

VAKANTIE ALS THERAPIE

Stoppen met roken, herstellen van een burn-out of eindelijk eens een nacht doorslapen, als je er geld en verlofdagen voor overhebt, doe je het gewoon in een paradijselijk resort. Zeven plekken waar 'persoonlijke behandeling' tot de standaardservice behoort.

Tekst Sarina Wijnen





Massage met zicht op
het Gardameer, in het
Lefay Resort. Ideaal bij
slaapproblemen.

1. BETER SLAPEN

Waar: *Lefay Resort
& Spa Lago di Garda, Italië*

Behalve wellness-, detox- en antistressprogramma's biedt het gerenommeerde en luxe Lefay Resort ook een slaapverbeteringskuur. In een eerste consult wordt er gekeken naar de oorzaak van je slaapproblemen en krijg je een persoonlijk behandelplan. Traditionele Chinese geneeskunde staat hierbij centraal, met phyto-aromatherapie, acupunctuur en reflexologie, aangevuld met diverse ontspannende massages en een begeleide wandeling. Uniek aan dit resort is de prachtige ligging, boven op een berg met panoramisch zicht op het Gardameer. Je vindt er een spa met verschillende zwembaden, waarvan vooral de *infinity pool* adembenemend is, een fitnesscenter, een yogazaal, vijf sauna's en een zoutgrot. Er zijn ook dagelijkse activiteiten zoals yoga, meditatie en pilates.

Info: lefoyresorts.com



In het Amrita café, in Kamalaya, kun je rustig lunchen naast het zwembad.

2. VOOR EMOTIONELE BALANS

Waar: Kamalaya, Koh Samui, Thailand

Iedereen die er geweest is, is het erover eens: Kamalaya is het aards paradijs. Dit holistische vijfsterrenresort in Thailand is gebouwd op een met palmbomen en tropische planten begroeide berg met zicht op de oceaan, en rond een eeuwenoude grot waar vroeger monniken kwamen mediteren. *Nature is our greatest healer* is hier de basisfilosofie. En de natuur is inderdaad overal: het resort wordt door een jungle omringd, de gebouwen zijn rond bomen en rotsen heen geconstrueerd, veel kamers hebben buitenbadkamers, en alles, van de gebouwen tot de placemats en de kopjes, is uitgevoerd in natuurlijke materialen. Kamalaya is luxe, maar op een rustige, elegante en spirituele manier. Uniek hier is de topservice met een persoonlijke aanpak. De staf, zo'n 300 mensen in een complex met 75 kamers, suites en villa's, spreekt je met je voornaam aan en zorgt ervoor dat het je aan niets ontbreekt.

REIS NAAR JEZELF

Groei en ontplooiing van lichaam en geest staan centraal bij Kamalaya, en dat is vertaald naar verschillende zorgvuldig uitgedachte programma's. Zo zijn er detox- en afslankkuren, yoga- en fitnessplannen, antistress- en antiburn-outprogramma's, en is er een slaapverbeteringskuur. Wij volgen Embracing Change: een verrassend diepgaand programma dat focust op je innerlijke leven en je emoties. Je exploreert met een privémentor je emotionele gewoonten en verandert wat eventueel niet goed voor je is. Ideaal als je te maken hebt (of gehad hebt) met verdriet, burn-out, relatieproblemen, verlies of angsten. Je krijgt ook tools mee om je emotionele balans ook thuis verder te kunnen behouden. Daarnaast zitten er in het programma wellnessconsults, acupunctuursessies en een hele reeks massages. Dit kun je combineren met de groepsactiviteiten: yoga, tai chi, meditatie, aquagym, fitness,

wandelingen, lezingen, workshops, films en excursies. Het Embracing Change-programma is te boeken voor vijf nachten of zeven nachten.

EEN KOKOSNOOT, AUB

De Wellness Sanctuary, zoals de spa van Kamalaya heet, is het centrale 'heiligdom' van het resort. Het is een open gebouw, zodat je altijd een fris briesje voelt, en je hebt er zicht op de omringende palmwouden en de turquoise zee. Hier zijn 29 behandelkamers, stilteplekken, sauna's, een stoombad en drie plonsbaden, allemaal midden in de natuur. Als je naar beneden wandelt, kom je uit bij het privéstrand met bediening (bestel een verse kokosnoot!), en bij de sprookjesachtige *leisure pool*, met rotsen, watervallen en omzoomd door lotusvijvers. Op de top van de berg vind je het ronde houten yogapaviljoen, met ook weer zicht op tropische wouden en de oceaan, de fitnessruimte van 600 vierkante meter,



3. VOORKOMEN OF HERSTELLEN VAN EEN BURN-OUT

Waar: Como Shambhala Estate, Bali

een stoombad en een *lap pool*, waar je baantjes kunt trekken en aquagym kunt volgen.

Kamalaya heeft twee restaurants: Soma, bovenaan in het resort, daar worden het ontbijt en het diner geserveerd, en Amrita, naast de *leisure pool*, waar je van 12 tot 18 uur kunt lunchen. De keuken van Kamalaya wordt alom geprezen. De chefs koken origineel, verfijnd en supergezond, en het personeel dient hun creaties met zorg op. Er is een regulier menu, en een detox- en *weight loss*-menu. Beide zijn licht, vers en puur, maar het laatste is extra gezond en rustgevend voor de spijsvertering. In restaurant Soma is er een lange gemeenschapstafel, waar je kunt aanschuiven om samen met andere gasten te eten. Zestig à tachtig procent van de gasten komt alleen naar Kamalaya, dus dit is de perfecte plek om mensen te leren kennen.

Info: kamalaya.com. Zie kaderstuk p. 51 voor de lezersaanbieding.



Journaliste Sarina Wijnen trok naar Kamalaya om een burn-out - en de dieper liggende oorzaken ervan - aan te pakken. Lees haar persoonlijke verslag op weekend.be

Het luxueuze en holistische resort Shambhala ligt op twintig minuten rijden van het culturele plaatsje Ubud en grenst aan de jungle en aan een rivier. De Stress Managementkuur staat in het teken van rust en ontspanning en biedt een persoonlijk aangepast schema met massages, privéyoga, tai chi en qi gong. Daarnaast is er een uitgebreid groepsactiviteitenschema, met yoga, pilates, meditatie en ochtendwandelingen. In de spa kijken de open behandelkamers uit op de natuur en zijn er drie zwembaden, een yogapaviljoen, een sauna, een stoombad en een fitnesscenter. Het hotel gebruikt water uit de rivier, die bekendstaat om haar helende eigenschappen. Ook dit resort wint regelmatig prestigieuze prijzen. Behalve voor Stress Management kun je hier ook terecht voor wellness, ayurveda, detox en een verjongingskuur. Info: comoshambhala.com



Massage in open lucht, in Turkije.



Het binnenzwembad van hotel Igls, Oostenrijk.

Pak je nicotineverslaving aan in een tropische omgeving, Sri Lanka.



In het Barberyn Resort kom je in een setting van palmbomen en stranden op ayurvedische wijze van je sigarettenverslaving af

4. OM TE DETOXEN

Waar: Sianji Wellbeing Resort, Turkije

Dit vijfsterrenresort, dat verrassend scherp geprijsd is, ligt aan de Turkse kust, niet ver van Bodrum. De specialiteit is detoxen, al kun je er ook wellness- en fitnessprogramma's volgen. Je kunt kiezen uit drie detoxprogramma's: Master Detox, Rawfood en Alkaline. Bij het eerste drink je alleen groente- en fruitsappen en krijg je dagelijks een *colon cleanse enema* (handmatig klysma). Het Rawfoodplan houdt behalve groente- en fruitsappen ook salades, sushi en gerechten met ongekookte groenten in. Alkalinemaaltijden zijn lichte, gezonde maaltijden die in kleine porties worden geserveerd, met tachtig procent groenten en twintig procent vlees, vis of koolhydraten. Het Sianji Wellbeing Resort heeft 139 kamers en een wellnesscenter met sauna's, een stoombad, hamam, en drie zwembaden. Het hotel zelf telt ook nog drie buitenbaden en een fitnesscenter.

Info: sianjibodrum.com

5. VOOR JE ALGEMENE GEZONDHEID

Waar: Parkhotel Igls, Oostenrijk

In *medi-spa* Parkhotel Igls kuur je volgens het Modern Mayrconcept, dat stelt dat ziektes voortkomen uit problemen met ons spijsverteringsstelsel. De Modern Mayrkuur is dan ook opgezet als een intensieve reiniging van het darmstelsel, in combinatie met gerichte voeding, lichaamsbeweging en ontspanning. Dit resort heeft een medisch centrum, waar je je doktersafspraken hebt en terecht kunt voor fysiotherapie, psychotherapie, massages en Kneipp-baden. In de spa vind je een binnenzwembad en een saunacomplex. Parkhotel Igls biedt ook dagelijkse activiteiten aan zoals yoga, meditatie, pilates en aquagym. Dit kleinschalige hotel, met 51 kamers, ligt midden in de Tirolse Alpen. Het kuuroord wint regelmatig awards, en werd ook dit jaar door *Condé Nast Traveller* uitgeroepen tot een van de beste wellnessoorden ter wereld.

Info: park-igls.at



In dit kleine, charmante wellnesshotel in Spanje kun je leren mediteren.

6. AFKICKEN VAN NICOTINE

Waar: *Barberyn Resort, Sri Lanka*

Barberyn is een van de oudste ayurveda-instituten van Sri Lanka en wordt gerund door een bekende Sri-Lankaanse familie. Er zijn twee vestigingen: Reef en Beach, de eerste is ouder en ligt meer in de 'bewoonde wereld', terwijl de tweede moderner is en meer afgelegen. Bij beide kun je in een tropische setting van palmbomen en stranden een waslijst aan aandoeningen ayurvedisch behandelen, waaronder ook sigarettenverslaving. Aan het begin van de kuur heb je een ontmoeting met een arts, die een behandelplan opstelt met acupunctuur, massages, stoombaden, pakkingen, eventueel aangevuld met medicijnen die daar zelf gemaakt worden van lokale kruiden en gewassen. Ook yoga, meditatie en tai chi staan er op het programma. Er zijn tussentijdse medische consulten en aan het einde van je verblijf wordt de kuur ook afgesloten bij de arts.

Info: barberynresorts.com

7. LEREN MEDITEREN

Waar: *Shanti-Som, Spanje*

Via een meditatiebreak weer tot jezelf komen? Het kan in Shanti Som, een viersterrenoord in de Andalusische bergen, vlak bij Marbella. Hier kun je op elk moment van de week beginnen en zelf een programma samenstellen met privé- en / of groepsmeditaties, yoga en eventueel massages. De meditatielessen worden gegeven door de Nederlandse Nathalie, die rust en sereniteit uitstraalt. Het kleinschalige wellnesshotel telt veertien kamers en is uitgevoerd in Balinese stijl. Er is een open yogapaviljoen vlak naast een natuurpark, een buitenzwembad, een sauna en stoombad, en een fitnessruimte. Bij frissere temperaturen of 's avonds is de grote bank voor de haard in de lobby een aanrader, bijvoorbeeld om er een praatje te maken met andere gasten. Je kunt bij Shanti-Som ook terecht voor detox- en gewichtsverliesprogramma's.

Info: shantisom.com

Praktisch

Sanji Wellbeing Resort, Parkhotel Igls, Como Shambhala Estate, Kamalaya, Shanti-Som en Lefay Resort zijn te boeken via Puurenkuur, puurenkuur.be, 03 808 09 86. Puurenkuur organiseert wereldwijd wellnessreizen, waarbij je kunt kiezen uit de thema's Fitness, Detox, Gewichtsverlies, Thalasso, Ayurveda, Wellness, Yoga, Antistress en Mindfulness. Barberyn is te boeken via Happy Soul Travel, happysoultravel.nl, + 31 20 623 06 73.

Aanbieding

Wie naar Kamalaya wil, kan gebruikmaken van de Puurenkuur-aanbieding voor *Knack*-lezers: bij ieder spa-arrangement krijg je een giftvoucher van 150 euro, om te besteden in de spa, en 10 procent korting op de accommodatieprijs voor alleenreizenden. **Info:** puurenkuur.be, info@puurenkuur.be of 03 808 09 86. Meld voor de korting bij het boeken dat je *Knack*-lezer bent.