

DUURZAAMHEID VOOR DE ZIEL

WE ZIJN DRUK, HEBBEN GEEN TIJD EN DRINKEN HET LIEFST EEN 'SNELLE' KOP KOFFIE OM ZO SNEL MOGELIJK WEER DOOR
TE SJEESSEN. AF EN TOE UIT DEZE FLOW STAPPEN IS HEILZAAM. GLAMSTERDAM DOOK ONDER IN DE WONDERE WERELD
VAN DE THAISE WELLNESS - EN ONTDEKTE DAT JE DAARVOOR NIET PER DEFINITIE HOEFT AF TE REIZEN NAAR AZIË.



'Wellness zit in kleine dingen,' zegt Marleen van Griensven, eigenaresse van Puur & Kuur. 'Soms zit het 'm in de intimiteit van een klein landgoed, of juist in de luxe van een vijfsterren hotel.' Om het begrip wellness te ondergaan reizen we af naar Thailand, waar de oorsprong van deze cultuur ligt. Niet voor niets zijn de Aziaten zo'n gezond volkje. Ze kennen de kracht van puur voedsel -vrij van conserveringsmiddelen- en eten rond de klok van 18.00 uur hun laatste maaltijd, voor het slapen gaan. Daarnaast kennen ze de Oosterse geneeswijzen, en daarmee het menselijk lichaam en geest als geen ander. Gezond eten en professionele treatments zijn het beste recept voor het verkrijgen van pure ontspanning en meer energie.

KAMALAYA

We beginnen bij Kamalaya, een Wellness Sanctuary en Holistic Spa & Detox Resort. Het advies is om tien dagen uit te trekken, om de accu op te laden met behulp van een op maat gemaakt programma: van Asian Balance tot Burn-out. In het programma zijn diverse behandelingen opgenomen die Oosterse en Westerse geneeswijzen samenvoegen. Na het inchecken volgt een gesprek met Joanna, een Australische arts, verbonden aan het resort. Samen met de gast bepaalt ze welke behandelingen en dieet het best aansluiten op diens geestelijke en lichamelijke gesteldheid. 'Soms komen mensen bij ons om te detoxen, en blijkt al snel dat ze eigenlijk op het randje van een burn-out zitten. Dan is het aan mij om in te grijpen.' Met behulp van organic voeding, een spirituele omgeving (Kamalaya is gebouwd rondom een grot waar monniken mediteerden) en treatments met therapeuten 'who truly care about their customers' is Kamalaya een plek om niet te missen. (www.kamalaya.com)

W RETREAT

Wil je liever relaxen in een design omgeving? Dan is het W Retreat op Koh Samui the place to be. Eind vorig jaar opende het haar deuren. Vooral groepen vrienden weten de weg naar W Retreat te vinden. Overdag ontspannen in de Away Spa en je eigen zwembad; 's avonds verandert W Retreat in een waar kunstwerk van licht en hebben ze de beste restaurants in huis. Een aanrader in de Away Spa is de Thaimazcal. Het van origine eeuwenoude Mexicaanse ritueel Temazcalli betekent badhuis. Om de behandeling een Thaise twist te geven noemt het W Retreat het Thaimazcal, en is de warmtehut toegankelijk voor meerdere personen.



De vier deuren van de Thaimazcal refereren aan de vier elementen die ook verwerkt zijn in de behandeling. Een groepsprogramma begint met het ervaren van de vier elementen in de Thaimazcal, gevolgd door het chant-ritueel, een bodyscrub, een massage en een gezonde vruchtencocktail na afloop. (www.starwoodhotels.com)

SIX SENSES SAMUI

Samen met je lief tot jezelf komen kan in Six Senses Samui. Dit resort is de perfecte plek voor een huwelijksreis of -aanzoek. De Six Senses spa is gebaseerd op de Thaise leer van elementen. Elke geboortemaand correspondeert met aarde, water, lucht of vuur, dat weer verwerkt is in een kop thee waar elke behandeling mee begint. Ook kunnen er privélessen yoga, pilates en Chi Qong geboekt worden naast het dagelijks wisselende programma dat toegankelijk is voor alle gasten. De spa-kamers kijken allemaal uit op zee en zijn ingesteld op duo-behandelingen. (www.sixsenses.com)

DAY SPA

Na ondergedompeld te zijn geweest in een tropisch klimaat is het afkicken in het gehaaste Amsterdam. Maar niet voor lang. Day Spa is geïnspireerd op de Oosterse filosofie. Eigenaresse Marjolein de Swart: 'De rust die ik voelde in Thailand en Bali wilde ik naar Nederland halen.

Zoiets bestond nog niet, de mentaliteit van de mensen daar is zo anders, zo veel zachter. Het toverwoord bij ons is dan ook aandacht. Die aandacht voor de klant bieden we op verschillende manieren. In de kapsalon is er slechts plek voor één klant per kapster en elke behandeling in de spa beginnen we met een voetenbad.

'THAILAND IS INEENS HEEL DICHTBIJ'

Voeten zijn het begin van ontspanning en staan in verbinding met al onze organen. Een chakra-massage bijvoorbeeld prikkelt de chakra's (die ook corresponderen met de organen) en is tevens een meditatie om de geest te ontspannen. Bij Day Spa wordt uitsluitend met 100 procent organic producten van Aveda gewerkt. Alle producten die tijdens een behandeling gebruikt worden zijn na afloop verkrijgbaar in de Aveda-shop. Zo kun je ook thuis je eigen spa creëren en is Thailand ineens heel dichtbij. (www.dayspa.nl)

Diepe ontspanning zelf ervaren? Boek dan uw vlucht naar Thailand via www.333travel.nl en kijk voor klimaat, highlights en handige tips op www.thaisverkeersbureau.nl. Meer informatie over wellness-reizen in binnen- en buitenland vind je op www.puurenkuur.nl.