



Ga mee!
Op
Health
HOLIDAY

Meer bewegen, minder eten en minder stress. Het lijkt zo simpel. Maar waar begin je?

Met een vakantie natuurlijk die lichaam en geest een oppepper geeft. Dan kunnen we er bij thuiskomst weer helemaal tegenaan.

Drie Libelle-redacteuren namen de proef op de som.

*Tekst & productie: Elselen van Dieren,
Nienke Zondervan*



Libelle-coördinator Françoise werd zen in Zeeland

Françoise Bussièrès: “Van Zeeland krijg ik hoe dan ook al direct rust in mijn kop. De oneindige kustlijn, het geruis van de golven, de zeewind door mijn haren, de hypnotiserende wolkenluchten. De ideale plek dus om even heerlijk tot rust te komen. Hoewel, tot rust... Het yogaprogramma dat op de planning staat tijdens mijn driedaagse verblijf ligt er niet om. Een yogaworkshop op vrijdagavond, zaterdagochtend, zaterdagavond en zondagochtend! En dat terwijl ik de conditie van een dood paard heb. Maar precies daarom is dit verblijf zo nodig. Ik moet aan mezelf werken. Uitgeput stort ik elke avond op de bank, terwijl ik wil bruisen en stralen.”

Bruisen van energie

“In het dorp Burgh-Haamstede wacht me een warm welkom in het luxe viersterrenhotel Grand Hotel ter Duin. Het viersterrenhotel is gelegen op een van de mooiste locaties van

“Na de yogales bruis ik van energie”

Zeeland, tegenover boswachterij Westerschouwen en de Zeepeduinen. Het is goed toeven in het hotel, merk ik al snel: de ambiance is fijn, de lieve en oprechte medewerkers staan steeds voor je klaar en er worden eerlijke gerechten met uitsluitend streekproducten geserveerd. Ik voel me al snel thuis. Alleen die wekker... De ochtendles begint vroeg, om 8.00 uur (!) en duurt anderhalf uur. Daarna is het ontbijt heerlijk en zó verdiend.

‘s Middags om 17.00 uur volgt weer een workshop van anderhalf uur. Welke type yoga wordt gegeven, hangt af van welke yogadocent het weekend begeleidt. Maar bij elke les zijn zowel beginners als gevorderden van harte welkom. De docent bekijkt het niveau per deelnemer en speelt daarop in. Ik voel me dan ook prima op mijn gemak ondanks mijn nul minuten yoga-ervaring. De middag mag ik vrij besteden. Uiteraard leent de plek zich goed om te relaxen, tijdens een saunabezoek in het wellness center bijvoorbeeld of met een rustgevende wandeling op het strand. Maar ik merk al snel dat ik energie te over heb. Ik sprint ongeveer langs de kust en trek bij terugkomst in het hotel met gemak nog een aantal baantjes in het zwembad. Natuurlijk ontspan ik ook nog even in de sauna en het Turks stoombad.”

Een cadeau

“Zeker ook doen: de antistress massage. Deze is speciaal bedoeld om het lichaam te ontdoen van alle opgehoopte spanningen en van de gevolgen van diverse vormen van stress. Want door stress loopt alles vast in je lijf, niet alleen spieren. De bloedsomloop, het zenuwstelsel, de organen - stress heeft overal invloed op. Tijdens de massage gaat er speciale aandacht naar het masseren van het hoofd, de handen en voeten. Door de combinatie van verschillende technieken wordt het lichaam weer in balans gebracht. Bij thuiskomst voelt dit weekend dan ook echt als een cadeau. Ik wilde uitproberen of yoga een bewegingsvorm is die bij me past, en me helpt nieuwe energie te vinden. En dat is zeker het geval.”



Zen

3-DAAGS YOGAWEEKEND AAN ZEE IN GRAND HOTEL TER DUIN, ZEELAND

LIBELLE AANBIEDING

VANAF
€199,-
P.P.

Ontspannen gaat bijna vanzelf bij viersterrenhotel Grand Hotel Ter Duin op het Zeeuwse eiland Schouwen-Duiveland. Het strand ligt op anderhalve kilometer van het hotel, fietsen zijn te huur bij de receptie en gezellige stadjes genoeg in de omgeving. En van de yogaworkshop wordt u helemaal zen.

Inclusief

- 2 overnachtingen in een comfortkamer
- 2x een uitgebreid ontbijtbuffet
- 1x driegangen diner - exclusief drankjes
- 4x yoga workshops (vrijdagavond, zaterdagochtend, zaterdagavond en zondagochtend)
- fles mineraalwater op de kamer
- kruidenthee bij de kennismaking op vrijdagmiddag
- dagelijks gratis aperitief hapjes in de lobby bar tussen 17.00 - 18.00 uur
- 10% korting op behandelingen in de spa

Speciaal voor Libelle-lezers

- 10% korting op extra behandelingen in de spa
- late check-uit op zondag om 12 uur i.p.v. 11 uur

Exclusief

Vervoer naar het hotel, toeristenbelasting à € 2,50 p.p. per nacht, persoonlijke uitgaven, overige maaltijden en drankjes, reis- en annuleringsverzekering.

Data & prijs

- Te boeken van zaterdag 22 t/m maandag 24 oktober 2016 en van zaterdag 28 t/m maandag 30 januari 2017. € 199,- p.p. in een gedeelde kamer (twee personen op één kamer), € 288,- p.p. in een kamer voor alleengebruik.
- Te boeken van vrijdag 11 t/m zondag 13 november 2016 en van vrijdag 2 t/m zondag 4 december 2016. € 219,- p.p. in een gedeelde kamer (twee personen op één kamer), € 308,- p.p. in een kamer voor alleengebruik.

Ja, ik wil mee!

Reserveer via puurenkuur.nl/libelle of via tel. 020-573 03 50.



Libelleredacteur Nienke
ging 'spa-en' in Slovenië

Nienke Zondervan: "Als mensen mij omschrijven, vallen er geen termen als 'rustig' en 'zen', vrees ik. Eerder 'druk' en 'in zeven sloten tegelijk' Druk, druk, druk. Met mijn baan en sociale leven. Met een gezellig yogalesje probeer ik af en toe een uurtje mindful te zijn. Maar ik ben dat gevoel alweer kwijt als ik tien minuten na de les in de rij van de supermarkt sta, en het naar mijn idee weer eens niet snel genoeg gaat. Hoog tijd om dit te doorbreken met een paar dagen volledige focus op rust, reinheid en regelmaat.

Slovenië is niet het eerste land waaraan ik denk bij een health & wellnessverblijf. Toch blijkt het een kuurtraditie te hebben die decennia teruggaat en het is een van de meest waterrijke landen van Europa. De rivieren zijn bij elkaar 47.000 kilometer lang, er zijn tientallen bronnen met thermaal water en honderden meren. Deze natuurlijk minerale bronnen in combinatie met het milde klimaat maken Slovenië een van de beste plekken ter wereld om te kuren."

Voor de hele familie

"Ik verblijf in Thermans Laško, op vijftien minuten rijden van het stadje Laško, in het hart van Slovenië. Dit stadje staat bekend om zijn heilzame waterbronnen. Het hotel maakt deel uit van een enorm wellnesspark dat prachtig ligt aan de groene oevers van de rivier Savinja. Spa's worden in Slovenië 'terme' genoemd en bij de eerste rondleiding merk ik dat ze niet helemaal voldoen aan het klassieke beeld dat ik zelf heb van een spa. Het zijn hier resorts waar voor de hele familie iets te beleven is. Dit hotel is bekroond met een award voor de beste wellness/spa van Slovenië, maar ook voor het beste waterpark. Als ik de buiten- en binnenzwembaden bekijk, heb ik even spijt dat ik geen roedel leenkinderen heb meegenomen. Die

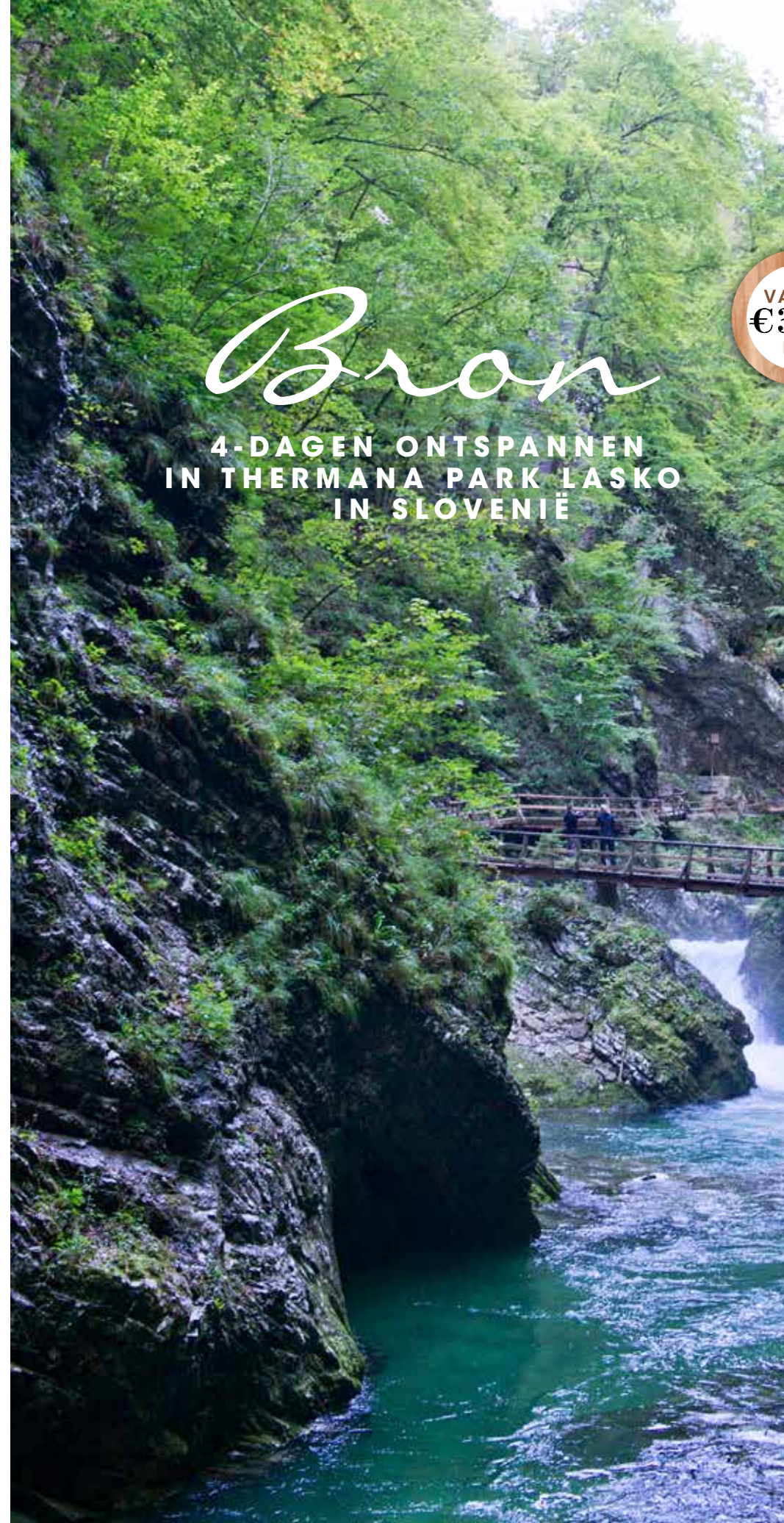
zouden zich hier prima vermaken. Maar ja, ik kom hier natuurlijk voor mijn rust. O ja, en om te sporten."

Alles eruit halen

"Met het ontspannen komt het zeker wel goed, merk ik als ik rondkijk. Het uitgebreide wellnesscentrum heeft een saunaplein ter grootte van een voetbalveld met verschillende sauna's (zoals een Finse, infrarode, laconium en sanarium), stoombaden en rustruimten. Leuk: elk uur van de dag verspreiden ze een andere geur in de sauna's, zoals lavendel, mint en lemon. En dan het actieve deel: het Pilatescentrum, speciaal ontworpen voor body & mind groepslessen. Er is

"Het lavendel-bubbelbad bevat zo goed dat ik mijn eerste aerobics-klasje bijna skip"

een uitgebreid programma, met op alle momenten van de dag aerobics-, yoga- en pilateslessen. Ik mag zelf kiezen wat ik wil gaan doen. De eerste middag al bevat het lavendel-bubbelbad zo goed dat ik mijn eerste aerobics-les bijna skip. Maar nee, hup gaan! Alles eruit halen hier. En ik krijg de smaak te pakken. De mooie omgeving van het hotel en de sfeer zorgen ervoor dat ik me vol overgave stort op de verschillende lessen, uiteraard wel afgewisseld met een lekkere lunch, een paar slagen in het buitenbad en een fijne voetmassage. Daarnaast biedt de omgeving ook alle mogelijkheden tot beweging. Het hotel ligt op zo'n vijfhonderd meter van Laško, te bereiken via een brug en langs een mooie wandelpromenade naast de rivier. En als er iets is wat je hoofd leeg maakt is het de Sloveense natuur, merk ik al snel. Na drie dagen keer ik als herboren huiswaarts. En nu volhouden, dat zen-gevoel!"



Bran

4-DAGEN ONTSPANNEN IN THERMANA PARK LASKO IN SLOVENIË

VANAF
€392,-
P.P.

Thermana Laško ligt in het hart van Slovenië, in de buurt van heilzame waterbronnen. Het hotel maakt deel uit van een enorm wellnesspark aan de groene oevers van de rivier Savinja.

Inclusief

- 3 overnachtingen in een standaard tweepersoonskamer
- verblijf op basis van halfpension
- 1x wellness lichaam- en hoofdmassage (60 minuten)
- 1x sport rugmassage (30 minuten)
- 1x voetreflexmassage (30 minuten)
- gratis gebruik van alle faciliteiten: de minerale baden en het saunaplein
- gratis toegang tot fitness center
- gratis deelname aan alle week-activiteiten, waaronder yogalessen

Speciaal voor Libelle-lezers

- geen eenpersoonkamertoeslag
- gratis kamer-upgrade naar comfort-pluskamer met uitzicht op de rivier en met balkon (indien beschikbaar op moment van boeken)

Exclusief

Vervoer van en naar het hotel, persoonlijke uitgaven, overige maaltijden en drankjes, toeristenbelasting à € 1,27 p.p. per nacht, reis- en annuleringsverzekering en boekingskosten.

Data & prijs

- U kunt elke dag aankomen, in de periode tussen 9 september t/m 24 december 2016 en van 8 januari t/m 31 maart 2017. Prijs € 392 p.p. voor het gehele arrangement. Geen eenpersoonkamertoeslag!

Ja, ik wil mee!

Reserveer via puurenatuur.nl/libelle of via tel. 020-573 03 50.



Libelle-producer Elslien testte een yogaweekend met minerale baden

Elslien van Dieren: “Ik had dit ontspanningsweekend bij Fontana Bad Nieuweschans bijna afgezegd om de meest a-relaxte reden die je kunt verzinnen: te druk. Het huis was een puinhoop, er moesten drie interviews worden uitgewerkt en ik had nog geen jurk voor die bruiloft van over een paar weken. Gelukkig kwam ik net op tijd bij zinnen: dat komt allemaal wel, eerst even op adem komen. Ik pakte mijn tas en vroeg mijn vriend hetzelfde te doen. Helaas, hij wilde per se verder met de verbouwing van de tuin. Wie wél mee wilde, was mijn schoonmoeder Gerda, een groot fan van wellnesscentra én al jaren een trouwe lezeres van Libelle. Een prima kandidaat dus om deze aanbieding te testen en ach, dat we straks samen naakt in de sauna zitten zou ook wel wennen...”

Warm bad

“Mijn *to do*-lijst is al snel vergeten wanneer we een paar uur later in badjas door het resort wandelen. Vriendelijk personeel, lekker eten, heerlijke sauna's en een gezellige yogaruimte. Wát een rust hangt hier. De fijnste plek vind ik het badjassenpark, een enorm gebied waar je in badjas rond de vijver en tussen de bomen kunt wandelen. Compleet met buitenfitnesstoestellen, legio relaxstoelen en enorme hangmatten om lekker in te zonnen. Na de wandeling besluiten we op te warmen in het thermaalbad. Alhoewel... zie ik daar nu bikini's en zwembroeken in de verte? Oeps, dat hadden we even gemist. Gelukkig staat er bij de receptie een grote doos met badkleding die je voor anderhalve euro per dag kunt lenen. In een verrassend modieus badpak met zebraprint lig ik even later in het buitenbad dat alleen door de temperatuur (36 graden!) al ontspannend is, maar door de verschillende mineralen ook

nog iets extra's doet voor je lijf. Met name door het zout ontstaat een gevoel van gewichtsloosheid (net als in de Dode Zee) waardoor spieren en gewrichten ontlast worden. De mineralen magnesium (kalmerend en spierontspannend), bromide (desinfecterende werking) en jodium (gunstig effect op ontstekingen) zorgen dat mensen met reuma of andere gezondheidsklachten wel varen bij dit thermaalbad.”

Hoofdpijn weg

“We sluiten de dag af met een speciale behandeling. Mijn schoonmoeder gaat voor een aromatherapie gezichtsreflexzone, waarbij op bepaalde punten in het gezicht wordt gedrukt die in contact staan met organen en stelsels in je hele lijf. De behandeling kan hoofdpijn wegnemen en stress verminderen. Klinkt goed, maar ik wil iets anders proberen: een

“Weer eens iets anders, zo'n kaarsmassage”

kaarsmassage. Masseur Etty staat al op me te wachten met een brandende kaars - een mengsel van honing en kokosolie dat over mijn rug gegoten wordt en gelukkig niet zo heet is als ik vermoedde. Ik trakteer mezelf nooit op een massage, maar het is wel heel prettig om eens gemasseerd te worden door iemand die het - in tegenstelling tot mijn vriend - langer dan twee minuten volhoudt zonder met een schuin oog naar *Studio Sport* te kijken.”

Dag stressnek

“'s Avonds rijden we terug naar huis door het uitstrekke Groningse land. De zon gaat onder, uit de radio galmt een vrolijk liedje en er is nauwelijks verkeer op de weg. Of het nu door de yoga, de sauna, de baden, het fijne park of de massage komt: mijn stijve nek is verdwenen én we hebben een gezellig weekend gehad. Missie geslaagd.”



Relax

DRIEDAAGS YOGAWEKEND MET MINERALE BADEN

Fontana Bad Nieuweschans in Groningen heeft niets voor niets zo'n goede naam. Het is een heerlijk adres voor een weekendje relaxen. Met yogaworkshops, saunabezoekjes en nog veel meer.

Inclusief

- 3 dagen onbeperkt toegang tot de Thermen, de saunafaciliteiten en rustpaviljoen met lavendelkamer
- vrije deelname aan Thermenactiviteiten
- 2 overnachtingen
- 2x uitgebreid ontbijtbuffet met o.a. regionale producten
- 4 yogaworkshops van 90 minuten (op vrijdagavond, zaterdagochtend en -middag en zondagochtend)
- 1x tweegangendiner in restaurant Waters of the World
- gratis koffie, thee en water tijdens uw verblijf, zowel in de hotellounge als in de sauna
- gebruik van badjas, badlakens en badstof slippers
- gebruik fitnessruimte (gedurende de openingstijden)
- taxiservice van en naar station Bad Nieuweschans (tussen 10.00-17.00 uur)
- parkeren
- 1 dag gratis fietsverhuur p.p.
- gebruik nordic walking poles

Exclusief

Persoonlijke uitgaven, overige maaltijden en drankjes, overige behandelingen, toeristenbelasting à € 0,95 p.p. per nacht en boekingskosten a € 10,-.

Data & prijs

- vrijdag 7 oktober t/m zondag 9 oktober
- vrijdag 4 november t/m zondag 6 november
- vrijdag 9 december t/m zondag 11 december
- vrijdag 13 januari t/m zondag 15 januari 2017
- € 199,- p.p. in een gedeelde kamer (twee personen op één kamer) € 239,- p.p. in een kamer voor alleengebruik

Ja ik wil mee!

Reserveer via puurenkuur.nl/libelle of via tel. 020-573 03 50.

