

zensationeel KAMALAYA

GREEN.2's Sanne heeft veel gezien van de wereld, maar Kamalaya, een holistische detoxspa in Thailand, overtreft alles. **'Dit is het paradijs op aarde. Echt. Voor het eerst vind ik het heerlijk om alleen te zijn.'**

TEKST SANNE GROOT KOERKAMP MET DANK AAN PUURENKUUR EN KAMALAYA

Ik heb vlieg angst. Dus de 10,5 uur van Amsterdam naar Bangkok in een krakkemikkig toestel van China Airlines zijn een zweterige hel. Als ik dan na nog eens een uur in een propellervliegtuig uitstap op het Thaise eiland Koh Samui ben ik intens gelukkig dat ik weer op de aarde sta, maar ook uitgeput van al die onnodige doodsangst. Hoera, er staat iemand klaar om me op te halen. Met in zijn Jeep – oh genot – een ijskoud washandje en een gekoeld flesje water. Het is een medewerker van Kamalaya, de awardwinnende 'wellness sanctuary & holistic spa'. Het is duidelijk: mijn verwenweek is begonnen.

Enkele weken voor ons vertrek zijn we, samen met wat andere journalisten, uitgenodigd voor een lunch in Amsterdam om de oprichters van Kamalaya te ontmoeten. Wie er al geweest is – en dat blijken verschillende collega's te zijn – spreekt over een *'life changing experience'*. Over de heling van lichaam en ziel in slechts een week en over de kilo's die eraf vlogen. Of ze nou de detox, het burn out-programma of de relaxweek volgden, iedereen is laaiend. Zó enthousiast dat je er bijna argwanend van zou worden. Maar ook wij van GREEN.2 zijn uitgenodigd, en omdat een reisreportage heel mooi zou passen in onze bezinningsreis-special,

besluiten we te gaan.

Oprichters John en Karina Stewart zijn sympathiek, wijs en inspirerend. Zo leefde John zestien jaar als monnik in de Himalaya en is Karina dokter in de Chinese geneeskunde.

Het oord bestaat uit verschillende villa's, kamers en suites, verder is er een café en een restaurant, een prachtig zwembad en last but not least, de *wellness sanctuary*, het heiligdom waar alle behandelingen plaatsvinden. De spa is tegen een heuvel opgebouwd zodat elke ruimte een onwaarschijnlijk fraai uitzicht heeft op zee.

Ik fris me op in mijn waanzinnige privévilla mét grote, houten veranda, mét king size master bed, mét uitzicht op zee. Ik was me onder de enorme buitendouche. Ik kan mijn geluk niet op en voel me extreem bevoorrecht. Dat ik hier mag zijn, dat ik dit mag meemaken. De stilte, de rust, het alleen zijn, ze overkomen me en voelen als een warme deken in plaats van een aanloop naar eenzaamheid. Ik kan me niet herinneren er ooit eerder naar uitgekeken te hebben vier dagen helemaal alleen te zijn. Ik ben hier nog maar een paar uur, en nu al lijken mijn lichaam en geest een aangenaam meditatieve staat te willen bereiken. Zou het te maken hebben met de heilige *'monks cave'*? Kamalaya is rondom deze kleine grot gebouwd, een spirituele



HET COMPLEX IS ZICHTBAAR OM DE NATUUR HEEN GEBOUWD



Ik kan mijn geluk niet op en voel me **extreem bevoorrecht**



plek waar eeuwenlang monniken hebben gebeden. Die middag heb ik een intake bij de Australische Joanne Riley, natuurgeneeskundige en wellness consultant. We zitten in haar kleine kantoortje met uitzicht over de jungle en – opnieuw – de zee. Met moederlijke ogen kijkt ze me aan en vraagt: ‘Hoe gaat het eigenlijk met je?’ Er schiet een brok in mijn keel. Ik kan niet anders dan in snikken uitbarsten. Het is niet dat het slecht met me gaat, maar de spanning van de vlucht, van de afgelopen maanden, misschien wel de afgelopen jaren borrelt inééns in me op. ‘Heel normaal’, zegt ze. ‘Hooft erbij.’ Ze stelt mijn programma samen en wenst me een heerlijk verblijf. Dat start nog met de nodige toeters en bellen; met een medische keuring via een elektrisch apparaat waarvan twee stekkertjes op mijn lichaam worden geplakt. Aanstands zal blijken hoe gezond ik ben. Tot mijn opluchting is alles oké. Er mogen alleen wel ‘een paar kilo’ af, ik moet goed slapen en meer water drinken. Gelukkig, niets nieuws.

Joanne is een van de weinige expats die hier werken. Verder bestaat het personeel voor meer dan 90 procent uit locals. Allemaal opgeleid in Kamalaya, zodat je er nu zo’n 71 behandelingen kunt ondergaan die holistisch, Thais, Ayurvedisch, Chinees of traditioneel zijn. Ook healings, meditatie en het ontplooiën van je creatieve zelf zijn mogelijk. ‘s Avonds ligt er een briefje op het bed met het schema van alle activiteiten voor de volgende dag. Maar: niets moet, alles mag. Van yoga in de ochtend tot theedrinken en ‘nieuwe vrienden maken’ in de middag. Ik volg mijn persoonlijke ‘lichte detoxplan’ waarvoor ik dagelijks naar de infrarood sauna ga en allerlei massages krijg. Ook wil ik





met een coach praten over mijn angsten, want naast vlieg-angst vind ik eigenlijk alles eng waar ik geen controle over heb. Van autorijden, via duiken tot de achtbaan. Mijn coach leert me om te gaan met mijn angsten, zoals geen enkele therapeut hiervoor heeft weten te bereiken. Heel simpel: door me te laten inzien dat waar ik bang voor ben, niet bestaat. Dat steeds op zoek gaan naar een oplossing voor mijn angsten, de angst alleen maar groter maakt. 'Je moet leren dat er geen oplossing is. Er is namelijk geen probleem.' Ook laat ik mijn horoscoop trekken door een heel ervaren astroloog. Spannend, een beetje eng, maar ook heel interessant. Beide heren geven me nieuwe inzichten en brengen rust in mijn gedachten en zorgen.

Of ik aan de community table wil zitten? Elke avond wijzen de onwaarschijnlijk toegewijde medewerkers van Kamalaya me op de lange tafel waar verschillende gasten aan zitten. De meeste gasten zijn hier alleen en hebben na een paar dagen behoefte aan aanspraak. Er is één Nederlandse vrouw die me opvalt omdat ze drie keer per dag luid kakelend met telkens weer iemand anders eet. Ikzelf heb het tegenovergestelde: ik wil niets liever dan alleen zijn. Met mijn boekje, luisterend naar de zee en wachtend op het exquisite menu. De maaltijden zijn op sterrenniveau en hoewel er niets dan groenten, fruit en zaden wordt gereserveerd in mijn eetplan, mis ik niets.

Luxe zit in details: als ik mijn Indiase curry met gestoomde groenten en saus van pompoen eet vallen me ineens de worteltjes op. Ze zijn zo raar van vorm. Als ik er eentje schoonveeg krijg ik een geluksgevoel en moet ik lachen: de worteltjes zijn gesneden in de vorm van kleine vlinders. ¶

Met moederlijke ogen vraagt ze 'Hoe gaat 't met je'? Er schiet een brok in mijn keel



MEDITATIE RETREAT



STOOMGROT



INFO

Ja, ik wil ook naar Kamalaya!

Puurenkuur is dé reisorganisatie gespecialiseerd in wellness- en kuurreizen en het officiële verkooppunt voor alle Kamalayareizen. De inspirerende eigenaresse Marleen van Griensven weet als geen ander waar je écht weer in balans kunt komen. Boeken via Puurenkuur is niet alleen veilig en fijn, maar ook voordelig. Zo krijg je, als je een reis naar Kamalaya boekt, een giftvoucher ter waarde van € 150 euro gratis, te besteden in het Kamalaya wellnesscenter. Ook krijg je het Kamalaya-kookboek cadeau.

Korting voor GREEN.2 lezers

Besteding tot en met € 3000 euro, korting van € 100 per boeking.

Besteding tot en met € 5000 euro, korting van € 200 per boeking.

Besteding vanaf € 5000, korting van € 400 per boeking

Gratis nachten: 7=6, 10=8 of 14=12

Gratis upgrade van kamertype (indien beschikbaar)

Al deze kortingen kunnen oplopen tot een prijsvoordeel van meer dan € 800! De extra's zijn geldig tot 23 december 2011 (je vertrekdatum uit Thailand moet dus voor deze datum zijn).

Voor boekingen en informatie, of het aanvragen van een brochure:

Puurenkuur Tel.: 020-5730350 Mail: info@puurenkuur.nl, puurenkuur.nl Gebruik actiecode: **green22850**