



Tijdens de feestdagen is de vraag naar meerdaagse retraites het grootst. Beeld Boudewijn Bollmann

Reportage Retraite

Helemaal zen de feestdagen door. 'Voor onze oud-en-nieuwretraites zijn de wachtlijsten het langst'

Vuurwerk afsteken, de oudejaarsconference kijken, champagne ontkurken met vrienden en familie. Sommige mensen laten al die tradities voor wat ze zijn. Zij gaan met oud en nieuw op retraite.

In een voormalig ziekenhuis in het rustige Zeeuwse dorp Noordgouwe, sinds de jaren tachtig een wellness- en retraitecentrum, klinkt esoterische, elektronische muziek. Een voor een dansen de aanwezigen van de ene naar de andere kant van de ruimte, en houden dan hun pose vast. Naarmate meer dansers de oversteek wagen, ontstaat een soort levend schilderij waar steeds een nieuw figuur bij komt.

Op het teken van de dansleraar danst iedereen weer verder. De 35 retraitegangers luiden hier dansend en yogaënd het nieuwe jaar in. Ze zijn bepaald niet de enige: tal van kloosters en bezinningscentra bieden oud-en-nieuwretraites aan.



Tijdens het dansen ontstaat een levend schilderij. Beeld Boudewijn Bollmann

“De vraag naar meerdaagse retraites is nooit groter dan tijdens kerst en oud en nieuw”, zegt Peter Benders (59), oprichter van retraite-aanbieder Fit Body & Mind. Hij begon tien jaar geleden met het organiseren van oud-en-nieuwretraites. “Vanaf het begin zaten ze vol. We hebben inmiddels zestig retraites verspreid door het hele jaar, maar tijdens de feestdagen zijn de wachtlijsten het langst.”

Vuurceremonie en een nieuwjaarsduik

Wat heeft een oud-en-nieuwretraite dat een reguliere retraite niet heeft? “Het gaat over afsluiten, loslaten, en het zetten van intenties voor het nieuwe jaar”, zegt Benders. Naast dans en yoga staat er onder meer een vuurceremonie op het programma. Daarin schrijven deelnemers op een briefje wat ze willen loslaten, en gooien dat vervolgens in het vuur. In een *circle of bye* zitten deelnemers in een kring en delen een voor een waar ze het komende jaar graag vaarwel tegen willen zeggen.

Er is ook een nieuwjaarsduik, al verloopt die volgens Benders anders dan de bekende Unox-nieuwjaarsduiken. “Daarbij rennen mensen vol adrenaline het water in, en er ook zo snel mogelijk weer uit. Wij doen eerst wat meditatie-oefeningen à la Wim Hof en stappen dan langzaam het water in, hand in hand. Daarna gaan we in een cirkel staan, en zakken rustig ademend naar beneden. Heel zen.”

Een gezin of familie is niet vanzelfsprekend

Waarom is de vraag naar ontspannings- en bewustwordingsretraites juist nu zo groot, in een periode die men traditioneel doorbrengt met familie en vrienden?

Benders: “Ik denk dat veel mensen juist geen zin hebben in die traditionele invulling van de feestdagen. Ze vieren die liever op een andere manier, zonder zich druk te maken over hoe het hoort, en zonder verwachtingen. Voor sommige belangstellenden is het bovendien niet vanzelfsprekend dat ze een gezin of familie hebben om mee te vieren.”



Dat herkent belichamingstherapeut Dieke Bikker (47), op deze retraite de yogadocent. “Relatief veel deelnemers gaan door een grote verandering in hun leven, zoals een relatiebreuk. Anderen zitten tussen twee banen of herstellen van een burn-out. Mensen die ergens doorheen gaan, maken vaker van de gelegenheid gebruik om even stil te staan. Soms letterlijk, tijdens de yoga-oefeningen.”

Gevoelige thema's

Benders: “Ook het sociale aspect is voor veel deelnemers belangrijk, het samen zijn met gelijkgestemden. We proberen een veilige sfeer te creëren, waarin we open kunnen spreken. Gevoelige thema's die vaak moeilijk zijn om te bespreken met een familielid of collega, komen hier wel naar boven.”

Teamlid Jeroen Heindijk (54), trainer en coach, kent het ongemak dat kan bestaan rondom de feestdagen. “In mijn kindertijd hing er dan een nare sfeer in huis. De verwachtingen waren hoog, het moest leuk zijn, maar we misten ook mijn overleden broertje. Ik ben blij dat het ook zo kan.”



De deelnemers zijn met oud en nieuw samen met gelijkgestemden. Bestanddeel van de retraite



Agnes Voskamp: 'Dansen is voor mij spelen, ik kan er helemaal in opgaan'. Foto: de Vrij Press

Ook voor Agnes Voskamp (35) is de jaarwisseling eigenlijk helemaal niet zo'n gewichtig moment. Ze werkt voor een dansorganisatie en volgt een opleiding tot lichaamsgericht therapeut.

"Ik vind het juist fijn om er geen beladen moment van te maken, maar gewoon te doen wat mij het meest plezier geeft. Dansen is voor mij spelen, ik kan er helemaal in opgaan. Je lichaam voelen, nieuwe bewegingen ontdekken."

Dansleraar Tom Goldhand (45) snapt dat. "We dansen improviserend", zegt hij. "Dat is kwetsbaarder dan een choreografie volgen, en ook dan zomaar wat dansen op een feestje. Je kan niet liegen met je lichaam, het kan zich niet anders voordoen dan het is. Zo leer je je echte zelf beter kennen, en verbind je je ook makkelijker met anderen."

Frisse energie

Vaskamp: "Het is fijn om vijf dagen ondergedompeld te zijn, weg van huis, en om mensen te ontmoeten die net zoveel plezier uit dansen halen als ik. Als ik het op de jaarwisseling moet betrekken, dan zou ik het zo zeggen: ik vind het mooi om dansend het nieuwe jaar in te gaan, met frisse energie, en de speelsheid die ik vind in de dans."



Yogadocent Dieke Bikker: "Je voelt je ingebed in een groter geheel." (Hou de vingers rustig vast)

Yogadocent Dieke Bikker: "Voor de een is de jaarwisseling een ijkpunt, een moment om echt stil te staan en te verdiepen. De ander wil juist relativeren en verwachtingen loslaten."

Volgens Bikker zou de samenleving wel wat meer retraites zoals deze kunnen gebruiken. "Hier heb je je groep mensen al, je voelt je ingebed in een groter geheel. Ik denk dat veel mensen zo'n gevoel van gezamenlijkheid niet vaak ervaren."