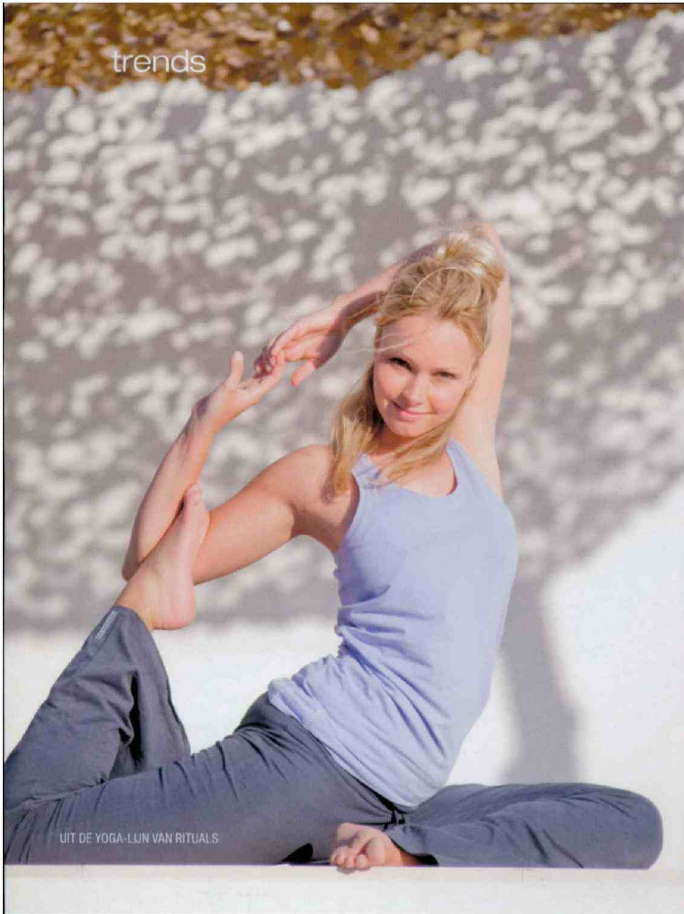
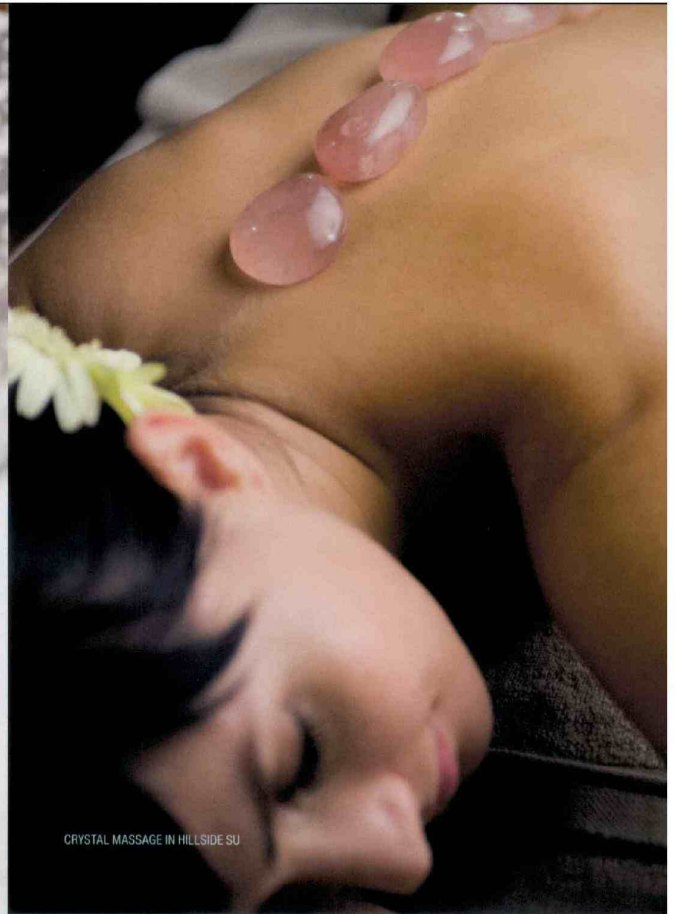


trends



UIT DE YOGA-LIJN VAN RITUALS



CRYSTAL MASSAGE IN HILLSIDE SU

## Fit is de nieuwe norm

U komt er haast niet meer onderuit: een wekelijkse yogales om lijf en geest soepel te houden en minimaal één bezoek aan de spa per trimester. De wereld is in de greep van wellness. Villa d'Arte weet waarom.

TEKST KAREN VAN EDE EDITORIAL

### Well-being: trend voor 2011

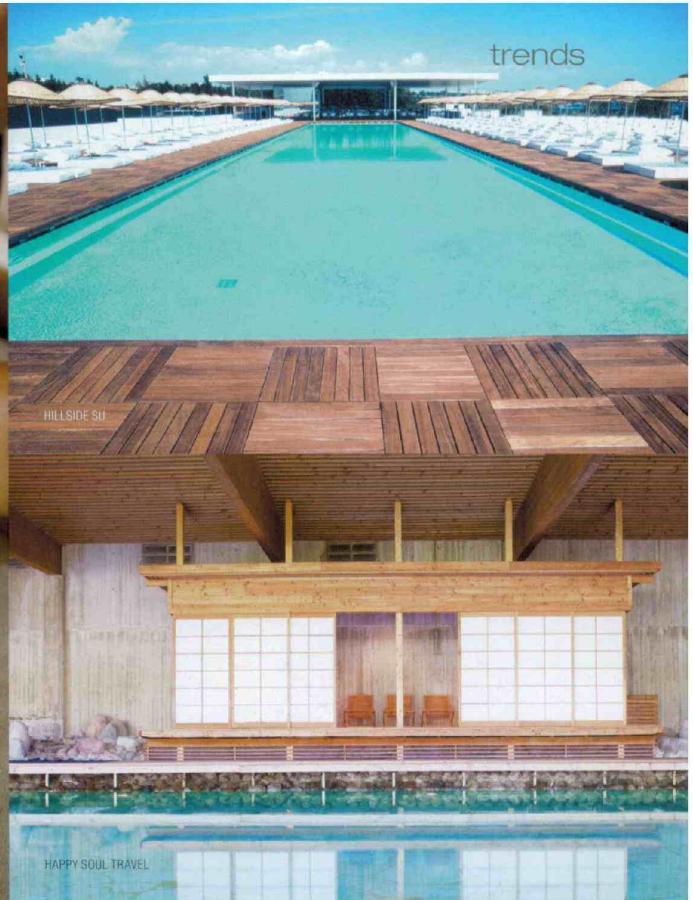
Een paar keer per jaar geeft trend-orakel Lidewij Edelkoort een lezing over wat de mens de komende jaren zal bezighouden. Zo voorspelde zij ooit het 'cocoonen' en dat werd inderdaad het gevoel van de jaren negentig. Voor de nabije toekomst voorspelde Edelkoort eind 2010 dat 'well-being' de grootste trend zal worden en dan 'well-being' in de breedste zin van het woord. 'Well-being is iets anders dan wellness, het gaat verder dan *"mens sana in corpore sano"*,' legt Edelkoort uit in haar lezing. 'Het raakt de essentie van het leven, draait om bewustzijn op velerlei vlak. Met respect voor de natuur en haar bronnen. Als antidotum tegen de economische crisis en maatschappelijke verruwing wil men zekerheid vinden door innerlijke rust te creëren. Het kleine koesteren op een hoger plan te brengen. Met producten die goed zijn voor lichaam en geest: water, aarde, oliën, bepaalde zouten en biologische ingrediënten.'

### Wellnesskathedraal

Het is niet zo dat deze trend zich pas eind 2010 manifesteerde. De laatste tien jaar is het aantal spa's en wellnessoorden in binnen- en buitenland enorm toegenomen. Wellness vakanties, bootcamps en yoga-reizen zijn erg *en vogue*. En wie in deze tijd iets wil beginnen, heeft minstens een spirituele coach nodig. De cosmetica industrie lanceert de ene 'spa' lijn na de andere. Ook gaat er volgens Edelkoort in de badkamer veel gebeuren. 'Dit wordt onze kliniek of kathedraal, een overlappend gebied tussen de medische, preventieve en cosmetische gezondheid. Veel industrieën komen daarin samen. Met al het interieur, de kleding, badartikelen en gebruiksvoorwerpen die er bij horen.' Ook als je geen Edelkoort heet kan het opgevallen zijn dat een 'well-being beautyketen' als het Nederlandse Rituals ([www.rituals.nl](http://www.rituals.nl)) sinds kort een eigen yogakledinglijn heeft en dat badkamerfirma's als Zenz, the spa zich uitputten in het aanbieden van complete Aziatische spa's in uw woning



BAMBOO MIRACLE IN HILLSIDE SU



([www.zenz.nl](http://www.zenz.nl)). En mocht u zelf ondernemer zijn, dan heeft u vast te berichten gezien dat in de wellness-industrie de komende jaren een dikke boterham te verdienen zal zijn. Neem een voorbeeld aan de firma 'House of Wellness', die alles biedt voor de moderne indoorspa, van (zout)salarium (zoutgrot voor het betere ademhalen) tot caldarium (warmtekamer) tot odorium (geurinhaliertuimte) en de infraroodcabine, waar het goed vertoeven is als de spieren stram en stijf zijn ([www.houseofwellness.nl](http://www.houseofwellness.nl)).

#### Anti-age arts

De schoonheidsspecialiste wordt steeds meer een wellness-specialiste. Ze zal wel gek zijn om die nieuwe bron van inkomsten richting moderne 'Cityspa' te laten stromen. En dus wordt er niet alleen maar gewerkt aan de huid en permanente ontharing, maar kan er ook een huidcheck worden gedaan en een uitgebreid advies worden gegeven voor uw welbevinden. Neem de nieuwe SpaMedica van 'beauty-expert' Els van Gogh in Huizen ([www.elsvangogh.nl](http://www.elsvangogh.nl)), waar zowel een digitale huidscan als een beauty-yogales als een *anti-aging* consult tot de mogelijkheden behoort. De laatste, de *anti-aging* arts, is overgewaaid uit Amerika. Daar is het al de gewoonste zaak om rond het vijftigste levensjaar de stand van hormonen te laten bekijken en met bio-identieke hormonen het welbevinden op te krikken. Pim Christiaans, schrijver van 'De Houdbare Man' en 'De Houdbare Vrouw', is groot voorstander van een bezoek aan de *anti-aging* arts, vaak een esthetisch arts die zich specialiseert in veroudering. Christiaans geeft op zijn website een paar namen prijs ([www.dehoudbarevrouw.nl](http://www.dehoudbarevrouw.nl)), zoals Paul Musarella van Aestetica Europa ([www.aesteticaeuropa.nl](http://www.aesteticaeuropa.nl)).

Musarella haalde al menig BN'er uit de wellnessdip. Zijn filosofie: wanneer er sprake is van een natuurlijk verouderingsproces, kunnen er verschillende oorzaken zijn voor schoonheidsproblemen. Er kunnen lichamelijke oorzaken zijn, zoals verkeerde voeding, te weinig beweging, te veel roken of vitaminegebrek. Maar ook psychische oorzaken zoals stress of verdriet over een scheiding enzovoorts. 'Volgens mij heeft het weinig zin een operatie uit te voeren als men niet eerst de oorzaken bestrijdt. Ik geloof in een natuurlijke en orthomoleculaire benadering van mijn patiënten. Preventie vind ik dan ook zeer belangrijk,' aldus Musarella.

#### In de watten gelegd, ook lekker

Wellicht gaat u dit allemaal te ver. In dat geval kan een personal trainer, die precies weet wat goed voor u is, u op weg helpen zo aangenaam en fit mogelijk een hoge leeftijd te behalen. Want daar heeft de hele wellnesshype uiteraard mee te maken. Of misschien bent u wel meer het 'geniettype', dat graag in een aangename omgeving vertroeteld wordt, om zodoende tot de welzijnstax te komen. In steeds meer hotels neemt de spa steeds meer vierkante meters in beslag. Neem Sofitel, dat in de meeste van zijn hotels een 'So Spa by Sofitel' concept heeft. Met als hoogtepunt de vestigingen in Marseille en Londen, waar zowel mevrouw als meneer helemaal in de watten gelegd kunnen worden. Of de vijf sterren Monart Spa in Ierland, een rustpunt in het ruige Ierse landschap. Meer dan twee vierkante kilometer gevuld met sauna's, een zwembad vol bronwater en een traditionele hamam. Behalve ontspannen en luxe behandelingen zit er haute cuisine in het verwenpakket, geen onbekende combinatie ([www.monart.ie](http://www.monart.ie)).



'Wellnessen' kan ook in een heel hippe omgeving van bamboe, in de vijf sterren strandoase Hillside Su, aan de Turkse Rivièra. De 'Sanda Spa' aldaar doet aan vriendinnenweekenden, retraites en huwelijksreizen. Lichaam en geest worden opgefist met behulp van authentieke massagetechnieken. De behandelingen hebben namen als Bamboo Miracle, Crystal Massage of Cocoa Touch. ([www.hillsidesu.com](http://www.hillsidesu.com)).

#### Behind closed doors

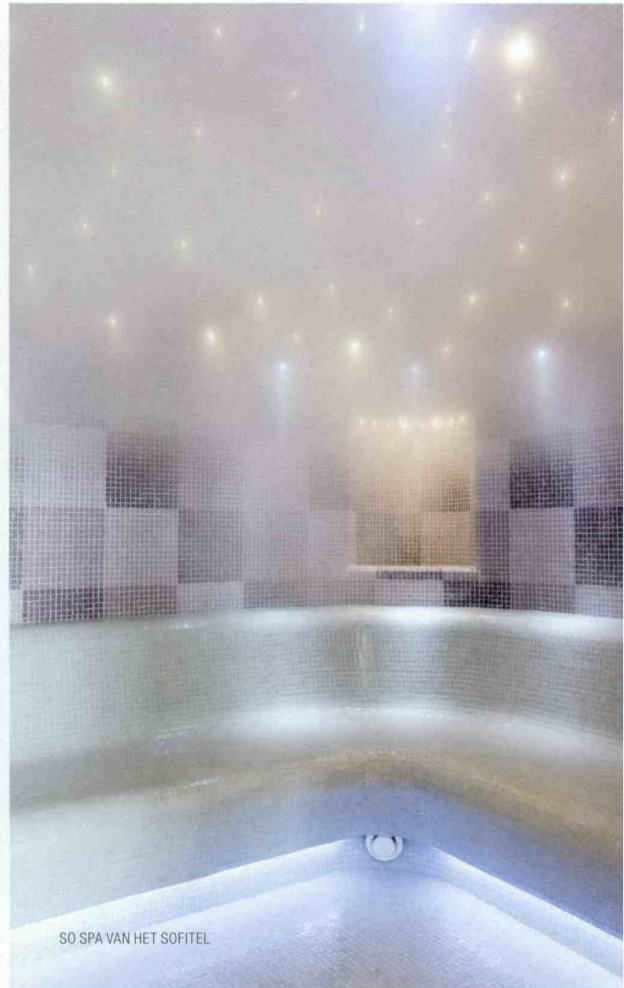
Soms kan wellness geen vakantie zijn, omdat de noodzaak – weer – gezond te worden serieus is. Dan moet u op advies van uw dokter misschien afvallen of langzaam weer aan sport gaan doen na een operatie. In dat geval kunt u de portemonnee trekken en een weekje boeken in La Reserve in Ramatuelle, vlak bij Saint-Tropez ([www.lareserve.ch](http://www.lareserve.ch)). Daar wordt voor u (en uw partner) door een team van specialisten en therapeuten een individueel programma samengesteld. 'Live better longer' is er het idee en het 'Better Aging' programma is er in een zeven daagse of veertien daagse kuur. Misschien is alleen overgewicht de hindernis tot een beter en langer leven. In dat geval kunt u zich in Spanje onder handen laten nemen door SIS, een 'wellnessreisburo' dat ontslakprogramma's aanbiedt in Alicante of een afslank- en reinigingprogramma in Zaragoza. Soms

wordt er lacherig gezegd dat men vanzelf wel afvalt als er per dag een wortel op het menu staat, maar SIS heeft voor iedereen een afgestemd caloriebeperkt dieet, dat echt meer belooft ([www.spa-in-spain.com](http://www.spa-in-spain.com)). Of u sluit u aan bij de populaire New Fysic klinieken, waarvan er nu al zeventien in Nederland zijn ([www.newfysic.nl](http://www.newfysic.nl)). Voor € 24 per week krijgt u er een afvalcoach, voor de prijs van één sterrendiner per maand.

The Bootcamp Club gaat de landsgrenzen over. Een Survival Bootcamp in de Ardennen, een Snow Camp in Chamonix, of een Ibiza Bootcamp behoren dit jaar allemaal tot de mogelijkheden. De laatstgenoemde Bootcamp retreat bestaat uit vijf overnachtingen, zes yogalessen, zes Bootcamp trainingen, een massage en drie gezonde maaltijden per dag. Tussen de bedrijven door is er volop tijd om te ontspannen op en om de luxe Bali Style villa met uitzicht op zee en Formentera en een privé baai op vijftig meter afstand. Het privé resort ligt zeer rustig in een natuurgebied, maar voor wie de drukte wilt opzoeken is dat zeker mogelijk, discotheek Pacha, Marina Botafog (haven), Talamanca en Ibiza oude stad ligt op vijf minuten afstand. De eerste retreat staat gepland voor 10 april en vergt een minimum van vijftien deelnemers. Voor meer info: [www.thebootcampclub.nl](http://www.thebootcampclub.nl)



EEN BEHANDELKAMER BIJ SPAMEDICA ELS VAN GOGH



SO SPA VAN HET SOFITEL

### YOGA RULES, MAAR ER IS MEER

In tien jaar tijd bent u de uitzondering geworden als u *niet* aan yoga doet. De body-mind sport nam een enorme vlucht, u komt er bijna niet meer onderuit om het matje uit te rollen en zowel lichaam als geest leniger te maken met oefeningen. Yoga is ook zo populair met dank aan BN'ers, die *en masse* de benen in de nek leggen onder begeleiding van een yogagoeroe als Johan Noorloos (die ook voor gewone stervelingen yoga workshops organiseert, zie [www.johannoorloos.nl](http://www.johannoorloos.nl)). Er zijn ook behoorlijk wat makelaars in yoga-retraites in het buitenland. Happy Soul Travel is zo'n online reisbureau dat yoga-, wellness- en spirituele reizen organiseert, bijvoorbeeld naar Ibiza ([www.happysoultravel.nl](http://www.happysoultravel.nl)).

Maar er is meer dan yoga en in een spa ronddobberen. De makers van de toonaangevende website Well + Good stelden een top 10 van wellnesstrends samen:

- 1: Workouts aan de bar, als in de *balletbar*, enorm populair in New York
- 2: Veganistisch en glutenvrij voedsel, vanwege allergieën, maar ook uit principe
- 3: Helende workouts, in die zin, dat de fitnessinstructeur ook graag de geest gezond houdt. 'Thread' is een van de nieuwe methodes die populair is. Het is een mix van

lichaamsoefeningen die vooral bewustwordingen zijn, waarbij spierremmingen worden opgelost, dus spieren beter gaan werken

4. Natuurlijke cosmetica, vrij van synthetische stoffen en liefst in de huiskamer gemaakt
5. Non-toxic behandelingen in spa's, vrij van welke chemische en synthetische stoffen dan ook. De Mandarin Oriental Spa heeft de leiding
6. Na de celebrity-dermatologen is het de beurt aan de fitnessgoeroe's van celebrities om met een eigen lijn te komen, bijvoorbeeld voedingssupplementen, zoals de lijfarts van Gwyneth Paltrow en Frank Lipman
7. Fusion yoga is de nieuwe lieveling, een mix van yoga en bijvoorbeeld, houdt u vast: *breakdancing!*
8. Sapjes hoeven niet altijd te maken te hebben met ontgiften. In New York zijn Health Juices *big business*, zoals de verse sappen van Liquid Pump
9. Met dank aan Michelle Obama en Madonna zijn gespierde armen opeens de grote obsessie voor dames. In veel fitnessklasjes draait het allemaal om de biceps
10. Ook aanstaande moeders zijn niet veilig voor de wellnessrage. In New York komen ze als paddestoelen uit de grond: de 'prenatal classes', met zelfs als complete 'prenatal spa's'