



ESTHER
Esther Goedegebuure
is hoofdredacteur
van JAN, getrouwd
en moeder van
drie kinderen van 13,
11 en 8 jaar.

LAAT ME MIJN EIGEN GAANG MAARGAAN

Terwijl kinderen uit volle borst de Frozen-hit *Let it go* zingen, bevriezen moeders al bij het idee. Werk, gezin, huishouden, zonder hen? Onmogelijk! Toch besluit JAN's hoofdredacteur Esther de ultieme solovlucht te maken. Ze gaat alleen op retraite, in Thailand.



Het voelt als een bevrijding om mezelf deze week in het paradijs te gunnen. Waar heb ik al die afgelopen jaren in godsnaam zo moeilijk over gedaan?

haakte. Het was dat er verplichtingen op me wachtten, anders had ik het gerust een jaar kunnen volhouden.

Maar als ik nu, twintig jaar later, op de ochtend van vertrek mijn Samsonite inpak, lijkt deze ervaring te ver weggezonden om op te kunnen graven en vertrouwen uit te putten. Ik ben nerveus, en fluisterend – want ik schaam me voor zulks een sneue onbeholpenheid – zeg ik tegen mijn man L. dat ik bang ben om op het vliegveld van Bangkok in de war te raken en zo mijn aansluiting naar Koh Samui te missen.

Ritueel

Maar als ik op Schiphol ben en de tranen van mijn dochters gezicht heb geveegd, blijf ik lachen. Dat is niet alleen een dappere houding, ik meen het. Pas in het vliegtuig raak ik weer even in een negatieve staat van opwindings. Dat komt door het 'safe-flight-ritueel' waar we met ons gezin nogal aan hechten: als we met elkaar vliegen, houden we bij het stijgen en landen elkaars handen vast en bezweren elkaar een 'safe flight'. Ook als er een gangpad tussen één of meer familieleden ►

Als ik nu, hup, ergens naartoe kon vliegen? Ineens popt een gesprek op dat ik een paar weken eerder heb gevoerd met Leonora, JAN's culinair redacteur. Ape-relaxed was ze teruggekomen van een week Thailand, waar ze zich had gewenteld in een pakket van lichamelijke en geestelijke verzorging. Moest ik ook eens doen, echt iets voor mij, drukte ze me op het hart. Ik had flauwtjes geknikt: *yeah right*. Maar nu, in dat deprimerende vakantie-huisje, lonkt het visioen van zo'n opknopweek in de zon met niet te weerstane kracht. Ik zie mezelf in bikini, desnoods ook op een yogamat in de lotushouding. 'Hoe heet dat spirituele oord van je ook alweer?' app ik haar.

Bangeschijt

Nog geen 48 uur later is het geregeld. Puur-enkuur, expert op het gebied van kuur- en wellnessreizen, heeft een week in het resort Kamalaya voor me geboekt, half april al. Ik ga er een verhaal over schrijven voor de *VakantieJAN*. Want ja, zo ben ik dan ook wel weer: er moet een legitieme reden zijn om er een week tussenuit te knijpen. Ik ga ook niet zomaar wat luieren, nee, ik ga werken aan mijn *inner self* en doe zo nog wat extra nuttigs ook. Op van de zenuwen pak ik mijn koffer. Eigenlijk ben ik behoorlijk ervaren in het alleen reizen – ware het niet dat deze ervaring nogal gedateerd is. Na mijn afstuderen vertrok ik in mijn eentje voor drieënhalve maand naar het Midden-Oosten. Gewoon, om te kijken of ik het kon. Vol ongeloof zwaaiden mijn familie en beste vriendin me uit. Ik was namelijk niet het meest onafhankelijke type, nogal gehecht aan mijn *inner circle*, en bovendien van huis uit een enorme bangeschijt. Tegen alle verwachtingen in beviel het me daar opperbest, met mijn backpack en Lonely Planet en alle andere reizigers bij wie ik onderweg aan-

en kinderen gewoon thuislaat om ergens op of boven een kussen te gaan zweven. Lekker makkelijk. Nee, dat zou ik nóóit doen. En ook niet durven, als ik al zou willen. Ik ben als fulltime werkende al zo weinig thuis, en als ik tijd over heb, dan vind ik dat ik die aan mijn gezin moet besteden, vakanties voorop. De dagen dat ik de afgelopen dertien jaar niet thuis sliep – een paar overnachtingen voor werktrips daargelaten – zijn op twee handen te tellen. Maar of ik daar nu zo tevreden over ben?

'Wat doe ik hier?'

Het is voorjaarsvakantie, februari 2015. Omdat we zuinig met ons budget en de vrije dagen willen omspringen, gaan we een weekend plus twee extra dagen naar een huisje in de Achterhoek. Daar regent het pijpenstelen. De kinderen liggen negentig procent van de tijd lamlendig languit op bedden en banken, de ogen strak op hun iPhones gericht. Mijn man rent dagelijks een halve marathon en ik blader met toenemende frustratie in de paar stoffige *Libelles* die ik uit een rieten krantenbak heb opgediept. Van ellende beland ik in verschillende vreetkicks. Het zinnetje 'Wat doe ik hier?' ramt als een destructief mantra door mijn hoofd. Wat wil ik eigenlijk? Wat zou ik doen als ik het voor het zeggen had?

F is zo'n vriendin die je ziel kan lezen, jou confronteert met je talenten en onvermogens, en die je zelfs na een gesprek over verontrustend diepe twijfels weer stukken lichter kan laten voelen. Een vriendin om heel veel van te houden, kortom. Maar waar ik altijd een beetje lacherig over deed is haar gewoonte om ieder jaar alleen op reis te gaan. Twee weken *tunet* ze doodleuk uit om ergens in een Tibetaans klooster of een tentenkamp in Mongolië heel hard te gaan mediteren of haar mond te houden. Wie besteedt dáár nou zijn kostbare vakantiedagen aan?

Dat ten eerste. Daarnaast vond ik het ook een beetje verwend, en haast lullig dat ze haar man

Als ik op Schiphol ben en de tranen van mijn dochters gezicht heb geveegd, blijf ik lachen. Dat is niet alleen een dappere houding, ik meen het



zit, mag de ketting niet verbroken worden. Onnodig te zeggen dat dit een volslagen belachelijk gezicht is. Regelmatig worden we aangestaard alsof we een soort Scientology-ritueel aan het opvoeren zijn. Maar het werkt, want we zijn nog nooit neergestort. En omdat ik me ooit heb voorgenomen dat het zonder dit ritueel niet goed afloopt, is overslaan geen optie. Daar zit ik dan, zonder *safe flight*-partner. Ik sluit mijn ogen, denk ter vervanging aan L. en de kinderen en knijp in mijn eigen handen.

Op Koh Samui landen we na een *bumpy ride* met een schok in noodweer: storm, onweer, bliksem en kletterende regen. Een onheilspellend weerbeeld dat zich drie dagen lang zal herhalen, dat had ik tot mijn ontzetting al gezien op alle *forecast*-sites die ik kon vinden. Een extra uitdaging in het oefenen van verwachtingen loslaten, iets wat ik sowieso nodig moet leren.

Digitale detox

Het zal het enige zijn deze week waar ik me overheen moet zetten. Alles, maar dan ook werkelijk *alles* overtreft vanaf de eerste minuut in Kamalaya mijn verwachtingen of verlangens. Op een weelderig begroeide berg, met uitzicht op een betoverende baai, is een sprookjeswereld geschapen vol vriendelijkheid, rust, schoonheid, vrede en veiligheid. Vogels zingen, vlinders dwarrelen, het personeel (300 mensen!) knikt liefdevol met de handen gevouwen. Waar je ook komt, overal ruikt het lekker. Ik inhaleer de geuren van wierook, jasmijn, frangipane en citroengras. Op mijn kamer, met balkon en zeezicht, staat een bed met een speciaal soort matras en kussens die schijnbaar de nachtrust stimuleren. Overal is over nagedacht en jetlag of niet, ik slaap iedere nacht voorbeeldig.

Alles, maar dan ook werkelijk *alles* overtreft vanaf de eerste minuut in Kamalaya mijn verwachtingen of verlangens

Dat ligt niet alleen aan dat kussen natuurlijk. Alles wat thuis zorgt voor een door woelen en malen onderbroken nacht, is hier zorgvuldig en weloverwogen uitgesloten. Om te beginnen is Kamalaya in principe een alcoholvrij resort. Je bent vrij om een glas wijn te bestellen, maar ik heb het precies één vrouw zien doen. Verder drinkt iedereen gemberthee, kokoswater of een van de wel vijftig soorten *detox coolers* die er op de kaart staan: goddelijke, suikervrije mixen van groenten-, vruchten- en kruidensappen. Mijn favoriet is de kokoswater-ananas-basilicum, en daar slaap ik een stuk beter op dan te veel wijn.

Een andere grote nachtrustverstoorder, de telefoon of tablet, wordt hier ook uit het dagelijks systeem gesneden. Er is geen automatische wifi (je kunt per dag een nieuwe code kopen) en het wordt op prijs gesteld als alle elektronica op je kamer blijft. *'A digital detox is liberating for the soul'*, staat er op sympathieke kaartjes die her en der verspreid liggen. Het is even wennen dat ik al het moois om me heen niet onmiddellijk op Instagram kan zetten, maar al snel merk ik hoe bevrijdend het is om los te zijn van social media en mail. Er is de afgelopen vier jaar geen vakantie geweest waarop ik niet dagelijks mijn werkmail beantwoordde. Wat een zaligheid om er nu op te durven vertrouwen dat de redactie het heus wel zonder mij redt. ►

Ik kwam hier met een verkrampte muisarm, een kort lontje en een diepe onvrede over mijn levensstijl. Logisch dat dit zo'n vermoeiende aangelegenheid is

Embracing Change

Ik houd veel tijd over, en opeens is er de concentratie om te doen waar ik enorm naar heb verlangd: boeken lezen. Mijn hele leven ben ik een lezer geweest. Maar door de hectiek en die verfoeide iPhone-verslaving heb ik in mijn dagelijks leven geen rust om me te verliezen in een roman. Mijn vakanties zijn dan normaal ook pas écht begonnen als ik mijn eerste boek uit heb. Hier in Kamalaya lees ik er (mede dankzij de twee lange vluchten) maar liefst drie in één week. Wat een luxe!

Maar de hoofdreden waardoor ik goed slaap, ontspan en wegglijd in een ongekend gevoel van innerlijke vrede is het programma. Kamalaya heeft voor iedere wens en ieder issue een programma samengesteld dat is gebaseerd op holistische healing, oftewel: werken aan lichaam en geest door fysieke en mentale training en verzorging.

Zo lopen er behoorlijk wat gasten rond met overgewicht. Zij volgen het Ideal Weight Program. Er is een Relax & Renew-, een Sleep Enhancement-, een Optimal Fitness-, een Asian

Bliss- en een Detox-programma. Zelf kies ik op aanraden van Leonora het Embracing Change-pakket, 'een ideale uitdaging in het verrijken van je emotionele welzijn en levensvervulling' aldus Puurenkuur.

Derde oog

Na het eerste kennismakingsconsult, waarbij mijn hele gezondheid door technische meetapparatuur wordt vastgelegd, vertelt een therapeut me wat me de komende week te wachten staat. Iedere dag telt ongeveer drie behandelingen. Zo zijn er gesprekken met mijn eigen coach, sessies bij een acupuncturist, een consult bij een homeopaat en allerlei massages. Die laatste gaan verder dan aange-naam kneden, het gaat hier om behandelingen die voortkomen uit eeuwenoude Aziatische geneeswijzen. Bijvoorbeeld de Chi Nei Tsang, een niet per se aangename, want zeer stevige massage van de buik, volgens een Tao-theorie van 'ons tweede brein'. Of de Shirodhara, waarbij je een uur lang warme olie tussen je wenkbrauwen gegoten krijgt, daar waar je 'derde oog' zit, met het doel de verschillende chakra's en meridianen zo te beroeren, dat de energie terugkomt. Wat ik bij deze tweede behandeling vooral ervaar, is de totale uitputting achteraf. Opgespaarde spanning die eruit moest, wordt me uitgelegd.

En óf dat moest. Met een verkrampte muisarm, een heel kort lontje en diepe onvrede over mijn levensstijl vol ongezond fysiek en mentaal gedrag was ik hierheen gekomen. Dus het is volstrekt logisch dat het proces van afval bijeenharken en verbranden een vermoeiende aangelegenheid is.

Naast de individuele behandelingen is er een gigantisch klasjesaanbod. Yoga, meditatie, ademhalingstechnieken, fitness, pilates, tai chi, thaiboksen, stretchen, aquagym: overall



kun je aan meedoen. Zelf begin ik de dag met ademhalingstechnieken en meditatie, gevolgd door drie kwartier baantjes trekken in het prachtige zwembad en af en toe pik ik een stretch- of yogaklas mee, wat ik een moeilijke bezigheid blijf vinden (ik ben de groepskluns met mijn korte renspiëren). Zolang ik hier ben, wil ik er het beste uithalen. Maar zodra de zon op dag vier doorbreekt, denk ik: ammehoela met je yoga. Horizontaal op het strand liggen is immers ook een soort stretchen.

Juf Smitha

Ik ben veel alleen, praat nauwelijks en vind het heerlijk. Ook ontbijten en lunchen doe ik in stilte, luisterend naar vogels, kijkend naar wat ik eigenlijk eet. Het is een grote sensatie, dat eten in Kamalaya. Zo vers, gezond, smaakvol en gevarieerd. En dat terwijl ik een milde detox volg, wat betekent dat ik geen suiker, koolhydraten, zuivel en granen eet, en ook geen koffie of zwarte thee. Maar het aanbod van groenten- en fruitgerechten is gigantisch en zo verrassend, dat ik de rest van mijn leven zo zou kunnen eten. Ik heb de hele week geen honger en kom toch ruim twee kilo lichter weer thuis.

Nog lichter is het in mijn hoofd, een hoofd dat doorgaans buig en zorgelijk kan zijn. Met

een opeens puberende zoon is er het laatste jaar een scala aan nieuwe emoties bijgekomen, waardoor mijn gemoed niet per se zonniger is geworden. Maar met de hulp van mijn lieve, wijze Indiase coach Smitha, die meer dan eens een traan weet los te duwen, krijg ik grip op wat er daadwerkelijk speelt in mijn geest. Waarna er ook manieren blijken te zijn om de demonen te bestrijden. Zoals meditatie, waarmee ik elke dag begin en afsluit. Ik visualiseer hoe de dag eruitziet als alles licht en gelukkig voelt. Het is zo eenvoudig en doeltreffend, dat ik me committeer aan haar opdracht dit ook thuis consequent vol te houden.

Als ik na mijn vierde en laatste gesprek met Smitha gedag zeg en bedank, pakt ze mijn ►

Door de hectiek en die verfoeide iPhone-verslaving heb ik in mijn dagelijks leven geen rust om me te verliezen in een roman. Hier lees ik er drie!



Als ik coach Smitha bedank, ben ik hevig ontroerd. Het voelt alsof ik afscheid neem van de juf na acht jaar basisschool

handen vast en kijkt me diep in de ogen. Ik ben hevig ontroerd, het voelt alsof ik afscheid neem van de juf na acht jaar basisschool.

Missen? Nee

Aan de *community table*, waar de vele mensen die hier alleen komen 's avonds kunnen aanschuiven als ze zin hebben, ontmoet ik de meest interessante figuren uit de hele wereld. Hardwerkende, succesvolle, ambitieuze *over-achievers*, die allemaal geïnteresseerd zijn in persoonlijke groei. We delen onze ervaringen en lachen veel, de positieve *flow* is magisch. Als me wordt gevraagd of ik mijn drie kinderen mis, zeg ik spontaan nee. Gek genoeg

maak ik me nergens zorgen om, ik weet dat ze het goed hebben thuis met L. Het voelt als een bevrijding om mezelf deze week in het paradijs te gunnen. Waar heb ik al die afgelopen jaren in godsnaam zo moeilijk over gedaan?

Gulzig als ik ben fantaseer ik over de mogelijkheid om volgend jaar weer te gaan. Ik word een soort F., denk ik, lekker één keer per jaar ergens zweven op een kussen. Of gewoon iets heel anders. Iets wat ik fijn vind. Wat nou verwend, wat nou lullig? Ik zou kunnen zeggen: dit had ik jaren eerder moeten doen. Maar dat zeg ik niet. Ik ben dankbaar dat ik alsnog heb ontdekt hoe gelukkig het me maakt. Als dát geen voorbeeld van *inner peace* is! ■



- Zelf ervaren? Maak gebruik van de speciale aanbieding voor JAN-lezers. Je krijgt bij ieder arrangement een giftvoucher van € 150,- ter besteding in de Spa en 10% korting op de accommodatieprijs voor alleenreizenden.

Lezersaanbieding

Puurenkuur organiseert wereldwijd wellness-reizen, waarbij je kunt kiezen uit de thema's Fitness, Detox, Thalasso, Ayurveda, Wellness, Yoga, Anti-stress en Mindfulness.

Kamalaya is een van de luxere verre bestemmingen. Maar ook in Europa en voor een wat kleinere portemonnee zijn er mooie arrangementen om uit te kiezen.

- Giftvoucher van € 150 p.p. ter besteding in de Spa.
- 10% korting op de accommodatieprijs voor alleenreizenden. Puurenkuur.nl