



Innerlijke ontdekkingsreis naar ANDALUSIË

Ik ben naar Andalusië gekomen om mijn eigen kracht te herontdekken, maar ik heb nog meer gevonden. Ik ben thuisgekomen bij mezelf. Dat ging niet zonder slag of stoot: ik heb drempels moeten nemen, verlegenheid moeten overwinnen en mijn ontwijkingsmechanisme laten varen. Een week Serendipity is een cadeau dat je jezelf ten minste eens in je leven zou moeten geven.

Deze woorden schreef redacteur Monique Poort in het gastenboek na haar verblijf in een voormalig klooster in Andalusië. Een verslag van een innerlijke ontdekkingsreis.

Paradijs van citrusbomen

Ik was op zoek naar een spirituele reis met meditatie, rust en yoga. Een vriendin attendeerde me op de site van Serendipity. Zij organiseren een innerlijke ontdekkingsreis in Andalusië waarbij je in een authentiek en sfeervol voormalig klooster verblijft, midden in een beschermd natuurpark. Serendipity betekent 'het herkennen van een interessante of waardevolle ontdekking bij toeval'. En dat was precies wat ik wilde ervaren. De persoonlijke aandacht en toewijding die de hele week zal kenmerken, begint al op de heenreis. We

hamvraag is: hoe ben jij bij Serendipity terechtgekomen? Het is duidelijk dat we niet zomaar vakantie gaan vieren; de meeste van ons hebben bewust voor deze spirituele reis gekozen met een persoonlijk doel. Van tevoren heb ik me helemaal niet beziggehouden met de vraag hoe de andere mensen in de groep zouden

Na de landing op Málaga gaan we met een busje naar Castellar de la Frontera, het dorpje waar ons hotel vlakbij ligt. Onderweg heeft Arthur de eerste verrassing voor ons: een picknick aan het strand. Een vrouw in de groep is zo slim geweest haar bikini boven in de koffer in te pakken en neemt een duik in zee. Al snel

Het is duidelijk
dat we niet zomaar
vakantie gaan vieren

worden hartelijk verwelkomd door Arthur, de oprichter van Serendipity en tevens reisleader. Ondanks het vroege tijdstip waarop mijn reisgenoten en ik elkaar op Rotterdam Airport ontmoeten (het is half vijf 's ochtends), worden de eerste verkennende gesprekken gevoerd. De



zijn; ik kom tenslotte voor mijn eigen ontdekkingsreis. Toch zal ik in de loop van de week merken hoe belangrijk de rol is die mijn reisgenoten daarin spelen.

valt me op hoe makkelijk iedereen met elkaar omgaat en elkaars ruimte respecteert. Als het busje even later het landgoed van het voormalig klooster La Almoraima oprijdt, zien

Het dierbaarste souvenir dat je mee kunt nemen van zo'n reis

BEN JE ZELF

we een oase van palmbomen, sinaasappel-, citroen- en naaldbomen. Voorbij het appelgroene gazon ligt als stralende middelpunt het klooster in die typisch Andalusisch-gele kleur en Moorse bouwstijl. Ik begrijp meteen dat Arthur verliefd is geworden op deze plek en ben blij dat ik hier een week mag doorbrengen.

Ontdek je plekje

De binnenplaats van het klooster zal die week mijn favoriete plek worden. Het is er heerlijk stil, in het midden klatert een fonteintje en 's nachts ruikt het er goddelijk naar de bloem *Dama de la Noche*. Rond de patio onder de arcaden staan sfeervolle zitjes van rotanstoelen en bankjes. Een fijne plek om je terug te trekken met een boek, wat te schrijven of om met elkaar nog even na te praten. Als op een avond de voorbereidingen voor een communiefeest worden getrof-

De tuin rond het klooster wordt echt ons terrein. Meerdere keren per dag zijn we op de heuvel onder de naaldbomen te vinden om te mediteren, te kleien of te schilderen. In de loop van de week merk je dat iedereen zo zijn of haar favoriete plekje gevonden heeft. De tuin is zo groot dat dit makkelijk kan. Ook in het zwembad is elke dag wel een van ons te vinden. Het ligt wat hoger zodat je aan het eind van de middag in een laat zonnetje baantjes kunt trekken of op de ligbedden kunt relaxen.

Wakker worden onder de sterren

Wanneer om kwart over zes 's ochtends de wekker gaat, is mijn zen-gevoel meestal nog ver te zoeken. Op het programma staat dat we van zeven tot acht uur buiten in de kloostertuin mediteren. Het klinkt goed, maar wat is het nog donker! Wanneer ik even later via de patio van het hotel naar de tuin loop en in de verte de schaduwen van mijn reisgenoten zie, weet ik dat ik me niet heb vergist. De aangestoken waxinelichtjes geven een welkom gevoel. Terwijl ik naast mijn yoga-matje sta, zie ik de prachtige sterrenhemel. Wat een cadeautje! Het dorpje Castellar de la Frontera dat in het dal ligt, begint langzaam te ontwaken. Jivan, onze spiritueel therapeut, vertelt wat het chakra van de dag is en welke meditatie we die ochtend gaan doen. Meestal zijn het bewegende meditaties die gelukkig begeleid worden door muziek. Dit kan een kwartier 'schudden' zijn waarbij je het hele lichaam wakker schudt, maar ook een kwartier dansen. De eerste keer moet ik even over een drempel

maar als ik uit mijn ooghoeken de anderen zie bewegen alsof het de gewoonste zaak van de wereld is, stap ik over mijn verlegenheid heen en geef me over. Er wordt niet gepraat tijdens de ochtendmeditatie. Naarmate de week vordert, ervaar ik bij deze dagopening steeds beter het ontspannende effect. In het begin laat ik me nog vaak afleiden: of er nu een brommertje van iemand van het personeel langstuft of de tuinman zet de sproeiers aan; ik registreer het. Een uur meditatie lijkt lang, maar omdat het in stukken is verdeeld en je steeds iets anders doet, is het ook voor een beginner als ik goed te doen. Sterker nog, ik merk dat ik pas in het laatste kwartier echt contact heb met mezelf. Terwijl we mediteren, komt de zon op. Volledig ontspannen loop ik na afloop terug naar mijn kamer voor een warme douche.

Onze kapel

De sessies in de kapel van het klooster brengen bij de meeste van ons heftige emoties naar boven. Het is een bijzondere plek met een bijzondere sfeer waar we naar prachtige muziek luisteren, met elkaar energie-oefeningen doen en waar het lijkt alsof je gevoel meteen wordt aangeraakt. Het is echt onze kapel waar andere hotelgasten tijdens onze sessies geen toegang toe hebben. Op de eerste dag krijgt ieder van ons een spreuk. Die van mij luidt: *'Verspreid geluk om je heen, wed niet alleen op dat ene paan'*. In eerste instantie begrijp ik het niet zo goed, maar later in de week valt het kwartje. Jarenlang is het krijgen van een relatie een belangrijk item in mijn leven geweest. Nu ik dat begin los te laten, voel ik

Ik besluit dat dit de plek is waar ik ooit mijn bruiloft wil vieren

fen en op de binnenplaats lange tafels feestelijk worden gedekt, besluit ik dat dit de plek is waar ik ooit mijn bruiloft wil vieren.

Het hotel is ingericht in die eenvoudige maar chique Spaanse stijl met veel lange donkerhouten tafels en banken. Op de marmeren trap staan potten met grote vetplanten en in de lange smalle gangen loop je over stenen vloeren met Moorse tegeltjes naar je kamer.



De enorme kracht die in de natuur voelbaar is, geeft zowel power als rust



Andalusië: een cadeau VOOR JEZELF

dat ik voor meer mensen iets kan betekenen.

Ook trekken we een tarotkaart. Eerst moet je een vraag voor jezelf bedenken en met die vraag in gedachten trek je een kaart. Op mijn vraag of het wenselijk is dat mijn leven een wending krijgt, trek ik de kaart 'change'. Het is alsof ik door elkaar word geschud en ik voel dat deze week veel voor mij gaat betekenen.

Power uit de natuur

Het programma is elke dag aardig gevuld. Vooral aan het eind van de middag merk ik dat ik zin heb om weer even mijn eigen gang te gaan. Toch is het goed dat het programma zo is. Wil je echt de diepte ingaan, dan lukt dat beter met niet al te veel afleiding en ruis. Iets wat ik maar al te graag opzoek. Ik probeer die momenten waarbij ik eigenlijk een beetje spijbel, te accepteren. Op zo'n moment geniet ik van de natuur, de

tuurpark 'El Parque Natural Los Alcornocales' (dit betekent natuurpark van kurkbomen). Tijdens een jeep-tocht met gidsen van het park zien we meer dan dertig herten. Sommige zijn voorzien van indrukwekkende geweien. Het is duidelijk dat we op bezoek zijn in hun territorium en niet andersom.

Dierbaar souvenir

Naarmate de week vordert, merk je dat er bij iedereen een 'laagje' afgaat. Je leert elkaar in de puurste vorm kennen. We lachen, huilen en praten heel wat af en wie zich wil terugtrekken, krijgt alle ruimte. Jivan, de spirituele therapeut van deze reis, houdt ons goed in de gaten zonder te betuttelen. Hij begeleidt ons, maar

loslaten daarvan. Ik ben heel blij dat ik daar eindelijk rust en ruimte voor vind. Ook merk ik dat ik in mijn verdriet niet getroost hoeft te worden. Het is een rustig, stil verdriet en ik laat het gaan.

Ik heb nog nooit zo weinig ge-sms't met het thuisfront als tijdens deze reis. Het valt niet in een paar korte zinnestjes te vertellen wat ik ervaar. Liever schrijf ik het op in het schrift dat we op de eerste dag hebben gekregen. Dit schrift zal ik bij thuiskomst nog heel wat keren tevoorschijn halen, samen met de muziek-cd's die in de kapel werden gedraaid. Beide helpen om thuis de herinnering aan deze bijzondere week levend te houden. Voor het contact met mezelf zijn ze niet nodig: het

De sessies in de kapel van het klooster brengt bij de meesten van ons heftige emoties naar boven

zon op mijn rug of het vooruitzicht van een duik in het zwembad. Er is een goede afwisseling tussen de verschillende activiteiten. Van de activiteiten die we in de natuur ondernemen, geniet ik het meest. De enorme kracht die in de natuur voelbaar is, geeft me zowel power als rust. Als we een lange wandeling maken, zien we pas in welke prachtige omgeving het klooster staat: het beschermde na-



het echte werk zul je zelf moeten doen. Het werken met de chakra's biedt alle ruimte om laag voor laag dichterbij jezelf te komen. Zo word ik heel sterk met mijn kinderwens geconfronteerd of eigenlijk met het

meest dierbare souvenir dat je mee kunt nemen van een innerlijke ontdekkingsreis ben je zelf.



ZIN IN ANDALUSIË?

Op ontdekkingsreis

Geïnspireerd geraakt en ook behoefte gekregen aan een innerlijke ontdekkingsreis?

In samenwerking met Serendipity heeft Balance een bijzonder arrangement samengesteld.

U verblijft in het voormalig klooster in het dorpje Castellar de la Frontera in Andalusië, op zo'n 130 kilometer van Málaga en 20 kilometer van Gibraltar.

Prijs

In plaats van de normale prijs van € 1395,- per persoon betalen Balance-lezeressen € 1295,- per persoon.

Inbegrepen

- Zes overnachtingen
- Rechtstreekse lijnvlucht Rotterdam Airport-Málaga v.v.
- Alle luchthavenbelastingen en -toeslagen
- Accommodatie op basis van een gedeelde tweepersoonskamer, met aparte badkamer met wc, douche en bad
- Drie maaltijden per dag
- Water, vruchtensappen en fruit gedurende de dag
- Bezinningsprogramma
- Activiteitenprogramma
- Programmamateriaal
- Begeleiding van Nederlandse therapeut(en)
- Nederlandse reisleader met goede kennis van de Spaanse taal en het gebied
- Transfer van vliegveld naar klooster v.v.

- Transport per bus t.b.v. het programma
- Bemiddeling bij vrije keuze-activiteiten

Niet inbegrepen

- Vrije keuze-activiteiten
- Reis- en annuleringsverzekering
- Bijdrage aan calamiteitenfonds à € 2,50
- Persoonlijke uitgaven en fooien

Informatie en reserveringen

Voor boekingen kunt u contact opnemen met Serendipity, tel. 0492-84 93 05 o.v.v. Libelle Balance-arrangement. Voor meer informatie over deze en andere reizen, kijk op www.serendipity-reizen.nl. Deze aanbieding heeft betrekking op de reizen van 2007.