

ALS DÁT GEEN REDEN IS OM NU TE BOEKEN...

# AF SLA NK EN OP VAKANTIE

Bijna badpakkentijd: gezonder eten, meer bewegen... Lukt stukken beter in een mooie omgeving met flink wat zonneschijn, en onder begeleiding van professionals. Of hoe je vakantie je lijf én je leven lichter maakt.

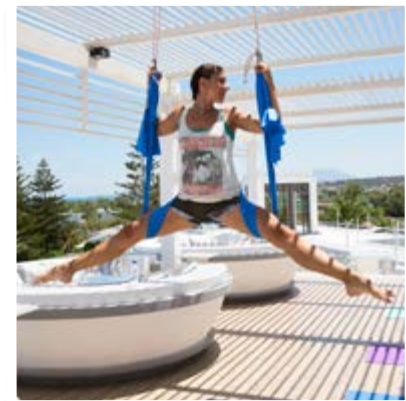
## WEEKJE DETOXEN OP KRETA

**WAAR?** Ik land op het zonnige Kreta voor een detox-week aan de noordkust, nabij het stadje **Rethimnon**. Het parelwitte **White Palace** schittert tegen de blauwe Griekse wolkenloze hemel. De ontvangst is erg hartelijk in dit modernistische resort, met seventies architectuur. Ondanks de grootte van het resort is de service persoonlijk. Een heerlijk verfrissend granaatappel-gembersapje zet de toon van wat me de komende dagen te wachten staat tijdens mijn wellnessweek. Ik logeer in een ruime, lichte suitekamer met zicht op zee vanuit de infinitypool. Ik duik er meteen in en trek een dozijn baantjes. Ik besluit er helemaal voor te gaan en ook een week lang geen alcohol te drinken.

**WAT?** Dit is geen wellnessstempel pur sang met een spartaans detoxprogramma, gelukkig. Wel biedt het White Palace alle ingrediënten voor een gezonde vakantie: gezonde voeding en yoga.

**HOE?** Al bij het krieken van de dag word ik verwacht op het strand voor een *sun salutation* yogasessie. De lenige Griekse schone buigt en plooit zich als origami in het rozige licht van de opkomende zon. Ik voel me een beginneling, maar na een uur voel ik de energie door mijn lijf stromen en heb ik trek in fris en gezond. Het heerlijke *Cretan detox diet*-ontbijt met een versgeperst groen sapje, volle granen, huisgemaakte yoghurt en andere gezonde heerlijkheden, komt dan ook als geroepen. De rest van de dag staat in het teken van zwemmen en relaxen. Zalig! Mijn stresspeil zakt met de dag. We hoeven alleen onze voeten onder tafel te steken om te genieten van uitgebalanceerde maaltijden met ingrediënten recht uit zee en biologisch gekweekte groenten van de eigen farm. Ook de yogasessies en de relaxte omgeving zijn de perfecte motivatie om mijn innerlijke balans te ►





herwinnen. Tijdens een infosessie van een Finse nutritionist en eetgoeroe rond het principe van rawfood leer ik notenballetjes te maken: simpel en superlekker.

Er wacht een nieuwe uitdaging: aerial yoga, een acrobatische vorm van yoga die alle gravitatiewetten tart. Opgehangen in een kleurrijke doek is het niet alleen lachen geblazen, ik ervaar een wonderbaarlijk gevoel van bewegingsvrijheid. Ik wentel, strek en plooi me en verken mijn lichamelijke grenzen. Als afsluiter wacht een verfrissende groene smoothie. Mijn spiegelbeeld lacht me vrolijk toe. Het effect van zon, zee, gezonde voeding en beweging laat zich stilaan niet alleen zien, ook op de weegschaal tel ik al een paar kilo minder.

Terwijl we aan onszelf werken, genieten we van de couleur locale. Geregeld staat een fikse begeleide wandeling gepland. We laten de toeristische drukte achter ons en sluiten aan bij het rustige levensritme van de Grieken. Na een luxepicknick bij zonsondergang en een sessie tai chi tussen de wijnstokken voel ik me als een godin op aarde.

**EFFECT?** Na een weekje voel ik me in balans, rustig en gefocust. Mijn huid straalt, mijn batterijen zijn opgeladen en ik popel om thuis weer aan de slag

te gaan. Uiteraard is een weekje niet voldoende om alle vetrolletjes van me af te schudden, maar het sterkt mijn motivatie en zet me op de gezonde weg. Thuis heb ik me ingeschreven voor de yogaklas en ik neem elke dag de fiets. Uiteraard gaat detoxen en afslanken niet vanzelf, maar de motivatie doet veel en daar was mijn weekje White Palace geknipt voor. De groenteboer ziet me veel vaker dan vroeger, ik pers sapjes en maak smoothies. In een paar maanden tijd speel ik maar liefst 10 kg kwijt. Laat die strandvakantie maar komen!

**PRIJS?** Het White Palace Resort biedt **Luxe All-in Living detoxweken** vanaf € 2.366 voor 2 personen. Inbegrepen een ruime keuze aan uitgebalanceerde (biologische) voeding en een brede waaier aan activiteiten zoals aerial yoga, meditatie sessies, watergym... Eventueel aangevuld met betalende ayurvedische massages en aangepaste huidverzorgingen. **Aegean Airlines** brengt je van Brussel via Athene naar Heraklion vanaf € 182 heen en terug. In het kader van de *Global Wellness Day* begin juni, organiseren nog meer luxe Greco hotels een Detox Wellness Week, o.a. op Korfoe.

THEWHITEPALACE.COM, GRECOTEL.COM, AEGEANAIR.COM, INCREDIBLECRETE.GR



## MAYR-KUUR IN OOSTENRIJK

**WAAR?** Het veel gelauwerde **Park-hotel Igls** ligt vlak bij **Innsbruck**, in Tirol. De spa, met sauna en zwembad, biedt panoramisch uitzicht.

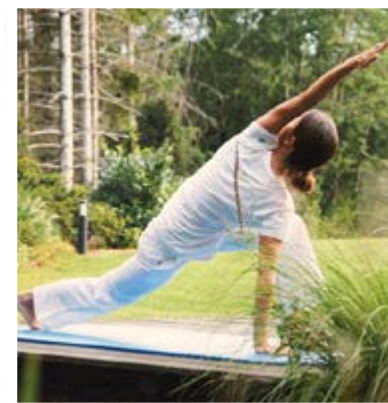
**WAT?** In deze *medical spa* is het motto: tijd maken voor je gezondheid. De moderne Mayr-geneeskunde gaat ervan uit dat ons spijsverteringsstelsel centraal staat voor ons welzijn. Om fit te worden, zet je in op gezonde maaltijden, Kneipp-(wissel)baden, beweging en antistressoefeningen. Overgewicht pakken ze extra aan met de module *'Stofwisseling en Ontgiftiging'*.

**HOE?** Je buik wordt betast, je bloed wordt geanalyseerd en een persoonlijk dieet wordt opgesteld. Om je te helpen afvallen, krijg je personal training, massages, lymfedrainage, leverpakkingen en ontgiftingsbaden. Plus advies over lichaamsbeweging en ontspanning. Twee weken is ideaal. Je krijgt als afsluiting ook een plan en adviezen mee voor thuis, zodat je je nieuwe levensstijl kunt verderzetten.

**EFFECT?** Je voelt je lichter, beter in je vel en energiever.

**PRIJS?** De module *'Stofwisseling en Ontgiftiging'* kost € 1.757 per persoon voor de eerste week, € 1.456 voor de vervolgwEEK. Kamers vanaf € 148 voor 2 personen. De nachttrein brengt je van Brussel naar Innsbruck vanaf € 116 heen en terug.

PARKHOTEL-IGLS.AT, B-EUROPE.COM, INNSBRUCK.INFO



## MEDITERRAAN DIEET & MESSAGES IN ITALIË

**WAAR?** Het luxe **Lefay Resort** ligt aan de **Riviera dei Limoni** midden in de citroengarden, met zicht op het **Gardameer**. Volgend jaar opent er nog een **Lefay Resort** in de Dolomieten.

**WAT?** Dit is een stijlvolle plek om af te slanken op een prettige manier. Luxe is immers níét al wat glitters, is de filosofie van de eigenaarsfamilie **Leali**, de stichters van **Air Dolomiti**. Wél ruimte, natuur, stilte, tijd voor jezelf. Dat alles vind je in dit sparesort waar respect voor het milieu en Italiaanse flair samengaan. In combinatie met de mediterrane keuken in het toprestaurant **La Grande Limonaia**, kom je tot een optimaal resultaat.

**HOE?** Inzichten van de oosterse en westerse geneeskunde worden gecombineerd. Behandelingen als acupunctuur en massages maken je energiebanen vrij. In de spa (met eigen zoutmeer) werken ze met hun eigen productlijn **Tra Suoni e Colori**, en lokale extra vergine oliën.



**'Stijlvol afslanken kan midden in de citroengarden, met zicht op het Gardameer'**

**EFFECT?** Je bereikt een duidelijk doel: detoxen, afslanken of meer bewegen.

**PRIJS?** Een afslankkuur van 6 dagen boek je vanaf € 2.455 in het Lago di Garda Lefay Resort & Spa via **Puurenkuur wellnessreizen**. Je spoort naar Peschiera del Garda in 13u vanaf € 201 via Milaan, of vliegt naar Milaan met **Brussels Airlines** vanaf € 82 heen en terug.

LEFAYRESORTS.COM, PUURENKUUR.BE, BRUSSELSAIRLINES.COM, VISITGARDA.COM ▶

**'Het effect van zon, zee, gezonde voeding en yoga laat zich al na een paar dagen voelen, ook op de weegschaal'**





## EEN MOOIER SILHOUET OP MALLORCA

**WAAR?** Tijdens deze bijzondere strandvakantie logeer je in viersterren-hotel **Son Caliu** met zijn pas vernieuwde spa. Het ligt in een smalle baai, omringd door subtropische tuinen, pal aan het strand. **Palma de Mallorca** ligt 12 km verderop, dus meteen een maatje minder shoppen als de kilo's er afvliegen, kan ook.

**WAT?** Het programma begint met een consult, gericht op een gezonde levensstijl en gezonde voeding, waarna je persoonlijke plan wordt opgesteld. Er staat je een mix van personaltrainingssessies en heerlijke spabehandelingen te wachten. Lymfedrainage, pakkingen met zeewier en detoxyogasessies om de spijsvertering te verbeteren, helpen je bij het afslanken.

**HOE?** Je ontbijt bestaat uit een smoothie, overdag drink je citroenwater, maar 's middags en 's avonds is het genieten van lekkere, lichte lokale gerechten. Bovendien kun je gratis naar de spa en tennissen. Golfen kan met 20% korting.

**EFFECT?** Je gaat gegarandeerd lichter naar huis.



**PRIJS?** Een weekverblijf inclusief silhouetprogramma boek je vanaf € 1.313 per persoon via **Spa in Spain**. **Thomas Cook Airlines** brengt je van Brussel naar Palma de Mallorca in 2u, vanaf € 80 heen en terug.

SONCALIU.COM, SPA-IN-SPAIN.COM, INFOMALLORCA.NET

## VINOTHERAPIE IN FRANKRIJK

**WAAR?** In de wijngaarden rond **Bordeaux** ligt het kasteel van **Smith-Haut Lafitte**. Met spa, luxehotel en toprestaurant.

**WAT?** Het 'Remise en Forme'-verblijf is gebaseerd op de actieve stoffen uit de druivenpitten en schillen, verwerkt in de spaproducten van **Caudalie**.

**HOE?** Ideaal voor levensgenieters, want je bent hier niet gedoemd tot 'afzien'. Je verblijft een week in de wijngaarden. Baden met roedewijnbladeren, merlot-pakkingen, drainerende massages en ontslakkende kruidentheehelpen je lichaam in topvorm te brengen. Je eet in het uitstekende restaurant, één avond zelfs een uitgebalanceerd zevengangenmenu met Michelinster. Vier sessies met een sportcoach brengen je in beweging, met gratis fietsen, fitness, jogging en zwemmen.

**EFFECT?** Je valt niet alleen af, je huid oogt ook gladder. Dit is een ware verjongingskuur.

**PRIJS?** Als je met z'n tweeën komt, betaal je elk € 2.346 voor een week 'Remise en Forme' all-in. Een korter verblijf van 4 dagen boek je voor € 1.243. **Brussels Airlines** brengt je in 1u30 van Brussel naar Bordeaux vanaf € 70.

SOURCES-CAUDALIE.COM, BORDEAUX-TOURISME.COM, BRUSSELSAIRLINES.COM



## SAPVASTEN IN PORTUGAL

**WAAR?** **Villa Mimosa** ligt rustig en landelijk, bij **Albufeira** in de Algarve. De kust met prachtige roestkleurige kliffen en gouden stranden ligt op wandelafstand. Er zijn maar 14 kamers, dus je voelt je snel thuis. Er is ook een verwarmd zwembad, jacuzzi en 3 sauna's.

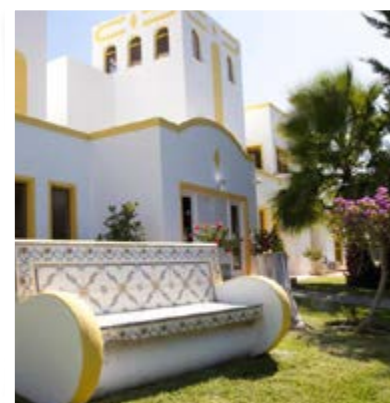
**WAT?** Sapvasten geeft je darmen een welverdiende break. De sappen bevatten alle vitamines en mineralen die je lichaam nodig heeft om goed te functioneren. Omdat je lichaam tijdens het vasten geen spijsvertering hoeft te regelen, heb je meer energie over voor andere dingen. Om te sporten bijvoorbeeld.

**HOE?** Je krijgt drie keer per dag vruchten- en groentesappen of een groentesoep. Elke dag start met een wandeling. Daarna neem je deel aan bodyshape, aquajoggen en yoga. Je bezoekt ook de mooie dorpjes in de buurt.

**EFFECT?** Je conditie verbetert, je onthaast én je valt stevig af.

**PRIJS?** Een weekverblijf sapvasten in Villa Mimosa kan vanaf € 990 met **Vitalisé**. De vlucht naar Faro met **Ryanair** duurt 3u, vanaf € 64 heen en terug.

VITALISEPORTUGAL.NL, RYANAIR.COM, VISITALGARVE.PT



## AYURVEDAKUUR IN BALI

**WAAR?** **Como Shambhala** is een van de beste wellnessresorts in Azië. Het ligt in de jungle bij **Ubud**, met een prachtige spa in de tropische natuur. Je logeert in houten paviljoenen met rieten dak.

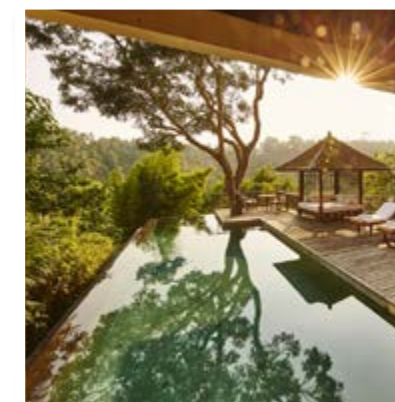
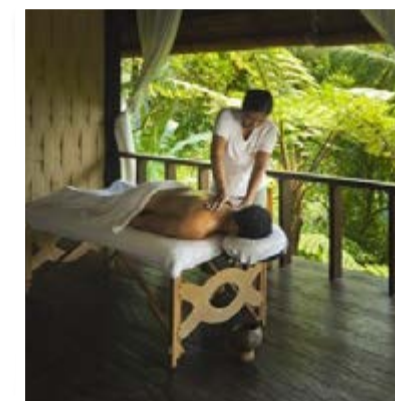
**WAT?** Holistische wellnessbehandelingen staan hier centraal. Met andere woorden: niet alleen je lichaam, ook je geest wordt 'verzorgd'.

**HOE?** De ayurveda-arts bepaalt welk type je bent en adviseert je over je voeding, behandelingen en holistische activiteiten die op jouw lijf geschreven zijn. Elke dag kun je deelnemen aan yoga, meditatie, tai chi, filosofie, aquatherapie, sportactiviteiten en excursies.

**EFFECT?** Je komt slanker en volledig ontstrest terug thuis.

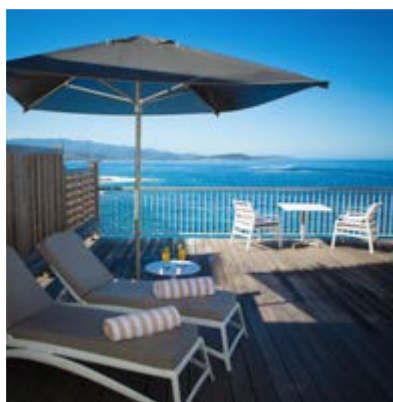
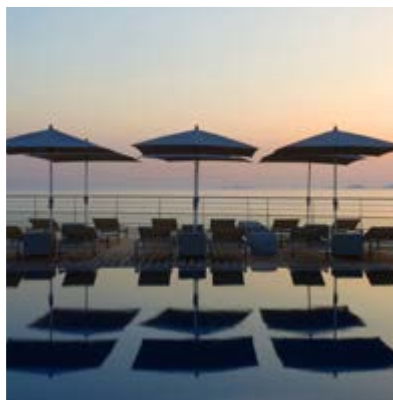
**PRIJS?** Je kunt het ayurveda-programma volgen vanaf 3 nachten (€ 1.929) tot 3 weken, via **Puurenkuur wellnessreizen**. Je vliegt in 24u van Brussel via Dubai (inclusief overnachting) naar Denpasar, vanaf € 704 heen en terug met **Emirates**.

COMOSHAMBHALA.COM, PUURENKUUR.BE, EMIRATES.COM, BALITOURISMBOARD.ORG ▶



'De tropische natuur is het ultieme decor om je lichaam én geest te verwennen'





## THALASSO 4-DAAGSE IN CORSICA

**WAAR?** Op een smaragdgroen schiereiland in het westen van Corsica ligt het **Sofitel Golfe d'Ajaccio Thalassa Sea & Spa**, pal aan zee.

**WAT?** Dit spahotel biedt kuren met zeewater aan. Ideaal om je een vakantie lang in je persoonlijke cocon van rust en gezondheid terug te trekken. Tegelijk is het een comfortabele uitvalsbasis om Ajaccio te ontdekken, de omliggende wijngaarden of de prachtige natuur van het geurige eiland te verkennen.

**HOE?** Hoe lang je thalasso-kuur duurt, kies je zelf. Aan het begin van een thalasso-kuur heb je een intakegesprek met een coach, die een persoonlijk programma samenstelt. De voornaamste pijlers daarvan zijn wellnessbehandelingen op basis van zeewater, zoals hydromassagebaden en algenpakkingen. Dat wordt aangevuld met sport: pilates, aquabike, paddleboarden... En ten slotte is er het *De-Light*-programma, waarbij je gecoacht wordt door een diëtist. Ook klassieke beautybehandelingen zijn mogelijk.

'In dit spahotel geniet je van algenpakkingen en hydromassagebaden op basis van zeewater. Je krijgt er ook *De-Light*-coaching door de diëtist'

In het restaurant kun je kiezen uit de *De-Light*-kaart, met alleen lekkere, lichte en gezonde gerechten.

**EFFECT?** Een weekverblijf kan voor een echte switch zorgen, waarbij je letterlijk en figuurlijk lichter en relaxter weer naar huis gaat.

**PRIJS?** Dit Sofitel biedt zesdaagse verblijven in halfpension aan met 4 dagen verzorgingen vanaf € 1.201 per persoon. De vlucht **Charleroi-Ajaccio** (1u30) boek je vanaf € 78 heen en terug bij **Air Corsica**.

SOFITEL.COM/AJACCIO, THALASSA.COM,  
AIRCORSICA.COM, VISIT-CORSICA.COM