

Floortje Delsing

365
dagen
onderweg

01 januari

LONG TRIP

Ethiopië | PAGINA 6

FESTIVAL

La Befana-festival
Venetië | PAGINA 20

REISTIPS

Fit worden op reis | PAGINA 22

SHORT TRIP

Oslo
Noorwegen | PAGINA 26

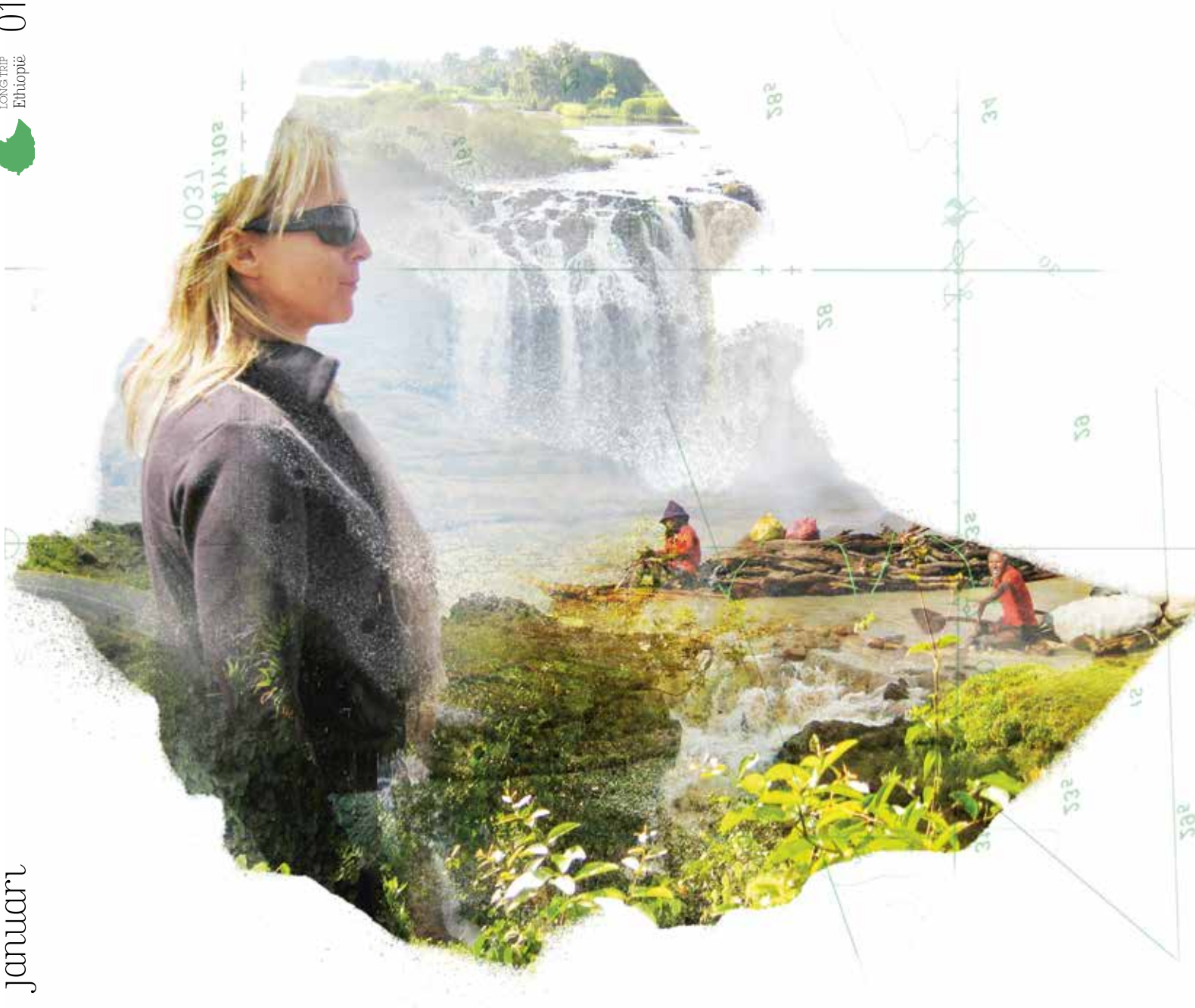
HOTEL

Bird Island
Seychellen | PAGINA 34

MEER DEZE MAAND

Januari | PAGINA 36

Januari is de eerste maand op de Gregoriaanse kalender en telt 31 dagen | **Januari is, met een gemiddelde temperatuur in De Bilt van 2,2°C, meestal de koudste maand van het jaar** | Deze maand is vernoemd naar Janus, de Romeinse god van poorten en deuren | **15 januari is het oogstfestival, het Makara Sankranti, in India** | Op 6 januari is het kerstavond in Rusland en de Oekraïne, dit heet Svyat Vechir | **Op de derde maandag van januari is het Martin Luther King-dag in de Verenigde Staten** | 1 januari is de Nationale Onafhankelijkheidsdag van Haiti



Ethiopië

long trip

Droge vlaktes, kinderen met dikke buiken en uitgedroogd vee. Dit is zo ongeveer het beeld dat de gemiddelde Nederlander, vooral de dertigplusser, zal hebben bij Ethiopië. En terecht, want door de eeuwen heen heeft dit Noord-Afrikaanse land altijd te maken gehad met grote voedsel- en drinkwaterschaarste.

In 1984 werd de wereld opgeschrikt door de beelden van de Canadese televisiejournalist Brian Stewart en de BBC, die lieten zien hoe meer dan zeven miljoen Ethiopiërs na een lange periode van droogte werden bedreigd met de hongerdood. Dat zorgde onder andere voor de beroemde Live Aid hulpactie van Bob Geldof, waarmee geld werd opgehaald voor de getroffen regio's. Tegen die tijd waren al wel honderdduizenden Ethiopiërs bezweken door een ramp die vooral veroorzaakt was door een falende overheid, ontkenning van de



problemen, gebrek aan regen en een slechte infrastructuur, waardoor hulp de mensen niet kon bereiken. Nu, bijna dertig jaar later, kampt Ethiopië nog steeds met voedselproblemen, voornamelijk in een aantal noordelijke provincies. Alleen is er nu veel minder aandacht voor in de pers; het is geen 'nieuw' onderwerp meer. Toch is Ethiopië een land dat je als reiziger niet moet overslaan, want het is een immens land met heel veel verschillende gezichten. Zo heeft het een bijzondere en unieke cultuur en vind je er ook bouwwerken die nergens anders voorkomen. Je kan als bezoeker een (bescheiden) positieve bijdrage aan een land als Ethiopië leveren door er je euro's uit te geven, mits je gebruikmaakt van lokale gidsen, accommodatie en vervoer.

Daarnaast vind ik het, als maker van reisprogramma's, ook heel belangrijk om een land niet te negeren, en behalve aan alle problemen die er zijn, ook aandacht te besteden aan de positieve kanten. Naast alle problematiek is Ethiopië ook een heel kleurrijk, trots en fascinerend land waar veel mensen hard werken om een redelijk bestaan op te bouwen. Door Ethiopië met eigen ogen te zien zal je in ieder geval nooit meer onverschillig zijn als je weer eens iets hoort of ziet over dit land.

Je reis begint vrijwel altijd in de hoofdstad Addis Abeba, gelegen op een hoogte van zo'n 2400 meter. Zo op het eerste gezicht heeft deze plaats meer weg van een stad in Zuid-Amerika dan van een stad in stoffig Afrika, door de vele heuvels waar hij op gebouwd is en de huisjes die er staan.

Zo op het eerste gezicht heeft deze plaats meer weg van een stad in Zuid-Amerika dan van een stad in stoffig Afrika, door de vele heuvels waar hij op gebouwd is en de huisjes die er staan

Addis, zoals het ook wel wordt genoemd, ligt bij het Entotogebergte, waardoor het na La Paz in Bolivia en Quito in Ecuador de hoogste hoofdstad ter wereld is. Deze grote stad, waar ongeveer drie miljoen mensen wonen, is iets frisser qua temperatuur dan waar je op hoopt als je een koud Nederland hebt verlaten. Als ik in Addis Abeba arriveer is het winter en ik ben blij dat ik een paar warme truien heb meegenomen voor de kille avonden. De eerste shots voor de uitzending draaien we boven op de berg Entoto. Ik kijk uit over de rommelige huizen en kronkelige straten en hoor de drukte van het verkeer. Meteen valt me op dat het hier veel groener is dan ik ooit had verwacht, en her en der zie ik ook frisgroene stukjes in de stad. Vooral opvallend zijn de talloze eucalyptusbomen, die geplant zijn door keizer Menelik II.

Addis Abeba werd relatief kortgeleden, in 1887, gesticht door deze keizer, een dynamisch visionair die anders was dan de oorlogszuchtige leenheren die de Hoorn van Afrika (de noordoostelijke punt van het Afrikaanse continent) verscheurde. Zijn doel was de nationale identiteit nieuw leven inblazen en een moderne samenleving opzetten, en daarvoor was een nieuwe, sterke hoofdstad nodig. Hij was daarmee voor de Ethiopiërs wat Atatürk voor de Turkse stammen was. Een van de eerste gebouwen die hij er neerzette was een huis voor hem en zijn vrouw, keizerin Taytu, vlak naast de hete bronnen van Filwoha waar zij en de rest van de hofhouding graag in baadden. Dit gebouw is nog steeds te bewonderen in Addis Abeba en is tegenwoordig de zetel voor het stadsbestuur. Al snel breidde de

stad zich uit en nu is ze hét commerciële en culturele centrum van Ethiopië.

We stappen in een taxi en rijden naar een van de drukste straten in de buurt van de Merkato, de grootste markt van Afrika. Daar raast een niet-aflatende stroom bussen, taxi's en gammele auto's voorbij, terwijl over het versleten trottoir honderden mensen passeren. Binnen vijf minuten staat er een grote groep nieuwsgierige Ethiopiërs om ons heen, die elke beweging van ons nauwgezet in de gaten houdt. En dat zal de rest van de reis niet veranderen.

De eerste dag besteden we vooral aan het draaien van algemene shots, van de Trinity of Selassie-kathedraal, het mausoleum van Menelik II en de Merkato. We komen ook langs het nationale museum, dat we als filmploeg helaas moeten overslaan omdat we geen vergunning hebben, maar dat zeker de moeite waard is.

Het museum is vooral bekend om Lucy, een van de oudste skeletten ter wereld, waarvan geschat wordt dat het drieënhalf

miljoen jaar oud is. Ethiopië wordt ook wel de bakermat van de mensheid genoemd. Wetenschappers vermoeden dat vanuit dit land de mens zich zo'n honderdduizend jaar over de wereld heeft verspreid, en in dit museum vind je heel veel archeologische schatten die daarmee te maken hebben.

Na die eerste dag ben ik redelijk daas van alle indrukken en we maken het niet al te laat; er ligt nog een lange reis voor ons. Van slapen komt echter maar weinig die nacht, want de Verenigde Staten staan voor een historisch moment: de verkiezing van de eerste Afro-Amerikaanse president, Barack Obama. De televisie op mijn kamertje, die minstens twintig jaar oud is, toont afwisselend kleur en zwart-wit en het beeld is korrelig en onduidelijk, maar ik blijf de hele nacht wakker om deze belangrijke gebeurtenis te kunnen zien.

Uiteindelijk slaap ik niet veel meer dan een uur of anderhalf, want we moeten er vroeg uit. We willen namelijk op tijd op het centrale plein zijn, Meskel Square, waar het elke morgen rond halfzes afgeladen vol is met langeafstandlopers. Ethiopiërs behoren tot de top van de wereld als het om deze sport gaat en het land heeft al heel wat wereld- en Olympisch kampioenen voortgebracht.

Haile Gebrselassie is de beroemdste, hij werd maar liefst tweemaal Olympisch kampioen en acht keer wereldkampioen. Hij wordt nog steeds gezien als een soort halfgod en iedereen doet zijn best om in zijn voetsporen te treden. Veel Ethiopiërs zien de sport als een kans om te ontsnappen aan de armoede, vooral ook omdat, net zoals bij voetbal, zelfs de

allerarmsten hem kunnen beoefenen. Elke morgen barst dit plein bijna uit zijn voegen van alle hardlopers, die hier met of zonder schoenen komen rennen tot een uur of acht, als het te warm wordt. Uiteindelijk weet maar een enkeling door te dringen tot de top en zich te ontworstelen aan de armoede. Het gros van de inwoners van dit land leeft nog altijd ver onder het bestaansminimum. Het Bruto Binnenlands Product (BBP) van Ethiopië per hoofd van de bevolking komt neer op zo'n 120 euro, terwijl dat in Nederland meer dan dertigduizend euro is. De armoede valt in de hoofdstad nog niet zo op, maar als je Addis Abeba uit rijdt, word je al snel met de realiteit geconfronteerd. Op de stoffige wegen vol gaten rijdt een verzameling aan voertuigen, waarvan sommige best aardig zijn, maar het merendeel in Nederland zo naar de sloop zou gaan. Opvallend is de niet-aflatende stroom voetgangers die, bepakt en bezakt, soms met karren of met oude fietsen aan de hand, langs de weg lopen. Simpelweg omdat de meesten geen openbaar vervoer of ander eigen vervoer kunnen betalen. Stop je onderweg bij een dorpje, dan is de armoede ook verpletterend aanwezig. Veel huisjes zijn niet meer dan kleine lemen hutten zonder water en elektriciteit, waar ook nog eens gezinnen met meer dan vijf kinderen in wonen. Zoals veel landen kampt Ethiopië met ernstige problemen die deze armoede in stand houden: een grote buitenlandse schuld, slechte sociale voorzieningen, hoge werkloosheid, analfabetisme en ga zo maar door.





Niet veel mensen weten dat Ethiopië een bijzondere circuscultuur heeft en dat er door het hele land een aantal scholen zijn waar kinderen worden opgeleid tot jongleur, acrobaat of muzikant



Het land kent een razendsnelle bevolkingsgroei, meer dan de helft van alle inwoners is jonger dan 21 jaar. Het grootste deel van hen kan geen hoger onderwijs volgen en heeft geen kans op een baan. Toch zijn er hier en daar kleine projecten om mensen een duwtje in de rug te geven. Zo bezochten wij onder meer in Addis Abeba een koffieproject, opgezet door een in Nederland wonende Ethiopiër, die in zijn geboorteland diverse koffiewinkeltjes heeft opgezet die banen creëren. Daarnaast startte hij een opvanghuis, een koffiebrandery en een muziekschool, allemaal om de allerarmsten in de samenleving te ondersteunen. Een ander initiatief is het circusschoolproject, waar we ook een middag gefilmd hebben. Niet veel mensen weten dat Ethiopië een bijzondere circuscultuur heeft en dat er door het hele land een aantal scholen is waar kinderen worden opgeleid tot jongleur, acrobaat of muzikant. Op die manier worden hun vaardigheden bijgebracht waarmee ze later eventueel geld kunnen verdienen. Als toerist kan je dit soort projecten ook bezoeken en er een kleine donatie achterlaten; met een paar euro kan men hier al heel veel doen.

We rijden deze ochtend als eerste naar Bahir Dar, een stad in het noordwesten van Ethiopië aan het Tanameer, het grootste zoetwaterreservoir van het land. In dit prachtige meer ontspringt de Blauwe Nijl, die in Khartoem (de hoofdstad van buurland Soedan) samenkomt met de Witte Nijl om uiteindelijk de beroemde Nijl te vormen die naar Egypte stroomt.

We huren een bootje en vertrekken vroeg in de morgen over het meer richting een klein eilandje dat op zo'n halfuurtje varen ligt.

Onderweg passeren we talloze rieten kano's die volgeladen zijn met goederen. Deze bootjes worden eigenhandig in elkaar gevlochten door de eigenaren, waarna ze een volle dag moeten peddelen met hun koopwaar naar de andere kant van het meer, een tocht waar ze omgerekend ongeveer één dollar mee verdienen. Na verloop van tijd is het riet zo poreus en zwaar geworden dat het vaartuigje zinkt, wat helaas ook wel eens onderweg wil gebeuren.

Bijzonder aan dit meer is dat op de talloze eilandjes prachtige kloosters staan, waarvan sommige meer dan vierhonderdvijftig jaar oud zijn. In Ethiopië is meer dan 60 procent van de bevolking christen en de meesten behoren tot de Etiopisch-orthodoxe kerk. Een klein aantal is protestants. De kloosters zien er heel anders uit dan we gewend zijn in Europa, maar zijn zeker niet minder mooi. De ronde gebouwen hebben daken van stro en binnenin zijn ze oogverblindend mooi versierd met kleurige wandschilderingen die Bijbeltaferelen voorstellen, met als bijzonder detail het feit dat de Christusfiguur hier een donkere huidskleur en een afrokapsel heeft!





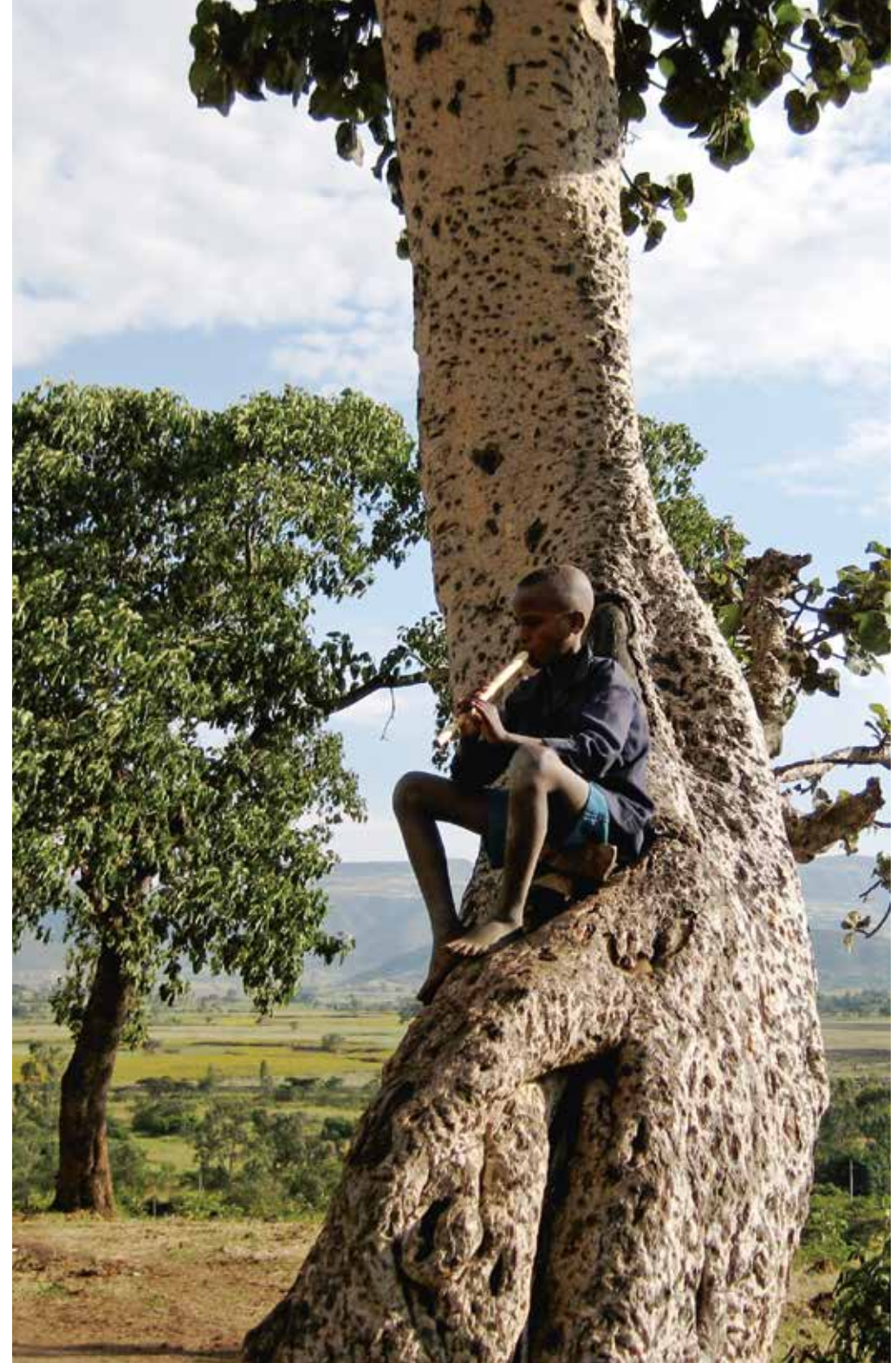
Op de terugweg maken we een kleine omweg via een zijrivier, want de gids wil ons nog iets laten zien. Na even gezocht te hebben, wijst hij naar een grijze vlek op het water en als we dichterbij komen zien we opeens wat hier zwemt: een log, massief nijlpaard waarvan alleen de spitse oortjes en de kleine oogjes uit het water steken. We komen niet al te dichtbij, want ondanks zijn aandoenlijke uiterlijk is het een van de gevaarlijkste dieren van Afrika. In Zuid-Afrika bijvoorbeeld is het, na de malariamug, het dier dat de meeste menselijke slachtoffers eist.

Het is vooral gevaarlijk om met je bootje tussen de nijlpaarden en het land in te komen. De dieren voelen zich dan bedreigd en vallen aan. En als je bedenkt dat een volwassen nijlpaard een krokodil in tweeën kan bijten en ze op land meer dan dertig kilometer per uur kunnen rennen, dan weet je dat je uit de buurt moet blijven. Ondanks de naam is het trouwens geen familie van het paard, maar van het varken! Je zou het niet verwachten, maar ook in Nederland kwamen deze dieren ooit voor. Er zijn talloze fossielen van nijlpaarden gevonden in onder meer de modder van de Maasvlakte.

Een dag later rijden we naar een andere bijzondere attractie, die laat zien hoe anders Ethiopië is dan veel mensen denken: de Tissatwaterval. Vanuit het dorpje Tis Abay wandelen we eerst door een prachtig groen landschap naar een eeuwenoude Portugese brug. Daarna klimmen we een heuvel op en horen de tonen van een fluitje. In een boom zit een klein Afrikaans jongetje te spelen voor de toeristen die passeren. Het lijkt wel een scène uit een film, helemaal als ik even verderop de waterval zie, die met donderend geraas naar beneden stort.

De naam van de waterval betekent letterlijk 'water dat rookt', wat slaat op de gigantische opstijgende mist, veroorzaakt door het vallende water. Helaas hebben de lokale autoriteiten in de Blauwe Nijl, die de waterval van water voorziet, een grote stuwdam gebouwd waardoor er veel minder water valt dan voorheen. Toch is het een spectaculair gezicht, helemaal als je over de rotsblokken naar de voet van de waterval klimt.

Ook de volgende dag blijf ik me verbazen over Ethiopië als we Gondar in rijden, de stad die ooit de hoofdstad van het land was. Hier kom je weer een andere, onbekende kant van Ethiopië tegen: de merkwaardige combinatie van middeleeuwse kastelen met Italiaanse art deco. De middeleeuwse overblijfselen stammen uit





de tijd dat de stad op het kruispunt van verschillende handelsroutes lag en keizers er hun kastelen bouwden. Niet voor niets heeft deze plaats de bijnaam 'Afrika's Camelot'. Vooral het kasteel en de baden van koning Fasiladas zijn oogverblindend mooi, met banketzalen, houten balken, kleine torentjes en groene paleistuinen.

De Italianen hebben meer recent hun sporen nagelaten omdat dit het enige westerse land was dat ooit Ethiopië bezet heeft. In 1936 veroverden de Italianen het land, waarna ze een aantal art-deco bouwwerken in de stad neerzetten, zoals het postkantoor. En er zijn meer Italiaanse invloeden. Zo kan je elke morgen in het centrum, in café Abyssinia, nog steeds een prima macchiato drinken. Een uitgelezen moment om Gondar te bezoeken is tijdens het jaarlijkse Timkat-festival, de viering van de doop van Jezus door Johannes de Doper. In processies in het hele land wordt de Ark

des Verbonds uit de kerken meegedragen en na twee dagen weer opgeborgen. Alle priesters dragen felgekleurde gewaden en beschermen zichzelf tegen de brandende zon met prachtige parasols, in mooi contrast met de pelgrims die helemaal in het wit gekleed zijn. Het hoogtepunt volgt als de priester de bezoekers zegent met heilig water en iedereen in de baden van Fasiladas springt, die alleen voor dit feest gevuld worden.

Dit festijn wordt ook uitbundig gevierd in andere steden, bijvoorbeeld in het meer noordelijk gelegen Lalibela, een stad die je überhaupt niet mag missen als je Ethiopië bezoekt. Hier vind je namelijk een van de bijzonderste bouwwerken die ik de afgelopen jaren heb gezien: de met de hand uitgehakte rotskerken. De afstand erheen is redelijk lang en omdat reisdagen voor ons heel duur zijn (je moet de ploeg en de apparatuur gewoon doorbetalen) nemen we het vliegtuig.

Dit lijkt aanvankelijk goed te gaan, want we kunnen redelijk snel inchecken en aan boord. Als we vervolgens tijdens het taxiën op onze stoel zitten te trillen en blijkt dat we een leuke band hebben, vermoed ik dat onze beoogde tijdswinst in rook zal opgaan. Het blijkt te kloppen; een nieuwe band is wel aanwezig, maar de monteur die hem erop kan zetten helaas niet. We wachten eindeloos op het vliegveld, totdat we naar een hotel worden gebracht. Meer dan vierentwintig uur later arriveert eindelijk de man in kwestie, en nog eens vier uur later stijgen we op. Lalibela zelf maakt alles meer dan goed. Het dorpje is niet meer dan een kleine nederzetting met lemen huisjes op zo'n 2600 meter hoogte. Maar voor veel orthodoxe christenen is dit een plek die ze minstens één keer in hun leven bezocht moeten hebben. Er zijn in totaal elf rotskerken, die naar schatting meer dan achthonderd jaar oud zijn en tegenwoordig op de UNESCO Werelderfgoedlijst staan.





Het is bijna niet voor te stellen dat men dit zo veel eeuwen geleden voor elkaar heeft gekregen

Opmerkelijk is dat bijna niemand weet hoe deze kerken precies zijn gemaakt en dat begrijp je pas goed als je ze daadwerkelijk voor ogen hebt. Als je het dorp uit wandelt zie je in eerste instantie niet meer dan een rotsplateau, maar eenmaal dichterbij gekomen blijkt er in de vlakke rots een gigantische kerk te zijn uitgehakt, inclusief gangen, ramen en een gebedsruimte.

Het is bijna niet voor te stellen dat men dit zo veel eeuwen geleden voor elkaar heeft gekregen, gezien het feit dat er nog bijna geen gereedschap of machines voorhanden waren. Onderling verschillen de kerken wel; de ene is slechts een losstaande kerk, terwijl de andere weer een uitgebreid complex vormen met diverse gangen, ruimtes en verdiepingen.

Wij dolen er uren rond en draaien de mooiste beelden van kleine altaren, gouden kruizen, prachtig geklede priesters en smalle rotsgangen. Een priester geeft ons, in ruil voor een kleine donatie, toestemming om het gebed te filmen. We stellen ons in een hoekje op en luisteren naar zijn geprevel, terwijl de wanden verlicht worden door flikkerende kaarsjes. Terwijl de zon ondergaat lopen we terug naar ons pension. De avond is warm en ik zie dat de heuvels om mij heen langzaam een roze gloed krijgen. Morgen zullen we alweer doorreizen naar buurland Kenia, maar ik heb het gevoel dat ik nog maar een fractie van dit land gezien heb...

Meer informatie

Beste reistijd

De beste reistijd is buiten het regenseizoen, van juni tot en met september. In de wintermaanden koelt het 's nachts erg af, maar in januari is het Timkat-festival zeker een reis naar Ethiopië waard

Meer informatie

www.reisbijbel.nl/ethiopië

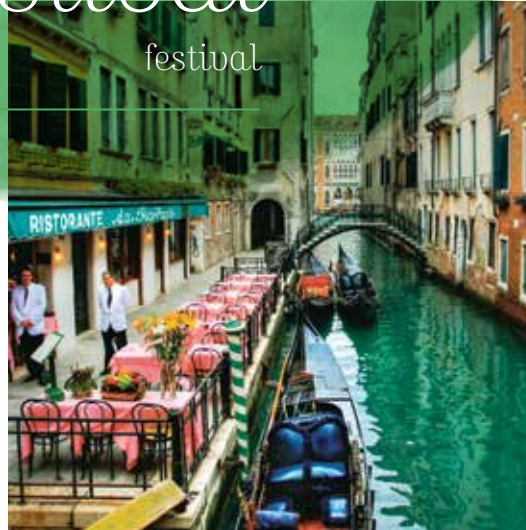
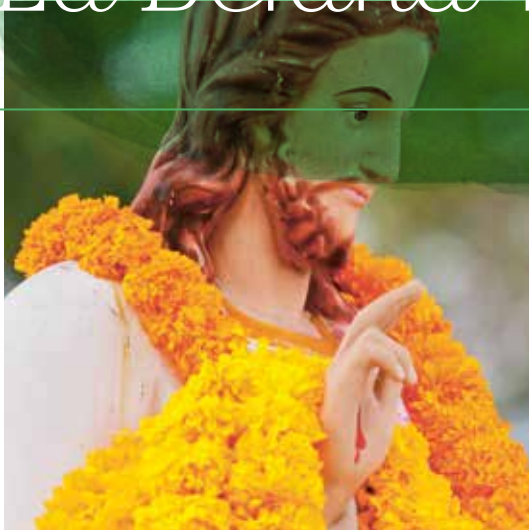
Timkat-festival

www.thecircumference.org





La Befana-festival

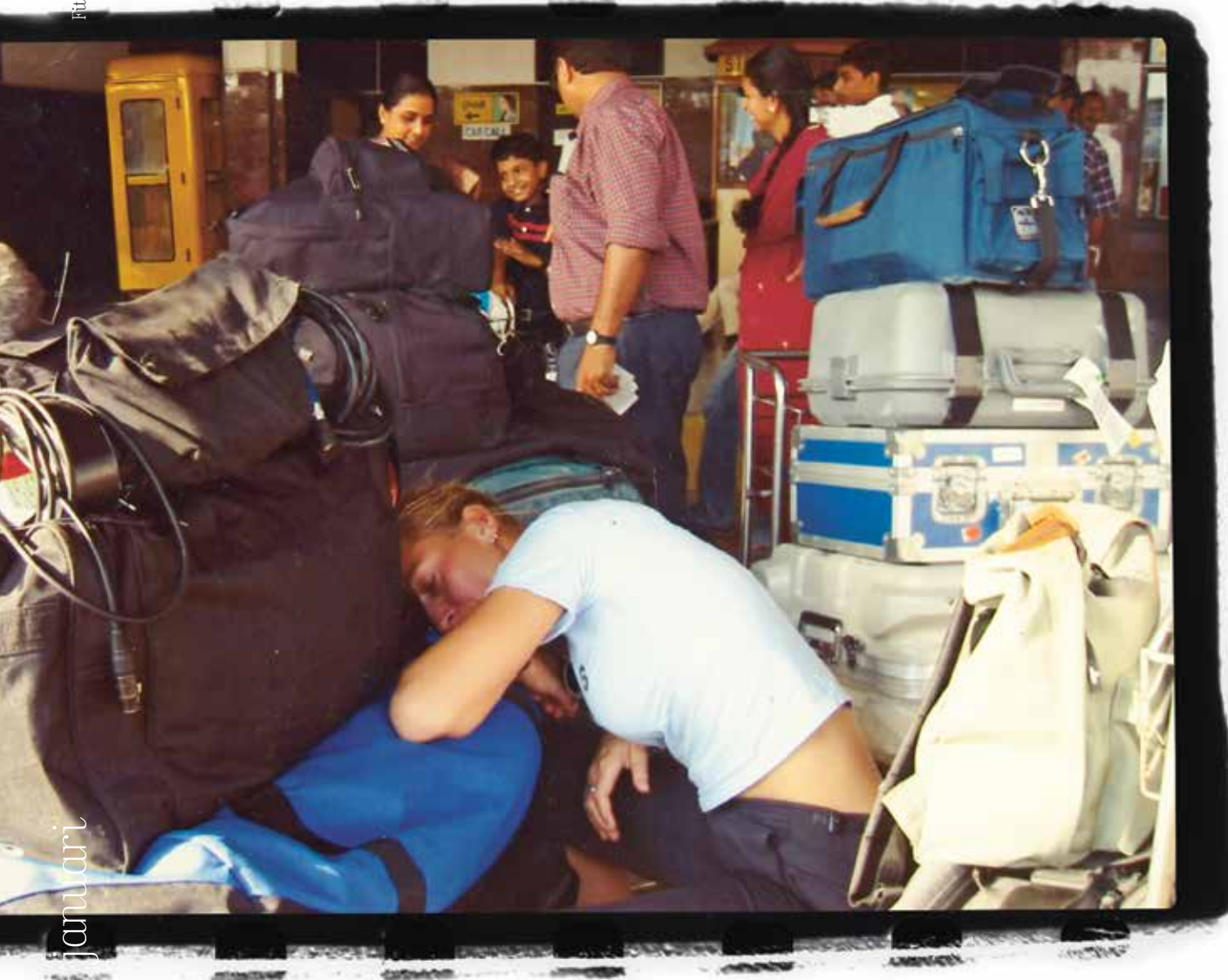


Venetië in de zomer: don't even think about it. In dit seizoen struikel je over de toeristen en kan het er bovendien bloedheet worden. Wil je deze mooie stad bezoeken, ga dan in de winter! Dan is het eindelijk weer het domein van de locals.

Er wordt gezegd dat je in Venetië moet verdwalen om de echte schoonheid ervan te ervaren en dat kan bij uitstek in de winter. San Marco, de Rialtobrug, de Brug der Zuchten en het Dogenpaleis moet je gezien hebben. Maar leuker is het om rond te dwalen over de bruggen en in de smalle straten en steegjes die je leiden naar mooie paleizen, oude huizen, kerken en musea. Slenter door de wijk Cannaregio, met de straten langs het water, en voel creatieve vibes in de buurt Dorsoduro. Opwarmen doe je na een stevige wandeling bij Vizio Virtu in San Polo, met de lekkerste warme chocolademelk ter wereld. 's Avonds eet je natuurlijk superverse vis in een van de vele visrestaurants, zoals Corto Sconta in het Castello-district of Al Gatto Nero op het buureilandje Burano.

Toch zijn er ook in de winter momenten waarbij de stad uit zijn voegen barst en dat is tijdens het carnaval, ieder jaar in februari. Minder bekend dan het Venetiaanse carnaval, maar minstens zo leuk is het Italiaanse volksfeest Epifania op 6 januari. Een uitgebreide viering van Driekoningen kennen wij in Nederland niet, maar in Italië, en dan vooral in Venetië, is dit festijn een jaarlijkse happening. Alles draait om de goede heks La Befana, die in de nacht van 5 op 6 januari door de schoorstenen klimt en cadeautjes en snoep achterlaat in sokken. Wie stout is geweest krijgt kolen of donker snoep. Op deze feestdag wordt traditioneel de La Befana Regatta op het grote kanaal gehouden, een botenwedstrijd waarbij mannen uitgedost als vrouwen en onder luid gejoel van de omstanders, strijden voor de eer. Na de race drink je Italiaanse wijn op straat en eet je zoete, maar lekkere Venetiaanse Galani-koekjes, de traditionele gefrituurde feestspecialiteit. De hele dag zijn er festiviteiten zoals kleurrijke optredens, concerten en vuurwerk. Wil je deze stad zelf meemaken, boek dan ook een tripje voor januari, dan zie je de stad pas echt op een verrassende manier.

Meer informatie
www.goitaly.about.com
www.italie.nl



Fit worden op reis

Het blijft een wonderbaarlijk fenomeen: goede voornemens. Die hebben voor veel mensen vooral te maken met hun fysieke staat; in de maand december heeft iedereen zich ongans gegeten, veel gedronken en/of gerookt, waarna men vervolgens in de maand januari collectief spijt heeft.

Maar ook op vakantie kan je aan je goede voornemens werken! Dit kan al heel simpel door bijvoorbeeld een week te gaan skiën of te snowboarden. Let er wel op dat je enigszins in conditie bent voor vertrek, want als je maanden niet gesport hebt is de kans aardig groot dat je met de eerste gipsvlucht weer terugkomt. Je kan ook een speciale vakantie boeken waar alles draait om afvallen en conditie opbouwen; steeds meer touroperators en resorts storten zich op dit soort trips. Groot voordeel van zo'n sport/fitness/dieetreis is dat je niet afgeleid wordt door zaken als après-ski die alle inspanningen weer tenietdoen, en dat je in een omgeving bent waar alles in het teken staat van gezondheid. Er zijn tal van speciale reizen die je gezonder, fitter en slanker maken, zowel in Europa als verder weg. Bij deze een paar adressen voor zo'n gezonde vakantie:

01. In Europa is de keuze overvloedig. Ga bijvoorbeeld naar Spanje, waar sinds 2008 het SHA Resort gevestigd is op vijftienveertig minuten rijden van Alicante. Er is een enorme spa waar je onder medische begeleiding speciale detox- en dieetkuren kan volgen. Bijzonder aan dit resort is dat Michio Kushi er werkt, de grondlegger van de moderne macrobiotische keuken. Dit oord is dan ook volledig macrobiotisch.

www.shawellnessclinic.com

02. Van oudsher staat het Oostblok bekend om zijn spa's en kuuroorden. In landen als Tsjechië, Slovenië en in Boedapest zijn er talloze 'gezonde' bestemmingen, alleen hou je altijd wel een beetje die ouderwetse Oostbloksfeer. Prettig is dat kuren hier heel betaalbaar is; een voorbeeld is het Danubius Health Spa Resort, op een eiland in de rivier de Donau in de Hongaarse hoofdstad Boedapest. Hier verblijf je namelijk drie dagen, inclusief behandelingen, voor nog geen 250 euro!

www.danubiushotels.com

03. In de buurt van het voormalige hippiedorp Byron Bay in Australië staat het Gaia Retreat & Spa, een van de milieuvriendelijkste spa's in de regio. Het resort is bedacht door zangeres Olivia Newton-John en vriend Gregg Cave, en in de spa zelf vind je behandelingen met eigen ecologische producten. Wil je helemaal 'groen' zijn, dan kan je ook mee doen aan de tree planting ceremony.

www.gaiaretreat.com.au

04. Een andere bestemming waar het wemelt van de 'gezonde' resorts, is Bali. Wil je niet te veel geld uitgeven, boek dan een kamer in een goedkoop hotel of appartement en ga vervolgens naar een van de talloze day spa's. Je moet wel wat meer zelfdiscipline hebben, omdat er op Bali nogal wat verleidingen op de loer liggen in de vorm van veel goede restaurants en een wild uitgaansleven. Ken je jezelf wat beter, boek dan een verblijf in het Como Shambhala Estate met een holistische inslag, dat vooral gericht is op activiteiten en fitness. Je verblijft in een villa en de hele dag kan je deelnemen aan verschillende fitnesslessen zoals pilates en spinning. Maar je kan ook mee met jungle-trektochten, wild water-rafting of mountainbiketochten door de bergen.

www.cse.como.bz

05. Bezoek eens een ayurveda-resort. Bij zo'n resort wordt uitgegaan van de hindoeïstische ayurveda-gezondheidsleer die zich richt op het totale welzijn van lichaam en geest. Een goed en betaalbaar oord vind je bijvoorbeeld in Sri Lanka: het Barberyn Reef Ayurveda Resort, dat aan zee ligt. De dag begint met yoga waarna 's middags diverse behandelingen volgen zoals massages, stoombaden, acupunctuur en kruidenbehandelingen. Twee vriendinnen van mij komen er al jaren en zweren erbij!

www.barberynresorts.com

06. Ben je op zoek naar een bijzondere oosterse wellness ervaring, ga dan eens naar Japan en boek een verblijf in een ryokan. In heel Japan vind je deze bijzondere familiehotels en pensions waar je slaapt op futon matten op de grond. Belangrijk onderdeel van zo'n ryokan is het gemeenschappelijke bad, waar Japanners voor het avondeten gebruik van maken. Een aantal van deze ryokans ligt in gebieden waar heel veel vulkanische activiteit is, en daarom vind je er prachtige natuurlijke binnen- en buitenbaden met verwarmd water. Voor alle adressen:

www.ryokan.or.jp

07. Ook Thailand is vergeven van de wellness-oorden. Eentje pik ik ertussenuit, hoewel je helaas lang moet sparen voor een verblijf hier, want een weekje kuren kost al gauw 2500 euro. Het Kamalaya Resort is gevestigd op een rustig strand op het toeristische eiland Koh Samui. Al jarenlang prijkt dit resort op diverse lijstjes van grote reisbladen als Condé Nast Traveller en The Sunday Times Travel Magazine als beste wellnessresort van Azië. Dit centrum is gebouwd rondom de Monk's Cave, dat al eeuwenlang een spirituele plek is voor meditatie. Je kan hier verschillende programma's volgen, waaronder een detox-programma, maar ook een weight loss- of een de-stress-programma. Erg duur maar ook heel goed.

www.kamalaya.com

08. Wil je echt afzien, boek dan een verblijf in een zogenoemde bootcamp. Een van de meest exclusieve en bekendste bootcamps vind je in Californië. In de Santa Monica Mountains ligt The Ashram, een plek waar heel bekend Hollywood verblijft om snel en doeltreffend af te vallen. Je slaapt in een groot huis met maximaal twaalf andere gasten en elke morgen gaat om halfzes de wekker om de dag te beginnen met een yogasessie. Hierna ga je vijf uur wandelen in de heuvels en de rest van de dag ben je druk met pilates, danslessen en wateraerobics. En dat alles op een dieet van net duizend calorieën. Bekendheden als Cindy Crawford, Gwyneth Paltrow, Renée Zellweger en Oprah Winfrey zijn je al voorgegaan.

www.theashram.com

Meer informatie

Bedrijven waar je dit soort reizen kan boeken
www.kuurenpuur.nl
www.fontana.nl

Engels reisbureau voor wellnessreizen
www.wellbeingescapes.co.uk