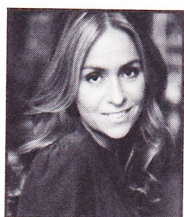


# Adeem pauze

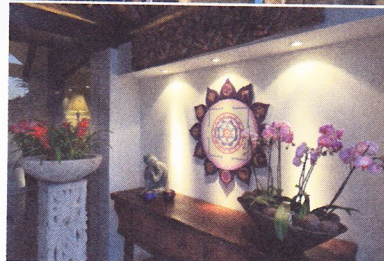
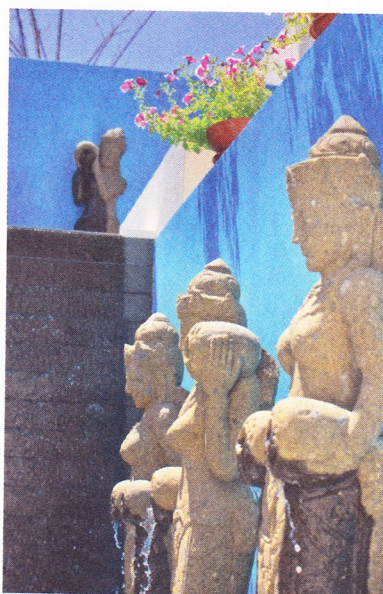
Een drukke baan, gezin(svakanties), vriendinnen: allemaal hartstikke dierbaar, maar hoe heerlijk zou het zijn om één keer per jaar op de uitknop te drukken? Vier vrouwen over écht luxe wellness-adressen, van Spanje tot de Filipijnen, voor ongestoorde *me-time*. 'Het wemelt hier van de vrouwen die alleen komen.'

Het devies van JAN's hoofdredacteur **Esther Goedgebuure**: gun jezelf eens per jaar een *healthy break*. Een ideale plek daarvoor is het Spaanse Shanti Som. 'Van rugklachten tot een sluimerende burn-out: ze weten er raad mee.'



'Ik ben zo'n type dat slecht kan ontspannen. Als ik sport, houd ik mijn horloge om, en op een massagebank ben ik lijstjes aan het maken. En als ik per ongeluk eens een avond alleen thuis ben, ga ik de kasten uitruimen. Ik moet letterlijk het land uit wil ik

de dagelijkse beslommingen achter me kunnen laten. Maar ik ben niet de enige, merkte ik toen ik voor een *healthy break* onderdook in het goddelijke oord Shanti Som in de Spaanse bergen, niet ver van Marbella. Het stikte daar van de *slightly tensed* vrouwen, die hadden besloten dat het nu eindelijk eens hun beurt was! En dat kan in Shanti Som, een *wellbeing retreat* zoals je die op Bali vindt, maar dan op slechts drie uur vliegen. De ideale plek als je lichamelijk en fysiek hoognodig aan de oplader moet. Rugklachten, gewichtsproblemen, een sluimerende burn-out: in Shanti Som weten ze overal raad mee. Met een eindeloos scala aan massages, yogalessen, meditatie sessies, individuele detox- en trainingsprogramma's lappen ze je ook in korte tijd aardig op. In dit kleinschalige oord – er zijn maar dertien kamers – komen de meeste vrouwen (ik telde één man!) alleen en met hetzelfde doel: *me-time*! Dankzij de persoonlijke sfeer – het personeel spreekt je vanaf het eerste uur met je voornaam aan – en de gasten – gelijkgestemden! – voel je je er onmiddellijk op je gemak. Het is heerlijk om de dagen in stilte door te brengen en af en toe even te kletsen, of om aan tafel te schuiven bij de leuke vrouwen die hier op afkomen. De omgeving is prachtig en geschikt om mooie wandelingen te maken. Maar eindelijk weer eens ongestoord een boek uitlezen bij het zwembad tussen de massages en behandelingen door, daar knapt een mens ook van op. Wie wil kan op de gezonde toer en een paar kilo's lozen, maar wijn drinken en genieten van het zalige eten lukt hier ook prima. Mijn devies is: eigenlijk zou iedereen zich eens per jaar een paar van zulke dagen moeten gunnen. En alleen is beter dan met een vriendin, wat mij betreft. Niet eng of raar, want hier wemelt het dus van de vrouwen die alleen komen. Een kijkje op de site en je bent verkocht!' [puurenkuur.nl](http://puurenkuur.nl) ►



Ongestoord een boek  
uitlezen tussen de  
massages door, daar  
knapt een mens van op'

