

HE-LE-MAAL ZEN OP IBIZA



Een weekje yoga, gezond eten en massages op een magische plek op Ibiza. Reisjournalist Linda van de Pavoordt komt compleet opgeladen terug!



Reisfotograaf en -journalist **Linda van de Pavoordt** reist de wereld over, op zoek naar de mooiste plekken. Ze twittert via @lindapavoordt



Deze yogaweek valt precies na de afronding van een grote klus. Pas in het vliegtuig heb ik tijd om me af te vragen wat me te wachten staat. Is het niet een beetje te zweverig? Kan ik wel meekomen met de yogalessen nu ik de laatste maanden niet zo veel heb gesport? En zou het eten behalve gezond ook lekker zijn? Ineens klopt mijn hart in mijn keel: ik heb eigenlijk niet gecheckt of er wifi is! Je mag je laptop toch wel gebruiken? Mijn gedachten buitelen over elkaar heen. Niet erg zen voor een aankomende yogi. Ik lach en besluit het maar gewoon af te wachten.

KLEERMAKERSZIT

Wat onwennig zit ik de volgende ochtend in kleermakerszit op mijn matje. We zijn een internationaal groepje: zo is er de Italiaanse Ezio die in Parijs woont, Emma uit Londen, de Mozambikaans-Portugese Filippa die in Brussel werkt, maar ook een Duitse, een Zwitserse, een paar Spaanse vrouwen en een stuk of zes Nederlanders. We hebben

1 Docent Lena is lénig. 2 Relaxen hoort ook bij deze yogaweek. 3 Mooi: Cala Xúcla in het noorden van Ibiza. 4 Leuk winkelen in het dorpje Santa Gertrudis de Fruitera. 5 Yogales met docent Esther. 6 Ons luxe retreat. 7 Mijn eet-juweeltje (zie Linda's favorieten). 8 Ik op m'n matje.

gisteren al afgetast: doe jij veel aan yoga? Het is opvallend dat de meesten redelijk blanco deze week ingaan, hoewel er een paar vaker aan yoga doen. Het houten deck waar we op zitten, is aan twee kanten afgeschermd door een berg, waardoor het er 's ochtends heerlijk koel is. Erboven hangt een rieten afdak, dat overdag beschermt tegen de zon. Maar de blikvanger is het uitzicht! Vanaf mijn yogamatje zie ik de infinity-pool en in de verte de zee met vier rotseilandjes. Af en toe vaart er een zeilbootje voorbij, waarvan de witte zeilen fel afsteken tegen het blauwe water.

DIKKE PRET

Yogadocent Lena Tancredi zit lenig in lotushouding op haar matje en heet ons welkom. Terwijl ik me losruk van het paradijselijke uitzicht, tune ik in op haar stem. 'Yoga is een combinatie van concentratie, ademhaling en houdingen,' vertelt ze. 'Dan werkt het zowel voor de body als de mind.' Elke dag krijgen we een programma van drie uur en nog een activiteit van één of anderhalf uur. Pffff... drie uur yoga achter elkaar? We kijken elkaar aan. 'No worries, je zult zien: die tijd vliegt om,' zegt Lena. En daarna is geen woord gelogen. We doen in de eerste les de zonnegroet, oefenen ademhalingstechnieken en tot slot volgt een meditatie. Lena legt uit: 'De ene persoon is meer een gevoelsmens, de ander is rationeler. Daarom laat ik jullie deze week kennismaken met verschillende stijlen van yoga en meditatie. Zo kun je kijken wat het beste bij je past.' Ineens roept ze, midden in haar verhaal: 'Shut up!' Dan lachend: 'Ik heb het tegen de krekels.' Die laten hier af en toe zo luid van zich horen dat Lena haar stem moet verheffen. Ze is gefocust als ze iets uitlegt over anatomie of de theorie achter een houding, maar dan volgt altijd weer een grap en een klaterende lach. 'Sommigen doen zo serieus over yoga,' vindt ze. 'Dat hoeft niet: yoga is fun!' →