

Even 'wit' op Ibiza

Een week lang offline zijn: het klinkt heerlijk ontspannend. Maar is het dat ook? Journalist RESI LANKESTER probeerde het uit tijdens een offline retreat op Ibiza. 'Heb ik misschien toch een *no mobile-fobie?*'





rietstengels en de witte en paarse bloemen. In de verte een onverharde kronkelweg naar het dorpje. Afgezien van het geruis van de wind in de bomen en de kwetterende vogeltjes is het stil. De rust die uitgaat van deze immens vredige, pure natuur voelt zó als een beloning na al die (corona)maanden in en om mijn stadse huis en mijn beeldschermen, dat ik bijna volschiet van dankbaarheid.

Allemaal moe

Die avond vindt het grote telefoon-inlevermoment plaats. Kim heeft al eerder haar eigen nummer doorgegeven voor alle thuisblijvers, zodat er in geval van nood altijd kan worden gebeld. De deelnemers, allemaal vrouwen tussen de 35 en de vijftig jaar, lijken er totaal geen moeite mee te hebben dat ze de komende vijf dagen niet bereikbaar zullen zijn. Iedereen heeft een ander verhaal, maar in essentie zijn we allemaal vooral móé: moe van te hard werken, van een langsepende burn-out, van coronastress, van relatie- en gezinsperikelen, van het constante 'aan' staan, van beeldschermen en telefoons. We missen 'even niks' in de meest pure vorm: 'uit' staan. En weer even voelen wie we ook alweer zijn als we niet worden geleefd door werk, gezin en, boven aan de lijst, de telefoon. Het thema van deze retreat is perfect: aarden, gronden, ontspannen en loslaten. Er staan onder meer Yin yoga en meditatie op het programma, maar ook een workshop 'psoas ontspannen' en een *Soul Collage* maken. Omdat ik zelf niet honderd procent deelnemer ben, maar ook een beetje aan het werk moet, mag ik mijn telefoon op mijn kamer houden. Ik beloof plechtig om 'm uit te zetten en hem alleen als het echt moet even te gebruiken. Als ik die avond ga slapen voelt het tegelijkertijd vervelend leeg en aangenaam ruim. Het geeft een vakantiegevoel dat ik me niet verplicht voel nog een rondje gemiste apps, mails en social media te maken. Maar ik mis ook de slaap-lekker-appjes met mijn vriend. En ik wil het liefst nu al foto's doorsturen aan vrienden en

Even twijfel ik, bij aankomst op het grote landgoed in het noorden van Ibiza. Is het echt hier, op dit enorme terrein met zwembad, vol cosy zitjes, hangmatten, palmbomen, heerlijk zoet geurende bloemen en tjielpende vogels? Maar dan valt mijn oog op de Boeddhabeeldjes en de bordjes met 'I'm offline, back soon'. Dit moet het zijn, de locatie waar ik ga proberen een week lang offline te leven. Oprichters Kim en Mireille, die samen The Offliners vormen, tref ik op de knusse binnenplaats. Samen met de andere vijf gasten waren ze al aan de welkomstborrel begonnen. Of ik ook een witte wijn met ijs wil? Zeker – dit is nu al een retreat naar mijn hart. Met mijn glas in de hand krijg ik een rondleiding. Langs de zes sfeervol ingerichte kamers, elk met eigen badkamer, de enorme tuin waar zelfs twee buitenbedden staan voor een middagdutje of een overnachting. 'Alles kan hier,' zegt Kim met een grote lach, terwijl ze haar hondje Marley over z'n bol aait. We lopen langs de grote vijgenboom waar morgen de yogales zal zijn en bekijken het dakterras, waar ook yogalessen worden gegeven. Op het dak blijf ik even genietend rondkijken. Wat een uitzicht: beboste bergen in de verte, met daarachter de zee. De tuin met de fruitbomen, de lichtgele, wuivende



TEKST Resi Lankester FOTOGRAFIE Sofia Gomez Fonzo KLEDING Yogalegging: Niyama Sol, blauwe top: Onzie via Yogasway.nl, jurk en T-shirt: privébezit

jaloers makende foto's posten – wat me meteen tot de vraag brengt: waarom wil ik dat eigenlijk? Tuurlijk, veel vrienden zijn echt benieuwd. Maar vroeger liet je toch ook pas na je vakantie je foto's zien? Moeten we daar niet gewoon naar terug?

Uit staan mag

De eerste yogales staat in het teken van het losmaken van ons bindweefsel. Niet met houdingen, zoals bij Yin yoga, maar door zachte ballen en rollers te gebruiken. Zo maken we letterlijk ruimte in ons lichaam en kunnen we spanningen loslaten. Als ik met een halflage Pilates bal onder mijn nek op de mat lig, moedigt docent Mireille ons aan om nog verder te ontspannen, alsof we op een luchtbedje liggen te dobberen. Na afloop sjok ik slaapwandelen naar mijn kamer en merk ik hoe geprogrammeerd ik ben om meteen mijn telefoon te pakken. Maar dat kan nu dus niet. De moeheid die ik voel krijgt nu automatisch alle ruimte, ik mag 'uit' blijven. Ik ga even op bed liggen en binnen vijf minuten ben ik weg, in slaap gewiegd door het zachte ruisen van de wind die door mijn slaapkamer raam naar binnen blaast, de tintelingen van de bal-massages nog in mijn rug en nek. De rest van de dag breng ik door in een heerlijk lome, soezige halfslaap.

*Het liefst wil ik
meteén jaloers
makende foto's posten
– maar waarom
eigenlijk?*



Reactieve modus

Confronterend maar waar: op dag drie begin ik dat offline zijn al lastig te vinden. De voordelen zijn me inmiddels duidelijk. Ik ben veel meer naar binnen gekeerd, zodat ik veel sneller doorheb wat ik nodig heb. Slaap, vooral. En ik ervaar veel meer rust in mijn hoofd; het is minder vol. Dat merk ik doordat ik volkomen ontspannen een halfuur naar een hagedisje kan liggen kijken, dagelijks na de lunch een powernap doe en uren achtereen kan lezen. Maar ik merk ook dat ik het een beetje ongezellig vind. Los van de stress die de telefoon kan geven, is het wel mijn levenslijn met veel vrienden. Gelukkig heb ik vandaag een excuus om toch even online

*Hier voel ik het:
meer dan gewoon
'zijn', met mezelf
en met de natuur,
is niet nodig*



Zonder digitale afleiding voel ik veel sneller wat ik nodig heb. Slaap, vooral

te gaan: morgenochtend komt fotograaf Sofia naar de retreat om foto's te maken. Ik app met haar over de aankomsttijd en besluit daarna toch een vriendin die een moeilijk gesprek voor de boeg heeft, een berichtje te sturen. Ze antwoordt snel en vraagt: 'Hoe is het daar?' En dan besef ik wat het vooral is wat me zo moe maakt aan online zijn: elke actie zorgt voor reactie. En voor een moment van twijfel dat steeds weer energie kost, ook al is het maar een beetje. Nu antwoorden, met als 'gevaar' dat ik daarna weer een vraag krijg, of het zo laten? Maar dan gelezen of ongelezen, en met of zonder blauwe vinkjes aan? Ik realiseer me nu pas hoe ontzettend vaak ik op een dag dit soort minikeuzes maak. En dat ik daardoor steeds in de reactieve modus sta, gericht op wat de buitenwereld van me vraagt, in plaats van te focussen op mijn eigen pad. Tijdens deze week heb ik nog het excuus dat ik niet online mag zijn, dus app ik: 'Heerlijk hier lieverd, vertel alles later, snel weer offline nul!' Maar in de gewone wereld moet ik daar ook een oplossing voor gaan verzinnen. In de les van yogadocent Suzanne later die dag, ligt het antwoord. Ze doet met ons een rustige flow, waarbij we aan het begin onze nek losmaken. 'Beweeg je hoofd van links naar rechts. Schud heel langzaam, vastberaden en doordacht "nee". Ik voel 'm, deze nee. Het is geen harde, onaardige, definitieve nee tegen vrienden of opdrachtgevers, het is een heel mindvolle, krachtige nee-niet-nu. En belangrijker: het is een ja tegen mezelf.

Eenzaamheid

Als ik aan het eind van de middag met een boek onder de vijgenboom in een hangmat lig, besef ik dat er nog iets speelt: ik voel me lui. Terwijl zich allerlei berichten,



Wie zijn de Offliners?

Kim van der Hoeven, van huis uit producer, en Pilates docent Mireille Capiou kwamen jaren geleden tot de conclusie dat er maar weinig plekken zijn waar je echt even helemaal uit kunt staan. In Nederland organiseerden ze meerdere digitale-detoxretreats. In 2021 vond het eerste offline retreat op Ibiza plaats.

mails en weet ik veel wat voor to-do's opstapelen, lig ik hier te niksen. Ik weet dat dit oplaadtijd is, maar de onrust neemt het nu even over. Het geeft me een gevoel van nutteloosheid – wat heeft dit lummelen voor zin, terwijl er zoveel te doen is? – en dat verandert voor ik het weet in een soort gevoel van leegte. Ik probeer verder te lezen in mijn boek *Op zoek naar antwoorden* van Wiggert Meerman, over een man die zich veertig dagen alleen in de jungle terugtrok. Dát is nog eens offline zijn. Zijn ervaring sterkt me in het gevoel dat wat ik hier probeer, toch echt een goed idee is. Ik lees: 'Omgaan met eenzaamheid is een verloren gegane kunst. We ontvluchten haar met de waan van de dag. (...) Of we verslijten onze uren op onze telefoons, drinken te veel koffie, eten ongezond en gaan harder werken. (...) Het is in de momenten van stilte, bezinning en verveling dat de eenzaamheid naar boven komt drijven.' Ik denk terug aan wat Mireille de eerste avond vertelde: dat zo'n tachtig procent van de westerse bevolking aan nomo-fobie (*no mobile-fobie*) leidt: gevoelens van stress en angst omdat de telefoon niet in de buurt is. Heb ik dat ook, al had ik dat nooit verwacht van mezelf? Ik dobber





Mindful online

Af en toe offline zijn kan ook in het dagelijks leven.

1. Zet op een (vaste) dag per week al je online apparaten uit.
2. Reageer (naast bijvoorbeeld de communicatie voor je werk) maar op één appje of mail per dag.
3. Zet je telefoon alleen aan tussen tien uur 's morgens en acht uur 's avonds.
4. Laat je 's ochtends door een ouderwetse wekker wakker maken.
5. Maak in je pauze een wandeling (op blote voeten!) zonder telefoon.

Een goed voorbeeld van hoe je heel mindful online kunt zijn, is onze Online Yoga Magazine Zomer Retraite. Je kunt dit retreat in één dag doen (ongeveer acht uur), of er bijvoorbeeld elke dag een uurtje voor vrij maken.



Als abonnee heb je dit bijzondere retreat op 10 juni in je mailbox gekregen. Gemist? Ga dan naar je persoonlijke pagina op yogaonline.nl om de retreat te bezoeken.

> Ben je geen abonnee, maar wil je deze retreat volgen? Ga dan naar yogaonline.nl/digitaal-lezen. Voor € 9,95 heb je onbeperkt toegang tot alle workshops én de goodie bag!

nog even rond in al die gedachten; het voordeel is dat ik daar nu tijd voor heb. Ik realiseer me dat dit oncomfortabele gevoel heeft te maken met het bestaansrecht dat ik ontleen aan anderen. Door altijd maar aan te staan, leg ik mijn eigenwaarde in andermans handen. Ik word geappt/gemild/geliked, dus ik besta. Wie ben ik zonder die externe aandacht?
Aan het einde van de dag doen we met Mireille een lesje 'aarden en gronden'. We wandelen naar een veld vol roodbruine, omgeploegde aarde en lopen er blootvoets doorheen, zwigend. Op het veld staat een enorme olijfboom van minstens duizend jaar oud. De boom straalt zo veel rust en kracht uit dat ik er zelf ook kalm van word.



De dag afsluiten
zonder telefoon voelt
vervelend leeg en
aangenaam ruim
tegelijk

Het vredige, dankbare gevoel van de eerste dag overvalt me weer. Meer dan gewoon 'zijn', met jezelf en met de natuur, is niet nodig. Die avond ga ik naar bed zonder zelfs maar aan mijn telefoon te denken.

We zijn

De volgende avond zitten we met alle yogi's en met Kim, Mireille en kok Eveline urenlang te praten aan de lange houten tafel. Over werk en relaties. Over mooie boeken en droomreizen. En ik besef dat niemand twee dingen tegelijk doet: praten en éven een berichtje sturen/foto's maken/social media checken. We zijn. Niet meer dan dat, net als de natuur. Er is geen pantser in de vorm van een telefoon waarmee we als excuus

kunnen zwaaien: 'Ik moet nu even...' We leven vanuit ons gevoel. Het maakt niet uit hoe laat het is; niemand draagt hier een horloge en de klok in de keuken staat al dagen op vijf uur. Ik besef: wat me echt voedt – buiten zijn, een boek lezen, praten met mensen zonder 'timer' – doe ik te weinig. Ik weet nog niet precies hoe ik de dingen anders kan doen als het gewone leven weer begint. Maar ik weet wel dat dit retreat de ideale reset-kickplek is. Terwijl ik wegsoes met de geluiden van krekels, vogels en ruisende wind op de achtergrond, voeg ik aan mijn goede voornemens toe: tijdens lunchpauzes met blote voeten door het gras lopen en in bomen klimmen, zonder telefoon. Eens kijken hoe ik daar eenmaal terug in Nederland over denk. ★

Aanbieding

Digital detox week op Ibiza, met gratis persoonlijke reading voor lezers van Yoga Magazine

Verlang je er ook naar eens even helemaal offline te gaan, zodat je kunt uitrusten en weer opladen? Geef je dan nu op voor dit ontspannende retreat op Ibiza. Een week in een heerlijk landhuis met zwembad, niet ver van zee. Alle tijd om te lezen, lummelen,, wandelen, zwemmen in zee of shoppen in Ibiza stad.. Geniet van meditatie, yoga, pilates, workshops en verrukkelijk eten. Ook wel spannend, een week zonder telefoon? *No worries!* Tijdens het verkennen van het eiland mag je hem altijd meenemen. Even het thuisfront een appje sturen mag natuurlijk ook. Maar de uitdaging is de ruimte nemen voor het belangrijkste: jezelf en elkaar.

Prijzen: voor een eenpersoonskamer betaal je € 1650,-; voor een tweepersoonskamer € 1450,-, of tussen de € 1250,- en € 1450,- voor een 2- à 3-persoonsappartement of suite, inclusief overnachtingen, maaltijden en alle inhoudelijke sessies.
Data: de retreats vinden plaats op 22-29 oktober 2021, 13-20 mei 2022 en 23-30 mei 2022. Meerdere data volgen nog.



YOGA & MEDITATIE RETREAT IN ITALIË

In een Italiaans minidorp, boven op een heuvel met uitzicht op een schitterend meer, kun je het hele jaar door terecht voor

retraites. De kamers zijn zeer stijlvol en in de tuin vind je een heuse yogatempel. Er zijn retreats van twee, vier of zeven overnachtingen, met een programma geschikt voor elk niveau. Elke dag worden er meerdere yoga- en meditatielessen gegeven. Ook fijn: je onderdompelen in de spa, een wandeling maken of gewoon van het uitzicht genieten.

Prijs: vanaf € 372,- voor het driedaagse programma in een gedeelde kamer, inclusief alle maaltijden en lessen.

Data: het hele jaar door

YOGA & PILATES OP FUERTEVENTURA

Op een van de ruigste Canarische Eilanden vind je tussen slapende vulkanen, glooiende heuvels en windmolens, omringd door de Atlantische

Oceaan, een bijzonder plekje voor yoga- en pilatesliefhebbers. Met ervaren docenten, fantastische koks en internationaal gezelschap.

Prijs: vanaf € 735,- voor zeven nachten verblijf in een gedeelde kamer, inclusief een aantal maaltijden, lessen en een massage.

Data: het hele jaar door



Wij spannen ons in om zo veel mogelijk duurzame yogareizen aan te bieden. Die herken je op yogaonline.nl/reizen aan het groene blaadje.

yoga
reizen



Kijk voor actuele prijzen en data op yogaonline.nl/reizen