

NOUWBEAU

DE
SCHATKAMER
VAN
CHANEL

**RUST
IN JE
HOOFD**
Zó stop je
met piekeren

feit
**POSITIVO'S
LEVEN 7 JAAR
LANGER**

*Leco's
tips*
VOOR
EEN AGELESS
LOOK

KLUUN & ZIJN ANNE
'MIJN VERLEDEN
VALT NIET WEG TE
WUIVEN'

OPENHARTIG
'MIJN MAN IS
SCHULDIG AAN
GRENSOVERSCHRIJDEND
GEDRAG'

**FROUKJE
DE BOTH**

'IK HEB LANG NIET KUNNEN HUILEN'

A close-up photograph of an olive branch with green and purple olives, set against a soft, golden sunset background. The sun is low on the horizon, creating a warm, hazy glow. The leaves of the olive branch are silhouetted against the light, and some olives are in sharp focus while others are blurred.

wellness in
**GRIEKEN-
LAND**

Een nieuwe lente, een nieuw begin. Esther Goedegebuure ging naar een kuuroord in Peloponnesos, waar ze korte metten maakte met oude patronen en nieuwe inzichten mee naar huis kreeg.

Tekst: Esther Goedegebuure



A circular spa room with walls covered in intricate mosaic tiles. The room features a central pool with a greenish tint. In the foreground, there are two stone ledges with several ornate, patterned ceramic pots and jars. The ceiling is a smooth, light-colored dome with a circular opening at the top.

'Behalve met PUUR
EN GEZOND ETEN
werd mijn lichaam
vertroeteld met allerlei
behandelingen'



Esther Goedegebuure. Links: Het complex van Euphoria met op de achtergrond Mystras.

Voor ik het geheim van een van de betere plekken op aarde verklap eerst maar een rondje eerlijk. Dan begrijp je wat mij bracht naar het hemelse oord dat je ziet op deze pagina's.

Het was helemaal uit de hand gelopen met mij en m'n slechte gewoontes. Waar normale mensen aan *dry January* deden, dobberde ik op de woeste golven van de zondvloed. Veel te vaak werd ik met een houten hoofd wakker na een nacht van woelen, zweten en piekeren over mijn lichaam, dat ik niet zoals de oude Grieken behandelde als een tempel, maar als een vuilnisbelt. Het was niet alleen de wijn waar ik geen maat mee wist te houden, ik snoepte me tevens een slag in de rondte.

De gouden tip over hoe ik dit negatieve patroon kon doorbreken, kwam van een vriendin. Ze raadde me een retreat in Griekenland aan, waar ze varkentjes als ik dagelijks wassen. En masseren, scrubben en stretchen tot het weer gezonde, stralende en energieke wezens worden.

Euphoria Retreat heet dit holistische wellnesscentrum op een berg in Peloponnesos, vanwaar je uitkijkt op de verlaten Byzantijnse burcht Mystras. Hier komen mensen om zich op te laden, inzicht te krijgen in oude patronen en nieuwe gewoontes aan te

leren. Er zijn allerlei programma's te volgen, gericht op fysiek en mentaal welzijn. Na deze inleiding zal het geen verrassing zijn dat ik koos voor een detox-programma van vijf dagen.

De voedingsdeskundige met wie ik een eerste gesprek had en die ik later die week nog een keer ontmoette voor een check-up, is er een die ervan overtuigd is dat detoxen niet gelijkstaat aan uithongeren door middel van een sappenkuur. Sterker nog, ik moest van haar vijf maaltijden per dag eten en mocht beslist niet minder innemen dan 1470 calorieën – mijn basisverbranding zonder extra inspanning. Ze instrueerde de keuken om dagelijks drie maaltijden en twee snacks voor me te bereiden. Deze moesten allemaal bestaan uit vet, koolhydraten en eiwitten.

'your body is like a Ferrari'

De producten waar de koks in Euphoria mee werken, zijn lokaal, vaak uit eigen tuin, biologisch en onbewerkt. En zoals je verwacht van het mediterrane eten was alles even heerlijk. Gerechten bestonden uit veel olijfolie, verse vis en kruiden, zelfgemaakte yoghurt en feta en heel veel groenten en vruchten.



Alles wat je in Euphoria krijgt voorgeschoteld, is biologisch en zo vers als voedsel zijn kan. Links: de spa.

Die basisverbranding waar ik het zojuist over had, was trouwens uit een meet- en weegsessie gekomen waarbij mijn verhouding vet en spiermassa werd vastgesteld. Ook kreeg ik een bloedtest om te kijken hoe het gesteld was met mijn bloedsuikerspiegel en werd er een urinemonster naar een laboratorium gestuurd. Dit om te bepalen hoe het met mijn aminozuren stond en welke antioxidanten ik goed kon gebruiken. Het was een redelijk technisch verhaal, dat ik gelukkig geprint mee naar huis zou krijgen.

Ik bleef vooral hangen op de enthousiaste woorden van de voedingsdeskundige. *'Your body is like a Ferrari!*' kirkte ze. Toen ik een beetje schamper begon te lachen, deed ze er nog een schepje bovenop. *'Your results are not good, your results are excellent. These are the numbers of a twenty year old.'*

water, hout, vuur, aarde en metaal

Ik zag het bijna als een legitimatie om gewoon maar weer aan de wijn te gaan. Maar dat ging mooi niet door. Het was wel de bedoeling die Ferrari te voorzien van de beste brandstof, benadrukte ze. Een kopje zwarte koffie mocht trouwens best, ook al zo anders dan bij de meeste detoxprogramma's.

Behalve met puur en gezond eten werd mijn lichaam vertroeteld met allerlei behandelingen. Zoals lymfe-

drainagemassage om het vocht af te drijven, cupping om de doorbloeding te stimuleren en voetreflexologie om het zelfhelend vermogen van het lichaam een zetje te geven. Dat laatste werd door een man uit India gedaan. Hij drukte stevig op allerlei punten in mijn voeten en enkels, die volgens achterliggende leer in verbinding staan met mijn organen. De punten die met mijn darmen gelinkt zijn, bleken verrekke gevoelig. Maar het plekje dat met de lever correspondeert, nee hoor, daar voelde ik geen centje pijn. *'According to your feet you're very healthy,'* zei de man.

Zijn behandeling was een van de betere die ik in het spacircuit heb mogen ervaren. Ik geloof ook beslist dat een dergelijke drukpuntmassage de energie in je lichaam op een positieve manier kan stimuleren. Maar aan de geneeskrachtige werking twijfelt mijn sceptische ratio nog steeds een beetje. Sowieso geldt hier, net als in de meeste andere holistische retreats, dat je wel open moet staan voor een alternatieve benadering van mentaal en lichamelijk welzijn. De meeste behandelingen hier vinden hun oorsprong in oude Aziatische geneeswijzen.

De hele visie van Euphoria stoelt op het idee van de vijf elementen, die niet alleen in de oude Aziatische, maar ook in de klassieke Griekse filosofie een rol spelen. De elementen water, hout, vuur, aarde en metaal corresponderen met gemoed en lichaam

‘Door de hogere
ligging is Peloponnesos
ook in de zomer
EEN AANGENAME PLEK’



Peloponnesos

Een retreat kun je ook uitstekend combineren met een weekje extra vakantie in Peloponnesos.

Het dorpje Mystras is vanwege de Byzantijnse overblijfselen uit de dertiende eeuw door Unesco uitgeroepen tot werelderfgoed. Het ligt in een schitterend natuurgebied vol olijf- en citrusbomen. In het voorjaar ruik je dus de bedwelmende bloesem en van november t/m maart hangen alle bomen vol vruchten. Je kunt hier fantastische wandelingen maken, van het ene vergezicht naar het andere, in het voorjaar onder andere op besneeuwde bergtoppen.

Antieke oudheid

Slechts 7 kilometer verderop ligt het antieke Sparta. Op de weg naar Athene, een autorit van 2,5 uur, passeer je het indrukwekkende Kanaal van Korinthe. Ook de antieke stad Korinthe is met z'n archeologische museum en de tempel van Apollo zeer de moeite waard. Wie bang is voor de hitte in de zomer: Peloponnesos is in die periode door de hogere ligging juist een van de aangename plekken in Griekenland.

Mystras



De Byzantijnse spookstad Mystras. Links: zicht op Euphoria.

en zijn in ieder mens vertegenwoordigd. Idealiter zijn ze in harmonie, maar bij alle mensen zijn er een of twee elementen die overheersen. Als je weet welk element in jouw lichaam en persoonlijkheid dominant is, werpt dat een ander licht op hoe je je ziel en lijf kunt voeden en verzorgen.

Tijdens een consult met een klassiek homeopaat en lichaamstherapeut werd bepaald welke elementen bij mij het meest aanwezig zijn. Nuchter als ik ben vond ik het toch wel erg leuk mezelf te herkennen in de elementen hout en vuur, waar creativiteit en energie zitten, maar ook de neiging tot frustratie en ongeduld. Houttypes doen er goed aan veel in de natuur te zijn en letterlijk en figuurlijk hun flexibiliteit te ontwikkelen. Vuurtypes mogen hun sensuele kant meer aandacht geven en zo veel mogelijk in de zon zitten. Daar wilde ik best voor tekenen.

alle tijd van de wereld

Mede door deze elementenleer is Euphoria meer dan een fantastisch hotel met een spa. Het is een kuuroord met een ziel waarin alles lijkt te kloppen. Tussen de ontspannen lichaamsbehandelingen door volgde ik regelmatig een groepsmeditatie of

een sportklasje, om daarna te zweten in de sauna of het stoombad. Iedere ochtend begon ik met een hike door de bergen, eenvoudig te volgen dankzij de secure bewegwijzering. Ik las tweeënhalve romans en tikte tussendoor ook nog een column en wat mails weg. Verbluffend toch hoeveel tijd je hebt als je alleen aan jezelf mag denken.

Ik was overigens niet de enige solobezoeker. Zowel mannen als vrouwen komen in hun uppie naar Euphoria. Ook tijdens de feestdagen, vaak om aan familieverplichtingen of overmatig eten en drinken te ontsnappen, zo werd me verteld. Ik maakte een *mental note*.

Toen ik mijn koffertje weer inpakte en me voor het eerst weer opmaakte, leek het alsof mijn wimpers langer en voller waren. Mijn ringen schoven moeiteloos om mijn vingers en de weegschaal gaf ruim een kilo minder aan. Sinds ik thuis ben, heb ik nog niet naar één dropje getaald en vanavond ontvang ik de eerste eters, voor wie ik een mediterraan diner ga bereiden. Ik denk dat ik het qua drank bij bruiswater met limoensap hou. Of zou ik toch één klein glaasje cava nemen, op mijn gezondheid?

Retreats bij Euphoria kun je boeken via Happy Soul Travel.

Nouveau-lezers krijgen een extra spavoucher t.w.v. €100 bij boeking (o.v.v. Nouveau).

Kijk voor meer informatie op nouveau.nl/lifestyle/griekenland