

SUPPEN VOOR JE RUST

Me-time vindt ze een vies woord en verplicht ontspannen al helemaal. Journalist Hester Zitvast is altijd druk bezig en uitgerekend háár stuurden we naar een yoga-retraite in Zeeland. Als dat maar goed gaat...

Tekst Hester Zitvast Foto Getty Images



erlijk? Ik ben best sceptisch over dit verplicht-ontspanplan. Rust vind ik doorgaans op de bank met een glas wijn en een goede serie op Netflix. Niet per se in een retraite-centrum met volstrekt onbekenden en het vooruitzicht op de *downward facing dog* in een veel te strakke wetsuit. Ooit deed ik een periode aan yoga, samen met mijn beste vriend. Ik moest mezelf na het eten aan mijn haren naar de sportschool sleuren. Ik kon wel duizend betere manieren van tijdverdrijf bedenken, na een lange dag werken en drie

kinderen in bedwang proberen te houden. Na de sportschool weer een jaar te hebben gesponsord, zette ik mijn abonnement stop. Ik ben er gewoonweg niet voor gemaakt, concludeerde ik.

In Zeeland ga ik het nu dus opnieuw proberen. Een heel weekend lang yogalessen volgen en voor de extra uitdaging ook nog op een SUP-board (Stand Up Paddling). Iedereen die ik over mijn plannen vertel, schiet in de lach. Logisch. Zo'n weekend staat haaks op hoe ik ben: zelden rust, altijd bezig en niet geheel onbelangrijk: niet behept met gevoel voor evenwicht. Het wordt een ramp, ik weet het zeker. Nadat ik mijn kinderen uitgebreid gedag heb gezegd (ik verlaat ze zelden om in m'n eentje iets te gaan doen, met name de jongste van 6 vindt het nogal heftig dat ik haar 'verlaat'), zet ik een podcast op. Daar hoor ik iedereen altijd over, maar zelf kom ik er nooit aan toe. *De moord op Patrick* (aanrader) vergezelt me tot in Zeeland, en ondanks de files rondom Rotterdam heb ik toch al een ietwat relaxed gevoel als ik in het gehucht Noordgouwe aankom. De retreats worden gegeven in *Retraite & Wellness Centrum De Schouw*. Ik word door Peter Benders van FIT body & mind naar mijn kamer gebracht en er staat zo soep klaar, vertelt hij. Daarna zal de eerste yogales beginnen – de schema's hangen door het hele pand. Heel even voel ik me weer gejaagd. Nog maar net binnen en nu al een programma. Maar hé, ik kom hier natuurlijk niet om een weekend alleen maar op mijn bed te liggen.

Wanneer ik een halfuurtje later de huiskamer binnenloop en allemaal vreemde gezichten zie, moet ik even slikken. Wat doe ik hier? Wat moet ik met al deze mensen? Mijn gezin zit thuis en ik hier, met allemaal lui die ongetwijfeld superzweverig zijn. Ben ik hier niet gewoon veel te nuchter voor? Ontspannen in groepsvorm is aan mij niet besteed, weet ik op dat moment zeker. Maar ja, wegrennen is



ook zo wat. Dus begin ik aan de veganistische soep (heerlijk!) en knoop een praatje aan met de vrouw naast me. Leuk mens! Verre van zweverig. En net zo onwennig in de nieuwe omgeving als ik.

Speels en licht

Het ongemakkelijke verdwijnt snel. Na de eerste yogales met 'mijn' SUP-groep – inclusief voorstelrondje – voel ik me niet meer zo'n vreemde eend in de bijt. Ik probeer één lijn in de aanwezigheid te ontdekken, ik probeer ze over die ene bekende kam te scheren, maar dat mislukt. Het is echt een mix van 'van alles wat'. Wel meer vrouwen. Aanzienlijk meer vrouwen. Het eten wordt door kok Karin Baank en haar team klaargezet en ik begin er steeds meer van te genieten. Thuis ben ik altijd degene achter de pannen. Als er voor mij gekookt wordt, is dat in een restaurant. En heel incidenteel maakt mijn vriend macaroni. Nu staat er een geweldige vegan maaltijd klaar en hoef ik aan tafel eens niet een kleuter te corrigeren of een puberprobleem aan te horen. Ook hoef ik niemand naar bed te brengen. Ik heb een boek gekocht, dat ga ik lezen. Maar er overvalt me een extreme loomheid. Zou dit dan die ontspanning zijn? Ik teken voor ik naar bed ga nog even in op de massagelijst. Anderhalf uur in de middag, na het suppen. Wat een vooruitzicht.

De volgende ochtend vertrekken we na het ontbijt met de SUP-groep naar het Veerse Meer. Yoga-docent Jessica Groenenberg vertelde eerder over de vorige groep, die wind van links en van rechts en slagregen van opzij én zon in één les had gehad, en toch nog had gelachen. Ik kan me daar vrij weinig bij voorstellen. Dat mijn wetsuit al nat is voor ik het moet aantrekken, heeft niemand mij van tevoren verteld. De hele groep vindt dat een wat tegenvallend aspect. Zuchtend en steunend wurmen we ons in de pakken. Deze smart delen helpt.

En dan gaan we dus dat meer op. Zo zielig als ik mezelf even daarvoor nog vond in dat frisse kleedhokje, zo gelukkig word ik als ik in het doorbrekende zonnetje op het opblaasbare surfboard sta en onder mij in het kraakheldere water de kwallen voorbij zie zwemmen. Plotseling

**Ontspannen in
groepsvorm met
zweverige lui... Kan ik
nog weg?**

dringt het tot me door: ik ben veel te weinig in de natuur. Ik neem me van alles voor, op die plank. Ik ga bij thuiskomst een regenjas kopen en ook in de regen met de honden naar het bos. Ik ga het SUP-board van mijn moeder lenen en dan op de Vinkeveense Plassen peddelen. En een keer in het najaar varen met een dikke trui of een jas aan. En o, wat is yoga op een SUP-board leuk. Ook dát had ik niet verwacht. Alleen al languit liggen en op het licht golvende water naar de wolken staren is heerlijk. Hier en daar valt er iemand van een board af. Het heeft iets lichts. Iets speels ook wel. En nog nooit voelde een joggingbroek zo lekker als wanneer ik mijn wetsuit ervoor verruil.

Ongeremd janken

In het retraitecentrum neem ik een warme douche en kruip rond 14.00 uur in de middag even in bed met een boek. Niemand roept 'mama'. Sterker nog: het is al bijna 24 uur niet meer tegen me geroepen. Ik hoefde geen brood te smeren, veters te strikken of *Barbie en de Zeemeermin* op Netflix op te zetten. En dan word ik zo ook nog gemasseerd, anderhalf uur lang. Zo moet de hemel er dus ongeveer uitzien...

Een heel goede lunch, een ultiem fijne massage, een opnieuw geweldig vegadiner en ik hoef dus niets te doen; had ik dat al vermeld? Ik volg nog een extra yin-yogales van docent Ingrid van Gestel. Tijdens het halfuurtje mantra-zingen in de huiskamer duik ik de sauna in, waar ik twee andere vrouwen tref die daar ook niets mee hebben. Ze vertellen mij dat de intensieve meditatie en adem-retreat met docent Rolandjan van Mulligen eerder die dag bij veel deelnemers voor nogal wat emotie heeft gezorgd. Heel erg huilen en niet (altijd) weten waarom. Ik kan me voorstellen dat dit ergens enorm oplucht. Ik kon dat als kind weleens doen. Gewoon lekker ongeremd janken, vanuit m'n tenen.

Buienradar voorspelt niet veel goeds voor de volgende SUP-les, zie ik als ik in bed lig. Ik wil mijn boek pakken om er nog wat hoofdstukken aan vast te plakken, maar veel verder dan een plan in mijn hoofd komt het niet. Ik ben doodmoe. Of geheel ontspannen.

Wanneer ik de volgende ochtend wakker word, regent het. Ik probeer me te herinneren wat er ook alweer zo leuk was aan yoga op een surfplank. Ook docent Jessica wordt niet gelukkig van het weer. Ze cancelt het vast, denk ik hoopvol. Maar alsof het zo moet zijn, wordt het kort na aankomst op het meer droog. Wel begint het te waaien. Windkracht 5, volgens Jessica. Het maakt me niet uit, ik heb inmiddels alweer een pak aan, extra dik dit keer. En het voelt heerlijk, die harde wind, ook in de downward facing dog.



Nagenieten

Ietwat weemoedig neem ik na twee dagen afscheid van iedereen. Mijn puber heeft alweer geappt of het oké is dat er die zondagavond drie vriendinnen mee-eten; het gewone leven is weer begonnen. Ik maak een planning voor wat we kunnen eten en wil bijna appen dat het oké is, als ik me bedenkt.

"Nee is ook een antwoord," zeg ik tegen mezelf – iets wat ik vaker zou moeten doen. "Andere keer, lieverd. Ik wil nog even lekker nagenieten van dit heerlijke weekend," stuur ik terug. Ze begrijpt het. Een heel weekend lang is er voor mij gezorgd. Dat gebeurde voor het laatst in mijn kraamweek, denk ik. En ondanks dat er best een behoorlijk programma was uitgerold, werd voortdurend benadrukt dat we vooral niet te veel moesten doen. Zo kwam ik tot dat waarvan ik dacht dat ik het niet in me had: totale ontspanning. Ik heb nieuwe mensen leren kennen en ik neem ook echt iets mee naar huis. Ik weet nu namelijk hoe fijn het kan zijn om die ratrace van alledag even te ontspringen. Ik ben me meer bewust van de gekte waarin ik mezelf te vaak meesleur. In twee dagen kun je écht opladen. Niet als je compleet leeggezogen bent of op de bodem ligt, maar wel als je, net als ik, af en toe knettergek wordt van het almaar moeten en rennen en vliegen. Het is gelukt. Zij die never nooit uit zichzelf zo'n weekend had geboekt, vertelt er nu enthousiast over tegen anderen. En ze gaat nog een keer. In een wetsuit, in de downward facing dog. Ik heb er echt van genoten. ■

ULTIEME ONTSPANNING

FIT body & mind verzorgt het hele jaar door weekend-retreats én vakanties in Nederland en het buitenland, waarbij je onder deskundige begeleiding de juiste balans, fysiek en mentaal, kunt terugvinden. Van een stilte-retreat tot Mindful Running, van Tai Chi tot (SUP)yoga en van mindfulness tot een Ice Experience (Wim Hof Methode); er staat voor iedereen wel iets op de agenda om ultieme ontspanning in te vinden. Eigenaar Peter Benders begon het ooit vanuit eigen interesse; van het jachtige zakenleven dat hij leidde ('pak en stropdas') werd hij niet gelukkig. "Het belangrijkste doel is het vergroten van het levensplezier. Of bewustwording daarvan."

KORTING!

Zoek je net als Hester ontspanning? Lezeressen van VROUW krijgen € 50,- korting op een retreat als je op www.fitbodymind.nl de code VROUW invult bij de aanmelding. Wie een losse les SUP-yoga wil proberen, krijgt € 5,- korting bij aanmelding en vermelding van de code VROUW op www.yogabythesea.nl.