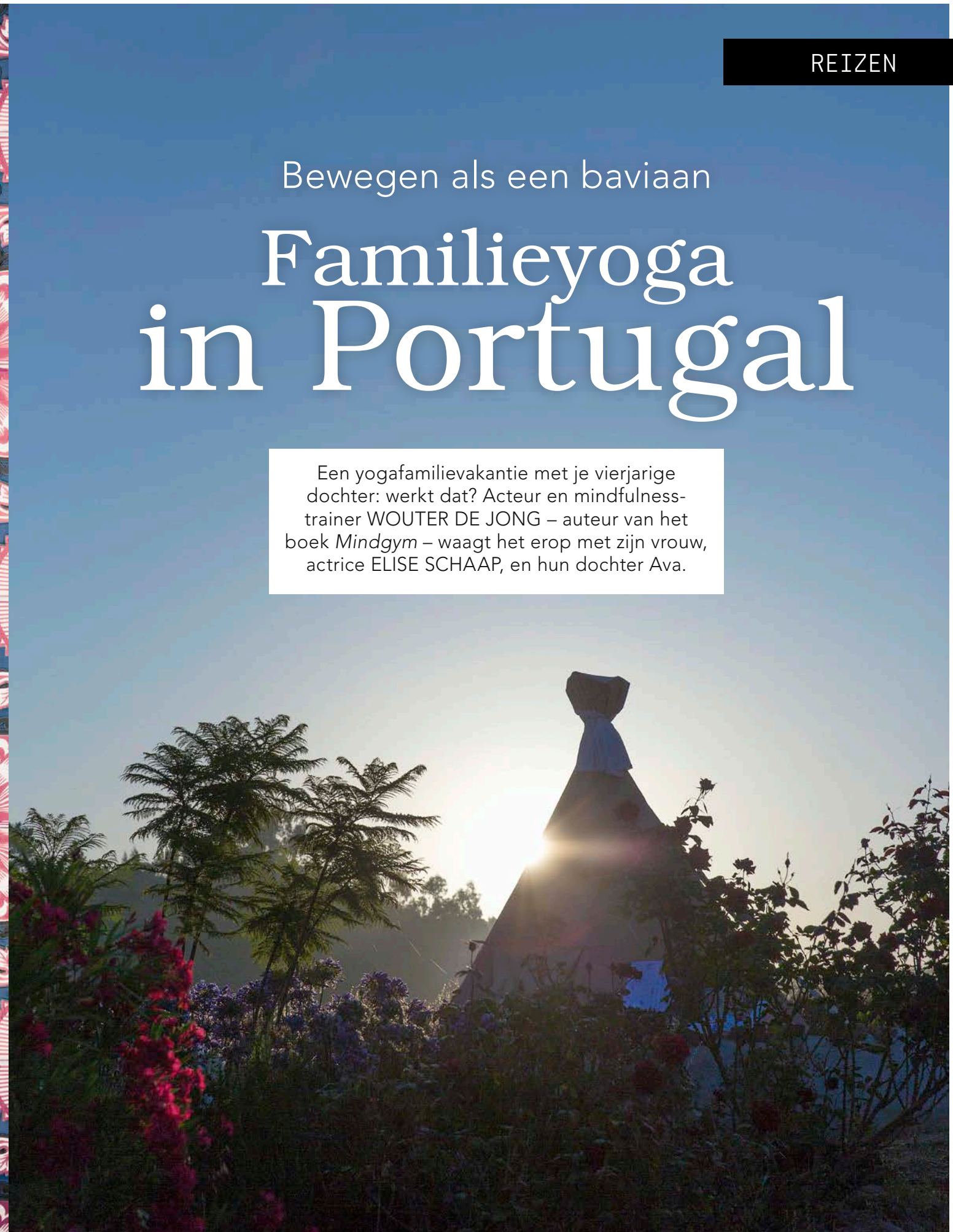
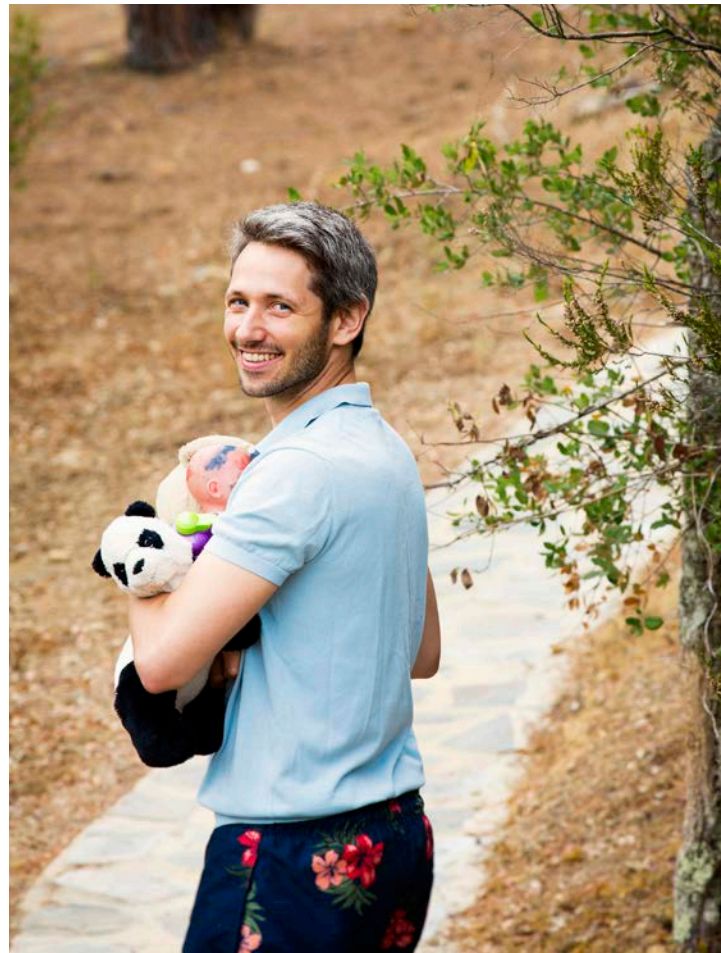


Bewegen als een baviaan

Familieyoga in Portugal

Een yogafamilievakantie met je vierjarige dochter: werkt dat? Acteur en mindfulness-trainer WOUTER DE JONG – auteur van het boek *Mindgym* – waagt het erop met zijn vrouw, actrice ELISE SCHAAP, en hun dochter Ava.





Ava, onze dochter, heeft 39,2 graden koorts. We twijfelen dus of we wel op het vliegtuig zullen stappen naar onze familieyogavakantie in Portugal. Daarbij vraag ik me af of Ava niet wat te jong is voor deze yogavakantie. Zelf was ik als vierjarige op vakantie namelijk enkel geïnteresseerd in de lengte van de waterglijbaan en welke smaken ijs er te koop waren. Toch wagen we het erop. Met enige spijt rijden we zes uur later met een kotsend kind op de achterbank naar eco-resort Vida Pura, maar al snel verandert onze stemming als we hartelijk ontvangen worden door oprichter Robin. Vida Pura is een duurzaam resort vlak bij het plaatsje Odeceixe – net boven de Algarve – waarbij bijna alles gerecycled wordt. Er staan mooi ingerichte tipitenten en een groot guesthouse. Wij krijgen een van de sfeervolle appartementen die volledig zijn opgebouwd uit gerecyclede materialen. Een kleine greep: een wasmachinetrommel als lampenkap, een kastje gemaakt van lp's en zelfs een keukenplank van een stuk surfboard. Wonderlijk hoe dit appartement, opgebouwd uit 'rommel', toch luxe aanvoelt. Na een poosje klopt Neel, de organisator van deze yogavakantie, op onze deur. Zonder dat we zelf een woord hoeven te zeggen vult ze voor ons in dat we waarschijnlijk niet zitten te wachten op de openingsceremonie. Dat klopt. We kruipen vroeg in bed in de hoop dat Ava morgen mee kan doen met het ochtendprogramma.

VOLWASSENEN EN KINDEREN MET ELKAAR VERBINDEN

De volgende ochtend is een wonder geschied: 37,3 graden. Hoopvol vraag ik Ava: 'Heb je zin om met de andere kinderen naar de ochtendyoga te gaan?' 'Is dat leuk?' vraagt ze. 'Ik denk het wel, probeer het maar,' antwoord ik. 'Oké, mag ik dan mijn knuffel Binkie meenemen?' 'Zeker. Zorg je wel dat Binkie meedoet?' Neel pakt bij aankomst Ava's hand en heet haar warm welkom in de groep met andere kinderen. En kijk: we bestaan al niet meer voor Ava. Papa en mama hebben

Over innerlijke rust schrijven is iets anders dan zélf innerlijke rust ervaren



even vrij. Elise en ik doen wat we het liefst samen doen: een potje kaarten met ochtendkoffie (ik win). Aan het eind van de kinderyogales luister ik van een afstandje stiekem mee. Neel is net bij een oefening waarbij de kinderen de vraag krijgen: 'Wat voel je nu vanbinnen?' Kind 1: 'Ik voel me blij,' Kind 2: 'Zindelijk,' Ava: 'Vergeten.' Daarna doen ze een ontspanningsoefening waar alle kinderen moeiteloos in meegaan. Het valt me op dat Neel de kinderen benadert met gelijkwaardigheid en liefde. Ze heeft overwicht zonder schooljufferig te worden. Je merkt direct dat kinderen het prettig bij haar vinden; ze is een soort kindermagneet. Nu de les bijna teneinde is, snel ik terug, zodat ik Ava nietsvermoedend bij ons huisje kan ontvangen. Ava komt trots aangerend: 'Kijk eens, ik kan bewegen als een baviaan!' Ze hurkt en zwaait met haar handen in de lucht. Binkie is ze vergeten mee terug te nemen. Na de les hebben we de tijd om Neel en de andere gezinnen beter te leren kennen. Neel vertelt me over haar droom: 'Met mijn bedrijf Yogaleentje is het mijn wens om volwassenen, kinderen en gezinnen met zichzelf en elkaar in verbinding te brengen. De sleutel daarvoor is echte aandacht voor de buitenwereld en je binnenwereld. En dat is best lastig: Nederland verstedelijkt en de druk op mensen om aan de waan van de dag mee te doen,



*Er wordt
niet alleen voor
mij, maar ook
voor mijn kind
gezorgd*



Zalig dat Elise en ik meer tot onszelf én elkaar kunnen komen

wordt steeds hoger. Daardoor dreigen mensen zichzelf en elkaar uit het oog te verliezen en is er te weinig tijd en aandacht voor de dingen die ons op de lange termijn bevredigen en gelukkig maken.'

In de namiddag gaat Geertje, de zus van Neel, een leuke kinderactiviteit doen, zodat wij ouders een yogales kunnen krijgen. Het thema van de les is aarde en landen. Ik merk al snel dat er nog behoorlijk wat stress in mijn lijf zit. De afgelopen weken heb ik hard gewerkt aan de deadline van mijn nieuwe kinderboek: *Superkrachten voor je hoofd: oftewel mindgym voor kids*. Een 'samen-doeboek', waarin ik kinderen tools aanreik om meer innerlijke rust en geluk te krijgen. Maar over innerlijke rust schrijven is duidelijk iets anders dan zélf innerlijke rust ervaren. Ik laat de kalmerende stem van Neel op me inwerken: 'Voel je gedragen, je hoeft even niks.' En dat klopt nu ook echt: er wordt niet alleen voor mij, maar ook voor mijn kind gezorgd. Een rustgevende gedachte. Langzaam maar daalt de vakantie in mijn hoofd en lijf.

EZELTJES EN COURGETTECAKE

Ava, onze levende wekker, springt op ons bed: 'Ik wil knutselen!' Ava gaat met Geertje mee, ze gaan met z'n allen een verrassingsactiviteit doen. Elise en ik kuieren naar het yogadek. Het is alsof je eventjes spijbelt van je ouderschap. Net zoals het extra lekker kan zijn een boekje te lezen terwijl je eigenlijk moet werken. Neel behandelt het element water. En we 'golven' ontspannen door de les.

In de middag is er een familieactiviteit georganiseerd. In een colonne van auto's rijden we de ongerepte en groene vallei door. Af en toe komen we een huisje tegen, een meertje met een steiger of een lokale boer die zijn land bewerkt. Na twintig minuten komen we bij een ezelfarm. De verzorgers stellen ons voor aan de dieren. De kinderen mogen de ezeltjes borstelen en eten geven. Ava vindt het best spannend, want ze zwiepen behoorlijk met hun staarten. Daarna mogen de kinderen een stukje rijden op de ezels. Ava zit op Luna en ze vindt het geweldig. 'Hihaa, ik ben een cowgirl.' Terwijl we een

tocht maken – de kinderen op de ezels en de ouders en verzorgers ernaast – hoor ik Ava zelfverzonnen liedjes zingen, terwijl ze op Luna langs de olijfbomen rijdt. Onderweg stoppen we bij een meertje om te drinken en fruit te eten.

Neel doet nog een oefening met de ouders en de kinderen: met de voetjes in het water en even heel stil zijn. Ook vraagt Neel of we elkaar even stil willen aankijken. Ik zie al aan Ava's boevengezicht dat dat niet lang gaat duren, want er is natuurlijk niets leukers dan om met het water te spatten en geluid te maken. Na een frisse duik brengen de ezeltjes de kinderen weer terug. Ava geeft haar banaan aan Luna omdat ze 'zooo lief' is en hard gewerkt heeft.

Eenmaal thuis nemen we een verkwikkende douche en schuiven we om zeven uur aan voor een verrassingsmaaltijd van Hailey. Zij en haar team verzorgen hier iedere dag het uitgebreide ontbijt, de lunch en het avondeten (inclusief toetjes). Vooral Elise is in haar nopjes met het eten. Zij is van ons de smulpaap en de chef-kok. Hailey maakt de lekkerste vegetarische gerechten, van mous-saka tot frittata met zelfgemaakte pesto en guacamole. Allemaal even vers en direct van het land. Voor de vegans, voor mij dus, maakt Hailey apart nog spectaculaire schotels. Ava moet wel even wennen, want die wil het liefst pasta zonder saus. Maar gelukkig is het toetje – courgettecake – een grote favoriet. Elise vraagt meteen om het recept.

KINDERCONCERT MET MASSAGE

Ik wist van tevoren niet zo goed wat ik me moest voorstellen van de yogales samen met de kinderen. Hoe krijg je het voor elkaar om de aandacht vast te houden? Gelukkig weet Neel daar wel raad mee. Ze geeft al jaren yoga in Amsterdam en omstreken, aan ouder en kind samen. En haar les is eerder een les waarin ouders en kinderen zich met elkaar verbinden dan dat we enkel poses doen. Zo had Neel al aan het begin van de vakantie week apart met de kinderen een les gedaan waarin ze uitleg gaf over het verzorgen van de ander.

*Nooit geweten dat
een massage met
een simpel steentje
zo prettig kan
aanvoelen*



Bij de gezamenlijke les mogen de kinderen dit in de praktijk brengen. Alle papa's en mama's mogen gaan liggen en de kinderen dekken ze onder dekentjes toe. Om me heen hoor ik fluisterende hoge stemmetjes vragen aan de ouders: 'Lig je lekker?' Vervolgens gaan de kinderen in het midden bij Neel zitten om een concert te geven met de verschillende instrumenten die Neel heeft meegebracht, waaronder belletjes, een klankschaal, een woodblock in de vorm van een kikker en een sansula (een duimpiano). Ik kan het natuurlijk niet laten om even stiekem te gluren, maar wordt al heel snel door mijn dochter op de vingers getikt: 'Hou nou je ogen dicht, papaaa!'

Na het klankspektakel geven de kinderen de ouders een gezichtsmassage met gladde kiezelsteentjes. Ik moet eraan wennen dat ik nu degene ben die verzorgd wordt. Tranen in mijn ogen van ontroering. En ik moet in mezelf grinniken om de precisie en de ijver waarmee mijn dochter dit doet. Ook door haar overweging (aangekomen bij mijn neus) om het steentje even te laten passen in mijn neusgat. Daarna worden de rollen omgedraaid en mogen wij, ouders, een gezichtsmassage geven. 'Is dat fijn, Ava?' 'Even niet praten nu.' En hup, de duim gaat in de mond en de oogjes gaan dicht. Nooit geweten dat een massage met een simpel steentje zo prettig kan aanvoelen.



In het laatste deel van de les demonstreert Neel verschillende houdingen die je samen met je kleine kunt doen en die heel relaxend zijn. Zoals de Beer, waardoor je kind als een hangmatje achterover kan hangen, en de Boeddha waardoor je kind in kleermakerszit kan zitten op de omhoog gestrekte benen van de ouder. Dat laatste vereist wel wat oefening en doet me denken aan de acrobatische toestanden die ik vroeger met m'n zus uithaalde.

DANKBARE AFSLUITING

De week vliegt om door de verschillende activiteiten met de kinderen en de gevarieerde lessen. Geen dag is hetzelfde. Op de voorlaatste avond picknicken we op het strand. De kinderen laten ons de Maangroet zien die ze van Neel hebben geleerd en tot zonsondergang wordt er bakkertje in het zand gespeeld. Op de ochtend van de laatste dag tonen de kinderen ons waar ze de hele week met Geertje aan geknutseld hebben. In de grote zaal van het guesthouse showen ze trots hun creaties. Tekeningen en geplakte vissen hangen als een echte expositie aan de muur. Ava laat haar tekening zien met zwarte strepen. 'Dit is een drol,' zegt ze trots. Tijdens de afsluiting wordt ons gevraagd hoe we de afgelopen week hebben ervaren. Ik zeg dat ik dankbaar ben over het feit dat de groeps sfeer zo goed is. Dat de

begeleiding van Neel en Geertje warm, betrokken en inspirerend is. Dat Ava aan deze week vriendjes en vriendinnetjes van alle leeftijden heeft overgehouden. Hoe bijzonder de verdiepende momenten met Ava waren tijdens de yogalessen. En hoe zalig het was dat Elise en ik de afgelopen zes dagen meer tot onszelf én elkaar konden komen. We eindigen de afsluiting met de vraag: 'Wat voel je nu vanbinnen?' Ik: 'Dankbaar.' Elise: 'Gelukkig.' Ava: 'Een bavian!' Ze straalt van oor tot oor. ★

Wij spannen ons in om zo veel mogelijk duurzame yogareizen aan te bieden. Die herken je op yogaonline.nl/reizen aan het groene blaadje

Aanbieding

Familieyogaweek in Portugal en Italië

Extra: Wouters boek *Superkrachten voor je Hoofd, Mindgym voor Kids*, speciaal voor de lezers van Yoga Magazine.

De vrolijke familieyogaweken van Neel zijn geschikt voor families. Of je nou met één kind komt, met een grotere gezinssamenstelling of samen met een vriend(in) en kind, iedereen is welkom. Geschikt voor kinderen van 4 t/m 12. Andere leeftijden in overleg. De weken vinden plaats op de ecofarm van Vida Pura en in een fijne villa in Italië.
PRIJS: € 1250 inclusief 6 overnachtingen, alle maaltijden volgens programma, alle yogalessen en activiteiten voor kids en volwassenen.
DATA: meivakantie, zomervakantie en herfstvakantie



BIJ YOGA MAGAZINE KUN JE DE FIJNSTE YOGAREIZEN BOEKEN. ALLEMAAL PERSOONLIJK UITGEZOCHT DOOR DE REDACTIE:

YOGA IN THAILAND

Zoek de winterzon op in Thailand en verblijf in een schitterend yogaoord aan een idyllische baai van Koh Samui. Op deze plek geven vele inspirerende gastdocenten yogaretreats, maar je kunt ook langskomen voor een yogavakantie waarbij je zelf de start- en einddatum bepaalt. Partners die niet aan yoga doen zijn ook welkom!
PRIJS: Vanaf € 990 (gedeelde loft) of € 1240 (privékamer) inclusief 7 overnachtingen, maaltijden, yoga en gratis massage.
DATA: het hele jaar door

YOGAVAKANTIEWEKEN IN ITALIË

In Italië ligt dit kleinschalige yogaoord verscholen in de bergen bij het Gardameer. Met de optie tot fijne wandelingen, een uitstapje naar het meer, heerlijk Italiaans eten en bezoek aan de opera in Verona. De gastdocenten zijn Nederlands.
PRIJS: Vanaf € 1085 p.p. in een eenpersoons- (met gedeelde badkamer) of gedeelde kamer (met eigen badkamer) incl. 7 nachten verblijf, alle yogalessen, 5 dagen volpension, 2 dagen o.b.v. logies en ontbijt, uitgebreid wijnarrangement en gratis liveconcert, gebruik van de sauna en alle consumpties in huis.
DATA: mei t/m oktober

Wij spannen ons in om zo veel mogelijk duurzame yogareizen aan te bieden. Die herken je op yogaonline.nl/reizen aan het groene blaadje



Kijk voor alle reizen op yogaonline.nl/reizen