

Hangmatyoga en andere relax-trends

mind & body

HEB JIJ DE
X-FACTOR?
DOE DE
TEST!

**RENATE
GERSCHTANOWITZ**
'Winston heeft me
geleerd af en toe
stil te staan'

16 ZEN-ADRESSEN 🌿 Zo kom
je af van het 'ik moet-virus'

🌿 FLUITEND DE HERFST

DOOR-TIPS 🌿 Cadeautjes om

zelf te maken 🌿 MINDFULNESS

VOOR GROOT EN KLEIN

RUST IN JE HOOFD

In balans na
een sapkuur of
stilte-retraite



AP 8 710841 292954 00412
02-10 T/M 13-11 2012 | ADVIESPRIJS € 4,50



De stille hoeve

Het rustpunt

Vallei der geluk

Berg van weerstand

Heilige bron

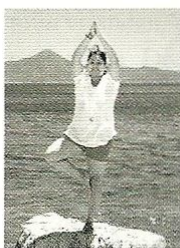
Zielzicht

Droom Land

Op reis naar binnen

EEN WEEK, EEN DAG OF ZELFS MAAR EEN UURTJE: EVEN WEG UIT JE VERTROUWDE OMGEVING IS SOMS AL GENOEG OM DE RUST IN JEZELF TERUG TE VINDEN. DEZE VIJF VROUWEN MAAKTEN ZO'N 'REIS NAAR BINNEN', VAN STILTERE TRAITE TOT SAPKUIR. 'EINDELIJK KAN IK MIJN GEDACHTEN BETER LOSLATEN.'

Yogazeilcruise



ASTRID POST (32)
DEED ZEVEN
DAGEN LANG AAN
YOGA TIJDENS
EEN ZEILCRUISE
IN TURKIJE.

Ben ik wel bikini-proof, welke jurkjes neem ik mee en zit ik straks niet tussen de fanatiekelingen? Nog een week te gaan voordat ik begin aan een yogazeilcruise langs de Turkse kust. Zeven dagen lang zal ik yoga beoefenen, op het zonnedeck van het schip, op groene plekjes in de buitenlucht, op zandstranden. Mijn doel: ontspannen en de dagelijkse hectiek

even laten voor wat het is. En dan ver van huis, zodat ik niet afgeleid kan worden en toch even mijn mail check of ga bellen.

Een week later sta ik op één been in een park in het vissersdorpje Datça. Samen

ochtend. Ik ben te slaperig om te balanceren en links en rechts uit elkaar te houden, ik gaap en wankel en vraag me ondertussen af of de afwezigheidsmelder op mijn e-mail aan staat en ik de tandartsafspraak heb geannuleerd.

'Ik neem een duik in het turkooise water. Het onthaasten is begonnen'

met vier reisgenoten doe ik de balanshouding, de Tree Pose. De Nederlandse yogadocente legt uit hoe we dat moeten doen. Het is iets na zevenen in de

Focus, focus, fluister ik mezelf toe. Ik moet toch genieten van het geluid van de golven op de achtergrond en de koele zeebries op mijn gezicht? Het lukt niet,



want als ik me afvraag of ik mijn telefoonoplader wel heb meegenomen, raak ik lichtelijk in paniek. Ik val om uit mijn pose en zucht diep. Wat doe ik hier eigenlijk? Ontspannen lukt me blijkbaar niet.

SPIRITUELE REIS

Na onze eerste les gaan de trossen los en zet het zeilschip koers richting een verlaten baai. Wanneer we de open zee bevaren, de zeilen worden gehesen en de bewoonde wereld ver achter me ligt, voel ik me alleen. Ik mis mijn man, de

ling en de ervaren yoga-beoefenaar die verdieping zoekt. Het geeft iedereen de gelegenheid lichamelijke en geestelijke grenzen te verleggen. We hoeven niet te presteren en hoeven echt niet aan het eind van de week op ons hoofd te staan met de benen in de lucht. Niets hoeft en dat zorgt voor een gemoedelijke sfeer in de groep.

In een vissersplaats gaan we voor de ochtendyoga naar een steiger. Links van mij de zee, recht voor me de moskee, ingesloten door hoge rotswanden, en achter mij het groene berglandschap.

reis. Ik doe mijn ogen dicht en bedenk me dat deze reis een cadeau is aan mezelf. En voordat ik het weet, sta ik meer dan dertig seconden in balans. De volgende dag neem ik afscheid van de groep yogi's, de rustgevende lessen en van Turkije. Mijn hoofd is leeg en ik neem me voor elke dag een halfuurtje yoga te doen, een moment voor mezelf. Een paar dagen na thuiskomst zit ik weer midden in de hectiek van het leven, inclusief deadlines en things-to-do lijstjes, maar met één verschil: de telefoon gaat elke dag een uurtje op stil. Dan is het tijd om mijn yogamatje te pakken.

Yogacruise.nl

'Ik val om uit mijn pose en zucht. Wat doe ik hier eigenlijk? Ontspannen lukt me blijkbaar niet'

gesprekken met vriendinnen en het lekker bezig zijn. Niets doen is best moeilijk. Ik ga liggen in de hangmat op het dek, om mij heen worden badlakens uitgespreid. Ik dommel langzaam in op het mediterende geluid van de klotsende golven. Voor het eerst deze reis ervaar ik rust. Als ik mijn ogen open, liggen we voor anker in een paradijselijke baai met turkoois water. Ik zie de vissen zwemmen. Ik neem een duik, het onthaasten is begonnen.

In de dagen die volgen ben ik meer ontspannen, de yoga gaat me steeds beter af. Ik voel me fit en kijk uit naar de lessen. De docente houdt rekening met ieders fysieke mogelijkheden. Daardoor zijn de lessen geschikt voor de beginne-

Ik word er stil van. Dat ik me zo druk heb gemaakt om bikini's, jurkjes en een telefoonoplader. Het lijkt nu zo oppervlakkig. Ik doe de zonnegroet, maak een buiging omlaag, zie in het water de rimpelige weerspiegeling van de minaretten, kom omhoog en zie een witgekleurde moskee. Ik voel de eerste zonnestralen op mijn huid. Een mooiere plek voor de zonnegroet kan ik mij niet voorstellen. Dit is zonder twijfel het hoogtepunt van deze spirituele reis.

CADEU VOOR MEZELF

Op een van de laatste dagen doen we yoga bij het witte zandstrand van een baai. Ik sta op een kleine rots in het water voor de laatste Tree Pose van deze

