

# Met de trein naar de sneeuw



**De laatste maand is aangebroken en voor ons is het jaar echt omgevlogen! Na de rustige jaren was het even wennen om weer veel op reis te zijn en moest ik opnieuw een balans vinden. Gelukkig stroomde al snel de energie door mijn lijf en was ik dolenthousiast dat ik weer zoveel in de gelegenheid ben geweest om de mooiste sauna's te bezoeken, de sauna- en wellnesscultuur in andere landen te mogen ontdekken en te genieten van ontspannen wellnessvakanties. Een van de leukste nieuwtjes dit jaar, was het starten van deze wellnesscolumn.**

Tekst: Henriëtte Bokslag  
Beeld: Pixabay en  
Wellness Spots

Als jullie dit lezen ben ik een rondreis door Colombia aan het maken. De aanleiding is een bruiloft van vrienden. Als je er dan voor kiest om een verre reis te plannen om zo'n bijzonder moment mee te maken dan ga je natuurlijk niet alleen voor een bruiloft op en neer. Wij hebben in totaal 30 dagen de tijd om dit prachtige land te ontdekken en vliegen er rechtstreeks naar toe. Op onze reisplanning staat onder andere het palmenparadijs in Salento, een bezoek aan Tayrona National Park, badderen in een van de warmwaterbronnen en wij hopen de brulapen in het Barbas Bremen Nature Reserve te zien.

## Duurzaam en milieuvriendelijk reizen

Een hot topic en trend op dit moment is 'duurzaam reizen'. Iedereen heeft er een mening over en denkt anders over wat goed of fout zou zijn. Ik hoop dat iedereen elkaar in zijn of haar waarde laat en elkaar de vrijheid geeft om een duurzaam leven zo in te richten zoals het bij diegene past. Als het één wel duurzaam is en het andere niet, ben je dan niet meer milieuvriendelijk? Wat mij betreft betekent duurzaam reizen veel meer dan CO2-uitstoot, wat veel mensen als eerste noemen.

Er zijn bestemmingen waar je niet anders naar toe kan reizen dan met een vliegtuig, ter plaatse zijn er vervolgens vele ecotoerisme-mogelijkheden waar verantwoord met de natuur wordt omgegaan en waar de lokale bevolking geld kan verdienen. Er zijn duurzame accommodaties, er kan op steeds meer bestemmingen vegetarisch en veganistisch worden gegeten, je kan thuis eten bij locals, hotels hebben eigen kruiden- en moestuinen die de chefs gebruiken en je kan met tweedehands spullen reizen. In september verbleef ik bij het Bucuti & Tara Beach Resort op Aruba, in 2018 werden zij als eerste een gecertificeerd CO2-neutraal hotel in het Caribisch gebied. Zo'n certificering duurt jaren, zij begonnen met het proces al in de jaren '90. Op dit moment zijn zij ook nog steeds het enige gecertificeerde hotel in het Caribisch gebied en dat na 5 jaar. In 2020 kwam daar een zeer prestigieuze titel bij. Als eerste hotel ter wereld won Bucuti & Tara de UN Global Climate Action Award Winner 2020 for Climate Neutral Now. Ewald Biemans, die zijn hotel vernoemde naar een klein eiland voor de kust van Aruba, heeft duurzaamheid hoog in het vaandel staan. Hij is altijd op zoek naar de nieuwste mogelijkheden en technologieën

om het luxe adults-only boutique resort direct aan het witte zandstrand van Eagle Beach nog verder te verduurzamen. Zo prijkt er op het dak het grootste zonnepaneelsysteem in de particuliere sector van het eiland. Bovendien is in dit duurzame hotel op Aruba de bezettingsgraad het hele jaar door 98,5% is. Dat kunnen niet veel hotels zeggen!

## Met de trein naar de sneeuw

Hou je van actieve en ontspannen vakanties in de besneeuwde bergen? Vanaf eind december is het mogelijk om met de nachttrein naar Oostenrijk te reizen. Elke week vertrekt er vanaf Amsterdam een nachttrein, die via Utrecht naar Wörgl in Oostenrijk rijdt. Reisorganisatie TUI werkt hierbij samen met GreenCityTrip. De TUI Ski Express splitst zich in Wörgl en reist dan naar populaire wintersportplaatsen in Tirol en het Salzburgerland. Een mindfulreis over het spoor, want er is geen WiFi aan boord!

## Tips voor fijne wellnesscadeaus

Met de feestdagen voor de deur sluiten wij graag af met een paar mooie wellness cadeautips. Bespaar energie en hou jezelf warm of geef iemand een warm cadeau voor een fijn gevoel. Sla een lekker warm plaid om, draag alpaca sokken en schuif Glerupssloffen aan je voeten. De Deense Glerupssloffen worden vervaardigd uit 100% pure wol, deels van merino- wol uit Nieuw-Zeeland gemengd met Gotlandwol uit Denemarken. Dit duurzame product kan je kopen bij Binorm Gezondheidsspecialzaak. Iemand elke dag verwennen met een klein wellnesscadeautje? De adventskalenders zijn er weer! De blauwe kerstboom van Rituals is erg mooi en bijna iedere vrouw houdt van de populaire Rituals-rituelen. Ze zijn er ook in 3D versie! De Dr. Hauschka cadeau-sets en adventskalenders zijn ook aanraders. Alle Dr. Hauschka producten bevatten 0% minerale oliën, siliconen, microplastics, PEG's of synthetische conserveringsmiddelen. Zij maken gebruik van 100% natuurlijke grondstoffen, waar mogelijk in biologische of zelfs Demeterkwaliteit die is bekroond met het NATRUE zegel voor natuurlijke en biologische cosmetica. Wij sluiten af met een tip voor de wellness-, bier- en kookliefhebbers. Geïnspireerd door de reizen van de 'Lowlanders' heeft Lowlander Beer, dat bieren brouwt met plantaardige ingrediënten, een kookboek geschreven; 'Eet & Drink je Kerstboom'. Er staan meer dan 20 vegarecepten in om te koken met sparrennaalden van je kerstboom.

In 2023 inspireer ik jullie allemaal graag weer met de mooiste wellnessbestemmingen, laat ik zien wat wellness betekent in andere landen en hoe je op meer manieren tijdens het reizen een positieve impact kan achterlaten. Ik wens jullie allemaal hele fijne feestdagen en een sprankelend begin van het nieuwe jaar waarin de wellnesswereld weer aan je voeten ligt.

Uitgebreide informatie over al deze wellnessstips vind je in ons digitale Wellness Lifestyle Magazine. Droom weg en laat je nóg meer inspireren op WellnessSpots.nl

## One Happy Island Aruba

Zelf energie opwekken via de fitnessapparaten, daarna een welverdiende massage op het strand met gebruik van lokale producten. Vervolgens genieten van een 'Healthy Hour' in plaats van een 'Happy Hour', een duik in zee waar je misschien wel een zeeschildpad ziet en in de avond genieten van een romantisch diner in een strandhut waarbij de chefs lokale ingrediënten gebruiken. Bij het Bucuti & Tara Beach Resort aan Eagle Beach op Aruba ga je met een schoon geweten naar bed nadat je onder de waterbesparende douche hebt gestaan en je jezelf hebt gewassen met Aruba Aloe-badproducten uit grote dispensers.

Verblijf jij graag in een appartement tijdens je vakantie? Dan raad ik een verblijf bij Boardwalk Boutique Hotel Aruba aan. Zij ontvingen in 2021 een Gouden Certificaat van TravelLife, een internationaal erkend duurzaamheidscertificeringsprogramma. Je stapt hier binnen in een vrolijk gekleurde tropische tuin waar geen een milieuvriendelijke - met 100% LED-verlichting - casita met elkaar te vergelijken is. Wordt het de Palapa Lodge met bad met uitzicht, stap je onder de buitendouche van de Deluxe Coco Casita met waterbesparende kraan of neem je een kleine plons in de Plunge Pool Casita? Ook hier vind je Aruba Aloe- producten. Heerlijk, je kan bij Tatiana van Aruba Wellness Therapie een afspraak maken voor een massage bij je casita.

Liever op het strand een wellnessmoment? Nestel jezelf op een yoga-mat en laat je meenemen door de woorden van Rosetna tijdens een mindfulnesssessie in combinatie met een kleine massage van hoofd en handen. Beoefen jij zelf yoga en wil je tijdens je reis op Aruba actiever aan je welzijnsgevoel werken? Probeer dan eens SUP yoga, een hele uitdaging. Ook bijzonder, ga in de vroege ochtend naar The Butterfly Farm voor een meditatie en mindfulnesssessie tussen de vlinders. Na deze Arubaanse wellness experiences kan je linea recta naar Eduardos dat ook een vestiging bij Boardwalk heeft. Eduardo's is een begrip op Aruba en zij maken de heerlijkste, meest bijzondere gezonde smoothies en kleurrijke ontbijtjes en lunches voor je klaar.

Geniet van de natuur boven, op- en onderwater. Ga kayaken en snorkelen in de Spanish Lagoon. Op Aruba hoeft je niet te duiken om de onderwaterwereld op haar mooist te zien. Schildpadden en enorme scholen vissen, het kan hier allemaal. Een must is ook het Arikok National Park in Aruba bezoeken dat 20% van het eiland beslaat. Voor de dierenliefhebbers is het aan te raden op te zoeken welke endemische diersoorten op Aruba leven, wie weet spot jij ze!

