

**VLAAMSE
EDITIE**

ELLE

**VIND JE
DROOMJOB
IN DE MODE**

**BACK TO COOL
JONGEREN ♡
SCHOOLUNIFORM**

BELGIË - SEPTEMBER 2015
MAANDBLAD 4,90 €

**325
PAGINA'S**

**WEG MET DE
NORMCORE,
OPVALLEN IS OK!
VAN GOTHIC
TOT METALLIC**

**STREETSTYLE
VAN LONDEN
TOT PARIJS**

**SHOOT
BADASS
WINTER-
WOLLETJE**

**EEN NIEUWE
VERSIE VAN
JEZELF?
DETOXEN IN
HET PARADIJS**

**RAW FOOD
EET VANUIT
JE BUIK**

HET GROTE MODE NUMMER

**DE ULTIEME STIJLGIDS
ZO DRAAG JE DE TRENDS**



ELLE *lifestyle*

WONEN, REIZEN, DESIGN, KOKEN, KIJKEN EN WEGDROMEN



GETEST

HET PARADIJS BESTAAT, HET HEET KAMALAYA

Kamalaya, op het idyllische eiland Koh Samui in Thailand, een 'kuuroord' noemen, is een understatement. Het motto van dit luxueuze blotevoetenresort luidt 'Feel life's potential' en hun holistische aanpak werkt echt. Verslag van een bijzondere week waarin we bevrijd werden van donkere gedachten, darmstekken en een nicotineverslaving.



Stilte, hier beklimt men de weg naar de Wellness Sanctuary & Holistic Spa. 'Heiligdom' omdat het wellnessgedeelte gebouwd werd rond en boven de Arjan Cave, een grot waar boeddhistische monniken kwamen bidden en mediteren.

De architectuur van Kamalaya staat ten dienste van de natuur. Gebouwen en accommodatie werden mooi ingepland tussen rotsen en weelderige vegetatie - vandaar ook het chloorvrije zwembad.



ELLE *reportage*

De winter zit in ons lijf, in ons hoofd schuilen donkere gedachten en onze lever draait overuren. We snakken naar een plek waar we tot rust kunnen komen, weg van dagelijkse beslommeringen en stress. Ja, we kunnen een yogacursus op Ibiza boeken of een kajuit reserveren op een ijsbreker naar Antarctica. Een weekje vrijwilligerswerk doen om onze zin voor relativering terug te vinden, of gaan kuren in de thermen van Maastricht? Bij nader inzien hebben we toch vooral behoefte aan zon, exotiek en lekker eten. We googelen 'zon, exotiek en lekker eten' en hup: we weten waar naartoe. Het Thaise Kamalaya, een wellnessresort op het tropische eiland Koh Samui, gespecialiseerd in fysieke en mentale detox. Enkele reviews van bezoekers: "oogverblindende natuur", "heerlijk eten", "blotevoetenluxe" en "fantastische behandelingen".

En nu staan wij hier, op de kleine luchthaven van Koh Samui, benieuwd naar wat deze bijzondere plek voor ons in petto heeft.

Wij, dat zijn Christel Geelen, art director van dit magazine, gelegenhedsfotografe en klaar voor een ontgiftingskuur (7 dagen 'Basic Detox and Rejuvenation Program' en ik, Nica Broucke, hoofdredacteur met een latent alcoholprobleem en een Nicorettekauwgumverslaving (7 dagen 'Basic Optimal Fitness & Healthy Lifestyle'). Dit is ons dagboek.



DAG 1 = Verse kokosmelk en een kamer met jungle-panorama

CHRISTEL Nog groggy van de lange reis - we hebben een tocht van 22 uur achter de kiezen - ga ik naar de dokter voor een 'Body Bioimpedance analysis'. Dit is een volledige lichaamsmeting en -analyse via elektroden op je lichaam. Ik ben niet echt blij met het resultaat (3 kilo zwaarder dan ik dacht) maar volgens mijn persoonlijke consultant Lauren, wier naamkaartje 'naturopath & holistic consultant' vermeldt, is alles prima en verkeren mijn cellen in goede gezondheid. Ik geloof haar maar al te graag. We overlopen de waslijst aan voedingssupplementen die ik de volgende dagen moet slikken. Een dag telt maar liefst tien 'inname momenten' op verschillende locaties. Verder een strikt veganistisch dieet zonder suikers, koolhydraten en alcohol. 's Avonds vind ik op mijn kamer een klein oranje flesje voor een betere transit. Tegen de ochtend besef ik dat ik een heel flesje laxeremiddel heb opgedronken.

NICA Een echte kokosnoot als welkomstdrankje: de toon is gezet voor de rest van de week. Alles wat we eten en drinken is fris, vers, natuurlijk en biologisch. We deponeren onze bagage in een mooie twin-room met frontaal jungle-panorama en begeven ons naar het Wellness Sanctuary. 'Heiligdom' omdat het centrum boven en rond een grot met helende krachten werd gebouwd. We hijgen onszelf de steile trappen op: één ding is zeker, ongeacht welke kuur je volgt, je krijgt er stevige kuitspieren als bonus bij. Voor mij geen detoxregime, eten is mijn lange leven en evenmin ben ik vragende partij voor een darm in mijn darmen, dus opteer ik voor de tonifiërende 'Optimal Fitness'-kuur. Mijn B.I.A.-analyse leert dat mijn cellen, ondanks overmatig wijnverbruik, de conditie van een fitte adolescent hebben. Er is zelfs een nieuwe meting van mijn spieren vetmassa nodig omdat het resultaat niet geloofwaardig is: mijn spiermassa is even groot als die van een twintiger. Ben ik dan mooi in balans? Neen, er schuilen kleine ontstekingen in mijn lijf. Ik heb me de laatste tijd teveel afgebeeld en ik heb al maanden last van een vervelende pijn in mijn schouder. Ondanks flink sporten, zijn mijn benen zwaar, er zitten zelfs vochtkussentjes op mijn enkels. De verklaring blijkt uit de volgende meting: ik houd te veel water op. Mijn programma wordt dan ook uitgebreid met sessies in de drainerende infra-rood sauna en verschillende massages. Ik hoef geen speciaal dieet te volgen. Heerlijk, ik kijk al uit naar de volgende dagen.

DAG 2 = Valse start en intense ontmoetingen

CHRISTEL N. is al om ó u helemaal klaar om erin te vliegen. De 'Morning Power Walk' om 7u30 willen we niet missen. Ook de rest van de week zal N. me elke ochtend voor 6u30 het bed uitwerken. Ik voel me doodmoe na een nacht op het toilet, maar wil niet onderdoen. Mijn 'power walk' duurt ongeveer vijf minuten. Buikkrampen en alweer een dringende sanitaire stop. Er zullen er die voormiddag nog meerdere volgen. Gelukkig voel ik me tegen de middag weer helemaal prima (en leeg) en kan ik met mijn twee behandelingen starten. De eerste is 'Chi Nei Tsang'. Volgens de brochure 'een diepe, ontgiftende buikmassage die blokkades en spanningen op een directe, diepe én zachte manier oplost'. Mijn ogen worden afgedekt en ik lig onder een sarong met een string aan. De massage begint zachtjes maar na een tijdje wordt het intenser en soms ook wat pijnlijk. Best wel intiem als iemand je darmen aan het masseren is. Maar ik kan dit echt wel waarderen en zal dit de rest van de week elke dag met plezier ondergaan. Ook dagelijks op het programma: de Far Infrarood Sauna (FIR), een sauna die het lichaam binnenin verwarmt. Gewone sauna's hebben maar een beperkte ➤

De samenstelling van kokoswater lijkt op het water in ons lichaam. Er zitten weinig calorieën in en het is een bron van potassium. A coconut a day, keeps de doctor away. Hier vallen ze met bosjes uit de palmbomen.



De hele site lijkt een tropisch paradijs, met overal groen en ratspartijen. De kamers zijn harmonieus ingepland in de omgeving.



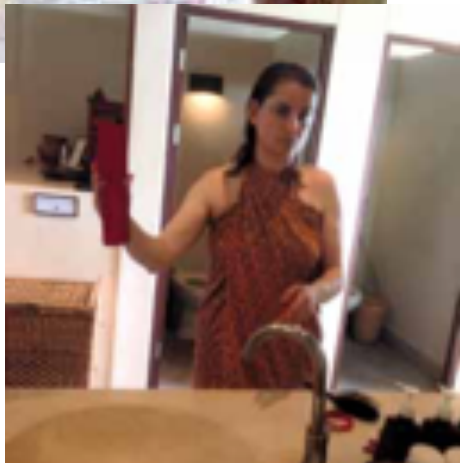


Doorsnee detox-ontbijt met groene thee, Kamalayasap, vers fruit, sesamdipsaus en glutenvrij brood.



Voorvelen de zwaarste verslaving om van af te kicken... Kamalaya is - in principe - wifvrij, maar in de bibliotheek, de thee-lounge en aan de receptie kunnen mails worden opgehaald en spectaculaire foto's geïnstagramd....

Poedertjes, druppeltjes, grote pillen en een tijdstabel: het detox-programma van Christel.



Selfie van C. met sarong, het 'uniform' in de wellness.

ontgiftende werking. In de FIR wordt het lichaam gestimuleerd om vet te verbranden en toxische stoffen af te scheiden via transpiratie. Na 30 minuten verbrand je 600 calorieën. Maar 30 minuten in deze sauna duren lang, heel lang. De laatste 10 minuten moet ik mezelf bedwingen om niet buiten te stormen.

's Avonds in het restaurant ontdekken we de gemeenschappelijke tafel. Met daaraan heel wat boeiende gasten uit zowat alle windstreken. Wat opvalt, is dat de meesten hier alleen komen. En allen hebben ze nood aan een geestelijk en lichamelijk onderhoud. Sommigen komen hier elk jaar opnieuw.

NICA Is het omdat ik al twee dagen nuchter ben dat ik 's ochtends zo kwiek uit bed spring, of is het het verschil in tijd? Feit is dat ik de dag wil plukken en voor de grote hitte naar buiten wil. Christel komt moeizamer op gang, ze is in de weer met allerlei poeders en pilletjes. Het een moet in heet water opgelost, het ander met koud water weggespoeld. Terwijl ik een groot glas in één-twee-drie in mijn keel kan leeggieten, gaat zij mondjesmaat, slokje per slokje te werk.

Amper zijn we op het strand aangekomen of daar begint de buik van mijn arme kamergenote zich te roeren. Met een mengeling van bewondering en verbijstering zie ik haar een stevige spurt inzetten naar het dichtstbijzijnde toilet.

Tijdens de wandeling maak ik kennis met Jasmine, een jonge vrouw met een modellenlichaam en een prachtige glimlach. Pas 's avonds, aan de lange gemeenschappelijke gastentafel, komen we te weten dat zij de helft is van Hemsley & Hemsley, de beroemde Londense zussen die dankzij hun bestseller 'De Kunst om goed te eten' kind aan huis zijn bij de Britse celebs die voor hun feestjes graag gezonde catering laten aanrukken. Want paleo (de zussen promoten een variant van dit dieet) is niet alleen very fashionable, het is ook gezond en goed voor de lijn.

Ons dagelijkse ontbijt is een feest van kleurrijke sapjes, noten, zaden, bessen en vers fruit. Hoewel ik geen detoxkuur volg, kost het me geen enkele moeite om koffie, melk of brood links te laten liggen.

Het is nog maar negen uur wanneer ik voldaan in een witte pyjama op een grote mat lig. Het uitzicht vanuit dit openluchtgedeelte van de wellness is idyllisch: achter een weelderig palmbomenbos blinkt een azuren zee. Met gesloten ogen luister ik naar het vrolijke gekwetter van tropische vogeltjes en het getsjirp en gezoem van onbekende krekels en insecten. Boven me zit een tengere vrouw met magische handen. Ze sleurt aan mijn armen, trekt aan mijn benen, kneedt mijn hals en woelt in mijn scalp. Negentig minuten duurt deze hemelse Thaise massage. Na afloop ben ik helemaal happy en groggy in het hoofd.

Ik tref C. in het Amrita Café, 'amrita' betekent 'hemelse nectar' in het Sanskriet. Als detoxer moet C. een strikt veganistisch menu volgen, maar ondanks deze restricties is er 'l'embarras du choix'.

Om half vier gaat het alweer richting wellness voor een sessie in de infrarood sauna. "Nauwelijks te harden", zucht een rood aangelopen C. die net 30 minuten achter de rug heeft. In tegenstelling tot een gewone sauna mag je na afloop geen koude douche nemen, omdat snel afkoelen uit den boze is. Een ware beproeving.

Bij het avondeten drink ik geen wijn en dat kost me geen enkele moeite. Ik kies een pikante Tom Yum Goong-soep uit het à la carte menu. Aan tafel maken we kennis met R., een Nederlander met een drukke carrière die een emotionele rollercoaster achter de rug heeft en hier ook nog enkele kilo's wil wegwerken. Hij heeft al drie darmspoelingen op zijn conto en heeft aan C. dan ook een enthousiaste gesprekspartner. Woensdag zijn haar darmen aan de beurt! Verder zijn er ook nog J., een schooldirecteur die komt ontstressen en de problemen met haar bejaarde moeder even wil vergeten, en M., eigenaar van enkele textiel fabrieken in Bangladesh die hier leert zwemmen. Hij heeft ook een groot trauma te verwerken: nog niet zo lang geleden zag hij zijn broer verdrinken. De holistische aanpak van Kamalaya spreekt een breed publiek aan: je kan lichaam en geest niet van elkaar loskoppelen zoals wij, in het Westen, maar al te vaak doen.

DAG 3 = Strand, zwembad en Thai Boxing.

CHRISTEL Het voordeel van een detoxkuur is dat er best wel wat vrije tijd overblijft die je rustig mag invullen. Mijn behandelingen starten pas in de namiddag. De grootste inspanning is mijn verplaatsing van de kamer naar het strand, van het strand naar het

ELLE *reportage*

zwembad en van het zwembad naar het restaurant. Met een hellingsgraad van meer dan 10% op het domein zijn deze verplaatsingen voor mij een goede workout.

NICA Na het ontbijt vang ik de klim aan naar de andere kant van de site, naar de nieuwe fitnessruimte waar ik een afspraak heb met M., ex-Thai Boxkampioen en de volgende dagen mijn personal trainer. "You want to play?", daagt hij me uit, "Goed dan, laat ons een rondje boksen." Hij bindt windels rond mijn handen en doet me reusachtige bokshandschoenen aan. "Now, kick, kick!", roept hij. Dit is fun. M. schiet in de lach bij mijn onhandige houding.

Na een infraroodsaunasessie, die me al beter bevalt nu ik de cabine deel met C., nemen we plaats aan een tafeltje van ons geliefde Amrita Café en bestellen we een verse kokosnoot. Kokosmelk bevat veel potassium en weinig calorieën.

"Ik heet Watermeloen", zegt de vrouw die me straks een voetmassage zal geven, de laatste behandeling van vandaag. "Mijn moeder at veel watermeloenen tijdens haar zwangerschap." "Gelukkig waren het geen bananen", grap ik. Watermeloen aka Tang Mo kent alle heikele (druk-)punten van de voet en concludeert - ik schreeuw het bijna uit als ze het plekje boven mijn hiel manipuleert - dat mijn blaas en lever niet in optimale conditie verkeren.

DAG 4 = D-day (oftewel Darmspoelingsdag) en een accupunctuursessie

CHRISTEL Ik voel me een beetje giechelig en besef dat dit een aparte dag is. N. heeft het plan opgevat om me bij deze D-day te steunen. Al is er toch ook wat leedvermaak. Ze blijft aan mijn zijde tot ik door een lieve verpleegster wordt meegenomen naar de behandelingskamer. Ik weet gelukkig niet wat ik moet verwachten, gast R. was karig met informatie. Naderhand zou hij me vertellen dat hij het vreselijk vond. Eerst word ik gewogen. Een echte oppepper is dat ik al 1,5 kilo kwijtgespeeld ben. Yes! De behandeling zelf is heftig en valt - althans voor mij - in veel opzichten te vergelijken met een bevalling. Mijn darmen worden vol water gespoten. Mijn buik zwelt en staat haast op ontploffen maar ik mag niet toegeven aan 'persdrang'. Ik moet zo lang mogelijk wachten en volhouden. De instructies (in moeilijk verstaanbaar Engels) probeer ik zo goed mogelijk op te volgen, hopen dat het dan snel voorbij mag zijn. De twee verpleegsters zijn erg lief en enthousiast over hun 'poepmachine' en vragen me mee te kijken naar de grote uitvaart. Ik weiger beleefd. Na de behandeling ben ik nog een kilo extra kwijt.

NICA Tot nog toe slapen we als roosjes, maar nu hebben we beiden een vreselijke nacht achter de rug. C. is drie keer moeten opstaan en ik werd verschillende keren wakker, badend in het zweet. Nochtans staat de airco op. Vandaag is C.'s D-day, zoals ze het zelf zo kies formuleert. Liever zij dan ik. Er zijn boekdelen vol geschreven over de weldaden van een darmspoeling - het zou slakkenvorming tegengaan, slechte stoffen uit je lichaam verwijderen etc. - maar de (Westerse) wetenschap heeft tot nu toe geen enkel voordeel kunnen aantonen. Maar goed dat C. er zelf in blijft geloven! Ik begeleid haar naar de wellness en spreek haar bemoedigend toe: "Niemand is aan een darmspoeling meer of minder ten onder gegaan. Naar het schijnt kun je er zelfs verslaafd aan geraken!". Ze lacht een beetje groen.

Ik heb een afspraak met Hania, een half Britse, half Indische naturopathe met een bijkomende opleiding in accupunctuur. Ze neemt nota van mijn waslijst aan klachten. Stress manifesteert zich in mijn nek, schouders en spieren. Mijn 'excessieve persoonlijkheid' (ik ben nu eenmaal een 'alles-of-niets-type') leidt tot een overmatig gebruik van alcohol en nicotine. Ik kan hier, in deze serene en veilige cocon, makkelijk mijn dagelijkse glaasje(s) wijn laten staan, maar ik ben al jarenlang verslaafd aan nicotinekauwgom en heb altijd een strip in m'n tas zitten. Remedies: mijn lever-'qi' moet vrijgemaakt worden, de nieren gestimuleerd (blijkbaar zit een groot deel van de 'wil' in de nieren) en 'nad' of oorzaadjes kunnen daarbij helpen. Maar eerst moet ik gaan liggen en krijg ik - echte - naaldjes in mijn lichaam die de aanhoudende, schurende pijn in mijn schouderblad moeten verlichten.

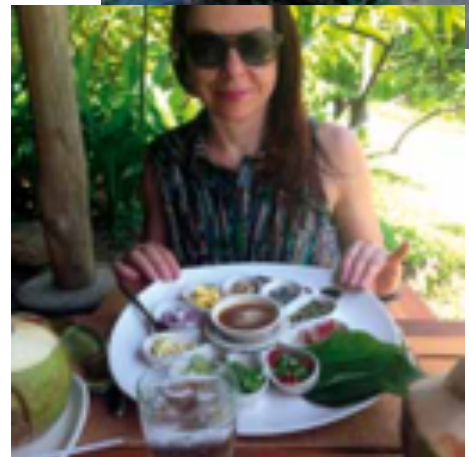
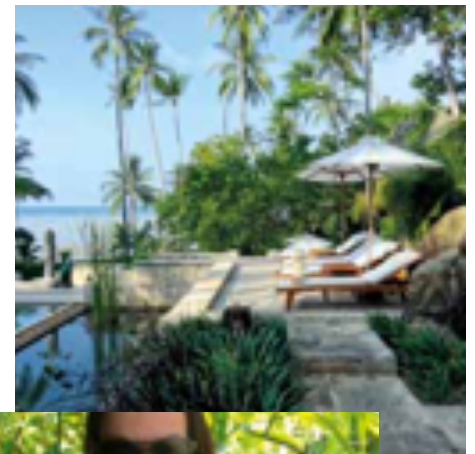
Ik weet niet goed wat ik hier van moet vinden. Ik weet wel dat ik sinds die dag geen enkele Nicorette meer heb gekauwd. Een besparing van 42 euro per week die per permanente opdracht naar mijn Kamalaya2016-rekening gaat. ➤

Kamalaya Detox Juice, het signatuurdrankje van Kamalaya, is een sapje op basis van kokosnootwater (voedt en koelt het lichaam af), vers ananassap en verse Thaise basilicumblaadjes (goed voor de vertering).



Een deel van de behandelingen vindt plaats in open lucht onder het zachte ruisen van de zee, het - soms vreemde - gezang van tropische vogeltjes en het gezoem van insecten. Tropische ambiance verzekerd.

Alle middelen worden aangereikt om tot een betere - energiekere, spirituelere en vooral gezondere - versie van jezelf te komen. En daar hoort relaxen aan het zwembad natuurlijk ook bij.



Op het menu: Mieng Kam. Dat zijn verse betel-blaadjes waarvan je een hoortje moet maken en vervolgens opvult met groenten, gember, uitjes, pepertjes en gedroogde kokosnoot. Bij een glaasje Kamalaya-sap besluiten C. en ik dat het paradijs wel degelijk bestaat. Meernog: we zitten ermiddenin.





Christel: D-day of darmspoelingsdag. Alsof ik nog niet nerveus genoeg ben, laat N. me nog poseren ook, ettelijke seconden alvorens ik naar de 'poepmachine' wordt geleid.



De Kamalayakeuken is gebaseerd op het principe dat voedsel een medicijn is, maar culinaire flair en smaak staan voorop. Met verse ingrediënten (bij voorkeur biologisch) en lokale producten bereidt chef Edmond de lekkerste gerechten.

Vast ochtendritueel: een fikse wandeling met de voeten - of knieën - in het water. Op de foto beleeft N. haar UrsulaAndress-moment.



In een vorig leven was Chris een boeddhistische monnik, nu stelt hij zichzelf ten dienste van de gasten (lees: ons) die hij met verse sapjes en drankjes verwent.

DAG 5 = De wereld van Reiki en een laag zelfbeeld

CHRISTEL De dagen vliegen voorbij en onze ochtendwandelingen in zee ook. We leven op het ritme van onze behandelingen en vandaag staat er Reiki op het programma. Tijdens gesprekken met andere gasten hoorde ik de woorden 'handoplegging', 'energie', 'warmte' en - bij sommigen ook - 'saai'. Maar na gisteren kan ik echt alles aan.

De eerste minuten op de behandelingstafel zijn verwarrend en gênant. Mijn ogen zijn (alweer) bedekt en ik lig onder mijn sarong maar het is zo stil. Ik adem te snel en te nerveus en mijn gedachten dwalen helemaal af. Ik word voorzichtig aangeraakt en net als ik denk 'dit wordt hier niets' begin ik zachtjes te trillen. Daarna wordt het trillen heftiger en heftiger en ik geraak in een soort van trance tot het geluid van een gong me weer bij mijn positieven brengt. Ik weet niet goed wat me overkomen is maar het voelde geweldig. Ik beseft dat het vreemd klinkt, maar ik voelde mijn hele lichaam binnin en in een soort van kortsluiting was ik als een batterij weer helemaal opgeladen. Na zijn dankgebed maakt mijn Indische Reikiman Jose me duidelijk dat ik een tweede behandeling nodig heb, voor de 'cleansing' van mijn energiebanen. Omdat mijn lichaam eerst niet reageerde stuurde hij negatieve energie om toch een reactie te krijgen. Hij verontschuldigt zich hiervoor. Ik heb geen ervaring met dit soort van conversaties en knik gewoon.

Collega N. bescheurt het als ik haar vertel dat ik met mijn energie haar iPhone zou kunnen opladen. Ik bruis van de energie. Zij is doodmoe van het kickboksen. Ik blijf maar glimlachen, de rest van de avond en nacht. 's Avonds op de kamer belt N. naar de wellness met de woorden 'I want what she had'. Spijtig genoeg zal een dubbele boeking haar plannen dwarsbomen.

NICA Er staat niet zoveel op het programma vandaag, maar het wordt wel een emotionele dag. Smitha, een Zuid-Afrikaanse, had me bij mijn aankomst al kort gesproken, maar nu staat er een sessie 'Personal mentoring' op het programma. Als een echte shrink vraagt ze me naar herinneringen uit mijn kindertijd, naar mensen die me lief waren en zijn - ik denk aan mijn overleden moeder en voel een eerste traan opwellen - en ik moet momenten van intens geluk oproepen. Zonder in details te treden: ik zet het op een huilen, kom tot de vaststelling dat mijn zelfbeeld zeer laag is en dat ik een verstoorde relatie met mijn lichaam heb. Oeps. Voor het eerst verlang ik naar huis, naar mijn kinderen die me zo na aan het hart liggen. "Laat de emotie toe", fluistert Smitha. Ik voel me leeg en snuit mijn neus. "Je moet proberen om jezelf in balans te krijgen", sust mijn coach. "Maar ik vind evenwicht zo saai", opper ik. "Luister: in balans zijn, wil niet zeggen dat je constant op één punt moet blijven staan. Het gaat om de beweging tussen twee uitersten. Probeer niet te lang in het extreme te blijven hangen, dan komt het goed", zegt Smitha en haar wijze woorden blijven me bij, tot de dag van vandaag, wanneer ik alweer té hyper ben.

Het rondje kickboksen met M. later op de dag kikkert me weer helemaal op. Ik ben hier gekomen om te genieten, niet om mijn diepste psyche bloot te leggen, toch? Op het strand kom ik C. tegen. Ze zit op de reusachtige schommel tussen twee palmbomen en ze heeft een gelukzalige smile op haar gezicht die ik nooit eerder heb gezien. Ik ken C. al meer dan twintig jaar. Ze is de nuchterheid zelf, een vrouw die - op een occasionele darmspoeling na - met beide voeten stevig op de grond staat, maar nu beweert ze dat ze mijn gsm kan opladen alleen maar door hem vast te houden.

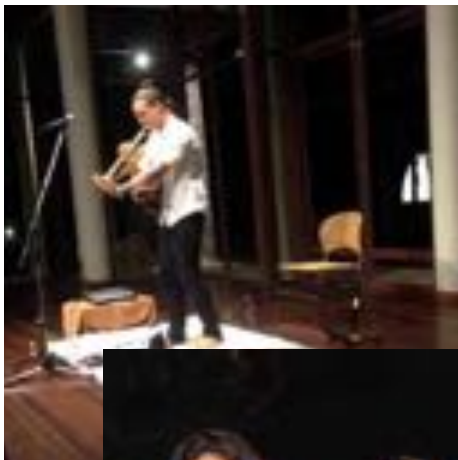
DAG 6 = Staat van Verlichting en nakend afscheid

CHRISTEL Deze ochtend heb ik een nieuwe afspraak met Jose. Maar eerst ga ik in de FIR sauna en na het douchen volg ik hem met natte haren naar de behandelingskamer. Deze keer is er zelfs geen enkele aanraking meer nodig. Jose brengt zijn handen tot bij mijn hoofd en ik voel de energie stromen tot in mijn tenen. Fantastisch! Het is moeilijk onder woorden te brengen. Ik ben volledig ontspannen en heb het gevoel dat ik de energiegolven mee kan controleren. Blijkbaar ben ik zeer ontvankelijk. Of zijn het de natte haren?

Na afloop vertelt Jose me dat hij mijn lichaam voor 85% 'gecleans' heeft. Ik word even emotioneel en prevel dat ik hem nooit zal vergeten, wat dramatischer klinkt dan het is. Ik kan alleen maar hopen dat ik dit ooit nog eens zal kunnen ervaren.



Miniconcert van Will Anderson, een mooie, jonge Australiër met standplaats Berlijn, die met zijn muziek de wereld rondreist. Tijdens de pauze geen bier, wel gembersap en gekoelde thee van citroengras.



Met Jasmine Hemsley, die samen met haar zus Melanie het boek 'The Art of Eating Well' (De kunst om goed te eten - Fontaine Uitgevers) schreef, een pleidooi voor graan- en glutenvrij voedsel. www.hemsleyandhemsley.com

Ohm, shanti, shanti, shanti... In deze beschermde omgeving kost het geen enkele moeite om één te worden met mijn innerlijke zelve.

NICA C. is in staat van Verlichting! Zelfs wanneer ze tijdens onze ochtendlijke zee-wandeling haar knie pijnlijk verwondt aan een stuk koraal, verdwijnt de gelukzalige lach niet van haar gezicht. Op het strand haalt Chris, de man die de gasten aan ligzetel, parasol, kokosnoten of mocktails helpt, zijn EHBO-koffertje boven. Hij is een voormalige boeddhistische monnik uit Chiang-Mai (Noord-Thailand) die al zes jaar op Koh Samui woont en werkt. "Het is traditie dat kinderen van arme families naar een boeddhistisch klooster worden gezonden om er onderwijs te krijgen", vertelt Linda Schneegass tijdens de lunch. Linda is hier na een relatiebreuk terechtgekomen en is niet van plan om ooit nog naar haar geboorteland Duitsland terug te keren. Nu ik erover nadenk: haar job als pers- en marketingverantwoordelijke van Kamalaya lijkt me ook wel wat.

Wegens een misverstand wordt mijn afspraak voor de Reiki afgelast - ik ga nooit weten wat C. heeft ervaren, maar ik laat het niet aan mijn hart komen. Er is hier zoveel te beleven. Er zijn de dagelijkse yogasessies (keuze uit flow yoga, gentle yoga, hatha yoga, power yoga en yin yoga), fitball, meditatie, pilates, stretching, tai chi, qi gong of (water-)aerobics en circuit training. Maar het liefste wandel ik gewoon in de ondiepe zee. Om daarna op het strand onder een parasol van de zon te genieten en een praatje te slaan met de andere gasten. Jasmine Hemsley is al even onder de indruk van de Reiki als mijn kamergenote, zij het dat de behandeling bij haar een oncontroleerbare huilbui heeft uitgelokt... Vanavond is onze laatste avond op Kamalaya, aan de gemeenschappelijke tafel worden facebookadressen uitgewisseld (vriendjes maken kan enkel in de bibliotheek en aan de receptie want dit resort is wifivrij) en beloftes gedaan: volgend jaar zien we elkaar terug!

DAG 7 = (zaterdag) emoties & tranen

CHRISTEL De laatste dag is een dag van afscheid nemen. Afscheid van het fantastische personeel, nieuwe vrienden en van een stukje paradijs. Van het strand en het prachtige zwembad en van alle liefde die we mochten ontvangen. Vier kilo lichter en met een bovengemiddeld energiepeil ben ik weer klaar voor de echte wereld. Nog een laatste keer gaan we naar de grot om een kaarsje te branden. Een mens zou er haast gelovig van worden.

NICA Tijd voor de eindbalans. Mijn gewicht is op peil gebleven, wat een wonder mag heten na de tientallen sapjes die ik hier heb gedronken en de drie maaltijden per dag waar ik telkens gulzig van genoot. Mijn buikontrek is zelfs met vijf centimeter afgenomen. Ik neem afscheid van M., mijn Thai Boxkampioen die grapt dat ik klaargestoomd ben voor een kamp tegen mijn zoon - die in Brussel aan Thaibo doet. Linda komt ons uitwuiwen en geeft ons een tas vol gezond Kamalaya-eten mee voor tijdens onze terugreis. Neen, Nica, ga nu niet huilen. NIET HUILEN!

KAMALAYA, HET LEVENSWERK VAN KARINA EN JOHN STEWART

Het leven zit vol verrassende wendingen. Neem nu Karina, geboren in Mexico en - onder impuls van haar moeder - van jongsaf aan gefascineerd door meditatie en oosterse filosofie. Na haar studies aan Princeton, nam ze een sabbatical in een ashram in de Himalaya. Daar leerde ze John, haar toekomstige echtgenoot kennen die er al jaren als yogi leefde. Het parcours van John verliep iets kronkeliger en zijn voorgeschiedenis ietsje ingewikkelder: hij was 23 toen hij na de halve wereld te hebben afgereisd, aanspoelde in een ashram in India. Daar werd hij begroet door een yogi, die later zijn spirituele leermeester zou worden, met een klap in het gezicht en de woorden: "Waarom heb je zo lang gewacht?" John verbleef maar liefst 15 jaar in de ashram en leefde er als een yogi, tot hij de tijd rijp achtte om met Karina de wijde wereld in te trekken. Hij werd een succesvol kunstdealer, zij volgde een opleiding oosterse geneeskunde en dokterde met Californische artsen een medisch ontgiftingsprogramma uit. Toen John in 2000 gezondheidsproblemen kreeg, belandde het echtpaar op Koh Samui. Hij nam er de nodige rust, genas dankzij het detoxprogramma van zijn vrouw en herontdekte zijn spirituele zelve. Het plan was om hier te blijven en hun holistische principes en kennis met de wereld te delen. Hun oog viel op een ongerept stukje natuur met granietrotsen en dichte palmbossen. Het deed een beetje denken aan hun ashram in de jungle van Noord-India. Op de site in de rotsen ontdekten ze een grot die vroeger als meditatieplek en spiritueel oord voor Boeddhistische monniken werd gebruikt. Pure serendipiteit! Anno 2015 werden hier onder meer Oliver Stone, duchess Sarah Fergusson, Sting en... - men is niet erg spraakzaam wat beroemde gasten betreft - "iemand van Dior. Very gay a real lady Boy" behandeld.

Een week Kamalaya kan al vanaf 2300 euro (alles inbegrepen, ook de behandelingen). www.kamalaya.com. Vliegtickets vanaf 650 euro, www.thaiairways.com.

Je moet er wel nog de binnenvlucht van Bangkok naar Koh Samui (ongeveer 300 euro) bij rekenen. Info Thailand via www.tourismthailand.org

Met dank aan Linda Schneegass, public relations manager van Kamalaya Koh Samui, Aroonwan Kosiyakul van Tourism Thailand en Katrien Depauw van Thai Airways.