

# MIJN AYURVEDA- KUUUR OP MADEIRA

Anne van Zijl, marketingmanager van Happy in Shape en moeder van een zoontje van 1 plus drie bonuskinderen, is altijd druk maar vindt dat stiekem wel fijn. Stilzitten is niets voor haar dus deze kuur was een uitdaging. Ze vertrok naar het Galo Resort op Madeira voor haar allereerste Ayurvedabeleving ooit. Voornaamste doel van zo'n kuur? Gelukkig zijn! Genoeg reden om in het vliegtuig te stappen.

TEKST EN FOTOGRAFIE ANNE VAN ZIJL



## OVER AYURVEDA

Ayurveda is een eeuwenoude filosofie, die in India haar oorsprong vindt. Ayur betekent leven en veda wetenschap/filosofie. Het kan ook wel vertaald worden als 'kennis van het leven'. Het is geen geneeswijze maar een manier van leven die genezing brengt. Het bestaat uit de principes: Vata (beweging), Pitta (stofwisseling) en Kapha (structuur).



## MIJN PROGRAMMA:

### Dag 1

07.30 Qi-Gong les  
09.00 Ontbijt  
13.00 Lunch  
15.00 Consult met Dr. Latheef  
16.00 Padabhyangamassage  
17.30 Yoga en meditatieles  
19.00 Diner

Mijn eerste dag begon met een les Qi-Gong, dit is de basis van veel andere vecht- en verdedigingssporten. De eenvoudige lichamelijke oefeningen zouden een groot effect hebben op ademhaling, beweging en concentratie maar ook op je ondernemingslust en blijdschap.

In de middag heb ik mijn consult met Dr. Latheef (die hoe kan het ook anders uit India komt). Nadat ik de uitgebreide vragenlijst heb ingevuld over onder andere stress, ziekte en mijn voedingspatroon volgt er een klein lichamelijk onderzoek waarbij mijn bloeddruk gemeten wordt en mijn hand onderzocht. Op basis van de vragenlijst en het lichamelijke onderzoek komt er naar voren dat ik mij moet richten op Kapha en Pitta. Ik krijg een lijst mee met voedingsmiddelen die ik vaker zou moeten kiezen en zou moeten minderen. Tijdens mijn gesprek vertel ik over mijn menstruatieklachten en deze lijst zou mij moeten helpen de klachten te verminderen. Voorbeelden van producten die ik moet laten staan: watermeloen, sojabonen, honing en producten die ik vaker zou moeten nemen: appel, banaan, boter, kaas, walnoten, avocado.

Daarna is het tijd voor mijn eerste massage en worden mijn hoofd, gezicht, hals, schouders, benen en voeten gemasseerd met kokosolie. Volledig ontspannen stap ik vervolgens de yogazaal binnen waar ik met een prachtig uitzicht op zee mijn eerste meditatieles ooit heb. Even wennen moet ik wel want ik vind het altijd moeilijk om me te ontspannen en mediteren voelt bij mij toch wat onnatuurlijk.



## Dag 2

07.00 Yoga  
08.45 Ontbijt  
09.15 Abhyangamassage  
13.00 Lunch  
14.00 Ayurvedaworkshop  
19.00 Diner

De tweede dag start met een yogasessie tijdens zonsopgang. Daarna is het tijd voor mijn tweede massage. Een fullbodymassage die vooral gericht is op ontspanning. Laat ik daar tijdens mijn tripje nou juist heel veel moeite mee hebben. Tijdens mijn massage word ik er een paar keer op gewezen dat ik me iets meer moet ontspannen maar hoe je dat doet, ben ik nog niet helemaal achter. Na de workshop Ayurveda neem ik dan ook snel een taxi naar de stad. Ik weet het, misschien niet helemaal de bedoeling. Ik pak de gondel naar boven waar ik geniet van het uitzicht op de stad en daarna wandel ik uren door de stad, ik leef helemaal op.

## Dag 3

07.00 Yoga  
08.45 Ontbijt  
09.15 Shirodara  
13.00 Lunch  
18.00 Meditatie  
19.00 Diner

De derde dag start ik weer met een yogales. Anderhalf uur yoga met zo'n uitzicht is een feestje. Na de yogales en mijn ontbijt is het weer tijd voor een massage. Dit keer de Shirodaramassage waar ze de bhrami- en sesamolie verwarmen tot 40 graden. De olie wordt stromend over je voorhoofd gegoten en het idee is dat je in slaap valt. Verrassend genoeg val ik natuurlijk niet in slaap maar tot rust kom ik wel. Het idee is dat je na de behandeling weinig praat en leest en niet telefoneert.



## ONTSPANNEN EN GEZOND BLIJVEN!

Onder dit motto staan alle reisprogramma's van Puurenkuur.nl.

Het aanbod in kuur- en wellnessreizen tref je over de hele wereld in zo'n 30 landen. Het aanbod is onderverdeeld in acht hoofdthema's: Yoga / Pilates, Detoxen / Gewichtsverlies, Ayurveda, Fitness / Actief, Burnout / Anti-stress, Thalasso, Wellness Breaks, Mindfulness / Coaching. Van een Ayurveda-panchakarmareis in India of Sri Lanka, een yogaweekend in Nederland tot aan een burn-outvakantie in Portugal. Reizen naar zonnige bestemmingen waar sap-, detox- en gewichtsverlies-thema's centraal staan. Van super-de-luxe Spa's tot betaalbare wellness. Puurenkuur.nl kan elke reis op maat maken: korter of langer, met of zonder programma of in een luxer kamertype.

8-daagse Ayurveda kuur op Madeira vanaf €1155 p.p



## Dag 4

07.00 Yoga  
09.00 Ontbijt  
09.30 Evaluatiegesprek  
10.00 Consult met Dr. Latheef  
13.00 Lunch  
15.00 Trimurtimassage  
18.00 Yogabasis en filosofie



De vierde en laatste dag van mijn kuur begin ik weer met een yoga les. Ik ga het steeds fijner vinden de dag te beginnen met een yogales. Die dag heb ik nog een korte evaluatie met de dokter en daarna is het tijd voor mijn laatste massage. Tijdens deze behandeling zoeken ze punten op in je lichaam waar ze druk op gaan uitoefenen zoals je hoofd en buik. Na de massage doe ik het rustig aan en daarna is het alweer tijd voor mijn laatste yogasessie.

Mijn Ayurvedakuur was een bijzondere ervaring en ook nu ik weer thuis ben, zit de Ayurveda-levensstijl er nog een beetje in. Na vier dagen kon ik me steeds beter ontspannen en stapte ik ook helemaal zen het vliegtuig weer in richting Amsterdam. Vooral de ochtend beginnen met een yogales en elke dag een massage vond ik een aanrader. Voor ik vertrok naar Madeira had ik last van mijn nek en schouders en toen ik terugkwam was dit helemaal verdwenen. •

