

Mindfulness retreat AAN ZEE



Redacteur Sandra ten Brink, de nuchterheid zelve, gaat de uitdaging aan om vier dagen op mindfulness retreat in het Zeeuwse Domburg te gaan. Vier dagen zichzelf 'resetten', stil te staan bij haar diepere zelf. Wat brengt haar dat?

TEKST SANDRA TEN BRINK | FOTO GETTY IMAGES

DOOR STIL VAN BUITEN
TE ZIJN, LIJKT HET
OOK VAN BINNEN STIL
TE WORDEN

Mindfulness. Ik ken zoveel verschillende verhalen over dit onderwerp. Van Birgit Schuurman, bijvoorbeeld. De actrice vertelde me onlangs van nature veel onrust in zich te voelen ('Ik wil gisteren én morgen'), maar meer in balans te zijn en meer rust in haar hoofd te voelen sinds ze een cursus mindfulness heeft gevolgd. 'Ik heb geleerd stil te staan in het nu, te genieten van het moment.' Maar er is ook het relaas van een vriendin die tijdens een workshop tien minuten lang een rozijn moest bestuderen en op de druif moest

kauwen, kauwen én kauwen. Tien minuten lang! Het idee hierachter: 'het is goed om te leren waarnemen zonder oordeel'. Mijn vriendin was omringd door allemaal gelukkig kijkende mensen, terwijl zij al oogrollend een hoestbui kreeg van de wierook.

NUTTIG ONTMOET LUXE

Mindfulness. Ik, ongeduldig vrouwmens die zichzelf dikwijls voorbij rent terwijl ze tien ballen tegelijk in de lucht probeert te houden, ben er toch nieuwsgierig naar. Al ben ik er, als hare nuchterheid, levend



Luieren in luxe.



Aan het zwembad of bij zee: Nannet [st]rekt met je mee.



Geweldige ervaring: de stormdouche.



Nuttig ontmoet luxe.

volgens het principe 'het is wat het is', ook wat huisverig voor. Maar mijn nieuwsgierigheid wint het als mij wordt gevraagd een mindfulness retreat aan zee te volgen. Vier dagen naar de decadente Zeeuwse badplaats Domburg. Op het programma: verbetering van persoonlijke balans, creëren van innerlijke rust, leren accepteren en loslaten, aandacht voor het heden. Maar ook: strandwandelingen en spa-behandelingen, want ik logeer in het viersterren Badhotel Domburg. Als ik de details van het programma bestudeer, besluit ik te gaan. Nuttig ontmoet luxe, mijn favoriete combinatie!

NAN CHI WORKOUT

Op een zonnige zondag arriveer ik in Domburg en ontmoet 'mijn' groep, die bestaat uit drie andere vrouwen en cursusleidster Nannet van der Ham, een dynamische blondine die als lifestylecoach werkt, pilates-, bodybalance-, yogilates- en bodyshape-lessen geeft én reikithérapeute en

OOK BIJ HET SPORTEN BEN IK VAN GAAN, GAAN, GAAN, DUS EEN KEER STIL STAAN, STAAN, STAAN IS PRETTIG

gewichtconsulente is. (Probeer dat maar eens op één visitekaartje te proppen!). We beginnen met een nan chi workout, een combinatie van aerobics, callanetics, pilates, yoga, stretching en ontspanningsoefeningen. Heel andere koek dan de sporten die ik

normaal gesproken beoefen: bootcamp en spinning (ik ben pas tevreden als ik onder het snot, de tranen en het zweet zit...). Ook bij het sporten ben ik van het gaan, gaan, gaan, dus een keer stil te staan, staan, staan vind ik prettig. Niet saai, zoals ik had verwacht, maar prettig. En ook een tikkeltje pijnlijk, want dankzij tweeëntwintig jaar fanatiek op hakken lopen, heb ik heel korte kuitspieren, wat mij niet soepel maakt als het om rekken en strekken gaat.

INZICHTEN KRIJGEN

In de dagen erna ontstaat er een routine. Opstaan om half acht. Om kwart over acht naar het strand waar we de zoute lucht opsnuiven en stretchen aan zee – mijn favoriet: energie rapen, de andere dames 'pakken' beschaafd, ik sta met mijn armen wijd te graaien; hoe meer hoe beter! Van kwart over negen tot tien uur ontbijt (hallo Zeeuwse bolussen!). Daarna twee uur lang mindfulness, yoga-, nan chi- of pilatesoefeningen. Het mindfulness gedeelte is inspirerend. Niet kauwen op krenten, maar schrijf oefeningen (waar houd je van, wat zou je graag willen, wat kost je energie, wat geeft je energie) en het trekken van kaarten om inzichten te verkrijgen. In deze kaarten staan verschillende stellingen ('inzicht wordt altijd voorafgegaan door verwarring', 'opbouwen is de beloning van de ziel') waarbij ik bedenken wat dit voor mij zou kunnen betekenen. Het is interessant mijn hersenspinsels te delen met de anderen en hun wijsheden en ervaringen te horen. Vrouwen die ik niet ken, die geen vooroordelen over mij hebben. Zo noteer ik wijsheids-parel 'wees meester over je eigen leven en een gast in dat van een ander' en

IK NOTEER: 'WEES MEESTER OVER JE EIGEN LEVEN EN EEN GAST IN DAT VAN EEN ANDER'

merk ik dat de anderen driftig meeschrijven als ik hen mijn principe van 'parkeren' uitleg: ik maak me niet druk om stap twaalf, als ik stap één nog niet heb gezet.

TOEVAL BESTAAT NIET

Na de lunch zijn we vrij. Ik trakteer mezelf op spa-behandelingen, breng uren door in de verschillende sauna's, loop door Domburg en fiets naar Middelburg. Eén middag ga ik terug naar mijn hotelkamer en slaap ik drie uur lang. Gewoon, omdat het kan. Rond vijf uur wordt er weer verzameld en, naar gelang de behoefte, oefeningen gedaan, hetzij voor het lichaam, hetzij voor de geest. Om daarna een stuk te wandelen over het strand en uit eten te gaan. De samenstelling van de groep is heel verschillend. Voor de jongste is het een voorzichtige eerste keer, de oudste heeft al van alles gedaan op spiritueel vak – ja, ook rozijnen kauwen – en geeft zelf ook les als coach. Als ik op de tweede middag met hen tweeën aan de thee zit, wordt er een schaalje bonbons gebracht: een van witte, een van melk en een van pure chocolade. Mijn buurvrouw vraagt welke ik wil. De witte graag! Zelf pakt ze melk, haar favoriet. Onze oudere mede-cursist reikt naar de pure chocolade. 'En ik heb het liefst puur. Dit is geen toeval hè dames?' Bijna triomfantelijk kijkt ze ons aan, waardoor we in de lach schieten. Zou het?

HET VOORDEEL VAN NIET PRATEN

Op de derde dag staat er een stiltewandeling door de duinen gepland. Ik ben de luiderich- tige van de groep, dus de anderen zijn benieuwd: gaat ze dit volhouden? Voor we gaan, trekken we een kaart met een spreuk, iets om over na te denken tijdens het lopen. Ik moet lachen om de spreuk van Nannet: 'volg je impulsen'. Jammer dat ik deze kaart niet heb getrokken, want mijn impuls is veel praten en rond springen, juist omdat het niet mag. De eerste minuten zijn onwennig, stiekem wordt er heel wat gegiecheld, zeker als we andere wandelaars tegenkomen die ons groeten en we een tikje onbeholpen terugzwaaien. Maar het lukt. Hét voordeel van niet praten: je geniet veel meer van de natuur om je heen en komt echt tot rust.

DE STADSE VERSIE

Terugkijkend kan ik niet zeggen dat mijn persoonlijke balans enorm is verbeterd, wel dat ik uitgerust, geïnspireerd en stralend ben thuisgekomen. Ik heb mijn mindfulness retreat aan zee als zeer prettig ervaren. Het is fijn om er vier dagen helemaal tussen- uit te zijn, met jezelf en over jezelf te praten. Stil te staan bij je leven, je verleden en je toekomst: waar sta ik, waar wil ik heen. De stiltewandeling heb ik erin gehouden, maar dan de stadse variant. Als ik er behoefte aan heb, ga ik 's avonds drie kwartier lopen door het oude stadscentrum van mijn woonplaats, zonder gezelschap, zonder mobiel, zonder koptelefoon. Door stil van buiten te zijn, lijkt het ook van binnen stil te worden. En dat is heel verfrissend voor iemand die net zo hoog in haar energie zit als een jack russell!



Ook de smaakpapillen worden verwend.



VOOR WIE OOK WIL

- Ook op Mindfulness Retreat aan Zee? Badhotel Domburg heeft in het najaar weer nieuwe retreats op het programma staan. Check 'Spa' op badhotel.com.
- Op power, purpose & pleasure workshop met Nannet van der Ham? Surf naar de agenda van resetjezelf.nu. Nannet garandeert dat je thuiskomt met een koffer vol levenslust en inspiratie!