

**Lilian Kranenburg (59)** en haar man Jacques (60) hadden in Nederland een rock-'n-roll-leven. In 2010 streken ze neer op een berg in Spanje. Daar runnen ze nu een B&B en geven ze yogacursussen. Ze hebben twee dochters.

**Hella van der Wijst (52)** presenteert dagelijks het tv-programma *Geloof en een Hoop Liefde* en wekelijks *Ik mis je*, beide van de EO. Ze houdt van wandelen en een goed gesprek.





Hella, Lilian en Jacques voor de tipi bij Casa la Suerte, met uitzicht over de vallei.

## ONTSPANNEN MET HELLA in Spanje

# ‘Zorgen voor mensen, daar word ik gelukkig van’

Lilian (59) en Jacques Kranenburg (60) hadden een goed leven in Nederland, totdat hij een burn-out kreeg. Ze gooiden het roer om, begonnen een Bed & Breakfast in Zuid-Spanje en geven er yogalessen aan hun gasten.

Tekst Hella van der Wijst | Foto's Wim Lanser

**H**oogst verbaasd zijn Lilian en Jacques: fotograaf Wim en ik hebben hen op eigen houtje gevonden, in het aarde-donker midden in de El Cimbrevallei, tussen de glooiende heuvels en bergen vlak bij Murcia in Zuidoost-Spanje. Het is inderdaad een bijzondere afgelegen plek. En de komende dagen wil ik ontdekken waarom ze juist hiér een nieuw leven zijn begonnen. De volgende ochtend brengen we op 'hun' berg een zonnegroet als warming-up voor de yoga-oefening. “Het is bedoeld om wakker te worden en soepel te blijven”, zegt Lilian. Een prima ochtendmeditatie, zo ervaar ik al snel. De zon kleurt de bergen rondom ons

in talloze kleurschakeringen. Het is een typisch Spaans landschap, hier op de grens van de regio's Andalusië en Murcia. De lucht is lekker fris en ruikt naar dennenbomen. “Toen we dit stuk land in 2010 kochten – met 21.000 vierkante meter bos erop – zag Lilian nog niet hoe mooi het kon worden”, zegt Jacques, terwijl hij wijst naar de met zorg aangelegde tuin op de berghelling. Hij zag de mogelijkheden wel en ontwierp zelf het huis waar ze sinds 2014 gasten ontvangen voor yogavakanties. Lilian zegt geen enkele moeite te hebben om haar huis voortdurend te delen met vreemden. “Ik vind het fijn als mensen zich hier thuis voelen. Jacques is een schat, maar ►

ik hoef hem niet 24 uur per dag te zien. En wanneer onze gasten na een week weer weg zijn, genieten we extra met z'n tweeën. We zijn deze week 38 jaar samen”, constateert Lilian trots.

**Met twinkelende ogen** zegt Jacques terwijl hij ons rondleidt: “Toen ik deze plek zag, dacht ik: dit wil ik! Ik ben hier naartoe gekomen om minder te werken. Maar ik ben nog niet klaar om helemaal te stoppen.”

Echte rampen, zoals die worden getoond in tv-programma's als *Ik vertrek*, heeft het stel niet mee-gemaakt. “Maar als je Spanje alleen van vakanties kent en alles met een Nederlandse bril bekijkt, gaan er onvermijdelijk dingen fout”, aldus Jacques. Zo zorgden de stroom- en watervoorziening voor problemen. Ook was de bouw duurder en kostte meer tijd dan gepland.

**Op de markt** in het dorpje Vélez Rubio gaan we inkopen doen. “Zo, het is druk vandaag”, lacht Jacques als op de hoofdweg drie motoren passeren. In het slaperige dorpje zijn we bijna de enige toeristen. Naast leren tassen worden er ook olijven in alle soorten verkocht. In Vélez Blanco, een dorpje verderop, tappen we drinkwater bij de bron. Jacques groet een mooi mannetje met pet die toekijkt. “Hij zit hier altijd – het is hier héérlijk oud worden.” Aan Lilian hoor je duidelijk dat ze is geboren en getogen in Maastricht. Zij was schoonheidsspecialiste. Jacques komt uit Ermelo. Hij toerde jarenlang als lichttechnicus met bands als Sweet d'Buster en Gruppo Sportivo en met zanger John Hiatt. Zijn bedrijf leverde lichtsets aan De Dijk, The Scene en Herman Brood, en aan allerlei evenementen in binnen- en

buitenland. Lilian: “Toen wij onze eerste dochter kregen, mocht hij van mij niet langer dan twee maanden van huis.” “Maar dan wel zes keer per jaar”, vult Jacques aan. “Elkaar niet te veel zien kan een relatie ook helpen.”

Maar na het delen van wat stoere anekdotes zegt Jacques ineens een stuk zachter: “Ja, geweldige verhalen.” Na een stilte vervolgt hij aarzelend: “Nu denk ik wel eens: had ik niet meer thuis moeten zijn?” Hij vraagt zich hardop af waarom zijn werk altijd voorging. “Dit is de eerste keer dat ik jou dat hoor zeggen”, reageert Lilian lief.

Jarenlang droeg Jacques de verant-

## ‘Het gaat niet om wat je kúnt, maar om wat je wílt’

woordelijkheid voor een hectisch bedrijf met personeel, maar hij wilde ook tijd en aandacht aan zijn gezin besteden. Dat brak hem uiteindelijk op. Hij kreeg een burn-out die acht jaar duurde. Lilian: “De eerste vijf jaar bleef hij met medicijnen overeind. Maar gek genoeg is dat de reden dat we nu hier wonen. En ik mijn droom om yogales te geven in Spanje kan waarmaken.”

**Yoga is Lilian** met de paplepel ingegeven door haar moeder. “Zij leefde in grote harmonie en liefde.” Ze stierf toen Lilian pas zestien jaar was. Haar tante, die yogadocente was, werd daarna heel belangrijk voor Lilian. Op haar achttiende startte Lilian met de opleiding tot

- 1 Op het plein voor de kerk in Vélez Rubio.
- 2 El Simbre-vallei.
- 3 De dag begint met een zonnegroet bij Casa la Suerte.
- 4 Boeddhabeeld.
- 5 Schapen en geiten scharrelen hun kostje bij elkaar.
- 6 ‘La suerte’ betekent ‘het geluk’.
- 7 Wandeling in de vallei.

yogadocente, maar ze maakte hem niet af. “Het ging me toen boven mijn pet.” Op haar 25ste pakte ze de draad weer op en toen viel het kwartje. Lilian ziet een duidelijke parallel met haar werk als schoonheidsspecialiste: “Ik wil zorgen voor mensen. Daar word ik gelukkig van.” Het was Jacques die haar stimuleerde haar droom waar te maken: lesgeven in Spanje. “Het gaat niet om wat je kúnt, maar om wat je wílt”, zei hij tegen haar.

Yoga heeft Lilian ook geholpen in contact te komen met haar emoties. “Ik zou mijn hoofd wel eens aan de kapstok willen hangen om alleen naar mijn hart te kunnen luisteren”, zegt ze.

Na een wandeling in stilte met cursisten komt ze daar heel dichtbij, vertelt Lilian als we 's middags door een droge rivierbedding lopen. De zogeheten yoga nidra (een ontspanningsoefening om het bewustzijn te vergroten) na de wandeling doet de rest. Voor Lilian is dit een weg om bijvoorbeeld bij het verdriet te komen om het verlies van haar moeder. Haar cursisten ervaren bij deze vorm van yoga ook altijd intense gevoelens.

Het is de rust waar Jacques en Lilian lang naar zochten die ze hier hebben gevonden. “Er gaat ook weleens iets mis, maar stress is hier een andere stress.”

Ook Jacques deed al aan yoga in zijn rock-'n-roll-tijd en zelfs tijdens zijn burn-out. “Toen ik mijn gedachten zag als een slingerende aap die ik – door te mediteren – stil kon ▶



1

's Ochtends brengen we samen een zonnegroet



2



3



4



5



6



7

Op de markt in Vélez Rubio.



Het zwembad bij Casa la Suerte.



laten hangen, ging het voor mij werken.” Yoga gaf hem inzicht in controle houden en loslaten. Lilian geeft haar yogalessen in de buitenlucht of in de tipitent op het terrein. Ze combineert hatha yoga met onder andere deugdenyoga, gebaseerd op deugden zoals moed en vertrouwen.

**Voor hun gevoel** recreëren ze negen maanden per jaar in Spanje en doen ze de rest van de tijd “leuk werk”. Het enige wat ze missen zijn hun twee dochters. “Vooral onze jongste van 26 vond in het begin dat we ons niet zomaar aan onze ‘ouderlijke plicht’ konden onttrekken, zoals ze het noemde.” Maar nu zien ook hun dochters de voordelen van een mooie plek waar ze altijd naar toe kunnen. De oudste dochter woont intussen in het ouderlijk huis; één keer per week is er een ‘zussenavond’. Maar, bekennen beiden, ze hebben geen idee wat de gevolgen zullen zijn nu er een eerste kleinkind op komst is. Terwijl Jacques onder de sterrenhemel stukken olijfbomhout in zijn zelfgemaakte houtkachel stopt, zien we het licht bij het boeddha-beeld in de tuin aangaan. Lilian nestelt zich op de buitenbank tegen Jacques aan. “Vrijlaten en vertrouwen, daar draait ons huwelijk om”,

zegt hij. “Daarom zijn we nu nog samen.” Waarop Lilian lachend aanvult: “Als leeftijdgenoten zeggen: ‘Je gaat toch niet alleen met je man op een berg zitten?’ antwoord ik: ‘Kom maar eens kijken!’” ■

Lees meer over yoga en mindfulness op [www.plusonline.nl/yoga](http://www.plusonline.nl/yoga)

**Cadeau voor Pluslezers**

Wil je zelf een yogavakantie doorbrengen bij Jacques en Lilian in Spanje? Lezers van Plus Magazine krijgen een gratis jaarabonnement op het tijdschrift *Yoga International* bij een boeking die tot 31-01-2018 wordt gemaakt. Ga naar [www.casalasuerte.nl](http://www.casalasuerte.nl) en gebruik de kortingscode CASAPLUS.

‘Vrijlaten en vertrouwen, daar draait ons huwelijk om’

