

RADICAAL *reset*

Gewoon een weekje op vakantie geeft rust, al is dat gevoel eenmaal thuis zó vervlogen. Heb je meer nodig en zoek je naar een ommezwaai in je leven, dan boek je een *life-changing* trip naar een magische plek. *Transformational travel*, heet die trend. Wat is het en werkt het?

Vijf dagen niet eten, niet praten, niet lezen en opdrachten doen als urenlang heel aandachtig een berg met linzen en rijst scheiden. Dat klinkt misschien niet als een heerlijke vakantie. Toch kikkerde K. er enorm van op. Ten eerste was de locatie geweldig – in het Griekse Seliana, in een schitterende ecoboerderij midden in de bergen. Ten tweede was deze workshop opgezet door performancekunstenaar Marina Abramović. Haar workshop *Cleaning the House* is bedoeld om je lichaam en geest te resetten. Je ontwikkelt tools om met moeilijke situaties om te gaan, je concentratie verbetert en de creativiteit gaat stromen. Juist omdat je niet praat, niet leest, niks opschrijft. Er is precies nul afleiding, niet eens van een lekkere lunch of een diner. Oorspronkelijk was deze workshop bedoeld voor performancekunstenaars die wilden leren hoe ze hun performance urenlang konden volhouden (een van Abramović' bekendste uitvoeringen is *The Artist Is*

Present, waarbij ze dagen achter elkaar in een museum zat zonder te praten, te eten of naar de wc te gaan, oogcontact makend met steeds wisselende museumbezoekers tegenover zich). Inmiddels is deze workshop opengesteld voor iedereen.

K. deed aan het begin van de week al een belangrijke ontdekking. Niet praten betekende namelijk ook dat ze niet kon vragen of ze op de goede weg was, of checken of ze de opdracht wel goed begrepen had. Ze besepte ineens hoe vaak ze om bevestiging vroeg in het normale leven. Nu kon ze niet anders dan op zichzelf vertrouwen. Dat voelde vreemd en bevrijdend. Het is al een paar jaar geleden, maar nog steeds kan ze af en toe teruggrijpen op dat gevoel van zelfvertrouwen. Die hele week niet eten, niet praten, rare opdrachten doen: het had haar geleerd dat ze meer aankon dan ze dacht.

CONTACT MET JEZELF

Vakanties zijn bij uitstek het moment om weer even in te checken bij jezelf. Luierend op het strand of wandelend door de bergen heb je alle tijd om te mijmeren of je nog op de goede weg bent en om goede gesprekken te voeren met je medevakantievierders. Vakanties zijn ook heel geschikt om uit je comfortzone te komen, al is het maar door die verdomde camping-wc. Maar soms heb je een radicalere aanpak nodig om weer bij jezelf te komen. Enter het fenomeen *transformational travel*. Hoe zo'n trip eruitziet is voor iedereen anders. Voor de een is het enorm transformerend om drie weken vrijwilligerswerk te doen in Tanzania. De ander doet een

● DEZE REIZEN
TREKKEN JE UIT JE
VERTROUWDE
OMGEVING,
MET ALS DOEL
PERSOONLIJKE
GROEI ●

yoga-*teacher*-training in India of gaat een week in retraite om oude emotionele rommel op te ruimen. In Engeland noemen ze dat een *radical* sabbatical – een ultrakorte versie van de traditionele sabbatical, waarbij je toch even de kans krijgt om van een afstandje naar je leven te kijken.

Barbara den Bak is oprichter van Kaer (spreek uit als Care) en organiseert dit soort *life-changing* trips. Op het menu staan bijvoorbeeld Here and Now, een mindfulnessreis in de woestijn van Marokko, Find your Roar in Botswana, waarbij je je ambities onder de loep neemt, slaapt onder de sterren en op *game drive* gaat, en Mountain Mastery, waarbij je onder begeleiding van een gids gaat hiken in de Dolomieten om zo je fysieke en mentale grenzen te verleggen. 'Deze reizen trekken je uit je vertrouwde omgeving en laten

je nieuwe dingen ervaren, samen met een groep gelijkgestemden. Het doel is persoonlijke groei,' zegt Den Bak. 'Het zijn mensen die op een kruispunt staan en zich afvragen wat ze moeten met hun leven, of mensen die echt willen onthaasten, maar daar in het gewone leven niet de tijd voor nemen. Bij onze *retreats* leg je je telefoon aan de kant, je gaat de natuur in, je staat elke dag om zes uur 's ochtends op voor een meditatie- of *breathwork*-sessie en je doet nieuwe inzichten op door de workshops die we geven. Je bent met een groep, maar je brengt ook tijd door in stilte, waardoor je weer in contact komt met jezelf. Dat is soms hard nodig, want mensen hebben de neiging om maar

door te jekkeren.'

Ze vertelt over een jongen uit de Londense city, 'een hardcore *trading guy*', die na een ademwerksessie in foetushouding op zijn yogamat lag te huilen door onverwerkt verdriet dat bovenkwam. 'Die had zo veel verdriet van vroeger weggestopt. Daar gaan we natuurlijk ook wel naar op zoek. Na elke sessie reflecteer je op wat er naar boven komt, je praat met een coach, je schrijft het op. Een-op-een of in een groep. Je gaat echt de diepte in om zo patronen te kunnen doorbreken.' Dat deze trips in groepsverband plaatsvinden, is een belangrijk onderdeel ervan, zegt ze. 'Nieuwe mensen leren kennen en je ook nog helemaal openstellen is vaak een enorme stap uit je comfortzone. Tijdens de trip in Botswana deelt iedereen zijn of haar verhaal bij het kampvuur. Soms is het makkelijker om je verhaal aan een groep vreemden te vertellen. Deze mensen horen het voor het eerst en luisteren aandachtig. Het delen is al fijn, maar ook de vragen die je krijgt of de verhalen die anderen vertellen, geven een nieuw perspectief.' Maar hoe zorg je dat het '*life-changing*'-effect niet al snel weer vervliegt? 'Je gaat niet je hele leven veranderen in een week,' zegt Den Bak. 'Maar het is een ervaring waar je op elk moment weer naar kan terugkeren. Er wordt echt wel iets losgemaakt, wat thuis niet zo snel was gelukt.' ▸



retreats over de hele wereld. Ze heeft het aanbod enorm zien groeien. De kwaliteit is alleen niet overal even hoog. Hotels roepen snel dat ze geschikt zijn, omdat ‘wellnessretreats’ een trend zijn. Daarom bezoeken zij en haar team alle locaties persoonlijk. ‘Als het gewone hotels zijn die retreats aanbieden, wil ik altijd weten of er een communitytafel is waar de deelnemers ervaringen kunnen uitwisselen. Mensen die aan zichzelf werken, gaan door allerlei emoties heen. Het is belangrijk dat dat proces goed wordt begeleid. Daarom wil ik ook weten of er een gedegen intakegesprek plaatsvindt met een arts, psycholoog of personal trainer, hoe het eten is geregeld voor mensen die voor een gezondheidsprogramma komen. Moeten ze dan langs het ontbijtbuffet met spek en *pancakes*? Is het

echt een rustige locatie als je op de massage-tafel ligt? Dat soort dingen moeten kloppen, wil een retreat echt zin hebben.’ Daarom zijn *destination spa*’s steeds populairder. Plekken die helemaal in het teken staan van fysieke en mentale wellness.

Een andere trend: reizen met als thema *female health*, met de focus op hormonale gezondheid, de perimenopauze of klachten als endometriose. Of *brain health*-programma’s waar je je brein kunt optimaliseren door neurofeedbacktherapieën en voeding die bewezen goed is voor je hersenen. Klinkt allemaal fantastisch, maar moet je daar helemaal voor op reis? ‘Er zijn ontzettend veel mensen die rondlopen met onbegrepen

klachten waar ze maar niet vanaf komen, van rugpijn tot PCOS (polycysteus-ovariumsyndroom, red) of migraine, die zijn vastgelopen in het medische circuit,’ zegt Marleen van Griensven. ‘Tijdens dit soort retreats wordt er holistischer naar je gekeken en krijg je advies over je levensstijl, zoals stressmanagement, slaap en voeding. Daar ontbreekt het in het Westen vaak aan.’ Waar het thuis ook vaak aan ontbreekt is tijd en rust. Pas als je je telefoon en laptop aan de kant legt en de tijd neemt, komen de inzichten. En tja, voordat je zo’n reis naar binnen kunt maken, moet je soms dus eerst helemaal op reis.

ELLE-editors Pim Spoor en Elles Beijers namen de proef op de som en maakten een *transformational travel*. Op de volgende pagina’s lees je hun ervaringen.

‘PAS ALS JE JE TELEFOON EN LAPTOP AAN DE KANT LEGT EN DE TIJD NEEMT, KOMEN DE INZICHTEN’

UIT DE VIJFDE VERSNELLING

Het gevoel vasthouden is ook een kwestie van discipline, zegt Nanja Kolk, organisatiepsycholoog en medeoprichter van consultantbureau The Changery. Ze organiseert onder andere persoonlijke leiderschapstrainingen in Andalusië en Ibiza, en gaat ook zelf regelmatig op retreat. ‘Als je weer thuis bent, blijven de rust en inzichten nog een paar weken bij je en dan raak je het langzaam weer kwijt. De kunst is om een beetje retraite mee te nemen naar je dagelijks leven. Ik doe nu op woensdagmiddag een verbonden-ademmeditatie in De Nieuwe Yogaschool. Die is soms moeilijk in te passen in mijn agenda, maar heeft wel effect. Als je op retreat bent maak je een soort psychologische reis door, zeker als je helemaal offline gaat. Dan gebeurt er echt iets met je. Hoe je je daar hebt gevoeld vergeet je lichaam niet meer, maar dat moet je wel onderhouden. Voor je het weet ga je weer in de vijfde versnelling.’

Wat ook helpt is het juiste retreat kiezen, zegt Marleen van Griensven van Puur en Kuur, sinds 2005 de reisspecialist van wellness-



Elles transformational travel

‘VRAAG JE AF: WAT VOEL IK?’

Een week onthaasten in een overweldigend mooi wellnessresort op het Thaise Koh Samui, blijkt precies de *transformational week* die ELLE’s managing editor Elles Beijers nodig had.

Zeven dagen zon, zee, zwemmen, massages, yoga, gezond eten... Deze trip naar een wellnessresort op

het Thaise eiland Koh Samui komt als geroepen. Al is het om andere redenen dan ik van tevoren had bedacht.

Al jaren hoor en lees ik over Kamalaya, een van de beste *destination spa*’s ter wereld, waar mensen als herboren weer vandaan komen. Nu heb ik eindelijk de kans om het zelf te ervaren. Het resort heeft talloze programma’s op het menu, zoals Asian

Bliss, Relax and Renew en Brain Enhancement. Mijn voorkeur gaat uit naar het Embracing Change-programma, een holistisch, prijswinnend traject met onder andere vier coachingssessies met een boeddhistische oud-monnik.

Het is de hoogste tijd voor wat *embracing change*. Na jaren te hebben geprobeerd om zwanger te worden, weet ik als 45-jarige inmiddels vrij zeker dat moeder worden er voor mij niet in zit. Maar dat besef heb ik nog niet volledig laten doordringen, laat staan dat ik het verdriet helemaal heb toegelaten. Een vage hoop op een wonder (ik ken net te veel vrouwen die op hun 46ste nog zwanger zijn geworden) en niet precies weten hoe mijn vriend en ik ons leven zonder gezin zinvol gaan invullen, deden me heel druk zijn met andere dingen. Ik ben er eerlijk gezegd gewoon voor weggerend. Deze trip lijkt me het perfecte moment om dit verdriet volledig aan te kijken, en te bedenken hoe de toekomst er alsnog stralend uit kan zien. ▸

Maar recente gezondheidsissues gooien roet in het eten. Toen ik deze reis plande was ik hartstikke fit, trainde ik voor een halve marathon (ik heb van dat wegrennen een heuse hobby gemaakt) en had ik volop energie. Tot ik in februari werd gevelde door de griep. Na twee weken ging ik weer eens een rondje hardlopen, want ik wilde niet te ver achter raken op mijn halvemarathonschema. Maar omdat ik het kennelijk niet rustig aan kan doen, trok ik twee dagen achter elkaar mijn hardloopschoenen aan. Na die laatste, veel te lange run voelde ik me misselijk, had ik druk op mijn borst en was ik dagen uitgeput. Sindsdien word ik niet lekker als ik heb gesport, ben ik daarna zo grauw als een oude dwel en ook emotionele inspanning is lichamelijk te zwaar. Na drie hartfilmpjes, een paar longfoto's en meerdere bloedtesten heb ik voor zover ik weet geen ernstige ziekte, maar nog wel veel klachten. En daar ga ik minder goed mee om dan ik had gedacht.

Via een vriendin met een baan in hr weet ik dat mensen met een burn-out heel erg veel doen om van die burn-out af te raken. Ze gaan van yogales naar psycholoog naar mindfulness-cursus, om maar niet te hoeven toegeven aan het enige wat echt helpt: rust. Hoewel ik geloof ik geen burn-out heb, krijg ik er onderhand wel een van mijn verwoede pogingen om te herstellen. Ik ren van huisarts naar cardioloog naar chiropractor. Ik dm met een gast die gespecialiseerd is in P-dtr (*Proprioceptive-deep tendon reflex*, nee, ik weet ook niet wat dat is,

maar het klinkt als een oplossing). Ik geef mezelf met hulp van Google om de drie dagen een nieuwe diagnose (eerst gebrek aan vitamine D, toen ijzertekort, vervolgens hartfalen, en toen PEM, post-exertionele malaise ofwel inspanningsintolerantie, wat kan ontstaan na griep of covid). Inmiddels denk ik dat ik vooral last heb van een overspannen zenuwstelsel. Ik heb daarom ook al drie e-cursussen over het versterken van je nervus vagus achter de rug. Als je dit leest denk je waarschijnlijk: die meid heeft rust nodig. Gewoon nietsdoen. Telefoon uit, in bed liggen, klaar. Maar dat vind ik dus heel moeilijk. Vandaar dat deze trip als geroepen komt. Als ik ergens tot rust kan komen, is het wel in Kamalaya. En misschien kan de monnik-coach me ook nog leren loslaten.

PAAR TRANEN

Als de taxi het resort op rijdt, beseft ik dat dit inderdaad precies is wat ik nodig had. Kamalaya is een paradijs.

● IK GEEF MEZELF MET HULP VAN GOOGLE OM DE DRIE DAGEN EEN NIEUWE DIAGNOSE ●



Het is er zo groen dat je je midden in de jungle waant. De villa's en kamers hebben prachtig uitzicht over de heuvels of de zee. Je hoort alleen maar kwetterende vogels en zomende cicaden. Het personeel (vijf personeelsleden voor iedere gast) is discreet en vriendelijk. Er zijn 75 kamers, maar door de opzet van het resort is het overal stil en rustig. Er zijn twee zwembaden, een *leisure pool* en een *lap pool*. Er is een gym. Er zijn twee restaurants, een voor het ontbijt en diner, en een voor de lunch. In alle rust alleen eten is hier heel normaal, maar voor wie liever gezelschap heeft, is er een *community table*. Je kunt je lunch ook op je ligbedje op het privéstrand laten serveren. Er staan alleen maar lekkere, gezonde gerechten op het menu. Je kunt kiezen uit detoxgerechten (weinig koolhydraten) en een à-la-carte-menu. Maar eigenlijk maakt het weinig uit – elk gerecht is bereid from scratch, zonder onnodige toevoegingen. Je eet drie keer per dag en bent na elke maaltijd verzadigd, doordat alles zo voedzaam en lekker is. Als ik na zeven dagen weer op het vliegveld sta en iets te eten wil kopen, kost dat enige moeite. Hoe heb ik ooit deze voorverpakte meuk kunnen eten? Digitaal detoxen wordt aangemoedigd. Op mijn kamer staat een prachtig houten doosje waar je je telefoon in kunt doen. Ik besluit me er zo veel

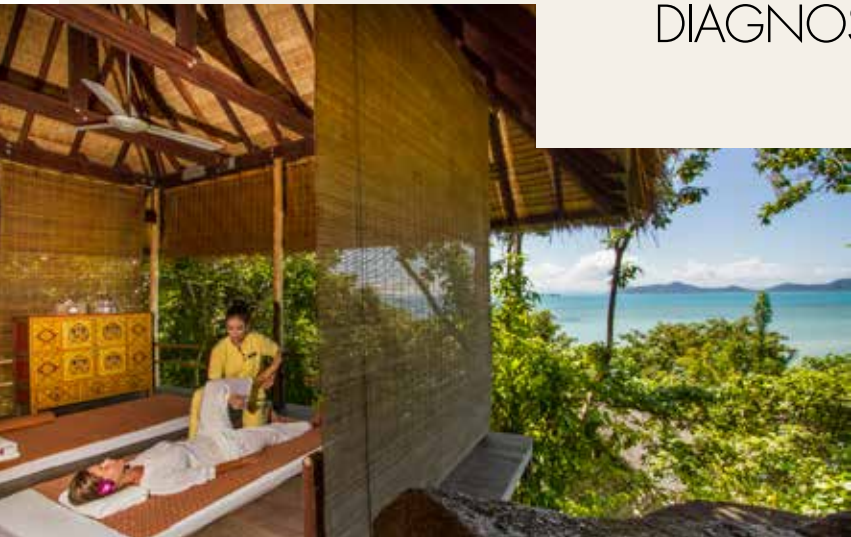
mogelijk aan te houden. Ik lees geen nieuws, kijk geen series, scrol niet door sociale media en ik app slechts af en toe met het thuisfront. Ook skip ik alcohol en koffie. Niet omdat het moet, maar omdat het me een uitgelezen moment lijkt om een keer los te komen van mijn vaste gewoontes. Na een intake in het wellnesscenter, bestaande uit een gezondheids-scan van je lichaam (vet- en spiermassa, vochtgehalte et cetera) en een gesprek met wellnessconsulent Anna over wat ik hoop te bereiken met dit programma, krijg ik mijn schema voor de komende week. Met veel massages (van een *Asian* voetenmassage tot *shirodhara*, waarbij heel veel olie op je voorhoofd wordt gedruppeld, een bijna hallucinante ervaring), drie acupunctuursessies om de energie weer te laten stromen en vier sessies met een coach. Ook is er een holistisch activiteitenprogramma. Elke ochtend kun je om 7.45 uur een lesje

yin yoga, tai chi, qi gong of pranayama (ademhalingsoefeningen) volgen. Ook zijn er reformerpilates-, stretch- en mobiliteitsklasjes en *sound baths*. Je kunt een personal trainer boeken of andere behandelingen toevoegen, zoals facials, nog meer massages of jezelf een boost geven met een vitamine-infuus. Er is bijna te veel om uit te kiezen. Ik begin mijn dag om 7.45 uur met de ochtendsessie, daarna ontbijten en een blik op mijn schema om te zien waar ik word verwacht. Tussen de behandelingen door probeer ik zo veel mogelijk op het strand te liggen, met een verse kokosnoot binnen handbereik. Soms is het propvolle schema een beetje overweldigend. De tip van Kamalaya-pro's (er zijn volop gasten die hier voor de tweede, derde of zelfs achtste keer zijn): smeer je programma uit over zo veel mogelijk dagen, zodat je meer vrije tijd hebt. *Noted* voor de volgende keer.

De enige behandeling die ik toevoeg is een TRE-sessie, wat staat voor *trauma/tension release exercise*. Een oefening waarbij je je benen in vlinderpositie houdt en je lichaam enorm gaat trillen, waardoor je zenuwstelsel spanning en vastgezette emoties kan loslaten, zo is de belofte. Het is een magische ervaring. De emotionele release is beperkt; er komen wat tranen omhoog die zo weer zijn opgedroogd. Maar ik heb me nog nooit zo kalm en ontspannen gevoeld.

EXTRA BANG

Ook de coachingsessies stellen niet teleur. Srinii is een 48-jarige Indiër die me vrolijk aankijkt vanachter zijn brillenglazen. Hij heeft meer dan veertien jaar in een spirituele gemeenschap in India gewoond en gewerkt (waar hij gillend is weggerend, ook in India is *spiritual bypassing* – spiritualiteit misbruiken om ►





• IK LEES GEEN NIEUWS, KIK GEEN SERIES, SCROL NIET DOOR SOCIALE MEDIA •

vorm van gepieker, een zwaar gevoel, nervositeit. De weg van de minste weerstand is echt de makkelijkste manier. Door emoties volledig te voelen lossen ze het snelst op. Je krijgt meer rust, meer energie, meer lichtheid in je leven,’ belooft hij. Dat klinkt me als muziek in de oren. Ik besluit elk rotgevoel dat opkomt als een kans te zien om hiermee te oefenen. *Get more scared!*

DIEPE ONTROERING

De rust en de detox beginnen hun vruchten af te werpen. In de week dat ik in Kamalaya ben, is mijn scherm-tijd gehalveerd en mijn opmerkzaamheid verdubbeld. Tijdens het ontbijt kijk ik uit op de immens groene binnentuin en kijk ik naar de vogels in de bomen, de supersnelle salamanders die omhoogklimmen en luister ik naar de zoemende cicaden. Tijdens een strandwandeling op mijn laatste ochtend bewonder ik uitgebreid mooie schelpen met verschillende tinten roze en blauw. Terwijl ik daar loop in de stilte, onder de grijze wolken, schieten me de op Instagram vaak gebruikte dichtregels van Mary Oliver te binnen: *Tell me, what is it you plan to do with this one wild and precious life?*

Ik ken de rest van het gedicht niet, dus ik google het ter plekke (doei digitale detox) en lees waar het gedicht werkelijk over gaat – over sprinkhanen en het wonder van de natuur. Oliver moedigt je hele-

de rug hebben. Ik wilde wel, maar ik zag er ook tegenop. En nu zit ik hier, omdat ik het ondanks alles verdrietig vind dat dit pad is afgesloten. Maar ook die emotie moet ik volledig voelen. *Sit with it*, haal adem, stop met piekeren, vraag je af: wat voel ik, en dat toelaten is in een notendop de manier om te dealen met alle onaangename emoties in je leven. Toch zit die angst me niet lekker. Het moment van naar huis gaan nadert en ik voel de stress over alles wat ik moet doen alweer opkomen. Wat doe ik als ik me toch weer zorgen maak, vraag ik aan Srini. Ik word eerlijk gezegd al misselijk bij de gedachte aan het toelaten van de angst. Srini ziet dat anders. *‘If you are scared, get more scared!’* jubelt hij, terwijl hij zijn armen boven zijn hoofd zwaait. ‘Overdrijf waar je bang voor bent, stel je voor dat het gebeurt en focus op de sensaties in je lichaam. Het gevoel wegduwen kost zo veel energie. De angst blijft je dan achtervolgen in de

meer.’ Hoewel er natuurlijk manieren zijn om een zwangerschap te onderbreken, is er in principe maar één oplossing: wachten op de bevalling. Je moet de rit uitzitten, hoe ongemakkelijk het soms ook voelt. Maar je krijgt er zo veel voor terug. De symboliek dat hij nou juist deze metafoor kiest, ontgaat me niet. Ik heb me eigenlijk mijn hele volwassen leven verzet tegen het idee van moeder worden. Verantwoordelijk zijn voor een ander mensenleven dan dat van mezelf maakte me *beyond* angstig. Dat gevoel had ik zelfs tijdens het fertiliteitstraject dat we achter

• SIT WITH IT. VERVELENDE EMOTIES MOET JE UITZITTEN, ZONDER ZE TE ONDERBREKEN •

je ego op te poetsen – zeg maar echt een ding) en werkt nu sinds drie jaar in Kamalaya, waar hij gestreste gasten weer in balans probeert te krijgen. De belangrijkste takeaway van onze sessies? *Sit with it*. Vervelende emoties moet je uitzitten, zonder ze te onderbreken. En met onderbreken bedoelt hij: je verzetten, jezelf afleiden, piekeren, analyseren, alles om dat rotgevoel niet te hoeven voelen. Voor de een is de primaire negatieve emotie boosheid, bij mij is het angst. Ik ben eigenlijk altijd nerveus. Bang dat iemand boos op me is, bang dat ik kritiek krijg, bang dat ik het niet goed doe. ‘De kunst is om bij het gevoel te blijven en de sensaties door je heen te laten gaan zonder te handelen’, zegt Srini. ‘Emoties zijn als een zwangerschap. Je kunt niet halverwege de zwangerschap denken: ik wil dit niet

tamelijk vol van mezelf (en voor het gemak vergetend dat ik drie vluchten heb genomen om hier te komen). Een paar dagen eerder bespeurde ik al een toegenomen mindfulness. Ik stapte per ongeluk met mijn slipper op een slak en werd overvallen door een buitenproportioneel schuldgevoel. Ik heb wel drie keer sorry gezegd. Doorgaans ben ik niet zo pietluttig, ik eet bijvoorbeeld gewoon vlees. Maar misschien is dat schuldgevoel altijd al aanwezig en ben ik te druk om het op te merken. Ik neem me voor om thuis vaker te mediteren. Wie weet word ik dan eindelijk vegetariër. Tijdens het afsluitende gesprek voordat ik weer naar huis ga, vraagt wellnessconsulent Anna wat ik meeneem van Kamalaya. ‘We raden gasten aan om zich voor te nemen om één ding te veranderen,’ zegt ze. ‘Meer is te veel, dat is niet haalbaar. Eén verandering is al heel wat.’ Ik twijfel, kan bijna niet kiezen. De digitale detox, minder vaak op Instagram kijken? Minder koffie? Vaker yoga? Nee, ik weet het al. ‘Niet meer wegrennen voor vervelende emoties,’ zeg ik. *Sit with it*. Het is een tool waar ik de rest van mijn leven profijt van kan hebben. Want na zeven dagen Kamalaya weet ik nog niet precies hoe *change* eruit zal zien, maar wat zich ook aandient, ik zal mijn best doen om het te *embracen*. *Met dank aan kamalaya.com en puurenatuur.nl*



Pims transformational travel

‘O JA, LOSLATEN’

ELLE's editor Pim Spoor ging een week op zelfontdekkingsreis, oftewel in Sanctum-retraite op het Caribische eiland Anguilla. Zou het werken? vroeg hij zich af, terwijl zijn wenkbrauw omhoogtrok.

‘Dus als jij terugkomt, staat er een nieuw persoon voor me?’ vraagt een vriendin mij als ik haar facetime vanaf een strandbed pal voor de hagelwitte villa die ik een week lang mijn thuis mag noemen. ‘Als ik terugkom met een nieuw inzicht, dan ben ik al blij,’ lieg ik. Ik ben eigenlijk heel benieuwd of er een verandering voor mij in het vershiet ligt. Het voelt in ieder geval hoognodig. Denk ik aan thuis, dan denk ik aan hoe zeer mijn omgeving aan het veranderen is. Vrienden gaan trouwen, kopen huizen en krijgen kinderen, familieleden worden ziek of overlijden, mensen maken pro-

motie of switchen van baan en men heeft het te druk om af te spreken en bij te kletsen. Ondertussen breng ik mijn dagen nog steeds door in datzelfde kleine appartement waarin niet eens ruimte is voor een huisdier, sluit ik elke date steeds weer teleurstellend af en heb ik geen idee wat de volgende stap in mijn carrière gaat zijn. Kortom, ik sta stil, terwijl al het andere om mij heen stroomt.

GEKKE BEKKEN TREKKEN

De villa waar ik verblijf is van Cap Juluca, een luxe wellnessresort van de Belmond-hotelgroep op het Caribische eiland Anguilla. De vergelijking met oorden uit *The White Lotus* is snel gemaakt. Een villa met uitzicht

op zee, verschillende restaurants met internationale keukens, toegang tot een luxe spa en een immense hotelgym, en personeel gekleed in tropische bloezen dat je bij naam kent. Ik kan mijn eigen villahost, oftewel persoonlijke butler, whatsappen als ik iets nodig heb of besloten heb bij welk restaurant ik die avond wil eten.

Over een uur begint mijn eerste Signature Sequence; een ‘verkwikkende wellnesservaring die dynamische beweging combineert met mindfulness en ademwerk,’ zo leest mijn weekschema. Geïntregeerd glijdt mijn blik over de andere sessies in het vooruitzicht: Morning Stretch, Sunset Ritual, Mindful Walk, alle buzzwoorden waarvan mijn linkerwenkbrauw enigszins oordelend naar boven trekt. Dit moet mij gaan veranderen?



‘De betekenis van het leven is om simpelweg te leven. Het is zo klaar als de dag. En toch rent iedereen rond in grote paniek alsof het noodzaak is om iets bereiken dat buiten ons ligt,’ hoor ik een man in het Engels prediken terwijl rustgevende klanken mij moeten helpen om mijn ademhaling te kalmeren. Ik sta met een klein groepje mensen op een grasveld bij een klif uitkijkend over het gehele resort met een ondergaande zon op de achtergrond. De man die mij toesprekt is Alan Watts, een filosoof die eigenhandig het zenboeddhisme aan de Westerse wereld zou hebben geïntroduceerd. We hebben herhaaldelijk gesprongen, met onze armen gezwaaid, luid uitgeademd, in klermakerszit onze lichamen gecentreerd en gedanst terwijl meneer Watts ons vertelde ons ego los te laten. Ik ben afgemat en ontspannen tegelijk, terwijl de gekke bekken en rare bewegingen die ik in het afgelopen uur moet hebben gemaakt door mijn hoofd flitsen. Maar ik heb net geleerd dat ik veroordeling en schaamte moet loslaten. Het gaat er in deze sessies niet om hoe je eruitziet of wat je doet, maar hoe je je erbij voelt. Op dit moment voel ik me blij en energiek. Maar de ervaring leert me dat

dat gevoel – die high die ik ken van intense sportlessen – snel verdwijnt. Hoe gaat dit helpen bij mijn transformatie? O ja, loslaten. Niet te veel nadenken. Ik zal het wel zien. Hoop ik.

OP DEZELFDE FREQUENTIE

Sessies zoals de Signature Sequence zijn het geesteskind van Luuk Melisse, een voormalig danser en sportinstructeur die samen met zijn partner Gabriel Olszweski in 2020

het workout-meets-wellnessconcept Sanctum oprichtte in Amsterdam. Het stel organiseert nu ook sessies in Londen en ze vullen met gemak de Gashouder op het Westergasterrein in Amsterdam tijdens hun Frequency Festival – een bijna drie uur durende belevens met ‘beweging, emotionele ontlading en spirituele ontdekking,’ zo leest de website.

Sanctum combineert wellness en fitness, maar benadert beide anders dan je gewend bent. Melisse – die de sessies creëert en andere Sanctum-gidsen opleidt – viel het op dat wellness veelal op het individu is gericht. Massages en verzorgende behandelingen ervaar je in je eentje in een afgesloten kamer. Fitness is in de meeste gevallen resultaatgericht; gewicht verliezen, spieren groeien, je uiterlijk verbeteren, het eindeloos streven naar die perfecte *summer body*. Volgens Olszweski – verantwoordelijk voor de operationele kant van Sanctum – daagt hun concept die ideeën uit door te focussen op gemeenschap. ‘Samenkomen voor een kort moment door gezamenlijk te bewegen en muziek, dans, meditatie en storytelling te ervaren. Je bent even op dezelfde frequentie met anderen,’ legt hij uit. Het koppel lanceerde hun concept in de pandemie, in een tijd waarin we onze gemeenschap tijdelijk verloren. Maar Melisse herkende dat we onze community’s al langere tijd aan het verliezen zijn. ‘We leven in een nogal narcistische wereld. De moderne

‘ZELF GELUID
MAKEN, VAN
HARD UITADEMEN
TOT SCHREEU-
WEN, HELPT OM
LOS TE LATEN’



samenleving richt zich vooral op het individu.’ Melisse deed onderzoek naar de kracht van gemeenschap en stuitte op Émile Durkheim, die wordt gezien als de eerste socio-loog. Hij vroeg zich af waarom men kerkdiensten bezoekt en ontdekte dat we in zulke momenten het gevoel van identiteit even vergeten. Mensen voelen zich onderdeel van iets groters. ‘Tegenwoordig zou je hetzelfde kunnen zeggen van grote sportwedstrijden en concerten. Je vergeet even de verschillen en bent je meer bewust van dat wat ons hetzelfde maakt.’

LELUKE WELLNESS

In elke les draag je een draadloze koptelefoon waarmee Melisse je door de sessie leidt op elektronische muziek en pophits afgewisseld met meditatieve geluiden. Je wordt gemotiveerd om zelf geluid te maken dat helpt om los te laten, van hard uitademen tot schreeuwen. De koptelefoon helpt daarbij, want terwijl je naar Melisse en de muziek luistert, verstommen alle geluiden van buitenaf. De angst dat een ander jouw geluiden hoort ebt daardoor langzaam weg. Daarbij wijst onderzoek uit dat je je meer verbonden voelt met een stem in je hoofd, met een betere emotionele respons tot gevolg. Melisse: ‘We zijn eerder beschreven als de lelijke toekomst van wellness en dat zie ik als een compliment. De afgelopen twintig jaar willen we alleen maar een mooier plaatje van onszelf schetsen. Hoe succesvol we zijn, welke spullen we hebben en wat we allemaal voor moois beleven. Bij Sanctum verwelkomen we de imperfecties. Je knappe kant, je lelijke kant, je blij je ik en je boze ik. Dat is nogal nieuw in vergelijking met al sportstudio’s die gefocust zijn op het realiseren van de beste versie van jezelf in een Instagramwaardige setting.’

Sanctum klinkt bijna als een therapie sessie, maar het is wel degelijk een work-out. Echter gaat het hier niet om de hoeveelheid calorieën die je verbrandt of de spieren die je traint. ‘Je fysieke lichaam is slechts het middel om bij je emotionele lichaam te komen,’ benadrukt Olszweski. ‘Sanctum is ontworpen rondom de kracht van repetitie. Door bepaalde bewegingen te herhalen, raak je in een flow die je fysieke lichaam tegelijkertijd vermoeit. Als je lichaam moe is, ben jij vatbaarder voor emotionele ontlading.’ Daarmee heeft het duo het eeuwenoude concept van yoga gemoderniseerd. ‘Yoga is ooit bedacht om monniken voor te bereiden op diepe meditatie. Het is makkelijker om te mediteren als het lichaam moe is.’

● BIJ SANCTUM
VERWELKOMEN
WE DE
IMPERFECTIES.
JE LEIJKE KANT,
JE BOZE IK ●

ZELFONTDEKKING

Het concept slaat aan. Melisse en Olszweski reizen de hele wereld over voor hun Sanctum-retreats in wellnessresorts die constant volgeboekt zitten. De samenwerking met Cap Juluca is echter iets nieuws, namelijk een residentie. In plaats van een georganiseerde reis met intense schema’s vol een-op-eensessies, groeps gesprekken, meditatie en de Sanctum-work-outs biedt het hotel hun gasten de lessen vrijblijvend aan als onderdeel van hun vakantie. ‘Wellness groeit uit tot een fundamenteel onderdeel van reizen,’ meent Nicola Herbert, de Global Director



Wellness & Guest Experience van Belmond. ‘Uit het reistrendrapport van American Express uit 2023 blijkt dat 61 procent van de gen Z- en millennial-reizigers reisplannen maakt met een focus op persoonlijke wellness. Die data komen duidelijk naar voren bij onze gasten, die bij ons boeken om tot rust te komen, te ontsnappen aan hun drukke bestaan en te luisteren naar wat ze nodig hebben.’ De Transformational Travel Council, een organisatie die reizigers helpt bij het faciliteren en adviseren van hun reis op zoek naar persoonlijke ontwikkeling, definieert een transformatie reis als ‘elke reiservaring die mensen steunt om betekenisvolle, duurzame veranderingen in hun leven te brengen.’ Nogal een belofte, vindt Herbert. ‘Eigenlijk is het een ontzettend vaag begrip. Wanneer is iets transformatieel? We zien dat gasten nieuwsgierig zijn en openstaan voor nieuwe belevenissen, die veelal gericht zijn op persoonlijke ontwikkeling. Ik denk dat het concept van transformatie als iets holistisch zou moeten worden benaderd, waar reizen zeker een onderdeel van zou kunnen zijn.’

Ook de Sanctum-oprichters zouden hun concept niet onder transformatieel scharen. ‘Dat klinkt te resultaatgericht,’ vindt Melisse. ‘Begrijp me niet verkeerd, ik hoop natuurlijk dat iedereen die Sanctum of een andere vorm van zelfontdekking ervaart, iets met zich meeneemt wat helpt om een verandering teweeg te brengen. Maar met de intentie op reis gaan om te veranderen klinkt als een soort *Extreme Home Makeover*. ‘Het gaat om de reis en niet de bestemming’ is niet voor niets een cliché. Sanctum is voor ons een ontdekking van persoonlijke ontwikkeling en niet zozeer een transformatie.’ Dat mensen op reis gaan voor die zelfontwikkeling begrijpt Olszweski wel. ‘Het is een combinatie van factoren. Reizen haalt je uit je bubbel en brengt je naar mooie locaties die bijdragen aan een ervaring die levensveranderend kan zijn. Daarom hosten wij Sanctum ook altijd op aparte locaties, zoals in kerken, op rooftops of in een park. Die ongewone omgeving helpt je om tot diepere emoties te komen.’

● ONGEWONE
OMGEVINGEN
HELPEN JE OM TOT
DIEPERE EMOTIES
TE KOMEN ●

ANDER PERSPECTIEF

Eerder dit jaar was ik drie weken op Koh Samui in Thailand voor een Muay Thai-fitnesskamp waarbij ik dagelijks nadacht over hoe ik mijn leven anders zou gaan indelen. Daarbij schreef ik doelen op voor de rest van het jaar. In die periode deed ik niets anders dan sporten, gezond eten en praten met gelijkgestemden over hun baan en het leven ver weg van het eiland. Eenmaal terug in Nederland overkwam het dagelijkse leven mij, waardoor tot mijn grootste frustratie voorsnog niets van mijn doelen terecht kwam. Op Anguilla was ik naarmate de week vorderde minder gefocust op de transformatie. Aangezien ik op reis was voor werk, deed ik mijn mails en hield ik contact met collega’s, zoals tijdens elke werkdag. Tegelijkertijd nam ik de tijd om dat boek over zelfontwikkeling dat ik al drie vakanties met me meesleepte, open te slaan.

Op het strand koos ik voor een psychologiepodcast in plaats van mijn standaard-strandplaylist en naast de Sanctum-sessies voelde ik me gemotiveerd om nog de sportschool in te gaan. Gewoon, omdat dat goed voelde. Op de boot terug naar de luchthaven dacht ik na over het facetimegesprek met m’n vriendin. Ze zal geen nieuw persoon voor zich krijgen en gelukkig maar. Hoewel mijn situatie thuis verder niet anders is, kijk ik er wel anders tegenaan. Ik kan verandering namelijk niet forceren. En misschien is die verandering van perspectief precies wat ik nodig had. **B**