

LA VIE TARA

Vorig jaar winter zat ik wat op internet te surfen. Ik bezocht al een tijdje een natuurgeneeskundige arts en las alles over voeding, gezonde levenswijze, yoga en ook wat spirituele onderwerpen. Deze manier van leven sprak me zo aan en ik was benieuwd of dit ook te combineren zou zijn met een vakantie en wel het liefst in het mooie Frankrijk! Verschillende organisaties bleken dit aan te bieden, maar het weekje bij La Vie Tara met Gemma van den Akker als docent sprak me het meeste aan. Omdat mijn vriend er niets mee heeft, hebben we de vakantie zo gecombineerd dat hij twee weken naar Zuid-Frankrijk is gegaan en dat ik me de tweede week bij hem aangesloten heb, na eerst een weekje op La Vie Tara verbleven te zijn.

Zoals altijd met allemaal 'vreemden' was het eerst even wennen, maar al snel bleek het een heel gezellige groep te zijn. Zowel de mensen van La Vie Tara, als de medecursisten als de andere gasten waren fijne mensen in de omgang en tijdens de lessen, de wandelingen en 's avonds in de bibliotheek ontstonden leuke gesprekken. De laatste avond was supergezellig met een mini-cursus djembé spelen en daarna een feestje! De lessen van Gemma waren leerzaam en praktisch (de massages zelfs lekker!), maar daarnaast was er ook nog genoeg tijd voor andere dingen: zo hebben we ook nog een keer een kruidenboerderij bezocht waar etherische oliën gemaakt werden en zijn we wat gaan drinken bij een biologische boerderij. En hoewel ik normaal best een stukje vlees lust, heb ik genoten van de vegetarische maaltijden die ons bij La Vie Tara voorgezet werden.

Mede dankzij dit inspirerende weekje met natuurgeneeskundige workshops, ga ik het helemaal over een andere boeg gooien. Vijf jaar geleden ben ik bij m'n ouders in de potplantenkwekerij gekomen met overname als doel. Dit laat ik nu varen, ik ga in september 2 opleidingen starten: de zesjarige opleiding natuurgeneeskunde en de vierjarige opleiding tot yoga-docent.

Verder heb ik sinds het weekje vorig jaar ook niet stilgezeten. In september ben ik bij de vrijwillige brandweer gegaan en per 1 december kreeg ik een pieper waardoor ik mee mocht met uitrukken. Inmiddels ben ik alweer bezig met de opleiding voor brandwacht eerste klasse. Begin dit jaar heb ik een vastenweekendje gedaan en ben zonder moeite 12 kilo afgevallen, waardoor voor het eerst sinds jaren m'n gewicht prima is.

Bedankt allemaal en succes met alles!

Sonia