

OPLAADREIS

Kom tot rust en raak weer in balans

39 jaar is ze en gaat voor het eerst alleen op reis. Spannend is het wel, beaamt ze, en vraagt schoorvoetend of er nog andere 'gelijkgestemden' zijn.

Elke dag krijgen we een soortgelijke vraag. Alleen reizen is ook spannend, maar we kunnen de meeste mensen geruststellen: bij ons reist 69% van alle klanten alleen. Het is ook een uitgelezen moment om het alleen te doen: je krijgt een opknapbeurt. Van binnen en van buiten.

Een paar cijfers: 14,5% van alle werknemers kampt met een burn-out of heeft burn-out verschijnselen. Een "burn-out reis" bevat diverse aspecten, zoals gezonde voeding, lichte sport (yoga, Pilates, Qi gong), ontspanning (massages, baden, etc.) en vooral heel veel persoonlijke aandacht.

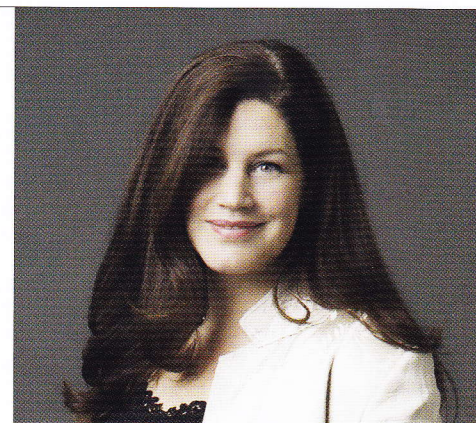
SPA-INCLUSIVE!

Wat is nou de perfecte plek om weer je balans te vinden? Het Fusion Maia Resort, aan het strand van Da Nang in Vietnam, om precies te zijn. Het is het eerste all-inclusief spa resort ter wereld.

Wat houdt dat precies in? In ieder geval geen overdadige buffetten en dikke Duitsers. Hier kan je onbeperkt massages, scrubs en andere spa-behandelingen ondergaan. Zoveel je wilt, elke dag, inbegrepen in de kamerprijs.

En er is keus genoeg met de 50 aanwezige spa-therapeuten! In dit superluxe resort heeft elke villa een privé zwembad. Een chique vakantie met maar een doel, namelijk weer helemaal tot rust komen.

Hier ontmoet ik een bekende acupuncturist uit China. Elk halfjaar bezoekt hij holistische kuuroorden om zijn acupunctuurbehandelingen te geven. Hij laat met zijn naalden rimpels als sneeuw voor de zon verdwijnen. Echt waar, na een week lijkt het alsof een vrouw van 54 jaar een facelift heeft ondergaan. De kettingreactie die het teweeg brengt onder de andere (voornamelijk vrouwelijke) gasten is enorm. Ik ontmoet hier ook een man van



Marleen van Griensven

Marleen is eigenaar en oprichter van Puurenkuur.nl, de specialist op het gebied van wellness- en kuurreizen wereldwijd. Reizen met als thema's yoga, Ayurveda, detox, wellness, fitness of thalasso. Van een yoga-weekend aan de Zeeuwse Hollandse kust tot aan een uitgebreide detoxreis naar een tropisch oord in Koh Samui. In elke editie van Wellness Magazine geeft zij haar kijk op wellness- en beautyzaken.

52 jaar die het detox-programma volgt en na acht dagen zo'n vijf kilo is afgevalen. "Ik voel me fit en letterlijk een ander mens!", roept 'ie uit. Een druk leven als ondernemer en stoppen met roken heeft gezorgd voor extra kilo's en veel stress.

"Hier kan ik dat allemaal loslaten en relativieren. Alle tijd voor mezelf, wat een cadeau. Ik ga dit elk jaar doen!"

HANDIGE IPHONE-APP VOOR OP REIS

Het is natuurlijk belangrijk om je op vakantie goed in te smeren, maar wat is voor jou nou de beste bescherming? De gratis Lancaster Sun Care iPhone-app geeft je een persoonlijk advies over welk Lancaster zonneproduct het beste bij je past. Wat je moet doen is aangeven waar ter wereld je je bevindt en welk huidtype je hebt. Het resultaat komt er direct uitgerold en je weet zeker dat je goed zit!

