



Wellness Escapes



INHOUD

INLEIDING	4
WERELDWIJDE WELLNESSFESTIVALS	6
ACTIEF YOGA - OUTDOORAVONTUREN - FITNESSLESSEN	8
RUST YOGA - NATUUR - MEDITATIE	38
GEZONDHEID VOEDING - NATUUR - SPABEHANDELINGEN	98
VERWEN JEZELF SPABEHANDELINGEN - ETEN & DRINKEN - LUXE	162
INSPIRATIE CREATIEVE LESSEN - PERSOONLIJKE GROEI - CULTUUR	230
REGISTER	251
DANKBETUIGING	256

INDONESIË

SEVENTH SEAL

- ◆ Een wellnessretreat om balans, mindfulness en levensvreugde te hervinden
- ◆ Leuke outdoor exercises en avonturen met een Fitness Kickstart-pakket



Op zoek naar verzorging en ontspanning? Boek dan een wellnessretreat van één week bij

Seventh Seal op Bali en pak je koffers. Seventh Seal is een particulier paradijs waar bezoekers zich in een idyllische omgeving kunnen richten op hun mentale en fysieke gezondheid.

Het luxeuzere pakket Journey to Wellness is perfect om je accu op te laden en geïnspireerd

te raken. Neem deel aan lessen over voeding, yoga, meditatie en stressmanagement. Stel je eens voor hoe het is om in de luxeuzere accommodatie van het resort te ontwakken en de dag met een yogales te beginnen. Het maakt niet uit of je een beginner of een ervaren yogi bent, het team experts van Seventh Seal stemt de lessen op jou af.

Misschien ga je liever meteen na het biologische ontbijt voor een ontspannende spabehandeling? Seventh Seal biedt tal van treatments, van ayurvedische massage tot manicure en gezichtsbehandelingen.

Wil je iets inspannenders, probeer dan eens het Fitness Kickstart-pakket. In een periode van vijf dagen beklim je een vulkaan, fiets je langs rijstvelden en doe je kennis op over de effecten van bepaalde voeding, terwijl je aan een gezonder lichaam en geest werkt.

En als je nu je koffers nog niet aan het pakken bent: Seventh Seal draagt via diverse initiatieven 10% van de winst af aan de lokale gemeenschap.

\$ Retreat van 1 week vanaf AU\$1850 voor een tweepersoonskamer
 100% Biologische vegetarische en pescotarische gourmetmenu's

☛ **Seminyak, Bali**
+61 4 1551 6569
www.theseventhsealretreat.com

IN DE OMGEVING

Ontdek de cultuur van Bali, de geweldige restaurants en straten vol winkels in Ubud, of ga naar Jimbaran Bay met zijn witte zandstranden en vele warungs (eetkraampjes) met vis aan de kust.





YOGA VO

01

OMLAAGKIJKENDE HOND (ADHO MUKHA ŚVĀNĀSANA)

- Begin op handen en knieën, handen iets voor je schouders, knieën recht onder de heupen.
- Spreid de vingers en druk de palmen in de mat. Krul je tenen tegen de grond.
- Adem in. Bij het uitademen druk je het lichaam op tot een omgekeerde V-vorm met de knieën licht gebogen en de voeten op heupbreedte.
- Druk de schouders weg van de oren en breng je stuitje naar het plafond.
- Blijf 30 seconden tot een minuut zo staan.

02

STOEL (UTKAṬĀSANA)

- Sta rechtop, maak je lang, de voeten stevig in de mat gedrukt.
- Adem in en steek je armen recht omhoog, de handpalmen tegen elkaar.
- Adem uit, buig de knieën, probeer je bovenbenen horizontaal te krijgen. Duw de bovenbenen dichter naar de hielen.
- Ontspan de schouders en blijf 30 seconden tot een minuut staan.
- Recht dan de knieën tijdens het inademen. Adem uit en sta langzaam rechtop, ontspan de armen.

03

KINDHOUDING (BĀLĀSANA)

- Een kalmerende houding die je kunt gebruiken om even rust te nemen tussen de moeilijkere houdingen door.
- Ga op je hielen zitten, de knieën heupbreed uit elkaar
 - Adem uit, buig je bovenlichaam voorover, tussen je bovenbenen, en laat je hoofd voor je op de grond rusten.
 - Strek je armen vooruit in het verlengde van je knieën, met de handpalmen op de vloer. Ontspan je lichaam en blijf 30 seconden tot een paar minuten zitten.



OR THUIS

04

BRUG (SETUBANDHĀSANA)

- Ga op je rug liggen met je armen naast je lichaam, knieën gebogen, hielen zo dicht mogelijk bij je heupen.
- Adem uit, druk je voeten de vloer in en breng je heupen en billen omhoog.
- Vouw de handen samen onder de heupen, armen omlaagdrukken. Bovenbenen en voeten parallel houden.
- Beweeg de kin omhoog, duw dan het borstbeen naar de kin.
- Houd dit 30 seconden tot een minuut vast. Ontspan de armen, laat het lichaam rustig naar de vloer zakken.

05

KRIJGER II (VĪRABHADRĀSANA II)

- Vanuit spreidstand de armen heffen tot schouderhoogte en uitstrekken naar beide kanten, handpalmen omlaag.
- Rechervoet een kwartslag naar rechts draaien, de linker een klein stukje indraaien, hielen op één lijn.
- Adem uit, buig de rechterknie tot recht boven de enkel. Druk de linker hiel in de mat, stuitje intrekken.
- Draai je hoofd, kijk over de rechterhand, 30 seconden tot een minuut vasthouden. Herhalen aan de andere kant.

06

BOOM (VRKṢĀSANA)

- Ga rechtop staan met de voeten stevig in de mat, de armen langs je zij.
- Verplaats je gewicht naar het linkerbeen, buig de rechterknie en zet je rechter voetzool tegen de binnenkant van je linkerbovenbeen.
- Strek je stuitje naar de grond.
- Eenmaal in evenwicht vouw je de handen samen. Kijk naar een punt voor je en probeer in balans te blijven.
- Dan strek je de armen boven je hoofd en blijft een paar ademhalingen lang staan.



◆ Natuur ◆ Spabehandelingen

HONGARIJE

SZÉCHENYIBAD

- ◆ *Warme baden met een verschillende temperatuur*
- ◆ *Deep-tissue Zweedse massage door medisch geschoolde therapeuten*



De grootste spa-stad van Europa, Boedapest, ligt op een ketel met 120 thermische warme bronnen, die 160 openbare baden van water voorzien. De bekendste van deze is het Széchenyibad, dat eruitziet als een barok paleis. Het heeft 15 binnen- en drie (enorme) buitenbaden, waarvan er een is om te zwemmen en de andere twee stoombaden zijn, met jacuzzi en massage door een harde waterstraal. Hier brengen Hongaarse gepensioneerden hun tijd door met schaken op drijvende borden.

De binnenbaden lopen in temperatuur op tot 40 °C, aanbevolen wordt in dat warmste niet

langer dan 20 minuten te blijven. Verder zijn er sauna's en stoomcabines, en kun je diverse massages door ervaren therapeuten boeken.

IN DE OMGEVING

Boedapest is een prachtige fin-de-siècle-stad, rijk aan barokke, neoclassicistische en Jugendstilgebouwen. Bijzonder interessant zijn de Grote Synagoge, het Hongaars Nationaal Museum en het uitzicht vanaf de koepel van de St.-Stefanusbasiliek.

\$ *Toegang, privécabine en een Royal Thermal-massage van 60 minuten €87*
📍 *Je kunt er in de kantine eten of je eigen eten meenemen*

◆ **Boedapest**
+36 1 363 3210
www.szechenyibath.hu

JAPAN

BETTEI OTOZURE

- Relax in de mineraalrijke wateren van de grote onsen
- Proef de traditionele kaisekikeuken met lokale specialiteiten



Deze elegante ryokan (traditioneel Japans pension) in Yamaguchi ligt verscholen in de bergen en is het afdwalen van de geijkte routes meer dan waard. Wat hier vooral opvalt zijn de grote onsen, een indrukwekkende verzameling natuurlijke baden, gevoed door de mineraalrijke thermale wateren rond dit traditionele en toch (in esthetisch opzicht) moderne verblijf. Onsen vormen een verplicht onderdeel van de Japanse lichaamsverzorging, vergelijkbaar met de openbare baden in andere culturen. Net zoals een Scandinavische sauna zijn ze egalitair van opzet, bedoeld als gemeenschappelijke ruimte. De ware 'gelovigen' zijn ervan overtuigd dat het alkalische bronwater genezende eigenschappen bezit, die gewrichts- en spierpijn verzachten.

De beleving in deze familieherberg wordt versterkt door de schoonheid van de omliggende bossen – en door het elegante ontwerp van de cederhouten onsen, een plek om te bezinnen, voor gesprekken en voor bubbelbaden. In het openluchtdeelte van de grote onsen, geopend tot 0.30 uur, kun je ontspannen onder de sterrenhemel, en hetzelfde geldt voor het privé-bubbelbad op het balkon van sommige van de gastenkamers. Een afzonderlijk spa-complex biedt massages en body treatments.

Door de landelijke setting van deze ryokan zou je misschien verwachten dat het eten tamelijk 'rustiek' is, maar het Bettei Otouzure

serveert een meesterlijke interpretatie van de traditionele kaiseki-keuken (Japanse haute cuisine), met lokale toevoegingen als uni (zee-egel) en zelfs fugu (kogelvis), plus sake.

IN DE OMGEVING

De ruwe kustlijn van de Japanse Zee biedt mogelijkheden voor verkenningstochten te voet of per boot – boek een tocht bij een van de touroperators in het nabijgelegen Nagato om de 'Zee-Alpen' van Oumi-jima van dichtbij te bekijken, een verzameling rotsformaties op het eiland die boven het azuurblauwe water uitsteken.

\$ Vanaf ¥40.000
per nacht
🍷 Kaiseki (Japanse haute cuisine) met krachtige lokale ingrediënten

➡ **Yumoto Onsen,
Yamaguchi**
+81 837 25 3377
<http://otouzure.jp>







◆ Persoonlijke groei ◆ Cultuur

MEXICO

AZULIK

- ◆ *Zwem in een cenote, ontmoet een sjamaan, proef de Maya-geïnspireerde keuken*
- ◆ *Yoga, geluidshealing en pakketten gericht op bevordering van positieve energie*



Azulik is een verzameling ogenschijnlijk primitieve houten gebouwen aan de kust, zonder enige illusie van luxe. Centraal in de retreat staat een gigantische yogakoepel die met behulp van oude Maya-meetkunde gebouwd is; dagelijks yoga en sessies die uiteenlopen van geluidshealing en reflexologie tot een rookceremonie. De Mayacultuur domineert hier; de spa en pakketten van de retreat omvatten behandelingen op basis van duizenden jaren oude rituelen.

De natuur geeft bij Azulik de richting aan; kleding is optioneel en zowel de pakketten

als de villa's zijn ontworpen om gasten te helpen verbinding te maken met hun zintuigen, uitgaande van de vier elementen vuur (energie), lucht (geest), aarde (lichaam) en water (emoties). Dring door tot de Mayawortels van de retreat en boek de traditionele *zumpulche*-ceremonie.

IN DE OMGEVING

Azulik ligt aan de Maya Riviera van Mexico – een kustlijn met witte stranden aan de Caribische Zee. Buiten de kust ligt een rif voor duikers en snorkelaars; aan land staan de belangrijkste ruïnes van Mayatempels in Mexico: Chichén Itzá en Tulum (foto links).

\$ Maya zumpulche-ceremonie M\$2400

!📖 Farm-to-table of Maya-Mexicaanse keuken

◆ Tulum, schiereiland Yucatán

+54 115 984 1575

www.azulik.com