

Anouk Smulders op yogareis

Ik voel kracht

Kracht voor mijn
zus, kracht voor mijn
familie, kracht voor
mijn gezin'



Haar zus heeft acute leukemie en ex-model en presentatrice Anouk Smulders zat ‘hoog in haar stresslevel’ toen ze voor WENDY op yogareis ging naar Italië. **Er waren momenten dat het verdriet haar overmande, maar er werd vooral ook ontzettend veel gelachen.**

TEKST: ANOUK SMULDERS, FOTOGRAFIE: KIKI REIJNERS

Even weg uit de drukte van je dagelijkse bestaan? Om rust, inspiratie en nieuwe energie te vinden? Dan ben je van harte welkom op ons landgoed in Noord-Italië’, lees ik op de website van LaContessa. De vraag is of ik op yogareis wil voor WENDY en er een reisverslag van wil maken. Daar hoeft ik maar precies één seconde over nadenken.Yoga. Reizen. Italië. Lekker eten. Mooie wijnen. Rust. Halle-lujaaahhhhh. Ik wil het allemaal!

Mokerslag

Ik hou zo ontzettend van goede timing, dit komt als een cadeau op mijn pad. De laatste weken zijn pittig geweest. Mijn lieve grote zus heeft de diagnose acute leukemie gekregen. Een mokerslag voor de hele familie. Inmiddels zit ze al een aantal weken in het traject. Na twee zware chemoblokken breken er nu rustweken aan voordat ze een beenmergtransplantatie zal ondergaan. Het liefst had ik haar meegenomen, maar ik beloof haar te genieten en met bakken energie terug te komen. Reizen doe ik regelmatig en ik word er zo gelukkig van. Door het vele ‘wereldzwerfen’, zoals ik het noem, ben ik besmet geraakt met het reisinfluenza. Er heerst bij mij altijd een enorme honger naar nieuwe locaties en mensen.

Frisse berglucht

Op het vliegveld van Verona ontmoet ik de (bijna complete) groep. Gek eigenlijk dat ik met deze onbekende mensen een week ga doorbrengen in een prachtig huis ergens in de bergen, een uurtje rijden van Verona. Bij

Anouk Smulders (1974)
werd op haar achttiende ontdekt als model en reisde daarvoor de hele wereld over. In 2004 kwam ze terug naar Nederland. Ze ging voor televisie werken en presenteerde programma’s als Shownieuws, Entertainment Live, De leukste thuisvideo’s en Holland’s Next Top Model. Ook was ze 8,5 jaar lifestyle deskundige bij RTL Boulevard. Anouk is getrouwd met persfotograaf Edwin Smulders, samen hebben ze een zoon en een dochter.

Tranen

Myrna van Yogadreams, ons yoga-opperhoofd, roept ons om haar te volgen naar het yogapaviljoen en zegt het heerlijke woord ‘onderdompelen’. Een geluksgevoel overvalt me. De yogalocatie is briljant. Na alle oh’s en ah’s beginnen we met een voorstelrondje. De tranen biggelen over mijn wangen (nu al...). Door mijn verhaal uit te spreken, realiseer ik me dat het erg pittig is geweest de laatste tijd en dat het niet zo goed met me ging. Ik voel me nu weer beter en voel weer energie en zit vol plannen, maar ik voel ook angst, om mijn zus. Ik moet er zo van huilen... Nou ik ben dus Anouk, hoi allemaal!!! Het voelt goed dat ik zo vrij kan zijn in deze nog onbekende groep. Na een heerlijke yogasessie, Myrna is echt top, mag ik een engelenkaart trekken. *MOED*
Je hebt het in je, doe het gewoon
Wij, je engelen, zullen je steunen
Het is een mooie boodschap. Ik voel kracht. Kracht voor mijn zus, kracht voor mijn familie, kracht voor mijn gezin, kracht voor mezelf en kracht om mijn plannen door te zetten.

Comfortabel

Voor de lunch is er een moment voor ontspanning. Boek lezen, wat bladeren, schrijven, wat staren en ja, de telefoon wordt gecheckt. Hoe heerlijk is het dat iedereen zich zo makkelijk en comfortabel voelt en stil kan zijn bij elkaar. Na de lunch wordt er al ‘gevochten’ over wie chef Marco mee naar huis mag nemen. Gegierd wordt er aan tafel. Dat het toch

‘Ik beloof mijn zus te
genieten en met
bakken energie
terug te komen’



‘Het zoete niets doen. Of, beter gezegd: genieten van het leven zoals het zich aandient’

best gek zou zijn als je thuiskomt en zegt: ‘Liefje, dit is Marco, hij komt bij ons wonen.’

We worden hier zo in de watten gelegd, gehoord en verzorgd. Ik vind het fenomenaal. Wijn was gisteren al ons slaapmutsje, en bij de lunch en het diner is er ook weer wijn. Hoe kan het ook anders met een wijnboer als buurman en uitzicht op de druivenranken. Het kan hier allemaal. De gesprekken zijn die avond bijzonder. Het maakt veel indruk op mij. Zo kort bij elkaar en al zo veel mooie momenten gedeeld. Iedereen voelt zich vrij en op zijn gemak. Wat een ontzettend mooie ervaring.

Gelukkig lijf

De volgende dag begint met een pittige yogasessie van tweeënhalf uur. Mijn lijf wordt hier heel gelukkig van, ik word hier heel gelukkig van! Na de lunch stort ik in, de vermoeidheid lijkt zo uit mijn lijf te stromen. Ik slaap anderhalf uur onder een heerlijk dik dekbed met de ramen wagenwijd open. Een geweldige ontspanning. ’s Middags beluit ik een lange wandeling te maken. Alleen. De eerste tien minuten voel ik me ongemakkelijk, een soort Klein Duimpje in het grote donkere bos. De omgeving is overweldigend, zo groen en zo stil. Het eerste stuk razen de gedachten door mijn hoofd, maar uiteindelijk word ik heel rustig en voelt het alsof mijn longen door de wasstraat zijn gegaan van die frisse berglucht. ’s Avonds krijgen we weer een heerlijk diner, alles vegetarisch. Wat een feest dat er zo goed voor je wordt gezorgd, hier. Later valt het me op dat mijn buik helemaal geen bolletje vertoont. Thuis toch echt minder vlees eten.

Avonturen

Woensdag is het avonturendag (dat past wel in mijn straatje) en vertrekken we naar het Gardameer. Lekker lunchen, slenteren, terrasje pakken, leuke plaatsjes bekijken. Riva is heerlijk en ook Limone is top. We komen op het briljante idee om een speedbootje te huren en niet met de veerboot mee te gaan want te saai, en saai daar doen we niet aan. Vier vrouwen in een speedbootje met de naam *Black spirit*. Gierend, lachend. Het moet een mooi tafereeltje zijn. De oude heren op de bankjes genieten er zichtbaar van. Nooit te laat om een beetje te keten, haha. Vol gas over het water, genieten van het moment. NU leven. De enorme lachbui die we krijgen aan boord, zal mij nog heel lang bijblijven. Een van onze medereizigers heeft een IT-bedrijf en wij vragen of hij van die lachstuip een ringtone kan maken, lijkt mij enig. Ik kijk die avond nog zeker vijftien keer het filmpje terug. Het is hilarisch. Ik besluit het goed te bewaren. Deze filmpjes helpen altijd heel goed op rotdagen. We sluiten af bij Leon d’Oro in Riva, een toprestaurant. De risotto langoustine is legendarisch. Dat lag overigens op het bord van mijn buurman, waar ik een lekker vorkje van mee mocht prikken.

Veilig

Donderdagochtend beginnen we weer met een yogasessie van tweeënhalf uur, gevolgd door een half uur meditatie. Ik wil dit zo graag kunnen, maar bij mij resulteert het negen van de tien keer tot in slaap vallen. Ook nu vind ik het mediteren lastig.

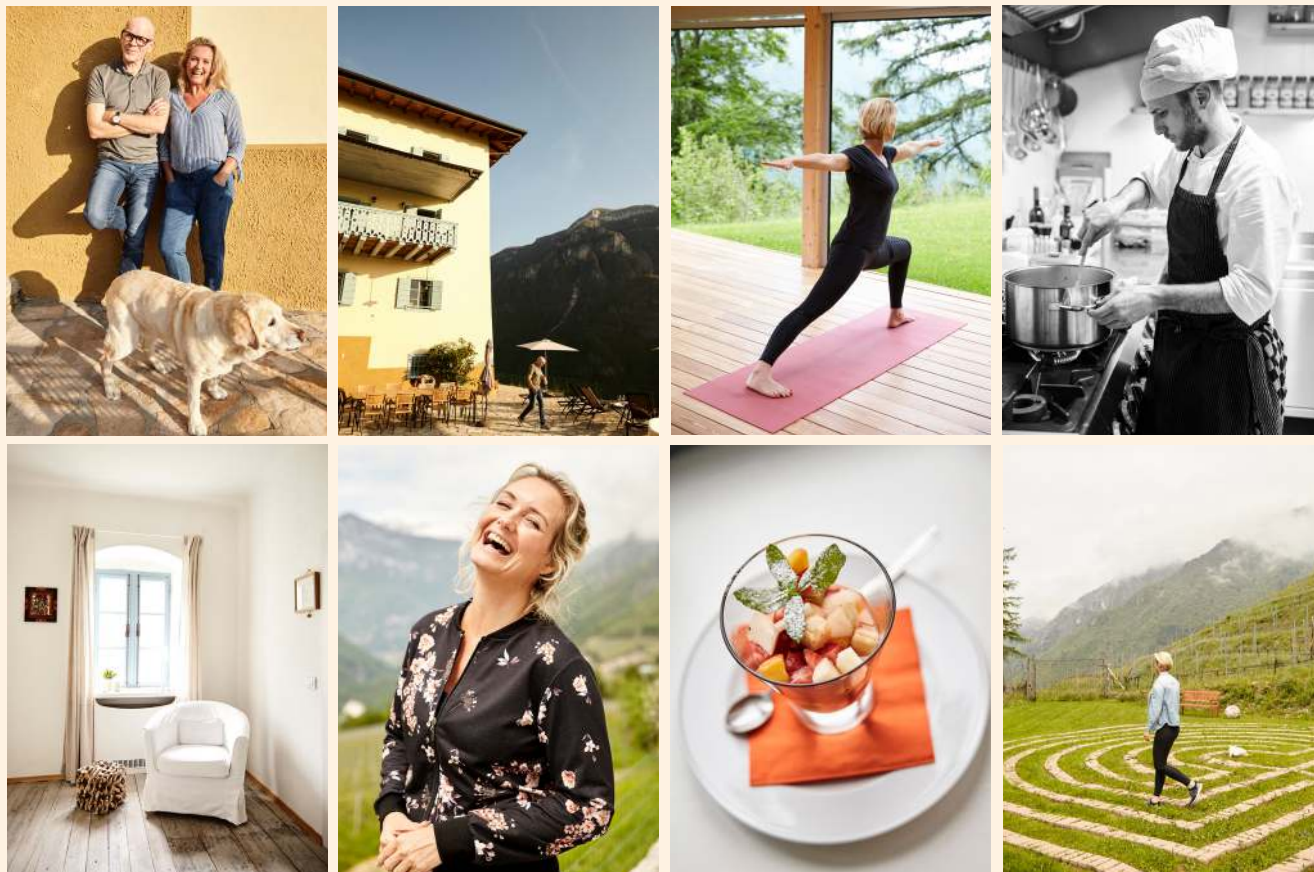
’s Middag hebben we allerlei plannen, maar uiteindelijk lunchen en relaxen we op het geweldige terras. Zon, boekje, fijne gesprekken, tukkie, massage, een aperitief. Morgen alweer *back to reality*. Het ‘laatste avondmaal’ is gezellig, vrolijk en hilarisch. Zo’n avond waar je bij had moeten zijn. Ik ben enorm blij hoe vrij en veilig ik me heb gevoeld in deze groep. Het heeft veel indruk op mij gemaakt. Yoga was al een onderdeel van mij, en dat gaat zeker alleen maar meer worden. Yoga brengt je terug naar de kern, je basis, zodat je weet en voelt wat echt belangrijk voor je is in het leven.

Geniet van het leven

Ik wil mijn verhaal beëindigen met het bedanken van iedereen, want dankbaar voel ik me na deze week. Lieve Myrna, je bent een engel. Wat een expertise, geduld, liefde en flair heb jij, ik ga je zeker vaker zien. Kiki, Caroline, Corina, Marlinda, Irma, Kevin, Hans en Natascha: dank voor een heel bijzondere week. Dank dat jullie mij hebben laten voelen dat ik zo vrij en ongeremd (haha) kon zijn om veel met jullie te delen. Ik vergeet deze week nooit meer! Arno van LaContessa: jij bent de allerbeste gastheer, en Marco: peccato che tu non vuoi venire in Olanda (benieuwd wie dit gaat googelen). WENDY, dank voor deze onvergetelijke reis. Jullie, lieve lezers, wens ik een heerlijke zomer toe. Dolce far niente. Het zoete nietsdoen. Of, beter gezegd: genieten van het leven zoals het zich aandient.

Xxx Anouk





Wendy-aanbieding

YOGA IN ITALIE

LaContessa is een prachtige yogalocatie in Noord-Italië, op een uur rijden van Verona.

Myrna's studio Yogadreams organiseert hier van 18 tot 25 augustus een week Yin Yoga en van 29 september tot 6 oktober een week Stress Relief.

Tijdens deze 2 weken worden de yogalessen verzorgd door Yogadreams-docenten: in augustus door Lonneke de Best en in september door Lies Schuring.

Speciaal voor WENDY-lezers

Vernoem *Wendy2019* bij je inschrijving en ontvang een gratis overheerlijke Drops of Garda Massage van 45 minuten (t.w.v. € 55)! Je kunt ook aan andere yogaweken deelnemen op deze prachtige locatie. Vermeld ook dan *Wendy2019* en ontvang de gratis Drops of Garda Massage. (Deze yogaweken worden niet door Yogadreams-docenten gegeven.)

Kosten van de yogaweek bedragen € 1085,-

WENDY-arrangement inclusief:

- * 7x overnachting op landgoed Maso Michei
- * 7x ontbijtbuffet
- * 5x 3-gangen lunch
- * 6x 3-gangendiner
- * Uitgebreid wijnarrangement della casa
- * Elke dag vers fruit
- * Alle drankjes in huis
- * 5x yogabijeenkomst onder begeleiding van een professionele docent
- * Live-concert op vrijdagmiddag met wekelijks een andere muzikant
- * Uitgezette wandelingen in de directe omgeving van het landgoed
- * Vrij in te vullen middagprogramma, indien gewenst met gratis vervoer
- * Toeristenbelasting

Exclusief:

- * Reiskosten naar Italië
- * Retour transfer vliegveld Verona € 49,50 p.p. op tijden van Transavia
- * Retour transfer vliegveld Milaan/Bergamo € 85 p.p.
- * Reis- en annuleringsverzekering

Meer info en reserveren

Voor de reizen van Yogadreams: yogadreams.nl

Voor andere yogareizen op LaContessa: lacontessa.eu

Wil je gebruikmaken van de actie, stuur dan een mail o.v.v. 'Wendy2019' naar info@yogadreams.nl en geef aan welke datum je wilt gaan.