



Thelma & Louise

op spirituele zoektocht in de Algarve

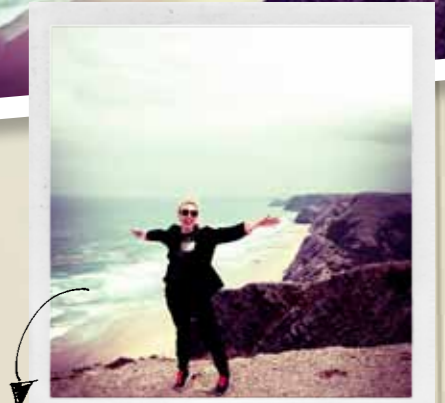
Van een lezeres ontvingen we een brief met de vraag waarom Thelma & Louise altijd op wijnreis gaan. Er is toch wel meer in het leven om te onderzoeken? Toevallig kregen we net een aanbieding van Martinhal, een luxe resort in de Portugese Algarve dat komend najaar start met zogeheten Mummylicious-weekends. Met yoga, pilates en detox, om de batterij van werkende moeders weer op te laden. **TEKST** KARIN KUIJPERS **FOTOGRAFIE** LEANDRA FELS



Claudia (links) en Karin

Het was koren op onze molen. Claudia had zojuist een riant aanbod voor een nieuwe job afgeslagen, maar ergens wilde ze toch zeker weten of ze hier wel goed aan had gedaan. En Karin vroeg zich af wat ze met haar lege-nest-syndroom aan moest. Genoeg vragen dus om een weekend af te dalen in de krochten van onze ziel. Karin begint de detox al de avond voor vertrek in het Yotel op Schiphol. Heerlijk om door een lege luchthaven te lopen naar een moderne astronautenkamer, waar knisperende lakens zorgen voor de eerste signalen van ontspanning.

De volgende ochtend nemen we om zeven uur de vlucht met Transavia naar Faro. Dan nog anderhalf uur rijden tot **Martinhal** opdoemt, een resort op het meest zuidwestelijke puntje van Portugal. Een naam die ons doet denken aan de Martinhal in Groningen, maar dit is beduidend anders. Dit is een vijfsterrenresort: luxe huizen, regendouches, Nespresso-cups, fijne moderne interieurs van Terence Conran, restaurants (met spartelverse kreeft), spa's en diverse activiteiten om de moderne mens een boost te geven. Een puike plek om een aantal ontspanningsmethodes te testen.



Op de Klif boven Cordoama

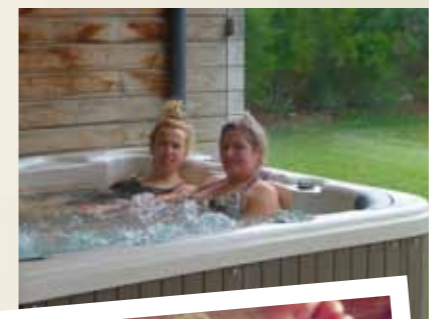
METHODE 1 WANDELEN LANGS HOGE KLIFFEN

Vanuit Martinhal gaan we met gids Tiago wandelen door het Parque Natural, een natuurreservaat waar de vegetatie en de vogels het voor het zeggen hebben. Dat alleen al is aanlokkelijk, want we zijn dol op wandelen. We lopen van het Parque via Castelejo naar Cordoama. Wandelen is goed voor lichaam en geest. De Duitse filosoof Friedrich Nietzsche scheen lange wandelingen te maken om zijn unieke hersenspinstels de ruimte te geven, dus er gloort hoop voor ons. Omdat het een georganiseerde wandeling is, lopen er nog andere hotelgasten mee. In het begin vindt Claudia al dat geklets storend, maar Polly en Nick blijken leuke Schotten. Polly heeft een bloeiend bedrijf in koffiemokken van onder meer de Britse ontwerper Paul Smith. Tussendoor geven ze allerlei topadressen voor restaurants in de omgeving (zie kader). Best raar dat je door het ritme van het ene been voor het andere tot rust komt. We genieten van de lentegroene natuur en de vogels, ook al herkennen we de soorten

voor geen meter. Na een tocht van anderhalf uur door het bos komen we aan bij een wild strand, type Blue Lagoon. De woeste golven houden het brein fris en via een steile klif lopen we omlaag naar het witte zand. Claudia stort op zeker moment twee meter naar beneden en kan zich nog net aan een rots vastklampen. Getver, dit moet geen horrorfilm worden. Met bloedende nagels gaat ze voorwaarts, terwijl ze filosofisch verzucht: "Geen leven zonder vallen en opstaan."

OORDEEL
Claudia: "Wandelen is zo fijn. Het doel, de afwisseling van het landschap, zelfs mijn val verhoogde de feestvreugde. Je voelt dat je lichaam zich wel redt."
Karin: "Ik hou van de stad, maar de energie die je krijgt van bomen, zee en strand geeft het brein een boost."

METHODE 2 MASSAGE & JACUZZI



Na de fysieke inspanning van het wandelen is het tijd voor ontspanning, iets waar wij voormalig katholieken gelukkig van worden. Eerst boete doen met lijfelijke inzet, daarna mogen genieten. Op naar de spa. Karin gaat voor de energie-opwekkende massage, Claudia voor een variant die ontspant. Van Karin had haar masseur wel wat harder mogen drukken. "Van een beetje gestreel raak ik niet ge-energized." Claudia's masseur complimenteert haar met de kleur nagellak op haar tenen. Als zij vertelt dat het Chanel's Bel-Argus is, weet hij dat deze van The Collections is. Een masseur die meer geïnteresseerd

is in nagellak dan in haar al dan niet strakke lichaam... Een goede zet van hem, want spontaan durft ze haar intimiteitsprobleem los te laten en te genieten. We duiken de jacuzzi in en bubbelen een uur tot we zijn verweekt. Karin: "Dat we zelfs op een spirituele reis de bubbels weten te vinden."

OORDEEL
Claudia: "Lekker die massage, hoewel het best langer had mogen duren."
Karin: "Geef mij maar de klauwtjes van mijn zus Louise uit 010. Haar handen geven rust terwijl ze tegelijkertijd mijn bindweefsel een gier geven." →



METHODE 3

YOGA

Elke ochtend staat bij Martinhal yogales op het programma. We zijn allebei geen yogamensen, maar aangezien de hele wereld aan de yoga is – zelfs Poetin schijnt het te doen – vinden we dat wij op onze leeftijd (45+) ook maar eens ons venster voor nieuwe ervaringen moeten openzetten. We starten bij de Duitse yogi Jana. En dan gebeurt het. Wat het precies is, weet Claudia nog steeds niet. De kleine ruimte, iedereen om haar heen die het zo perfect doet, het idioot klinkende ge-ooooom... opeens komt de irritatie bij haar naar boven. Ze staat abrupt op en zegt in het Engels: "Ik kan dit niet. Ik ga."

Achter de yogaruimte ziet ze gras, in haar hoofd weegt ze haar kansen (zomaar uit een yogales weglopen zet ook geen zoden aan de dijk) en ze sleept snel haar matje naar buiten om vanaf het gras voor spek en bonen mee te doen. Daar is ruimte, daar schijnt de zon en daar hoeft het niet perfect – eindelijk kan ze ademen. Ondertussen lijkt Karin in yoga haar eureka te hebben gevonden. Haar wankele linkerheup, geteisterd door een slijmbeursontsteking, lijkt baat te hebben bij de

yogaoefeningen. Ze zingt zelfs de mantra's mee. Patsy Stone turns Bagwhan, dat gevoel.

oordeel

Claudia: "Yoga is zó niet mijn ding. Ik ben gewend om

ergens naartoe te bewegen; te rennen of te lopen. Als ik geconcentreerd moet luisteren naar een juf die me gebruiksaanwijzingen geeft, komt er opstandigheid naar boven. Vast nog een thema in mijn leven dat ik moet uitzoeken – maar nu even niet."

Karin: "Voor mij hoeft dat gereutel over 'in balans zijn' niet, maar mijn ruggenwervels vonden het wel fijn. Ik ga het vaker doen."



Helemaal in balans



METHODE 4

ETEN IN VILA JOYA

Na twee nachten Martinhal in een verrukkelijk huis, met mooie sterrennachten en goede gesprekken, voelen we ons al behoorlijk opgeladen. Na het wandelen en de yoga vinden we dat we onszelf mogen trakteren op een goede maaltijd. Eten is toch ook een vorm van meditatie? Karin kent Gerhard, de schoonzoon van de eigenaar van Vila Joya, een van de twee tweesterrenrestaurants in Portugal. En Vila Joya ligt nog op de route naar het vliegveld ook. Gerhard biedt ons een twaalfgangen-lunchmenu aan. Wát een smaakexplosies. "Hoe gek ik ook blijf op spirituele oefeningen, van verrijnd eten ontplof ik pas echt van geluk," aldus Karin. Met uitzicht op zee laven we ons aan zeeduivel, groene appelpalines, entrecôte, oesters, kazen en

geweldige Portugese wijnen. Opgeladen stappen we even later het vliegtuig weer in.

oordeel

Claudia: "Sorry lezers, maar er is weinig waar ik zo van opknop als van een goed maal met goede wijn."

Karin: "Er gaat niets boven een eerlijke doch voedzame maaltijd, om met heer Olie B. Bommel te spreken." De vragen die we vóór onze trip hadden, zijn nog niet geheel beantwoord, maar wat geeft het. We hebben zelfs onze intimiteits-issues even los durven laten, dus we zijn op de goede weg. Als die weg dan nog een keer terugleidt naar de Algarve, zeggen wij geen nee.



"Eten is toch ook een vorm van meditatie?"



Terence Conran ontwierp een deel van het interieur van Martinhal



VILA JOYA

Portugal kent twee tweesterrenrestaurants en Vila Joya is er één van: dertig jaar geleden geopend door een Duits echtpaar op een van de mooiste rotsen van Albufeira. Het is een intiem boutique-resort met een mooie tuin en een privéstrand. Maar de grootste attractie is de topkeuken onder de bezielende leiding van Dieter Koschina. Regelmatig organiseert Vila Joya prestigieuze food events. Zo koken op 10 november de drie broers Roca (Van El Celler de Can Roca, het beste restaurant ter wereld). Onze sterrenkoks staan er op 11 november: Ron Blaauw, Jonnie Boer, Hans van Wolde en Jacob Jan Boerma. www.vilajoya.com



Op naar huis



WAAR NAARTOE?

* **Martinhal, Sagres.** Luxe vijfsterrenresort met goede restaurants als O Terraco en As Dunas. Zorg dat je Bruno als immer glimlachende sommelier krijgt. Hij grossiert in treffende uitspraken als: "A bad mood doesn't pay the bill." www.martinhal.com

* **Op een kwartier van Sagres ligt het vissersplaatsje Salema.** Restaurant Agua na Boca is favoriet. Bestel de cataplana 24 uur van tevoren. Rua da Pescadores, Salema, tel. (00)351-282695651

* **Aan de Atlantische kant van Portugal ligt het strand van Castelejo.** Restaurante Castelejo wordt bestierd door moeder en dochter, die de vissoep zo uit de pan serveren; ook hun taarten zijn de omweg waard. Praia do Castelejo, Vila do Bispo.

* **Pastelaria Chicca's in Praia da Luz,** 100 procent vers, huisgemaakt eten. Open voor lunch en diner. www.pastelariachiccaluz.com

* **Het middeleeuwse plaatsje Aldeia da Pedralva** ligt afgelegen en kent fijne authentieke restaurantjes. www.aldeiadapedralva.com

* **Dineren bij Caniço in Alvor,** een strandtent waar je met een lift afdaalt in een grot. www.canicorestaurante.com

* **Restaurante Evaristo in Albufeira,** met zicht op zee. www.evaristo.pt

* **Restaurant Gigi's in Quinta do Lago is een fenomeen.** Nabij natuurpark Ria Formosa. Wel van tevoren reserveren. www.quintadolago.com/en/gigis

LEZERSAANBIEDING

Ook zin in zo'n heerlijke spirituele verwentrip? Wij mogen onze lezeressen twee nachten aanbieden in een tweepersoonskamer in het vijfsterrenhotel Martinhal. Inclusief ontbijt en een Finisterra Relaxing Massage en één yoga- of pilatesles per persoon, voor maar €250 per persoon (totaal €500). De aanbieding is geldig van 1 november t/m 27 december 2013 en op basis van beschikbaarheid. De prijs is exclusief vlucht naar Faro. Gebruik de code FAB00001 bij je boeking via reservation@martinhal.com. Kijk voor alle voorwaarden op www.fabmagazine.nl