

# REPORTAGE In onze door stress beheerste tijd zijn yoga- en wellnessweekends populairder dan ooit. Er is volop aanbod. Door José Rozenbroek Foto An-Sofie Kesteleyn

## Met af en toe een zonnegroet

**Y**ogajuf Stefine staat met haar rug naar de zee. Haar stem klinkt alsof ze een gedicht voorleest, een tikje gedragen, zelvend bijna. Ze draagt een hemdje met een in nevelen gehulde boeddha erop, het grijze haar is kortgeknipt, om haar hals hangt een transparante steen. Ze zingzegt, terwijl ze haar ogen over de groep laat dwalen: 'Adem in... Adem uit... Bij elke inademing neem je nieuwe energie tot je... Bij elke uitademing laat je los wat je niet meer nodig hebt...'

We hebben geboekt voor een yoga- en wellness-weekend in Badhotel Domburg en we hebben geluk: op deze wonderschone zaterdagochtend besluit Stefine de yogales van 8 uur buiten te geven, op het strand, met uitzicht op zee. De lucht is babyblauw met aan de horizon roerlose witte wolken. Meeuwen schreeuwen hun schorre groet, de zon doet de zee glinsteren. Negen vrouwen, de voeten stevig geplant in het vochtige zand, brengen een groet aan Moeder Aarde.

Stefine leidt haar clubje behendig door de les, die anderhalf uur duurt, maar in een roes voorbijgaat. 'Zo zou elke dag moeten beginnen', verzucht Lieve uit Gent wanneer we over het schelpenpaadje teruglopen naar het hotel, waar het uitgebreide ontbijtbuffet lonkt met oerbrood en croissants, verse jus d'orange en fruitsalade. Na het ontbijt doet iedereen waar ze zin in heeft, tot de volgende yogales aan het einde van de middag - en zelfs die is niet verplicht. Je kunt naar de spa en je met hot stones en warme Zeeuwse kruidenolie laten masseren, of kiezen voor li-



Adem in... adem uit... Een week-endje yoga op het strand in Zeeland of op Texel is ideaal om je weer op te laden. Ja, dat geldt óók voor mannen.

chaamsscrub met zeezout. Of winkels kijken in het dorp, een strandwandeling maken, een fiets huren voor een tochtje over Walcheren. En wie gewoon lui wil zijn, nestelt zich met een tijdschrift in de tuin.

's Avonds, tijdens het diner met gerookte zalm en bremszoute paella die geblust wordt met veel witte wijn, vertellen de deelnemers - toevallig deze keer allemaal vrouwen, maar dat is ook weleens anders, benadrukt Stefine - zo

hun beweegredenen om dit weekend te boeken. Sociologe Margaritha uit Amsterdam is drie maanden geleden bevallen van haar eerste baby en heeft vooral behoefte aan een paar nachten ongestoord doorslapen. Directiesecretaresse Roos uit Epe heeft 'best wel een moeilijke tijd achter de rug'. Gemeenteambtenaar Esther uit Tilburg gaat pas over een paar maanden op vakantie en was toe aan een weekendje weg, 'en dit kun je ook makkelijk in je eentje doen'. En Judith uit Loenen werd meegesleept door twee vriendinnen. Ze heeft 'in geen honderd jaar aan lichaamsbeweging gedaan' en wil wel eens ontdekken of yoga iets voor haar is.

Ik heb er al heel wat kapot zien gaan.' De crisis raakt ook haar bedrijf, maar Van Griensven zegt zich door deze moeilijke jaren heen te laven met een toegankelijk, concreet aanbod en met aanbiedingen. 'Onze doelgroep bestaat uit dertigplusvrouwen en -mannen - ja, óók mannen - met goeie banen, drukke gezinnen en een hoge werkdruk. Toe aan rust en ontspanning, aan verdieping ook, maar wars van al het vage. Niet het doorgewinterde yogatype dus. En als ze dan geen tijd hebben voor een wellnessreis naar Portugal of Thailand, is zo'n yogaweekendje in Zeeland of op Texel ideaal om je weer op te laden.'

### Uitgeteld

In Domburg is de zondag aangebroken. Buiten valt de regen met bakken uit de hemel, binnen in een zaaltje liggen negen vrouwen uitgeteld op hun matje. Nee, het zijn er acht: de jonge moeder hield het niet langer en is vanmorgen vroeg in Middelburg op de trein gestapt, naar haar baby toe.

De vrouwen hebben deze ochtend zeven keer de zonnegroet gebracht, gevolgd door een pittig lesje pilates, waarbij het spierskelet, het 'powerhouse' werd getraind. Nu mogen ze ontspannen. Juf Stefine vergeet even haar zangerige accent als ze in onvervalst Rotterdam fulmineert tegen hypes als power- en bikramyoga (yoga in een ruimte waar het bijna 40 graden is). 'Dan gaat het wéér om presteren en competitie. Terwijl het bij yoga juist gaat om verdiepen, observeren, niet oordelen.' Stefine hervindt haar yogastem en leidt voor de laatste keer de ademhaling. 'Adem in... adem uit...' De groep zwijgt. Na vier intensieve sessies binnen 36 uur voelen ze elke spier in hun lichaam branden.

En dan is het tijd voor het laatste rondje. 'Hoe vonden jullie het weekend?' vraagt Stefine, 'is het bevallen?' Ja, het is bevallen, knikt men eensgezind, het was heerlijk, het was ontspannend, hoewel de lessen best intensief waren. 'Ik ben gebroken', zucht Judith, 'maar fijn was het wel.' Roos: 'Toen ik hier eergisteren aankwam had ik zo'n buik van de spanning. Die ben ik helemaal kwijt.'

ADVERTENTIE

**Last Minute aanbieding**  
**€100,-** korting per boeking!

vanaf **969** euro per persoon

12-daagse rondreis Noorwegen  
zoek & boekcode 40446

**Noorse fjorden**  
12-daagse autorondreis Noorwegen

**Verlangt u naar echte, ongerepte natuur? Maak een autorondreis langs de Noorse fjorden! Uw auto verandert in Noorwegen in een soort rijdende bioscoop: door de ramen ziet u een overweldigende natuur-film. Weinig landschappen in Europa zijn zo betoverend als dat van de Noorse fjorden. Ontdek ijsblauwe gletjers bij Jostedal Glacier National Park en maak een boottocht langs de steile rotswanden van het Geirangerfjord. En wat dacht u van één van 's werelds mooiste treinritten, met het Flåm-treintje? Ook cultureel is er veel te genieten van de art nouveau in Alesund tot de kleurrijke houten huizen in Bergen.**

**Uw verblijf**  
U verblijft op de heenreis 1 nacht aan boord van de luxe cruise ferry van Color Line van Kiel naar Oslo. Vervolgens 1 nacht in Thon Highland Hotel in hartje Geilo, met zwembad en sauna. Dan 1 nacht in Quality Hotel Edvard Grieg, bij Bergen. Vervolgens 3 nachten in Rica Sunnfjord Hotel, centraal in Førde, 1 nacht in Rica Parken Hotel Alesund, in hartje Alesund en 1 nacht in Grand Hotel Bellevue, aan de voet van de beroemde Trollstigen-autoroute. Dan 1 nacht in Rica Victoria Lillehammer (hartje stad) en 1 nacht in Quality Hotel 33 in Oslo. Ten slotte gaat u met de Color Line SuperSpeed overtocht van Larvik naar Hirtshals in Denemarken waar u nog 1 nacht verblijft in Comwell Rebild Bakker Hotel in Skorpning.

**Inbegrepen**

- 10x overnachting met ontbijt
- overtocht Kiel-Oslo met de luxe Color Line, voor één auto, incl. binnenhut
- overtocht Larvik-Hirtshals met Super-Speed Color Line, voor één auto
- 1 uur Geirangerfjord boottocht Geiranger-Hellesylt incl. één auto
- wereldberoemde treinrit Flåm-Myrdal en vice versa
- ANWB-wegenkaart en ANWB-reisgids Goud Noorwegen (1 per reservering)

**Prijzen**

06/08-26/08	4+149	1.069
27/08-02/09	4+155	1.105
03/09-30/09	4+049	969

Prijzen in € p.p. voor vertrek op maandag. Zie www.pharosreizen.nl voor prijzen van vertrek op woensdag en de 11- en 13-daagse variant, (zoekcode 40450). Niet inbegrepen: reserveringskosten en kosten calamiteitenfonds.

**NORWAY. POWERED BY NATURE**  
www.visitnorway.nl

**Informatie & Reserveringen**  
www.pharosreizen.nl/volkskrant of via 0900 -365 65 65 (20 cpm, max. € 10,- per gesprek) met zoekcode 40446

Bent u daar al 'ns geweest?