

# EEN NIEUW BEGIN: ZIJ DURFDEN!

Droom jij er ook weleens van om eindelijk echt je hart te volgen? Om naar het buitenland te gaan en daar 'iets met yoga' te doen? Deze mensen deden het.



Lilian + Jacques

Jacques (60) en Lilian (59) Kranenburg vierden dit jaar het eerste lustrum van hun droom die werkelijkheid werd. Vijf jaar geleden openden zij hun Yoga Retreat Casa la Suerte, Huis van Geluk, in het Zuid-Spaanse Lorca (Murcia).

**E**igenlijk wilden we het roer al eerder omgooien, maar we bleven hangen in ons veilige leventje,' vertelt Jacques. Als eigenaar van een groot bedrijf in licht- en geluidstechniek, had Jacques een druk leven en was hij veel op reis. Zijn vrouw Lilian was schoonheidsspecialiste en had een eigen yogastudio aan huis. 'In 2008 besloten we dat we allebei hard genoeg hadden gewerkt en dat het tijd werd om het rustiger aan te doen.' De economische crisis van dat jaar weerhield hen er echter van om die stap daadwerkelijk te zetten. Hun bedrijven verkopen zou op dat moment te weinig geld opleveren en leek dus geen goed plan. Zoals velen van ons, hadden ook Jacques en Lilian een crisis nodig om tot het inzicht te komen dat er iets moest veranderen. Voor hen kwam die crisis in de vorm van Jacques' burn-out, die in 2000 was begonnen en maar niet voorbijging. Jarenlang voelde hij zich ongelukkig en zelfs het beoefenen van Hatha yoga, een van zijn grootste passies, hielp hem nauwelijks. Jacques: 'Toen ik zag hoe vrienden om me heen omvielen van

de stress, dachten Lilian en ik: nu gaan we ervoor.' Ze besloten niet langer te wachten tot de markt zou aantrekken en in 2014 waagden ze de sprong door hun bedrijven te verkopen. Jacques: 'We besloten in het nu te leven.'

## JUISTE BESLISSING

Het rustiger aan doen, betekende niet dat ze op een berg wilden gaan zitten niksen. Jacques: 'We wilden iets doen met onze gezamenlijke passie voor yoga en de yogafilosofie meegeven aan anderen.' Lilians passie voor yoga ontstond op jonge leeftijd. Als telg uit een yogafamilie volgde ze op haar zestiende al een yogaopleiding. Jacques zocht 25 jaar geleden naar een rustpunt in zijn drukke leven en kwam bij een Hatha yogadocente terecht. Zodra hij een paar dagen in Nederland is, volgt hij nog altijd lessen bij de inmiddels 85-jarige docente. Een yoga retreat beginnen was voor Jacques en Lilian dé manier om iets met hun passie voor yoga te doen en tegelijkertijd een rustiger bestaan op te bouwen. In Spanje, het land dat Jacques al kende omdat hij er voor zijn

werk veel kwam, vonden ze de rust die ze zochten. In 2010 vonden Lilian en Jacques een prachtig stuk grond van 21.000 vierkante meter in de bergen van Zuidoost-Spanje. Grotendeels vanuit Nederland coördineerden ze de bouw van het yoga retreat. Niet ideaal, maar ondanks alle momenten van stress en tegenslag zetten ze door. Jacques: 'Zodra we weer in Spanje waren en over onze vallei uitkeken, wisten we dat dit de juiste beslissing was.' Drie jaar later werd hun droom, een nieuw leven vol yoga, werkelijkheid. De reacties van de gasten op de yogaweken in hun 'Casa La Suerte' zijn vanaf dag één positief. Jacques: 'Persoonlijke aandacht en kleinschaligheid maken dat ons yoga retreat gewaardeerd wordt. Er kunnen maar

acht mensen meedoen aan een yogaweek, waardoor er steeds een hechte groep ontstaat.' Voor Lilian en Jacques is zo'n week best pittig, ze doen immers alles met z'n tweetjes. Maar de liefdevolle reacties die ze daarna lezen in het gastenboek geven hun zoveel voldoening dat ze soms een traantje moeten wegpinken. Jacques: 'Ik las eens dat iemand schreef: "Er is een nieuw pad voor me aangelegd, een stabiele ondergrond, die ik nu kan bewandelen." Prachtig toch?' Jacques en Lilian zijn inmiddels ruim 38 jaar samen. 'Veel mensen zeggen dat ze er niet aan moeten denken om 24/7 samen met hun partner op een berg te zitten, maar met Lilian gaat dat erg goed,' zegt Jacques lachend.

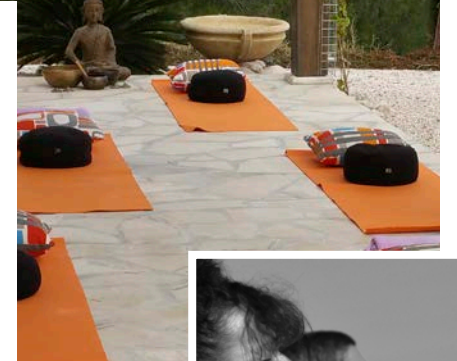


Familie Van Kooij

*'The traveling yoga family' liet alles achter en emigreerde naar Chili. In tien maanden tijd bouwden Linda (45) en Jeroen (43) van Kooij een huis en een yogaschool.*

**L**inda, Jeroen en hun drie kinderen hadden een druk leven, totdat Jeroen de kans kreeg om een sabbatical te nemen. Tijdens een reis van zes maanden door Azië, ervoeren ze dat ze gelukkig konden zijn met een eenvoudig leven en weinig spullen. Jeroen: 'Toen we twee jaar terug waren in Nederland, besloten we ons leven om te gooien.' Het gezin reisde weer een jaar door Azië. Jeroen, die al een opleiding Ashtanga yoga had gevolgd in Eindhoven, deed onderweg een aantal verdiepende yogacursussen. Na dat jaar wilden Linda en Jeroen het echt anders gaan doen. 'We zijn allebei parttime gaan werken, zodat er altijd iemand bij de kinderen was. We gaven

minder uit en raakten materiële zaken kwijt, maar daardoor leidden we ook een relaxter leven,' zegt Jeroen. Vervolgens ontstond het idee om te emigreren, maar tijdens een derde reis door Azië vonden ze geen geschikte plek. Jeroen: 'Toen zagen we een oproep voor *Helemaal het einde*, een tv-programma waarin mensen op een afgelegen plek worden geplaatst met een primitief onderkomen, zonder elektriciteit of stromend water. Doel van het programma is om binnen een jaar met een budget van 75.000 euro een heel nieuw bestaan op te bouwen. We vonden dat een spannend idee. Na een intake en wat aanvullende gesprekken kregen we een go: we mochten op pad.'







## 'HET IS PURE RIJKDOM DAT WE ALS GEZIN ZOVEEL TIJD MET ELKAAR MOGEN DOORBRENGEN'

Hoewel Linda's zus zeven dagen voor vertrek stierf aan kanker, besloot het gezin toch te gaan. Linda: 'Verdriet en geluk gaan hand in hand, zo is het leven.'

### ANGSTIG MOMENT

De familie Van Kooij werd gedropt in Chili, in het kustplaatsje Pichilemu. Hoewel ze nog nooit in Zuid-Amerika waren geweest, laat staan op deze plek, voelde het als thuishomen. Jeroen: 'Terug naar de basis en vanuit eenvoud samenleven, dat kunnen we goed. En de kinderen zijn ook gewend om alles los te laten wat ze in Nederland hebben.'

Linda en Jeroen bouwden een huis en later ook een yogaschool. Tijdens die werkzaamheden maakten zij het angstigste moment van hun leven mee. Jeroen: 'Voor de watertank hadden we een plateau gebouwd van tweeënhalve meter hoog, alleen waren we één ding vergeten: de kruisbanden vastmaken.' Terwijl Jeroen de watertank vulde met 5.000 liter water, donderde het plateau in elkaar. De watertank van 23.500 kilo viel, gelukkig, net naast Jeroen op de grond. 'Pas na tien minuten voelde ik weer de kracht om normaal in te ademen. Ik ben ontzettend dankbaar dat ik hier nog zit en dat ik bij de val van tweeënhalve meter 'slechts' een stabiele rugbreuk zonder zenuwbeschadiging heb opgelopen.'

Jeroen is ervan overtuigd dat yoga heeft geholpen bij zijn snelle herstel. 'Yoga heeft mijn spieren sterk ge-

maakt, waardoor ik de klap van de val goed heb kunnen opvangen. Wel had ik zo veel pijn dat ademen moeilijk ging. Dankzij mijn kennis over ademhaling duurde dat gelukkig maar kort. En tijdens mijn revalidatie ben ik voorzichtig yogaoefeningen gaan doen om het herstel van mijn lichaam te bevorderen.'

Door het ongeluk ontstond het idee om een boek te schrijven over de ervaringen en levenslessen van het gezin. Jeroen: 'Met ons boek willen we yoga toegankelijk maken voor iedereen en laten zien wat voor effect het op je fysieke en mentale gesteldheid heeft. Ademen is bijvoorbeeld zo belangrijk, daarom staan in het boek makkelijke ademhalingsoefeningen voor het hele gezin.'

De familie Van Kooij is erg gelukkig in Chili. 'Het is een geweldig land, met behulpzame en lieve mensen en prachtige natuur. We zijn als gezin erg close, dus dat we zoveel tijd met elkaar mogen doorbrengen, is rijkdom. Hoe het leven zich verder ontvouwt, dat zien we wel.'



Linda en Jeroen beschrijven hun avonturen in het boek *The Traveling Yoga Family, levenslessen van de familie Van Kooij*.

TEKST Eva Visser **BEELD** Wim Lanser (Casa La Suerte), privébezoek geïnterviewden



Negen jaar geleden maakte de reizende yogadocente Afke Reijenga (49) een ommekeer in haar roerige jetsetleven. Ze ging op reis en ontdekte haar passie voor yoga. Inmiddels geeft ze overal ter wereld les.

Voor haar ommekeer had Afke een relatie met kunstenaar Micha Klein, haar grote liefde. Het stel leidde een glamoureuus bestaan: ze vlogen van stad naar stad, verbleven in de chicste hotels en feestten met de bekendste mensen van de wereld. Het kon niet op. Maar Afke voelde steeds vaker het diepe verlangen om meer betekenis te geven aan haar leven. Afke: 'Ik vroeg me af: is dit nu alles? Ik had het gevoel dat ik mezelf misleidde met alle pracht en praal, en wilde naar mijn gevoel en emoties toe.'

### JETSETLEVEN

Dat verlangen werd zo sterk, dat ze in 2009 besloot om haar relatie met Micha te beëindigen. Het pad naar haar hart

moest ze in haar eentje zien terug te vinden. Afke ging anderhalf jaar op wereldreis, en begon haar tocht op de Zuidpool. 'Daar werd mijn liefde voor de natuur aangewakkerd; de omgeving is overweldigend mooi op de Zuidpool. Ik kwam er tot het inzicht dat de natuur mij helpt om dicht bij mijn eigen natuur te komen.' Tijdens haar wereldreis besloot ze van haar passie voor yoga, haar beroep te maken. En hoewel ze al vanaf haar vijftiende aan yoga doet, had ze nooit gedacht daar nog eens haar geld mee te verdienen. Inmiddels geeft Afke de helft van het jaar les op retreats in landen als Thailand, Ibiza en India. 'Omdat ik zoveel op reis ben, lijkt mijn leven weer een beetje op dat oude jetsetleven. Het grote verschil is dat ik nu met volle aandacht leef.'

### UIT JE COMFORTZONE

Kleine gebeurtenissen die haar het wonder van het leven laten zien, vindt Afke de meest bijzondere momenten tijdens haar reizen. 'Bijvoorbeeld wanneer er ineens een vlinder op mijn arm komt zitten.' Ook kan de yogadocente enorm genieten van contact maken met mensen via muziek, dans en yoga. Vaak danst ze bij zonsopkomst op het strand, op muziek die ze luistert via haar oortjes. 'Anderen beginnen dan soms spontaan mee te doen!' Ook als ze in de trein mantra's zingt, beginnen mensen soms mee te zingen. 'Laatst was ik op het vliegveld van Washington aan het wachten omdat de vlucht vertraagd was. Toen heb ik mijn matje uitgerold en ben yogaoefeningen gaan doen. Eerst kwamen er kinderen meedoen en vervolgens deden ook hun ouders mee.'

Het mooie aan reizen, vindt Afke ook, is dat je telkens weer wordt uitgenodigd om uit je comfortzone te stappen. 'Als je dat doet, is er ruimte voor

verwondering. Zo sliep ik in de jungle van Costa Rica in mijn eentje in een hangmatje. Superspannend, en zo bijzonder om letterlijk midden in de natuur te verblijven. De mooiste dingen gebeuren als je in staat bent om te ontspannen in een situatie die buiten je eigen comfortzone ligt. Dankzij yoga lukt me dat steeds beter.' Het vele 'weg-zijn' heeft ook nadelen: 'Ik mis weleens belangrijke momenten van goede vrienden of familie, zoals een begrafenis of een bruiloft. En soms mis ik mijn favoriete yogaleraars.' Nederland blijft dan ook de vaste basis waarnaar Afke altijd terugkeert. 'Alles is hier zo goed geregeld, dat valt echt op. En als ik hier ben, mag ik lesgeven aan de leukste yogascholen van het land!' ★

