



body&soul

**VERLICHTING**

is niet alleen het  
einde van het voortdurende  
conflict tussen binnen en  
buiten, maar ook het einde  
van de afschuwelijke verslaving  
aan onophoudelijk denken.  
Wat een verbijsterende  
bevrijding is dat!

GOEDELE LEERT *(eindelijk)*  
LICHTER LEVEN

# Start to Live

Ieder jaar houden we grote schoonmaak in ons huis, waarom dan ook niet in ons hoofd? Goedele trok naar Portugal om haar ziel onder de loep te leggen, en ontdekte bij een goed glas wijn dat ze gelukkiger was dan ze eigenlijk dacht.

TEKST: LAURA VAN BOUCHOUT FOTO'S: ROLANDO OLIVEIRA

lichter hoofd én een lichter lijf.” Haar missie: mensen bijstaan om hun letterlijke en figuurlijke ballast overboord te gooien. Puinruimen, noemt ze het zelf. Haar wapens: een prachtige locatie, een gezellige groep, gezond eten, veel beweging en een stevige dosis introspectie bij een glas wijn.

**SWEET 56...**

*Me, myself and I*, dat is het motto van deze reis. Niets moet, alles mag. Mijn programma start alvast veelbelovend: horizontaal. In de medical spa krijg ik sensoren op handen en voeten geplakt voor een medical measurement. Iets later rolt mijn lichaam in cijfers en tabellen uit de printer. Mijn percentages vet, spieren en water staan netjes opgesomd, en mijn fysieke leeftijd is... 56. Wat??!! Echt waar? Dat is schrikken. Ook blij ik tot op het bot gedehydrateerd te zijn en het weinige water dat ik toch nog binnen krijg is te zuur. Oei. Een diëtiste helpt me op weg met tips, die ik meteen uittest aan het riante hotelbuffet. Veganistische amandelpompoentaart, volkoren pannenkoeken, geroosterde zoete aardappelen en massa's slaatjes en zaden... Gezond en lekker hebben nog nooit zo dicht bij elkaar gelegen.

Voldaan en toch ietwat getroost blader ik door het programma van de volgende dagen. Meteen zuigt mijn blik zich vast

**J**e zit niet lekker in je vel en je hoofd loopt over. Dat ken je ongetwijfeld wel. Maar het leven gaat door, dus je sleept jezelf verder. Hoe overhaal je jezelf in godsnaam om eindelijk eens de pijnpunten in je leven aan te pakken? Wel: wat denk je van *cold turkey*? En klinkt een weekje Portugal verleidelijk genoeg?

“Elke ochtend staat de zonnegroet ingepland. Jongens toch, de zon groeten? Die zit daar echt niet op te wachten, hoor. Kunnen we dit niet ochtendstretch noemen?”

**LICHT EN LICHTER**

Body en Balance, zo heet de retreat die ik geboekt heb. En ik moet er de Portugese bergen voor in: het *Longevity Wellness Resort* ligt goed verscholen in de weelderige tuin van de Algarve. Het megacomplex ligt er verlaten bij als ik aankom. Hallo? Is het hier dat ik moet zijn? Aan ruimte voor mezelf zal het me alleszins niet ontbreken.

Ik ben naar hier gereisd om mijn lot volledig in de handen van één vrouw te leggen: Nannet van der Ham. Na jaren als gediplomeerd gewichts-, bewegings- en lifecoach voegde zij al haar kennis samen in één simpel concept: lichter leven. “Lichaam en geest kan je niet los van elkaar zien. Een lichter leven start bij een

aan één woord. De zonnegroet. Oh neen. Elke ochtend staat het ingepland. Jongens toch, de zon groeten? Die zit daar echt niet op te wachten, hoor. Maar goed, ik ben hier nu toch. Dus laat ik ervoor gaan. Al is het maar om te weten waarom ik het nóóit meer wil doen.

**TWIJFEL EN VERDRIET**

Na al dat eenzame gedwaal door het gigantische designdoolhof ben ik blij de andere deelnemers te leren kennen. Stuk voor het stuk warme, nuchtere en capabele dames, die elk met een eigen vraag naar hier zijn gekomen. Iemand twijfelt of ze nu al dat niet alleenstaande moeder wil worden. Ik hoor verhalen over een net overwonnen burn-out, verdriet over bedrog van een partner. De gezondheidstest was voor ook voor velen van hen een *wake up call*. Het is een zware dobber om te horen dat je lichaam tien jaar ouder is dan jijzelf. Werk aan de winkel dus en



KIJK ZON, IK BEN HELEMAAL OHM!



KOFFIETIJD EN BORRELTijd: MIJN TWEE BESTE MOMENTEN VAN DE DAG

## OEFENING 1: INTUÏTIE

(ideaal om midden in een natuurwandeling uit te testen)

- 1. Ontspan jezelf** en ga wijdbeens staan met je voeten recht onder je schouders. Sluit je ogen en adem diep in.
- 2. Zeg iets** dat helemaal waar is. 'Ik ben een vrouw!' Voel hoe je lichaam hierop reageert. Let op je onderbuik. Het kan dat je niets voelt, dat is ook een reactie.
- 3. Zeg iets** wat helemaal niet klopt. 'Ik háát katten!' en voel hoe je lichaam hierop reageert. Is dit anders dan daarnet?
- 4 Onthoud deze** lichamelijke reacties en probeer er in de toekomst alert voor te zijn.
- 5 Probeer dit** nu eens toe te passen op een levensvraag waar je mee zit. 'Moet ik van job veranderen?'

*Goedeles lijf valt lichtjes naar links bij een positief intuïtief gevoel en gaat bijna door de knieën bij een negatief aanvoelen.*



HIER DAT LIEFDES WATER!



WE GOOIEN EEN PAPIERTJE MET EMOTIONELE BALLAST IN HET WATER. VOOR EEUWIG ACHTERGELATEN EN OPGELOST!



VERETARISCH? VEGANISTISCH, BEDOEL JE



“Er ligt een hele rits mentale oefeningen klaar. Borreltijd-oefeningen, noemen ze dat hier. Daarvoor mag je me nu eens altijd storen. Nog een wijntje! We klinken op ons geluk”

## VOOR BIJ DE BORREL:

de rapportkaart van je leven

- 1. Kies je favoriete** borrel uit, zoek een pen en zet je neer.
- 2. Geef jezelf punten** op de rapportkaart van je leven, wees streng maar rechtvaardig.
  - vriendschap ..... /10
  - liefde ..... /10
  - familie ..... /10
  - spiritualiteit ..... /10
  - levensdoel ..... /10
  - geld ..... /10
  - werk en carrière ..... /10
  - opleiding ..... /10
  - gezondheid ..... /10
  - gewicht ..... /10
  - uiterlijk ..... /10
  - huis en tuin ..... /10
  - ontspanning ..... /10
  - opleidingsniveau ..... /10
  - sociale contacten ..... /10
  - hobby's ..... /10
  - andere ..... /10

(copyright: Hired Help 2010)

- 3. Zoek waar je** het hoogst op hebt gescoord. Welke persoonlijke eigenschappen heb je gebruikt om hier hoge punten te scoren?
- 4. Probeer diezelfde** eigenschappen in te schakelen voor de aspecten waar je jezelf minder punten op gegeven hebt. Helpt humor je bij je familie? Kan je het dan misschien ook inschakelen in de liefde? Heeft volharding je geholpen in je carrière? Waarom dan niet bij je gewicht? Onthoud: zaken gaan pas prettig als we er minstens evenveel aandacht, tijd, liefde en geld aan besteden als we doen aan de zaken die wel lekker lopen in ons leven.
- 5. Bereken je gemiddelde.** Kom je net met de hakken over de sloot? Of heb je een onderscheiding? En vallen die frustraties over dat ene deel van je leven toch niet best mee als je het geheel ziet? Vaak zijn we gelukkiger dan we denken.
- 6. Schenk nog eens** bij en toast op het leven!

*Goedele gaf zichzelf een gemiddelde score van 7,6. Ze scoorde geen buizen, maar eindigde wel eenmaal met de hakken over de sloot...*

kijk... toevallig wacht de zon net op haar dagelijkse groet. Here we go, Goedele. Gelukkig ben ik niet de enige scepticus, met z'n allen staan we weifelend te wiebelen in het gras. Maar het moet gezegd: deugd doet het wel. Mijn stramme lijf en korte spieren rekken en strekken zich in alle richtingen. Niemand kan ontkennen dat dit gezond is, mijn kat doet dit niet voor niets elke zonsopgang. Maar kunnen we die naam niet gewoon veranderen? De ochtendstretch? De kattengroet?

Lichter leven is een leerproces en Nannet bouwt het langzaam op. Zonder dure medische termen en met haalbare oefeningen. “Ik ga jullie geen visjes toewerpen”, legt ze uit. “Ik ga jullie leren

vissen.” Ik waag me aan mijn eerste les pilates. “Pilates is zeer goed voor je lichaam en geeft je kracht, zowel mentaal als fysiek”, vertelt Nannet. Tof. En dit kan iedereen gewoon op zijn tapijt voor de televisie doen! Nog leuker is de fitwalk in het Monchique gebergte. Lekker kwekken met elkaar, de blik afwisselend op onze hartslagmeter en het prachtige landschap.

### SIMPEL IS BETER

Bewegen is maar de helft van Nannets recept. Als het lichaam even mag rusten, wordt het hoofd aan het werk gezet. “Je leven versimpelen, daar komt het op neer. Al het overtollige overboord gooien. Zo blijft alleen het echt belangrijke over en ontstaat er tijd, ruimte en leegte om in balans te komen. Om te werken aan overgewicht, na te denken over werk... Pas als alle ballast weg is, kun je de grote levensvragen beantwoorden en dichter bij je bron komen.” Goed. Maar hoe doe je dat

dan? Wel: Nannet heeft een hele rits mentale oefeningen klaarliggen. Borreltijd-oefeningen, noemt ze het. Geweldige term. Daarvoor mag je me nu eens altijd storen. Op een terras in het pittoreske dorpje Monchique, trakteren we onszelf op een glas wijn en gibberend vulden we de rapportkaart van ons leven in, en merken dat we gelukkiger zijn dan we dachten. “Amai, jij hebt zelfs onderscheiding!” Ober? Nog een wijntje? Hier klinken we op!

Als er over het leven gekeuveld wordt, kan je niet om Het Lot heen. Daarom krijgt ook spiritualiteit een eigen plek in het programma. Of bijgeloof, hoe je het ook wil noemen. Zij het wel met een gezonde dosis humor, of vermomd als een van de vele fitwalks. Over groene bergpaden leidt Nannet ons naar de *Fonte Dos Amores*, een kleine alkalische waterbron aan de andere kant van het dorp. Oude meentjes staan geduldig aan te schuiven om hun petfles te vullen met het frisse bergwater. Een koppel op leeftijd vult elkaars fles en zoent



als ze de dop erop draaien. Romantisch. “Dit is liefdeswater”, glimlacht Nannet. “De inwoners van Monchique geloven dat dit water de liefde stimuleert, op welke wijze ook.” Of het echt werkt? “Ach ik wil het gewoon heel graag geloven.” En je weet maar nooit: een veertigjarige mannelijke deelnemer die al decennia single was, kwam vlak nadat hij zich laafde aan de bron zijn oude jeugdliefde tegen met wie hij nu zielsgelukkig is. Vooruit dan, voor de veiligheid vul ik toch ook maar een fles. Ik moest me toch beter hydrateren? En terwijl we ons lachend aan de bron laven, worden oude liefdesverhalen afgestoft en recentere anekdotes openhartig uitgewisseld.

#### GEEN NIEUWE BOODSCHAP, WEL EEN NIEUWE START

“Breng je lichaam en je geest in evenwicht en alles komt goed.” Dat weten we al jaren, maar soms kan wat herhaling geen kwaad. Je vertrekt hier bovendien niet naar huis met alleen maar voornemens, je bent al halfweg. Een week hier voelt echt als een nieuwe start, je proeft heel even van wie je zou kunnen zijn. “Elke dag opnieuw moet je iets doen waar je hart een sprongetje van maakt”, drukt Nannet ons bij het afscheid op het hart. “Dat is de essentie van je leven. En neen, dat is niet egocentrisch en egoïstisch.”

Haar levenslust is aanstekelijk en haar combinatie van wetenschap en spiritualiteit, van bewegen en beschouwen, maakt haar aanbod uniek. Voor mij was de groep de grote meerwaarde. Het doet deugd eens over je leven te spreken met iemand anders dan je vriendinnen - met mensen die je niet al jaren kennen. En het is gewoon gezellig. Ja, mijn aanvankelijke allergie voor zonnegroeters en oefeningen met kleurpotloden is misschien zelfs voorgoed overwonnen. Ik weet wat me te doen staat. Nu alleen nog volhouden. En anders boek ik over een jaartje nog maar eens een week Portugal. Om bij te spijkeren. Zouden ze een klantenkaart hebben? 🍷

Meer informatie en filmpjes over de oefeningen vind je op Nannets website [www.enmuecht.nl](http://www.enmuecht.nl).

#### LONGEVITY WELLNESS RESORT

‘Het begin van een nieuwe jij’, zo beschrijft het Longevity Wellness Resort zichzelf. Hun verblijfsrecept is simpel maar doeltreffend: gezond voedsel, schone lucht en gastvrijheid.

Het paradepaardje van het complex is de Longevity Medical Spa. Op het menu: health screenings en diagnoses, verjongingskuren, houdingadvies, fitness en voedingstips. Naar hartenlust aan te vullen met gezonde kooklessen, cardio walks, yoga....  
*Meer info op [longevitywellnessresort.com](http://longevitywellnessresort.com)*

#### PUURENKAUR

De retreats van Nannet worden aangeboden door de Nederlandse organisatie Puurenkuur. Voor een onvergetelijke kuur- en wellnessreis ben je bij Puurenkuur aan het juiste adres. Detoxen, yoga, ayurveda, thalasso, mindfulness, antistress... Je vindt er een waaier aan mogelijkheden, en dat in de mooiste kuuroorden ter wereld.

*Meer info op [www.puurenkuur.nl](http://www.puurenkuur.nl)*

#### CO2 Payback time

Voor deze reportage vloog GDL van Brussel naar Faro. Via [co2logic](http://co2logic.com) berekenden we de co2-uitstoot van onze heen- en terugreis met als resultaat 1,1 ton, omgerekend naar € 22,63.

GDL betaalt dit bedrag terug aan [co2logic](http://co2logic.com). De organisatie zal dat geld spenderen aan compensatieprojecten voor een beter klimaat. Bereken jou co2-uitstoot op [www.co2logic.com/Calculator](http://www.co2logic.com/Calculator).