



Wellness

Reizen, avonturen beleven, dingen doen waar je blij van wordt en regelmatig een me-time moment nemen om te ontspannen. Het zijn voor mij belangrijke dingen in het leven en ik voel mij dan ook gezegend dat mijn leven rondom die vier pijlers kan draaien. Het ging niet zonder slag of stoot maar inmiddels heb ik uitgevonden wat voor mij werkt. Ik noem het de Wellness Lifestyle! De wondere wellnesswereld is zo veelzijdig en nog veel groter dan ik dacht. Alles wat onze aarde te bieden heeft op het gebied van wellness deel ik in het digitale Wellness Lifestyle Magazine Wellness Spots.

Vanaf nu kijk ik ernaar uit om alle lezers van de Krant van de Aarde te inspireren met alle Wellness Spots en wellnessbelevissen die er zijn op de wereld. Pak je mooie notitieboekje er maar bij om je eigen Wellness Wishlist samen te stellen en wie weet creëer jij zo je eigen Wellness Lifestyle!

Tekst en beeld:
Henriëtte Bokslag

Betekenis

Wat is wellness nou eigenlijk? 'Well' (being) en fitness, dat is waar Wellness voor stond. "Wellness is vooral het zoeken naar een balans, zowel geestelijk als lichamelijk, in een hectische maatschappij," aldus de Amerikaanse arts, Halbert L. Dunn. Inmiddels is het een zeer breed begrip dat voor iedereen iets anders betekent. Zo kan het worden beschouwd als een brede maatschappelijke verandering die er wereldwijd voor zorgt dat steeds meer mensen zelf verantwoordelijkheid nemen ten aanzien van hun gezondheid en welbevinden. Vraag een willekeurige iemand wat wellness voor hem of haar betekent en je zal verschillende antwoorden krijgen. De een zal zeggen dat het om een gezonde levensstijl gaat, de ander zal aan ontspanning denken van een dagje sauna. Het mooie van wellness is eigenlijk dat het een allesomvattend iets kan zijn maar ook iets specifiek en dat

iedereen dat op zijn of haar eigen manier kan interpreteren. Toch kan je de vormen van wellness op een aantal punten onderscheiden. Eigenlijk draait het in de wellnesswereld om 8 dimensies.

Neem de tijd

Bij *emotionele* wellness kan je denken aan persoonlijke groei, stressmanagement en optimistisch in het leven staan. Bij *fysieke* wellness kan je denken aan (onder)bewustzijn en gezondheid. Dat het belangrijk is om jezelf te blijven ontwikkelen is een vorm van *intellectuele* wellness en het opkomen voor natuurschoon en groen en duurzaam leven is onderdeel van *maatschappelijke* wellness.

Wat mij betreft zouden veel meer mensen moeten zorgen voor een me-time moment, de tijd kunnen nemen om echt even stil te staan bij wie je bent, wat je wilt en hoe jij *preventieve* wellness in je leven kan toevoegen. *Spirituele* wellness is de manier waarop je richting en een doel aan je leven geeft en dat kan zweverig zijn, maar dat hoeft niet.

Vergeet ook vooral de *sociale* wellness niet. In Finland, één van de gelukkigste landen van de wereld is het aan de orde van de dag om af te spreken in een sauna en al zwetend bij te kletsen. Het kan met familie en vrienden, maar ook zakelijke afspraken kunnen gerust in een sauna plaatsvinden. Het beperken van de sociale contacten heeft iedereen geraakt. Huidhonger en psychisch leiden zijn dan ook gevolgen van de crisis waarin wij zijn beland. Helaas zijn ook veel mensen geconfronteerd met het feit dat de financiële gezondheid niet meer is zoals het was.

Geniet van de dingen die wel kunnen

Terwijl ik deze column schrijf is het eind december, het is onmogelijk om nu te bedenken hoe wij er over een paar maanden voorstaan. Ik hoop jullie in elk geval in de volgende editie volop te kunnen gaan inspireren met fijne wellness vakantie-ideeën voor 2022.

Vergeet niet te kijken naar dingen die wel kunnen. Geniet van een lange mindful-wandeling of ga bosbaden, een combinatie van mindfulness en meditatie. Gun jezelf de tijd en kom tot rust in een heerlijk wellness vakantiehuysje met hottub en sauna en misschien zelfs een knisperend haardvuur om jezelf voor te nestelen in Nederland of net over de grens.

Mocht het zo zijn dat er nog een avondlockdown is, weet dat je ook naar een privésauna kan. Voelt je hoofd en lichaam zwaar door alles wat er is gebeurd, je kan ook een thuismasseur langs laten komen om je even die ene oppepper te geven. Ga thuis zelf fijne beautyproducten maken of als het kan, plan een dagje beauty- en wellness-shoppen met je zus, moeder of vriendin. Stap in je (elektrische) auto en laad jezelf en je auto op bij een duurzaam wellnesshotel in de natuur. Durf te dromen en maak tijd voor jouw eigen Wellness Lifestyle. Onze tips voor jouw Wellness Wishlist 2022:

1. Verwonder jezelf in eigen land en geniet in een privésauna middenin de Brabantse bossen,



badder tussen de varens op een toplocatie. Reis naar het Friese platteland voor ontspanning of beleef 'Wellness op sien Tessels' op Texel.

2. Reis naar België of Frankrijk en geniet in een boomhut met bubbelbad of sauna. In Frankrijk zijn er zelfs hele mooie bubbels waar je in kan overnachten met een bubbelbad voor de deur!
3. Duitsland is dichtbij, net over de grens zijn er hele fijne wellnessresorts of reis naar het Zwarte Woud waar volop mogelijkheden zijn voor een ontspannen vakantie. Wat dacht je van baden in groen water en daarna zweten in de panorama boomhutsauna met uitzicht op de Tonbachtal vallei nabij Baiersbrunn? Kies voor een wellness-experience in de boomstam en in de Mönchstube.
4. Wil je een ontspannen vakantie beleven op een bestemming in de natuur waar het woord massatoerisme nog niet bestaat? Reis naar Slovenië, voor chocoholics hebben wij een speciale tip, wijn- en wellnessliefhebbers worden hier verrast en je komt herboren terug als je de 'Tower of health and happiness' hebt beklommen.
5. Verwonder jezelf tussen de bergtoppen van Innsbruck en omgeving, combineer een citytrip met een verblijf in de omgeving in de natuur en een duurzaam BIO-Hotel in het grootste lariks-reservaat van Europa of kom tijd tekort in een van de meest uitgebreide luxe wellnesshotels van Oostenrijk. Leuk, je kan hier ook een me-time gezondheidsprogramma volgen.
6. Geniet van een wellnessvakantie op een winterzonbestemming zoals Gran Canaria. Reis naar het afgelegen Salobre Hotel Resort & Serenity en kom tot rust. Geniet van een massage met uitzicht, ontdek de kracht van Aloë Vera en ontspan. Je beautyproducten kun je voordelig inkopen want op de Canarische Eilanden kun je tax free beautyshoppen.
7. Wil jij wegdromen naar een verre bestemming voor als het weer kan en als een van de eerste gasten exclusieve wellnessbelevissen ervaren? Kies voor 'selfness' en reis naar het in november 2021 geopende JOALI BEING, Wellbeing Retreat Resort op de Malediven. Het lijkt de hemel op aarde voor liefhebbers van de Wellness Lifestyle. Hier komt alles samen. Een fantastische locatie, een rustgevend design en luxe Well Living accommodaties. Verwen je smaakpapillen met culinaire voedingservaringen van Earth-to-Table zoals ze het zelf zeggen en laat je adviseren door een herborist. Laat je verrassen door wat deskundige welzijnsexperts zeggen over 'weightlessness', het gevoel van vrijheid, lichtheid en vreugde is waar het bij JOALI BEING omdraait. Een ervaringsgerichte bestemming gebaseerd op biofiele principes, het stimuleert de natuurlijke flow van energie en het daagt je uit tot reflectie, verkenning en groei.

Droom weg en laat je nóg meer inspireren op WellnessSpots.nl