

Article about the world's most special Yoga retreats in Dutch magazine "BEAU MONDE" special edition "HAPPY in SHAPE" nr. 1 2015

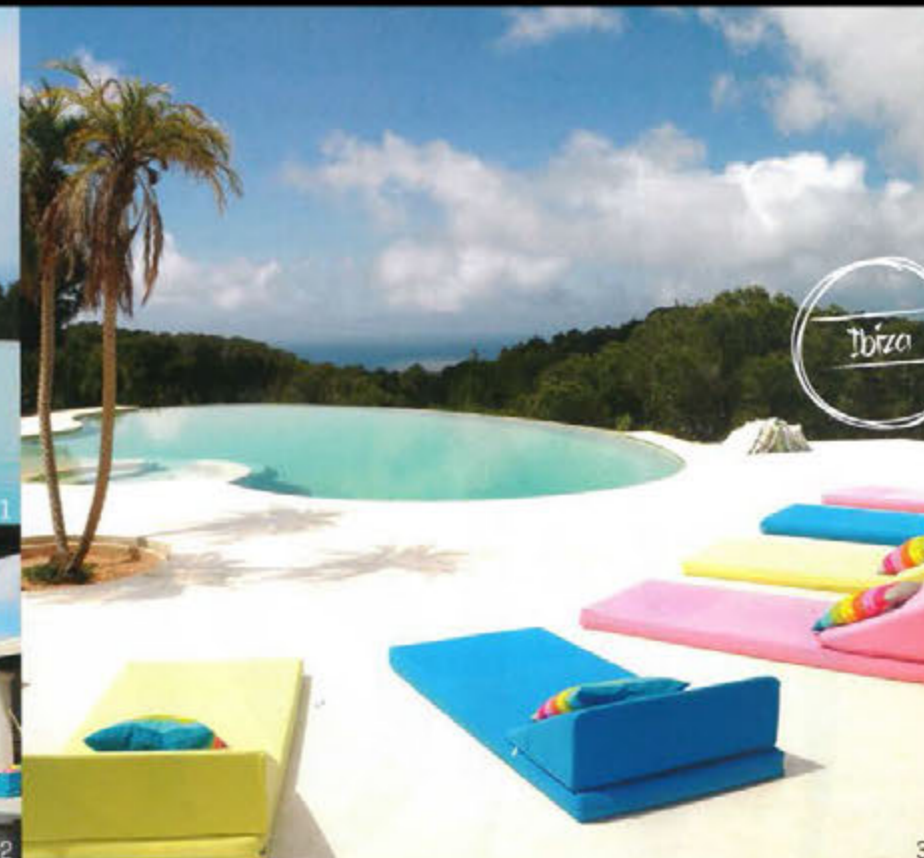
OOOHHMMMM...

RELOAD YOUR ENERGY

Er even tussenuit en als herboren terugkomen: deze tien yogaresorts hebben allemaal iets bijzonders te bieden. **SAMENSTELLING ELLA VERMEULEN**



*Geluk op je gezicht,
je geest in balans:
goder brengt je in de ultieme
zen state of mind*



9 SUNSET MOUNTAIN, IBIZA

Als je wilt, kun je als beginnend of gevorderd yogafan echt in retraite gaan in Sunset Mountain (de hangmatten zijn zalig), maar dit is een van de weinige yoga-retreats waar het ook niet gek wordt gevonden als je in je vrije tijd even gaat toeren, zonnen of shoppen.

Waar? De villa met zwembad bevindt zich aan de westkust van het eiland, op loopafstand van de mooiste stranden. Wie 's avonds privacy wil, boekt een bungalow.

Sfeer? Klassieke hatha yoga (elke dag drie uur les), chanting en meditatie, in combinatie met ayurvedische- en andere massage-therapieën. Lerares Lena is een fenomeen in de yogascène, de lessen vinden buiten plaats en je krijgt ook een paar uur theorie.

Good to know Hoewel yoga hier zeer serieus wordt genomen, zet Lena de toon: ze heeft humor, ze doet niet aan 'zweverig gedoe' en ze wil mensen een prettige ervaring meegeven. Puristen die gesloopt uit een sessie willen komen, hebben hier niets te zoeken.

ibizayogaretreat.com/nl, zeven nachten all inclusive (behalve massages) vanaf € 890.