

**Lena Tancredi**

De Braziliaanse Lena Tancredi begon met yoga nadat ze op haar dertigste een beroerte kreeg. Inmiddels runt ze zeven maanden per jaar een yoga-retreat op Ibiza. Volgens haar start alles met eerlijk zijn: 'Luister echt naar jezelf: wie ben jij en wat heb je nodig?' Lenatancredi.com

SIXPACK IN ZICHT

Ouch. De spieren in mijn armen trillen. Ik sta voor mijn gevoel al minutenlang in de downward facing dog: handen en voeten op de vloer, armen en benen gestrekt, billen omhoog, als een hond die zich uitrekt. Wie dacht dat yoga zweverig en soft is, heeft het mis. Het is gewoon hard werken! Yogadocent Esther Triviño neemt stap voor stap de zonnegroet met ons door. En dat betekent lang in de downward facing dog en in de plankpositie blijven (look goed voor de buikspieren, blijkt later). Geen wonder dat Lena en Esther zo mooi gespierd zijn. Net als Lena is Esther een goede docent, en ook nog eens heel lief. 'Maak je geen zorgen als je je hielen niet op de grond krijgt. Als je nu nog niet zo ver bent, is dat prima. Zoals alles in het leven: als je het vaak doet, komt het vanzelf.' Toch ben ik blij als we aan het einde van de les in savasana - liggend op de rug met de armen en benen iets gespreid - mogen relaxen. De volgende dag voel ik de spieren in mijn armen, schouders en kuiten. Niet onprettig: ik heb mijn lichaam aan het werk gezet.

AAN TAFEL

Elke middag en avond schuiven we met z'n allen aan een lange, houten tafel aan voor het eten. Dit is geen detox-retreat in de zin dat je

9 Dit is een droomplek! 10 Adresje van Lena om te dansen: Sunset Ashram bij Cala Comte. 11 Het geweldige team legt ons in de watten. 12 Geen detox-retreat maar gezond, heerlijk eten.

leeft op sapjes of rauwkost. Wel is het eten vegetarisch en wordt er geen alcohol geschonken. Nu kook ik zelf thuis regelmatig vegetarisch, maar ik ben verrast door de verschillende en overheerlijke groente- en rauwkostgerechten die de koks Xavier en Dana elke middag en avond op tafel toveren. Op een bord is met schoolkrijt het menu geschreven. Schalen vol gegrilde aubergines met yoghurtsaus en granaatappelpitten, een salade van wilde rijst met wortel, snijboontjes met verse kruiden, courgette met avocado, lasagne met aubergine en verse tomaten... Tijdens het eten leren we elkaar ook beter kennen. Waar ik bang voor was - zweverige types - blijkt reuze mee te vallen. Iedereen heeft een praktische reden om hier te zijn; de een wil bijkomen van een drukke baan, de ander heeft de laatste tijd veel meegemaakt, een derde had een weekje vakantie 'over' terwijl manlief alweer aan het werk moest.

VAKANTIESFEERTJE

Tussen de lessen en lunches door gaat ieder z'n eigen gang. Met een zwembad, loungebedden en hangmatten voor de deur heb je alle mogelijkheden om te relaxen, maar je kunt ook met de auto het eiland ontdekken: het gezellige Ibiza-stad of het rustigere noorden, met rotsachtige baaitjes en kiezelstranden. Je kunt altijd maaltijden overslaan om het eiland te verkennen, wat ik dan ook doe met mede-yogi Nanoesjka (zie voor onze lunchtip Linda's favorieten). De enige regel is: laat even weten als je er niet bent. Maar vanmiddag blijf ik op het retreat in de schaduw onder 'mijn' boom, vanaf dag één mijn lievelingsplekje. Er staat een loungebed met een dik matras. Overdag beschermt de boom tegen de felle zon en 's avonds kun je er van de laatste warme stralen genieten. Bovendien kijk je er prachtig uit over de bergelling en de zee, en kun je tegelijkertijd het zwembad en de binnenplaats overzien. Ik →



Chiriquito Sa Punta. Eten op de rotsen, met uitzicht over zee en op Ibiza-stad.



vinden is lastig.' Diana Versteeg: 'Mijn huid is dun en droog, waardoor je blauwe aderen ziet lopen. Niet fraai!'

Lucy van der Kamp: 'De opvallende moedervlek op mijn wang is m'n handelsmerk. Daaraan herken je me meteen.'