen: Sunset Ashram bij Cala Comte. 11 Het geweldige team legt ons in de watten. 12 Geen detox-retreat maar gezond, heerlijk eten.

leeft op sapjes of rauwkost. Wel is het eten vegetarisch en wordt er geen alcohol geschonken. Nu kook ik zelf thuis regelmatig vegetarisch, maar ik ben verrast door de verschillende en overheerlijke groente- en rauwkostgerechten die de koks Xavier en Dana elke middag en avond op tafel toveren. Op een bord is met schoolkrijt het menu geschreven. Schalen vol gegrilde aubergines met yoghurtsaus en granaatappelpitten, een salade van wilde rijst met wortel, snijboontjes met verse kruiden, courgette met avocado, lasagne met aubergine en verse tomaten... Tijdens het eten leren we elkaar ook beter kennen. Waar ik bang voor was - zweverige types - blijkt reuze mee te vallen. Iedereen heeft een praktische reden om hier te zijn; de een wil bijkomen van een drukke baan, de ander heeft de laatste tijd veel meegemaakt, een derde had een weekje vakantie 'over' terwijl manlief alweer aan het werk moest.

VAKANTIESFEERTJE

Tussen de lessen en lunches door gaat ieder z'n eigen gang. Met een zwembad, loungebedden en hangmatten voor de deur heb je alle mogelijkheden om te relaxen, maar je kunt ook met de auto het eiland ontdekken: het gezellige Ibiza-stad of het rustigere noorden, met rotsachtige baaitjes en kiezelstranden. Je kunt altijd maaltijden overslaan om het eiland te verkennen, wat ik dan ook doe met mede-yogi Nanoesjka (zie voor onze lunchtip Linda's favorieten). De enige regel is: laat even weten als je er niet bent. Maar vanmiddag blijf ik op het retreat in de schaduw onder 'mijn' boom, vanaf dag één mijn lievelingsplekje. Er staat een loungebed met een dik matras. Overdag beschermt de boom tegen de felle zon en 's avonds kun je er van de laatste warme stralen genieten. Bovendien kijk je er prachtig uit over de bergelling en de zee, en kun je tegelijkertijd het zwembad en de binnenplaats overzien. Ik →



Chiriquito Sa Punta. Eten op de rotsen, met uitzicht over zee en op Ibiza-stad.



vinden is lastig.' Diana Versteeg: 'Mijn huid is dun en droog, waardoor je blauwe aderen ziet lopen. Niet fraai!'

Lucy van der Kamp: 'De opvallende moedervlek op mijn wang is m'n handelsmerk. Daaraan herken je me meteen.'

AFSTAND
V.A. UTRECHT
1493
km

Linda's favorieten

Ook zin in zo'n bijzondere week? Deze en andere wellnessreizen boek je bij Happy Soul Travel van Monique Jansse. Je slaapt in een tuinbungalow (vanaf € 840) of kamer (vanaf € 900). De prijs is incl. 7 overnachtingen, maaltijden en yogalessen. Flair-lezeressen krijgen bij boeking (o.v.v. Flair) een massage van 20 minuten én een *Sunset Mountain*-cd met fijne Ibiza yoga-tunes cadeau. Happysoultravel.nl

mijmer wat, maak af en toe aantekeningen in mijn opschrijfboekje en realiseer me dat ik me in tijden niet zo goed heb gevoeld. Uitgerust, gezond, energiek en vooral: rustig in mijn hoofd.

HET LEVEN NA IBIZA

Na twee weken thuis besef ik steeds meer hoe bijzonder het was; een veilige haven. Een plek waar alles goed is zoals het is. Waar je kunt kletsen en lachen, uitgaan als je wilt, maar je ook in jezelf kunt keren. Waar je je kunt opladen en geaccepteerd wordt zoals je bent. Een magische berg op een eiland in de Middellandse Zee. Het zijn de mensen die daarvoor zorgen: de lieve Susana die elke dag het ontbijt klaarzet, Xavier en Dana die koken en yogadocenten Esther en Lena. Ook onderling hebben ze het leuk, dat voel je.

En wat betreft mijn zorgen over wifi? Dat is er gewoon. Een paar uur na aankomst besloot ik het Esther voorzichtig te vragen: 'Zijn er regels over laptops?' Esther lachte hartelijk: 'Nee hoor, we love Facebook and the internet!' Het gekke was: ik kreeg er in de loop van de week steeds minder behoefte aan. Mijn opdrachtgevers moesten maar even wachten. In mijn afwezigheidsmelder zette ik: 'Sorry, ik ben er niet. Yoga aan het doen op Ibiza.'

- 14** Na drie uur intensieve yoga lonkt het zwembad. **15** Sunset Ashram bij het strandje Cala Comte. **16** Lekker vegetarisch eten met de hele groep. **17** Shoptip in Santa Gertrudis de Fruiteria: Es Cucons.

DROOMSTRAND

Van de strandjes vlak bij het retreat is Cala Codolar mijn favoriet. Er is een no-nonsense beachbarretje met plastic tafeltjes en stoeltjes.



OOST, WEST, NOORD BEST

Mis het noorden van Ibiza niet! Ga snorkelen en zwemmen bij Cala Xúcla (het restaurantje hier is een van de tips van yogadocent Lena).



EET-JUWEELTJE

Chiringuito de Sa Punta is een restaurantje op de rotsen waar je vis eet met uitzicht op Ibiza-stad. Vraag naar de route in het retreat!

MEESTERLIJKE MASSAGE

Een massage van Sebastián (vraag ernaar via Lena of Esther). Hij heeft een achtergrond in osteopathie, Chinese geneeskunde en moderne dans. Elke massage is daardoor uniek.



FACTS & FIGURES

Hoe kom je er? Ibiza is ook een heerlijke bestemming in najaar en winter, in november is het er gemiddeld 19 graden. Transavia vliegt buiten het hoogseizoen twee keer per week van Eindhoven rechtstreeks op Ibiza. Retourprijs vanaf € 110. Transavia.com
Vervoer ter plekke Een huurauto is erg handig om

naar een van de vele strandjes in de omgeving van het retreat te gaan, een bezoek te brengen aan Ibiza-stad of om de baaitjes en stille dorpen in het noorden van het eiland te ontdekken. Wij kozen voor Sunny Cars. Je huurt al een auto (all inclusive) vanaf € 125 per week. Kijk voor tarieven en beschikbaarheid op Sunnycars.nl



TEKST & FOTOGRAFIE: LINDA VAN DE PAVOORDT. PORTRAIT: LINDA (YOGAI); NANDESJKA REUNIS. ILLUSTRATIE: ASIA PIETRZYK.

Linda Golubev-de Pee: 'Door ziekte in mijn omgeving waardeer ik mijn eigen gezonde lijf steeds meer.'

Annemieke Reinders: 'Lange vingers, lange nagels: mijn handen zijn heel sierlijk.'