



Reis door jezelf

SRI LANKA



Sri Lanka is een adembenemend mooi land met tropische bossen, witte palmenstranden, prachtige tempels, oude steden en knalgroene theeplantages. Maar daarvoor ging ik er niet naartoe.

Dat het moderne leven ons oneindig veel mogelijkheden biedt, is geweldig. De overspannen verwachtingen van onszelf en elkaar, de bijbehorende overvolle agenda's en het idiote tempo waarin we leven, is minder. Frustratie, stress, burn-out en depressie zijn aan de orde van de dag. De overload aan prikkels zorgt ervoor dat we het meer dan ooit nodig hebben om af en

toe naar binnen te keren om te weten wie we zijn en wat we nou eigenlijk echt belangrijk vinden. Soms moet het gewoon even stil zijn. Omdat alle lawaai het onmogelijk maakt om echt naar jezelf te luisteren. Het lawaai om je heen. Maar ook het lawaai dat je zelf maakt.

RUST TEMIDDEN VAN DE HECTIEK

Ik heb een hectisch leven, iets dat ik vaak hartstikke lekker vind. Maar soms overdrijf ik het en merk ik dat ik nerveus word. Prikkelbaar. Sombor. Een jaar of tien geleden ontdekte ik yoga en hallelujah wat heerlijk dat men dat een paar duizend jaar geleden in India bedacht heeft! En wat een geschenk dat een aantal mensen yoga de vorige eeuw naar het Westen brachten. Inmiddels schieten yogascholen ook hier overal als paddenstoelen uit de grond en dat is niet gek. Yoga leert je je geest te focussen en je lichaam te beheersen. Yoga brengt rust temidden van alle hectiek. Yoga maakt dat mijn alle kanten opvliegende gedachten neerdalen, dat het me lukt om intuïtief te weten, en dat ik met een glimlach op mijn gezicht weer naar buiten slenter.

DE MOOISTE RETREATS

SRI LANKA

Ulpotha

Een van de mooiste plekken voor yoga en Ayurveda ter wereld.

📍 ulpotha.com

Barberyn Reef Ayurveda Resort

Aan de zuidwestkust van Sri Lanka, aan het strand, ligt dit zeer authentieke Ayurveda resort. Ze bieden hier al meer dan twintig jaar fantastische behandelingen aan.

📍 barberynresorts.com

Barberyn Beach Ayurveda Resort

Met dezelfde liefde en aandacht worden hier retreats verzorgd, van dezelfde eigenaars als het Reef Resort maar dan helemaal in het zuiden van het eiland.

barberynresorts.com

PORTUGAL

Vida Pura

In de buurt van het mooie plaatjes Odeceixe. Naast yoga kun je er fantastisch surfen; ook goed voor de geest.

📍 vida-pura.com

Monte Velho Eco Retreats

Hier leer je, met een prachtig uitzicht over de heuvels en dichtbij de zee, alles over yoga en voeding.

📍 montevelhoecoretreats.com

IBIZA

The Mountain Ibiza

Voor wie niet te lang van huis wil, worden hier retreats van een week en losse events georganiseerd.

📍 themountainibiza.com

TENERIFE

Mandala de ma Casa

Verschillende retreats, zowel yoga alleen als yoga in combinatie met Ayurveda. De plek is magisch.

📍 mandalademasca.com

THAILAND

Kamalaya Wellness

Sanctuary & Holistic Spa

Ik moet hier nog even voor sparen, maar dit schijnt een plek te zijn waar je wel zo bijzonder begeleid wordt dat het haast niet anders kan dan dat je met diepe inzichten over jezelf en het leven terugkomt.

📍 kamalaya.com

NEDERLAND

Delight Yoga (Amsterdam)

De yogaschool waar Tory yoga geeft maar ook advies over Ayurveda. Via de school kun je ook langere retreats boeken naar bijvoorbeeld Italië.

📍 delightyoga.com

De Nieuwe Yogaschool (Amsterdam)

Van mijn goeie vrienden Johan Noorloos en Daphne Bunschoek!

📍 denieuweyogaschool.nl

Happy Soul Travel

Organiseren yogareizen over de hele wereld.

📍 happysoultravel.com

MET JE FAMILIE

Met Sammie in de camper

Herinneringen aan Curaçao

Lekker samen aanklooien



Mijn moeders geboorteland

Op de camping

Het land van mijn opa

Picknicken in het veld

Fikkie stoken

Met kinderen naar Ibiza



Salsa, sigaren & Santiago

CUBA



Bijna twintig jaar geleden ging ik met mijn beste vriendin Miriam voor het eerst naar Cuba; wat een opwindend land! Soms heb je clichéplaatjes van een land in je hoofd en komen die totaal niet overeen met de werkelijkheid, maar Cuba is alles wat je je erbij voorstelt. De karakteristieke huizen in Havana waar de verf van de meeste muren afbladdert, de prachtige oldtimers, oude vrouwtjes met dikke sigaren in hun mond, het overweldigende groen, de rum en de mojito's, maar vooral de muziek. Overall muziek. Oude mannen die samen spelen. Niet gericht op het entertainen van publiek, maar in een kringetje, naar elkaar gericht, gewoon spelen! Met alles wat ze in zich hebben. Het land swingt. Iedereen lijkt te kunnen dansen. Salsa. Er hangt iets broeierigs in de lucht.

Er is natuurlijk ook die andere kant. Ik herinner me een gesprek met een Cubaanse jongen. Vol bewondering tuurde ik over de felturquoise zee. De jongen sprak me aan en zei: 'Jij vindt de zee mooi, voor jou staat hij voor vrijheid. Ik zie de muren van een gevangenis, de grenzen van mijn wereld.' Hij vroeg honderduit over waar ik vandaan kwam, over het leven buiten zijn land. Een wereld waarmee hij alleen door dit soort gesprekken in contact kon komen. Destijds was dat de enige manier, maar sinds 2013 kunnen de meeste Cubanen vrij reizen.

TRINIDAD, SANTIAGO DE CUBA EN VIÑALES

We reisden door naar Trinidad, waar we ons lieten bedwelmen door het opzweepende en sprookjesachtige nachtleven. De trappen bij het Plaza Mayor voor Casa de la Música herinner ik me nog als de dag van gisteren. Livemuziek onder de sterrenhemel, dansen, sjansen en mojito; vlinders in je buik! Overal overnachtten we in een Casa Particular. Los van een fijne en goedkope slaapplek biedt men meestal aan, in ruil voor een paar dollar, om voor je te koken. Het menu bestaat eigenlijk overal uit rijst, bonen, sla en tomaten, soms vergezeld van een bakbanaan, maar de porties zijn overweldigend en de bruine bonensaus is meestal echt goddelijk. Een paar keer kregen we zelfs kreeft! In Nederland betaal je daar een godsvermogen voor, maar hier kun je voor 10 dollar al een bord vol botermalse kreeft eten. Vaak werd er na het eten nog een fles rum op tafel gezet en aangezien de eigenaren van de meeste Casas best goed Engels spreken, zaten we dan nog uren te kletsen en te lachen. Zo dicht bij de ziel van een land kom je als toerist meestal niet.



TROPICANA

Deze legendarische nachtclub in Havana is inmiddels een beetje vergane glorie, maar toch vonden we het te gek om er geweest te zijn. Tropicana opende haar deuren in 1939 waarna je onder de sterrenhemel en tussen wuivende palmen en fruitbomen onder het genot van een diner en veel drank kon genieten van muziek, zang en schaars geklede danseressen gehuld in kleurrijke veren. Deze prachtige dames worden 'Las Diosas de Carne' genoemd: godinnen van vlees. De club werd in zijn glorie dagen gezien als de mooiste en beste van de wereld en de shows werden gekopieerd door clubs in Parijs en Las Vegas. Vele beroemdheden waren hier te gast; van Edith Piaf tot Marilyn Monroe en van Frank Sinatra tot Ernest Hemingway. De tickets waren niet goedkoop, het eten niet echt lekker en de whisky die inbegrepen was niet per se goed, maar we hadden het niet willen missen!

Meer info op cabaret-tropicana.com

De volgende stop was Santiago de Cuba en van daaruit vlogen we naar de prachtige tabaksstreek Pinar del Río. Naar Viñales om precies te zijn. Het stadje is van een vrolijk makende schoonheid; gekleurde houten huisjes met veranda's en overal weer die muziek. Ik herinner me hoe gelukkig ik me voelde toen we er te paard over de groene heuvels gingen. We lieten sigaren draaien die we ter plekke rookten – zo sappig dat je ze bijna op zou eten. Met pijn in ons hart reden we terug naar Havana. We wilden nooit meer weg! Cuba!

CASA PARTICULAR

Havana is de enige stad op het eiland waar je met goed fatsoen nog een hotel kunt boeken, voor de rest van het land kun je echt veel beter een Casa Particular boeken, ofwel slapen bij de mensen thuis. Mensen vragen vaak hoe dat werkt, maar het is niet ingewikkeld.

Elk dorp heeft 101 adressen, en je moet gewoon op mensen afstappen. Als je dan ergens goed hebt overnacht, vraag je de eigenaars of ze nog een broer, zus of tante hebben in je volgende bestemming en zo reis je probleemloos van het ene naar het andere adres.

après-ski – een kater heb je niet snel door de kou. Zwitserland is wel wat duurder, maar met z'n knusse bergdorpjes met houten chalets toch mooier dan Oostenrijk en de meeste plekken in Frankrijk. Het is er lekker kneuterig. Geen après-ski met schnapps en stampende muziek, maar een glas rode wijn, een kaasje en een worstje voor een warme openhaard. De kleine gebieden daar zijn het leukst, met van die oude liftjes. Ik kan hier uren over praten, het is echt moeilijk kiezen. Alleen al in de Alpen heb je 650 skigebieden. Ik heb heel erg veel gezien maar logischerwijs nog lang niet alles. Mijn ultieme tip: ga vooral steeds ergens anders heen. Het is te makkelijk om altijd naar hetzelfde te gaan. Blijf jezelf elk seizoen verrassen. Die verwondering en nieuwe energie is zó lekker! Skiën kun je in vele landen in de wereld en overall is het anders. Zelfs binnen Europa.



DE ULTIEME WINTESPORTERVARING
Paul is ook reisagent voor heel specifieke reizen met helikopter buiten Europa. Het zijn spannende reizen maar goed te doen. Volgens hem is het gewoon een van de allervetste dingen die je op aarde kunt doen: je verblijft met je vrienden in een luxe houten lodge in the middle of nowhere, krijgt top eten, 'alles top top' en dan dropt de helikopter je op een nog maagdelijke berg in verse poedersneeuw. Als de helikopter wegvliegt en de stilte terugkeert, zit je midden in een surreële wereld. Zijn website belooft je 'a natural high'. 'Living on cloud nine' betekent dan ook 'being in a state of perfect happiness'. Check cloudninetraavel.nl en Paul's social media @pauldegrootfreeskier ♦

i TSJECHIË

Als je wél wilt skiën maar niet failliet wilt zijn na een week in de sneeuw, is Tsjechië een goed idee. Zeker voor beginners en families. En sinds een paar jaar zélfs voor een goede après-ski. Populair is het **Reuzengebergte**, zo'n 125 kilometer ten noorden van Praag, waar de bergen minder hoog zijn dan in de Alpen maar waar toch veel sneeuw ligt. Zoek ook eens op accommodaties in **Spinleruc Mlyn**, een van de bekendste dorpen. Tsjechische skidorpen zijn moderner dan je wellicht zou denken.

MET JE LIEF

Op safari in Afrika

Sex in the city

Roadtrip langs de kust

Tapas in Barcelona



Bloesem in Japan

Salsa in Vidigal

Poëzie op oudejaarsavond

2147 km met de trein

DE GROTE TREK

Wanneer ik wakker word, heeft Freek een verrassing. Als we na het uitgebreide ontbijt aankomen bij een start- en landingsbaan voor propellervliegtuigen, landt er een vliegtuigje dat ons op komt halen om De Grote Trek van de wildebeesten te gaan bekijken vanuit de lucht. Deze beelden kennen we van BBC Earth, maar om dit met eigen ogen te mogen bewonderen is fantastisch. Het vliegtuig zet koers richting de Masai Mara, een natuurreservaat in het zuidwesten van Kenia bij de grens met Tanzania. Hier steken jaarlijks meer dan twee miljoen wildebeesten, zebra's, gnoes, olifanten en gazellen rivier de Mara over omdat het groene gras in de Serengeti door droogte opraakt. En vice versa. Duizenden van deze hoefdieren overleven deze trek niet. Verder zijn er leeuwen, hyena's, struisvogels, krokodillen en gieren en, als ik na de nodige turbulentie mijn daarvoor bestemde zakje vol gekotst heb, kijk ook ik mijn ogen uit.

LAKE NAIVASHA

We vervolgen ons avontuur en gaan op weg naar Lake Naivasha. Onderweg zet de chauffeur ons af bij Crescent Island, waar we wandelen tussen de giraffen, zebra's en wildebeesten. Heel mooi, maar neem wat te eten en te drinken mee, want dat kun je er niet kopen. Bij ondergaande zon maken we een boottochtje over Lake Oleidon. We drinken een biertje met de schipper en zien ook hier giraffen, wildebeesten en buffels. In het donker komen we aan bij Chui Lodge. Heel anders dan ons 'tentenkamp', maar wederom prachtig. De dag erna wandelen en fietsen we nog door het indrukwekkende Hell's Gate National Park en wagen we ons zelfs aan het beklimmen van de bekende Fisherman's Rock en dan zit de reis erop. De volgende dag rijden we terug naar Nairobi en stappen we in het vliegtuig naar huis. Het waren tien dagen, maar wat een hoeveelheid indrukken en bijzondere ontmoetingen; het voelt alsof we een maand zijn weggeweest. ♦



i OP SAFARI

Iedereen heeft het altijd over de 'Big Five' als je op safari gaat, die je gezien moet hebben: olifant, neushoorn, buffel, leeuw en luipaard. Alle vijf deze dieren kom je in een beperkt aantal natuurparken in Afrika tegen, zoals in de prachtige Serengeti in Tanzania. Het jammere is dat grote hoeveelheden bezoekers niet per se goed zijn voor de parken, die worden soms letterlijk platgetreden. Aan de andere kant helpt het toerisme: het is goed voor het nationaal inkomen. En het is zelfs goed voor het in stand houden van bepaalde diersoorten, want met het geld kunnen de parken blijven bestaan. Dus ja, je kunt prima op safari maar boek niet blindelings de eerste de beste. Negeer je behoefte om die Big Five te zien. Er is zoveel meer! Giraffen, flamingo's, wildebeesten zijn ook prachtig om te zien. Ga op zoek naar kleinere wildparken, eco lodges en verruil de jeep voor een fiets!

AAN HET WERK

Bloedzuigers
in de jungle

Return
to
Sender

Linda,
Roos &
Jessica



Op zoek
naar
Osama

Met de taxi
door Europa

Op de
vlucht in
Jordanië

Het geheim van
de Bermuda
driehoek

Duiken
tussen drollen

Yoga op
de gang

ROADTRIPS DOOR EUROPA

Van Athene naar Bologna



Een human interest reisprogramma en tegelijkertijd een wedstrijd tussen Daan Nieber en mij, dat is *Van A naar B*. Ieder in een eigen taxi leggen we honderden kilometers af en leren de landen die we doorkruisen kennen door de mensen die bij ons instappen voor een gratis taxirit. En we komen de meest uiteenlopende types tegen, van monniken tot ex-soldaten.

In de ochtend heb je geen flauw idee wat de dag nu weer gaat brengen. We ontmoeten bijzondere en minder bijzondere mensen, maar elke ontmoeting brengt ons weer iets dicht bij de ziel van het land. Veel van de landen waar we voor de opnames doorheen rijden, zou je niet snel kiezen als vakantiebestemming, maar wij komen erachter dat dat soms ten onrechte is: Albanië, Montenegro, Slovenië, Estland, Letland, Litouwen: ik wil overal naar terug!

In de taxi zitten vijf cameraatjes en die draaien de hele dag. Het zijn lange en intensieve dagen, maar de prachtige streken en steden waar we doorheen rijden en vooral de mensen die ons zo open en gastvrij onthalen, voorzien ons van meer dan voldoende energie. Door de hele Balkan krijgen we zelfgebrouwde schnapps aangeboden en weigeren is niet echt een optie. Omdat we meestal nog moeten rijden, worden we steeds vindingrijker in het onopvallend lozen van de supersterke drankjes. Het bijzondere aan reizen voor m'n werk vind ik dat je meteen heel dicht bij de mensen komt. We komen bij ze thuis, ze maken een hapje voor je, we logeren er, je leert het land op z'n meest eerlijke manier kennen.



MOOI GRIEKENLAND
Superindrukwekkend was Meteora, zo betóverend mooi. Bizarre rotspartijen met bovenop prachtige, nu voornamelijk onbewoonde kloosters. Vroeger dachten mensen dat hier draken leefden, en als je middenin dit mysterieuze landschap staat, kan je je dat helemaal voorstellen. Dit was ook het decor voor de James Bond-film *For Your Eyes Only* en voor *Game of Thrones*.

REGISTER

Australië

Paperbark Camp 173

België

Ardennen 52-55

Bosnië en Herzegovina

Medjugorje 159

Brazilië 106-113

Belém 110
Ilha de Marajó 111
Ilha Grande 113
Jericoacoara 112
Paraty 108
Rio de Janeiro 107, 108
São Paulo 109

China

Beijing 122-125
Harbin 122

Costa Rica 12-19

Cahuita 17
Malpaís 17
Monteverde 16
Montezuma 14
Osa 17
Pavones 17
Puerto Viejo 17
Rancho Margot 16, 173
Rincón de la Vieja 17
San José 5, 17
Santa Teresa 17
Tortuga eiland 14
Ylang Ylang Beach Resort 15

Cuba 66-73

Baracoa 73
El Cobre 72
Havana 69, 72
Nationaal Park Topes
de Collantes 72
Pinar del Rio 71
Santiago de Cuba 70-72
Trinidad 70, 72
Varadero 69

Curaçao 32-41

Willemstad 34,35, 38-41
Sint Willibrordus 36

Duitsland

Berlijn 78-81, 103
Rügen 163
Wintersport 94

Estland

Tallinn 162

Frankrijk

Ardennen 52-55
Biarritz 86
Le Nid Dans l'Arbre 173
Parijs 56, 57
Wintersport 92

Griekenland

Meteora 157

Italië

Wintersport 90

Japan

Tokio 102, 126-133

Kenia 142-150

Lake Elementeita 147
Lake Naivasha 150
Nairobi 144

Litouwen

Šiauliai 160

Luxemburg

Ardennen 87

Mauritius

Lakaz Charamel 173

Nederland

Amsterdam 30, 86

Nicaragua

El Castillo 19

Granada 19
León 19
Ometepe 19, 83

Oostenrijk

Leutschach 84
Wintersport 95

Portugal

Monte Velho Eco Retreats 30
Vida Pura 30
Areias do Seixo 173
Into the Wild 173

Rusland

Irkoetsk 118
Moskou 115, 116
Sint-Petersburg 116, 117, 161
Transssiberië Express 114-121
Vladivostok 120, 121

Slovenië

Novo mesto 159

Spanje

Barcelona 103-105
Costa Dorada 84
Ibiza 42-45
Ibiza, The Mountain Ibiza 30
Malgrat de Mar 74, 75
Tenerife, Mandala de ma Casa 30

Sri Lanka 22-29

Barberyn Beach Ayurveda
Resort 30
Barberyn Reef Ayurveda
Resort 30
Ulpotha 24

Suriname 46-51

Keti Koti 48
Paramaribo 48

Thailand

Kamalaya Wellness Sanctuary
& Holistic Spa 30

Tsjechië

Wintersport 96

Tunesië 75

USA

New York 88, 89, 100, 101
Pacific Coast Highway 85

Verenigd Koninkrijk

Londen 76, 77

Zuid-Afrika 134-141

Alexandrai Dunefields 139
Bloukransriver 138
Franschoek 137
Hermanus 137
Kaapstad 135, 136, 140, 141
Mosselbaai 138
Nationaal Park Tankwa
Karoo 20, 21
Paarl 137
Plettenberg 138
Port Elizabeth 139
Spier 137
Stellenbosch 137
Tsitsikamma National Park 139
Valsbaai 137

Zwitserland

Wintersport 94

Extra informatie

Afrikaburn 21
Ayurveda 28-29
Camper huren (Europa) 64
Casa Particular (Cuba) 71
Duurzaam reizen 170, 171
Hermitage Sint-Petersburg 117
Huis huren (Ibiza) 45
Huizen XXL huren (Europa) 55
Motorroutes bucketlist 87
Safari 150
Slavernij 40
Transsiberië Express 121
Return to Sender 152-155
Yoga retreats 30
Zero Plastic 147



FOTOCOLOFON

Eric van den Elsen (omslag voor/achter, p. 2, 8, 11, 12, 13, 14, 18 rechtsboven, 22, 25, 27, 66, 106, 108 boven, 142, 148, 149, 176)

Dana-Romina Photography (schutbladen), Ylang Ylang Beach Resort (p. 14 midden, 15), Rancho Margot (p. 16, 22 onder), Ulpotha (p. 23, 24, 26), Patricia Steur (portret Barry Hay, p. 41), Moon Jansen (foto Katja en Wendy, p. 44), Shutterstock (p.89), Poederbaas (foto Paul de Groot, p.90) Justin Nan &. Cloud9 travel (foto Paul de Groot, p. 96), Standard High Line New York (p. 100), Charlotte Smit (p.152 onder, p. 155 Katja met Thijs), Floor Catshoek (p. 155 Katja met Birgit), Rick Strooper (p. 165 Katja in Kabul)

Wij hebben ons uiterste best gedaan om alle fotografen te achterhalen en te vermelden; misschien hebben we daarbij iemand over het hoofd gezien. Neem in dat geval contact met ons op via info@momedia.nl o.v.v. Katja was hier.

*** BRONVERMELDING**

Motto, pagina 3

Fragment van het gedicht 'Reiselegie' uit: Einde en begin © 1962 Wisława Szymborska. Copyright Nederlandse vertaling © 1999 erven Gerard Rasch en Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam