





INNER BEAUTY

LOSLATEN IN LUXE BIJ MANDALI RETREAT CENTER

JE HOEFT NIET HELEMAAL NAAR BALI TE GAAN OM JE BALANS TE VINDEN. KARIN BARNHOORN – LIFESTYLE-JOURNALIST EN YOGAFAN – GING VOOR TALKIES NAAR HET NIET GEOPENDE MANDALI RETREAT CENTER OP EEN MEER DAN MAGISCHE PLEK IN NOORD-ITALIË. ACH... IEMAND MOEST HET DOEN.

Wanneer kan ik dit jaar weer een weekje inplannen? Dat is het eerste dat ik denk als ik bij aankomst het terras op loop en het adembenemende panoramische uitzicht over het Lago d'Orta op me in laat werken. Tot zover de eerste vijf minuten, ik zit nog duidelijk in mijn efficiënte plan- en regelmodus.

Dit exclusieve retreat center ligt hoog op de rotsen boven het meer, op een uurtje rijden van Milaan. Het is opgericht door spiritueel leraar Cali

Ornelas en de Nederlandse (ID&T) ondernemers Wouter Tavecchio en Wildrik Timmerman. Naast het organiseren van de wereldwijd beroemde dansfeesten besluiten de mannen, na een life changing retreat van Cali in de Himalaya, om samen een spiritueel centrum op te richten. Een plek die toegankelijk is voor iedereen en waar ruimte is voor innerlijke groei, rust en stilte. Toen na deze nieuwe stap – de locatie in Italië was al gevonden – hun bedrijf verkocht werd, kwam er serieus geld beschikbaar om dit centrum helemaal naar hun wens te ontwikkelen. En dat zie en voel je.

ZENDORP

Het Mandali minidorp is nieuw gebouwd. Het totaal vervallen hotel dat op deze plek stond was niet meer te redden, maar hier kwam ik pas later achter. Door de vorm en het gebruik van (oude) materialen, leemachtige muren en veel hout lijkt het alsof dit complex er altijd al was. Alleen recent in stijl gerenoveerd. Niet dus. De verschillende gebouwen, straatjes, open ruimtes en doorkijkjes dragen door de minimalistische opzet, zowel binnen als buiten, bij aan het gevoel van rust. De losstaande tempel in het midden met zijn grote, ronde yoga- en meditatiekamer heeft als Italiaanse kerk op de yogataart een enorme, speciaal voor Mandali gemaakte Murano kroonluchter. De gezamenlijke ruimtes en de verschillende kamertypes, van een vierpersoonskamer met twee stapelbedden tot een appartement met keuken, zijn ingericht door de Nederlandse interieurontwerper Reineke Antvelink. Alles ademt de sfeer van een luxe boutiquehotel. De kleuren groen, beige, zwart en hout vind je overal in Mandali terug. Inspiratie!

Mijn premium kamer (nummer 7) heeft naast een prachtig uitzicht over het meer waar zelfs de locals jaloers op zouden zijn, een roodkoperen ligbad op het terras. Say no more. Dit betekent staren naar de volle maan in (organisch) badschuim voordat ik tussen de knispere witte lakens kruip op het superdikke matras en met de deur open in slaap val.

DAGELIJKSE ROUTINE

Mandali biedt verschillende programma's, als een soort wellnessproeverij. Enerzijds de Mandali Experience – waarbij je kunt kiezen tussen een retreat van drie, vijf of acht dagen – of speciale retreats die geleid worden door (internationaal) bekende leraren. Ik ga voor de vijfdaagse Mandali Experience, inclusief yoga en meditatielessen, eten en drinken. Ondanks dat ik al langer aan yoga doe, is het er nooit van gekomen om me vijf dagen lang zonder afleiding te richten op innerlijke rust. Om niet sociaal te zijn, niet te praten als ik er geen zin in heb. Om inbox en Instagram te laten voor wat het is. Dat laatste valt trouwens niet mee. Ik wil zo graag delen hoe mooi het hier is dat ik een compromis sluit met mezelf: ik post elke ochtend voor de meditatie en laat mijn telefoon de rest van de dag met rust. Tot mijn verrassing gaat me dit makkelijk af. De 'echte' wereld lijkt per dag verder weg. En dat is best fijn, zo'n digital detox.



LIFESTYLE JOURNALIST KARIN BARNHOORN

Dat het schema vijf dagen hetzelfde is, de kracht van herhaling, geeft op zichzelf al veel rust omdat je nergens over hoeft na te denken. Niets hoeft te plannen. De dag bestaat uit meditatie – de zon op zien komen achter de bergen is betoverend – ontbijt, yoga, lunch, yoga, diner en daarna weer meditatie om de dag af te sluiten. Alle lessen zijn facultatief. Je kunt ook vijf dagen op je kamer blijven mocht je dat willen. Tussendoor is er tijd voor de state-of-the-art spa met sauna, hamam, binnenzwembad en jacuzzi op het terras. Met, alweer, uitzicht over het meer en de bergen. Er zijn verschillende massagebehandelingen als extra te boeken, evenals individuele sessies met een van de teachers. Voor een bergwandeling hoef je alleen de poort maar uit te lopen.

SOUL FOOD

Laten we het even over het eten hebben. De Mandaliretreats zijn op basis van full board. Drie keer per dag staat er een uitgebreid buffet klaar en kun je binnen of buiten op het terras eten. Alleen of met elkaar, wat je wil. Er hangt zoals overal op het complex een serene rust. Als Pavlov's hondje kijk ik uit naar het dagelijks vegetarische feest. Wát een heerlijke gerechten. Tijdens mijn verblijf is de Amsterdamse chef Kes Lilani – verantwoordelijk voor de keuken van Mandali – zelf aanwezig en kookt de sterren van de hemel. Kleurrijke gerechten bereid met lokale, biologische producten en een flinke dosis liefde. In het kort:

move over Ottolenghi! Mijn favoriet is de gegrilde pompoen met gekarameliseerde pecannoten, in balsamico gedrenkte rozijnen en rucola. En de (vegan) chocolade brownie. Gefilterd water, kruidenthee, koekjes en vers fruit zijn de hele dag aanwezig. Er is een tea station waar je verse gember, munt en citroen kunt pakken om je eigen thee te maken. Een tip voor koffieverliefden: even de keuken inlopen en de vriendelijke staff lief aankijken. Un espresso, per favore.

Loslaten is niet moeilijk op een magische plek als Mandali. Hier is letterlijk en figuurlijk ruimte om een stap terug te doen en volop aandacht te geven aan lijf en geest, voor nieuwe energie en kracht. Om te ervaren wat werkelijk belangrijk is. Ik voel me met de dag opener en rustiger en ben van plan om minder af te spreken op een dag en meer tijd voor 'niks' te nemen. Noem het een forse uitdaging. De lessen zijn voor iedereen. Of je nu dagelijks op je hoofd staat of dat het je eerste yoga- of meditatieles is. Ook voor zwangere vrouwen is dit een plek om op adem te komen voor de grote verandering. Wat ik de eerste minuten voelde is alleen maar sterker geworden. Ik heb de datum al geprikt voor mijn tweede retreat. De stijlvolle omgeving met zijn vriendelijke en open team voelt als een thuis waar je altijd welkom bent. Mandali staat voor cirkel en verbinding. Ik wil daar graag schoonheid, in elke betekenis van het woord, aan toe voegen. ■