

GENIETEN

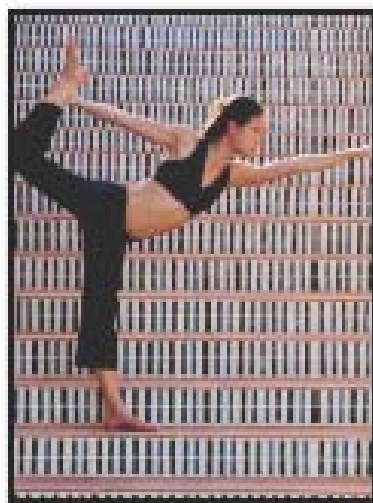
wellness

Zes weken zen in THAILAND



Zes weken had zich gegeven. Zes weken om naar het zuiden van Thailand te trekken en zich onder te dompelen in het weldadige aura van de Aziatische eilanden. Het werden 42 dagen vol emoties, gaande van verwondering en verrukking tot verbijtering en afkeer. Onze reporter ter plaatse leerde de confrontatie aangaan met haar gevoelens, ze observeren, accepteren en ten slotte loslaten. Ze had de reis zo weinig mogelijk voorbereid om zich te laten leiden door het lot. Dat bracht haar naar The Absolute Sanctuary alwaar ze de fijnere kneepjes van yoga onder de knie trachtte te krijgen. 'The Sound of Silence' van Art & Grafunkel bracht haar tien dagen stilte in een boeddhistisch klooster. Tot slot volgde ze een oliemassagecursus op Koh Phangan en een detox kuur op Koh Samui. Fragmenten uit een pakkende reis.

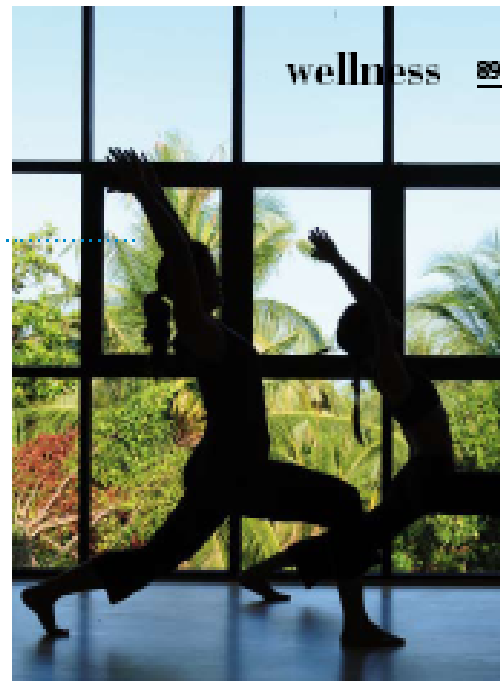
Tekst & Foto's: NATHALIE WILLEMS



Absolute Yoga

The Absolute Sanctuary

Hier is 8u45 en ik ben net aan mijn eerste uur yoga van de dag begonnen in The Absolute Sanctuary op Koh Samui. Thailands eerste detox en yoga resort zoals ze zich profileert, is de nieuwste telg in de Absolute Group, dezelfde organisatie die de Absolute Yoga keten beheert met acht yogastudio's in Thailand en twee studio's in Singapore. Flow Yoga is de eerste les van vandaag, een sessie van 60 minuten aanvloeiende dynamische yogabewegingen waarin de focus voornamelijk op het versterken van het bovenlichaam en de buikspieren ligt. Deze sessie wordt gevolgd door 1,5 uur Hot Yoga, waarbij de kamer zal verwarmd worden tot 37°C. Hot Yoga is een cardiovasculaire workout die de spieren stretcht en versterkt. Door de temperatuur te verhogen, versnelt je niet alleen je spieren maar maak je het afvoeren van gifstoffen via zweet soms zo makkelijk. Ik hoop je dat ook niet te vertellen dat dit de ideale calorieverbrander is. Een flesje water bij de hand is dus onontbeerlijk! In de namiddag staat er Yin Yoga, ook wel bekend als Tao Yoga, op het programma: een trage meditatieve vorm van yoga, waarbij de houdingen langer worden vastgehouden zodat er dieper kan worden ingewerkt op de contracterende weefsel tussen heupen, schouderbodem en de lagere ruggatwervels. En tot slot is er Hot Flow, een combinatie van de twee eerste sessies, waarbij de kamer 'slechts' verwarmd wordt tot 30°C en opnieuw tempo, dynamiek en ademhaling voor het evenwicht in je lichaam zorgen. Naast deze lessen, vind je in een weekschema ook Hatha Yoga, Pilates, Detox Yoga en Pranayama/Meditation terug. Je bent echter volledig vrij om je agenda zelf in te vullen als je voor de yogaresort opent. Zo omvat een zeven dagen durende yoga holiday vrije toegang tot de yogalossen gedurende een week, zeven overnachtingen, vervoer van en naar de luchthaven, toegang tot het zwembad en de sauna, twee smoothiefruit juices per dag, een Thaise massage van 90 min of een Aromatherapie per dag, een voucher van 2000 Baht (ca. € 48) om te besteden in het Detox & Spa center, een hydrocolateral behandeling en 10% korting op alle behandelingen. Bovendien eet je driemaal per dag à la carte vegetarische maaltijden in The Love Kitchen.



“BREATHE OUT SLOWLY AND RETURN TO DOWNWARD DOG.”



INNERLIJKE EN UITERLIJKE MENS

The Love Kitchen is het ultieme bewijs dat gezond en vegetarisch eten niet alleen toegankelijk maar bovendien eindeloos gevarieerd kan zijn. Wat dacht je bijvoorbeeld van een Charong Baniro Man? Dat is een klassieker in The Love Kitchen, bestaande uit zware bonen, tofu, bruine rijst en gekaramelliseerde sjain, geserveerd in een kleedje van een tarwedeg.

Thailand is onder andere ook het land van de curry en de bekendste versie – de Massaman Curry Potato – vind je hier in zijn vegetarische versie. Je smakt van verse broccoli, tofu, bloemkool, aardappel, wortel, papaja, pinda-noten en koffielimonen, geserveerd met bruine rijst. Heerlijk!

Uiteraard zijn er een gezonde kruken als deze de versie super goed vertegenwoordigd. Je kunt er niet genoeg van krijgen en ze kregen tot de verbetering sprekende namen met. Geef toe, een glas Mother's Elksir (sinasappel en appelcider), Happy Belly (ananas, gember en kaniandic) en Lifeflo od (rode biet, wortel, komkommer en peterselie) smakt anders dan gewoon vruchtensap.

Maar je komt hier niet alleen de innerlijke mens versterken. Ook de rest van je lichaam wordt in de watten gelegd. In het centrum kun je terecht voor een ruim aanbod massages. Wie zoals wij het programma van de yogaweek volgt, kan rekenen op een dagelijkse sessie Thaise of aromamassage, maar het aanbod is veel uitgebreider dan dat. Zo gaf ik mijn lichaam gewillig over aan een coffee body scrub, een Thai herbal wrap en een unieke herbil facial, met een babyzacht velletje als resultaat. Vervolgens liet ik me onder vier handen nemen voor een Tropical Indulgence (it's all in the name!) waarbij twee manneken een synchroon ballet uitvoerden op mijn ledematen. Een onvergetelijke ervaring die dagen na mijn terugkeer naar mijn gewone leven bleef nadinkeren. En dat geldt evengoed voor de rest van de lessen en behandelingen die ik tijdens mijn week in The Absolute Sanctuary kreeg. Welzijn voor geest en lichaam dus en daarvoor was ik precies gekomen!



Info en boekingen:

The Absolute Sanctuary organiseert yogaweek, trainingen en workshops geleid door gurodocenten uit de hele wereld. Daarnaast bieden zij drie gespecialiseerde detoxprogramma's: The Ultimate Detox, The Living Foods Detox en The Vegetarian Detox die kunnen gevolgd worden voor drie, vijf of zeven dagen. Elk programma begint met een persoonlijke consultatie en wordt opgevolgd door een team van specialisten waarin een gecombineerd dieet (van compleet vasten tot lichte vegetarische maaltijden) wordt afgewisseld met zorgvuldig gekozen supplementen en lichaamsreinigingen in de vorm van een dagelijks colon hydrotherapy (darmspoeling).

The Absolute Sanctuary, Koh Samui, Thailand. Tel.: +66 77 60 1190. E-mail: info@absoluterancuary.com.
www.absoluterancuary.com



Je lichaam als tempel

Health Oasis Resort

Het moet mij maar weer overkomen. Heb ik gepland om een detoxkuur te volgen, koop ik een geschuurd trossmedicijn op door het duiken. Geresol? Geen detox uitnodigd want het is niet erg nuttig een leverpoeling of een colonal therapy te ondergaan die tot dood hebben je lichaam te ontgiften, als je aan de antibiotica zit. Ik besluit in plaats daarvan een aantal behandelingen te ondergaan die ontgiften werken maar niet meer in de 'ontlastende' zin en spendeer een paar aangename dagen gevuld met detoxmassages, stoombaden en yoga terwijl ik de 'echte' detoxen gaafs.

Plaats van het gebeuren: het Health Oasis Resort in Koh Samui. Deze plek is al twaalf jaar lang toonaangevend op het gebied van gespecialiseerde detoxkuren. Wie wil ontgiften, kan er zijn keuze maken uit kuren van verschillende duur, vanaf drie tot en met negen dagen. Binnen deze programma's kunnen gasten bovendien kiezen om het accent te leggen op onder andere ontgifting, gewichtsverlies, stoppen met roken, PMS en anti-stress.

SCHOON LIJF

Voor een standaard 'mini detoxkuur' van drie dagen, betaal je 13.500 Baht (ca. € 280) en voor een gewoone standaardprogramma van acht dagen 25.000 Baht (ca. € 519). Voor een 'mini natuurprogramma' van vier dagen betaal je 18.750 Baht (ca. € 389) en voor een normaal 'natuur programma' dat negen dagen duurt, 31.000 Baht (ca. € 643). In tegenstelling tot andere detoxresorts maakt Health Oasis gebruik van H.E.A.L. detox programma's waarbij de ontgifting reeds aanvangt binnen de 12 tot 15 uur in plaats van de gebruikelijke 60 tot 72 uur. Bloedsuikerniveau worden geregulariseerd en neurotransmitters gebalanceerd. Kruiden en andere supplementen worden binnen de 30 seconden opgenomen in plaats van binnen 2-3 uur. De snelle werking is te danken aan het feit dat er verschillende sprays gebruikt worden. Dit worden onder de tong van de keurgangje gespoeld, waardoor de werkzame stoffen uitereit snel in het bloed worden opgenomen. Daarnaast handelt het centrum kruidenmassa's, lichaamsolie, lymfedrainage, polsritmetingen, zaaiestsprays, deodorizing, aromatherapie, massage, acupunctuur, kruidentonicum en tal van voedingsupplementen.

Een Mind & Body Cleanse pakket van 10 dagen en 9 nachten kost 45.000 Baht (ca. € 933) en omvat ongeknust gebruik van alle faciliteiten zoals zwembad, sauna, TV ruimte en fitness. Versa fruitsappen, gemberthee en broth soup naar hartelust maken daar eveneens deel van uit, net zoals een dagelijkse massage en een dagelijkse zenit omotherapie. Bij aanvang ontvang je een pakketje met sprays en supplementen voor de komende dagen, vergezeld van jouw persoonlijke innamechema. Dit kleine douje omvat met andere woorden al jouw maaltijden voor de komende week.

