



## Yogacruisen in Turkije

Weer even helemaal tot jezelf komen? Dat doe je aan boord van een zeilboot die langs de zuidkust van **Turkije** vaart en de bekendste yogadocente van Nederland op sleeptouw neemt.



Ontwaakt uit een diepe slaap, loop je het dek op en neem je een frisse duik in de Egeïsche Zee. Je ochtenddouche. Als je weer boven water komt, zie je het afgelegen strandje al liggen waar je straks je yoga-oefeningen gaat

doen. Je docente is niemand minder dan Myrna van Kemenade, bekend van haar yogaprogramma op tv-kanaal Spirit 24. Zij reist acht dagen lang met jou en een dozijn andere yogi's mee op een luxe houten zeilboot dat van alle gemakken is voorzien. Vanuit Bodrum voert de reis langs de zuidwestkust van Turkije dat, afgezien van enkele drukke toeristische badplaatsen, een spectaculaire natuurlijke achtergrond vormt: zandstranden omgeven door olijfgaarden en naaldwouden worden afgewisseld met lieflijke vissersplaatjes. Aan de kust liggen veel gebouwen, huisjes en ruïnes die eraan herinneren dat dit deel van Turkije lange tijd onder de politieke en culturele invloed van Griekenland viel – kenmerkend zijn de vele witgeschilderde huisjes. Waar je precies aanmeert, is geheel aan jou en de andere passagiers. Dagelijks staan twee yogaworkshops op het programma. Een energieke sessie in de ochtend op het vasteland – bij voorkeur aan een stille baai – en een serie rustige poses in de avond op de boot. Denk daarbij met name aan *stress relief* lessen waarin medita-

tie, ademhalingstechnieken en diepe ontspanningsoefeningen de boventoon voeren. Het pro-

gramma is geschikt voor zowel beginners als gevorderden – iedereen werkt op zijn eigen niveau. Vanwege de kleine groep is er veel persoonlijke aandacht mogelijk. Je krijgt de ruimte om dingen die je tegenkomt tijdens de les of uit je leven met elkaar of met Van Kemenade te bespreken. De boeddhistische leer dat de materiële wereld bestaat uit de vier elementen aarde, water, vuur en lucht staat daarbij centraal. 'Tijdens de boottocht, in de openlucht, voel je heel duidelijk hun aanwezigheid', vertelt Van Kemenade. 'Maar de elementen zitten ook in ons lichaam. Via meditatie en yoga kom je er direct mee in contact en krijg je beter inzicht in hoe je lichaam en geest samenwerken.' Het resultaat is ontspanning – een mentale balans. Het heerlijke eten, dat met verse ingrediënten aan boord wordt bereid,

helpt een handje mee. Buiten de lessen, als de boot voor anker ligt in rustige baaien, kun je zwemmen, snorkelen, kanoën of eenvoudigweg genieten van de stilte. De volgende yogazeiltocht vindt plaats van 21 tot 28 april 2012, [www.swssailing.nl](http://www.swssailing.nl)

### EEN WEEKJE IN ZEE MET YOGA

VLIEGREIS AMSTERDAM-BODRUM	€ 310
INCL. TRANSFER	
YOGAGESIES, BEGELEIDING,	€ 665
OVERNACHTINGEN	
ETEN EN DRINKEN	€ 350
<b>TOTAAL P.P.</b>	<b>€ 1325</b>