

Zonnegroet in Caballito de Mar

Een week als yogi bij

SABRINA VINCKE

Meestal kun je mensen opdelen in twee categorieën: pessimisten en optimisten. Het verschil zit 'm in de manier waarop ze in het leven staan en vooral hoe ze omgaan met een probleemsituatie. Optimisten weigeren zich te laten neerhalen door een tegenslag. Sterker nog, ze slagen erin zelfs uit een slecht moment iets goeds te halen. Zo iemand is Sabrina Vincke.

Reportage door NATHALIE WILLEMS



De slanke verschijning die ons staat op te wachten aan de ingang van 'Caballito de Mar' lijkt wel weggelopen van een catwalk. Een paar sprinkelende blauwe ogen en een warme brede glimlach heten ons welkom. Je zou nooit raden dat de droom van deze prille veertiger tot stand kwam na een zware ziekte. Sabrina Vincke was 32 toen er een kwaadaardig knobbeltje in haar borst werd ontdekt. Het agressieve karakter van de kanker maakte dat Sabrina's borst vrijwel meteen geamputeerd moest worden, en wel exact op haar 33ste verjaardag. "Ik had geen keuze", vertelt ze ons heel nuchter, "het was snijden of sterven." Door haar ziekte moest ze het een pak rustiger aan doen en dat deed ze, maar niet in het wisselvallige België. In 1992 was ze tijdens een reis doorheen Spanje op het kustdorpje Moraira gebotst. Ze geraakte bevriend met een van de dorpsbewoonsters en vroeg haar om contact op te nemen als er ooit een huis in de buurt te koop zou staan. Na zeven jaar kreeg ze eindelijk telefoon. "Ik reisde meteen naar Spanje", zegt ze lachend. "Het huis was totaal niet wat ik in gedachten had gehad. Maar dat kon me allemaal niets schelen. Ik moest en zou een vakantiehuis hebben in Moraira." Op aanraden van haar oncoloog ging Sabrina bekomen in haar buitenverblijf en stilaan rijpte het idee om iets te doen met het grote huis. Het zaadje voor 'Caballito' was geplant. De warme Spaanse zon zorgde ervoor dat de droom in *no time* wortel schoot.

Een nieuw begin

In 2002 verhuisden Sabrina en haar man definitief naar de Spaanse kust. Twee jaar hadden ze nodig voor de renovatie van het pand. Eerst boden ze slechts vier kamers met ontbijt, maar 'Caballito de Mar' (Spaans voor 'zeepaardje') was als een jong veulen, gretig naar meer. En zo ook Sabrina. Door het nieuwe project bloeide ze opnieuw open, en niet alleen op professioneel vlak. Op een dag bracht een van hun vrienden op bezoek een extra gast mee, de op dat moment 23-jarige Pierre van der Zee, een boom van een kerel met een typische surferslook. Sabrina viel als een blok voor hem.

"Tegen ieders advies in, koos ik voor mijn hart", zegt Sabrina. "Ondanks het leeftijdsverschil paste Pierre veel beter bij de persoon die ik was geworden na de kanker. Het was een pijnlijke beslissing en mijn ex had dat zeker niet verdiend, maar ik moest mijn gevoel volgen en daar heb ik nog geen dag spijt van gehad." Intussen zijn Sabrina en Pierre acht jaar samen. Ze trouwden in 2008 op een stukje strand in de buurt en Pierre nam moeiteloos de rol van gastheer over.

Vandaag telt de b&b tien kamers; in totaal is er plaats voor maximum 28 personen. Er zijn twee kleine zwembaden, een pooltafel, pingpongtafel, tv-room en ontelbare kleine comfortabele hoekjes, voorzien van hangmaten, ledikanten en comfortabele ligstoelen, waar gasten zich in alle intimiteit kunnen terugtrekken. Bovendien heeft Sabrina zich tijdens een aantal reizen naar Azië bekwaamd in de wereldkeuken. En die culinaire kennis deelt ze met veel plezier met haar gasten tijdens de verrassende lunches en uitgebreide avonddiners.

"De kanker liet me geen keuze. Het was snijden of sterven. Na mijn borstamputatie kreeg ik de raad om rustiger te gaan leven. Ik koos ervoor om dat in Spanje te doen."





“Sabrina bekwaamde zich tijdens een aantal reizen in de wereldkeuken. Die kennis deelt ze met veel plezier met haar gasten; ronduit heerlijk na een inspannend dagje yoga.”

Zon, zee en ... yoga

Een ander initiatief van Sabrina en Pierre is hun yogaweek. Tijdens die week maken we kennis met Peter Platel (de *hair- & beautyspecialist* uit de tv-reeks 'De Heren maken de Man') en Nina de Man (omroepster en trendwatcher). Beiden besteden naast hun mediawerk een niet onaanzienlijk deel van hun tijd aan hun grote passies: yoga en meditatie. Nina is helemaal wild van ashtanga yoga. Al tien jaar reist ze de wereld rond om deel te nemen aan *teachertrainingen* en om haar eigen *practice* nog te verbeteren. Ze is zo lenig als een kat en in het bijzonder gebeten door de fysieke uitdagingen die ashtanga yoga biedt. Sinds enkele jaren heeft ze haar eigen studio in Antwerpen: 'The Ida and Pingala Yoga studio' (www.idapingala.be). Peter is een adept van de wereldbekende Deepak Chopra. Onder Chopra's leiding vervolmaakte hij zijn opleiding tot eerste *vedic master** in België. Hij reist regelmatig naar het buitenland om zich bij te scholen of de voetsporen te volgen van Anthony Robbins, *professional coach*. Hij wordt daarin bijgestaan door zijn levenspartner Luc van Acke, een charmante yogi die een bijzonder talent heeft voor het zingen van *kirtan***.

Samen runnen ze de studio 'Royal Yoga' in hartje Antwerpen (www.royalyoga.be). We starten de ochtend samen met de zon en installeren ons

zo comfortabel mogelijk op onze matjes om dertig minuten lang te proberen aan niets te denken. Makkelijker gezegd dan gedaan. Gelukkig helpt de persoonlijke mantra die Peter ons heeft gegeven en die speciaal werd berekend op onze geboortegegevens. Na de meditatie volgt anderhalf uur yoga, begeleid door Nina, die er stevig invliegt. Hoewel ze benadrukt dat iedereen zijn eigen grenzen moet respecteren, is het duidelijk dat de haren mijlenver liggen. Maar het is wel motiverend om les te krijgen van een leraar die zich moeiteloos in alle bochten draait. Achteraf keert iedereen naar zijn kamer voor een frisse douche en zien we elkaar terug aan de grote houten tafel op het terras voor een uitgebreid ontbijt. Daarna wordt er niet veel meer gedaan. De meesten nestelen zich met een paar boekjes bij een van de zwembaden en wij gaan op verkenning richting de zee. Deze blijkt op een tweetal kilometer wandelafstand te liggen, waar we ons installeren op het keienstrand. Het water is zuiver en verkoelend, net zoals het glas sangria dat we een uurtje later nuttigen in de nabij gelegen *beach bar*.

1 hour of meditation a day, keeps the doctor away

's Namiddags krijgen we onderricht in de meditatieleer van Deepak Chopra. Peter geeft ons een inzicht in de zeven spirituele wetten, gaande van de wet van karma tot de wet van onthechting. Ik krijg een interessante opdracht voor de rest van de dag. Ik moet trachten niet te oordelen. Dat

CABALLITO DE MAR PRAKTISCH

ERNAARTOE

• We vlogen met **Jetair** in twee uur tijd van Brussel naar Alicante. Prijzen en reservaties via www.jetairfly.be. Van daaruit is het 75 km met de wagen richting Moraira. Een huurwagen heb je bij **Hertz** of **Avis** al voor € 100 per week of je kun reserveren bij www.carhire.com.

MEER WETEN?

• Voor meer info over **Caballito de Mar**, kun je terecht op www.caballito.be. Prijzen van € 79 tot € 120 per nacht. De streek is bovendien bijzonder geschikt voor wiel- en hoogfestages. Naast yoga, wordt ook golfles gegeven en is er de mogelijkheid tot het huren van een boot. Zowel Sabrina als Pierre beschikken over een kapiteinsbrevet.

** De titel van Vedic Master wordt uitgereikt in het 'Chopra Center' in Californië. Voor deze titel dient men in het bezit te zijn van de drie volgende certificaten: Primal Sound Meditation Teacher, Seven Spiritual Laws of Yoga Teacher en Perfect Health Instructor.*

*** Kirtan-zingen lijkt op mantra-zingen, maar dan eenvoudiger. Bij kirtan-zingen gaat het vaak om simpele woorden (bijv. 'sitaram') die worden voorgezongen door een persoon, waarna de hele groep ze nazingt.*

blijkt niet zo simpel. Ik merk dat het bijna een automatisme is om mensen in vakjes te stoppen of vooroordelen te hebben. En ik sta verwonderd over de wereld die voor me opengaat op het moment dat ik besluit om geen verwachtingen te hebben. Plots lijkt alles anders dan ik dacht, zijn mensen interessanter dan ik ze had ingeschat, is een nieuwe ervaring intenser dan ik voor mogelijk had gehouden. En hoewel ik merk dat de theorieën van Deepak Cheeptra over kwantumfysica me toch een beetje te ver gaan, heb ik het gevoel dat ik weer een stukje meer bewust ben geworden. Ik neem me voor dit 'niet oordelen' niet alleen vandaag toe te passen, maar vast te integreren in mijn dagdagelijkse leven. Opdracht twee is het inpassen van meditatie in mijn dagelijkse routines. Ik word gevraagd om gedurende dertig dagen twee maal per dag te mediteren met behulp van mijn persoonlijke mantra. Ik ga er de volgende morgen meteen mee aan de slag. Het kost me, tot mijn grote verbazing, geen enkele moeite om op te staan om zeven uur en in lotushouding en met gesloten ogen de komst van de zon af te wachten. Wellicht heeft de plek een groot aandeel in mijn beleving. 'Caballito de Mar' is immers ideaal gelegen op een heuvel en biedt een formidabele uitkijk over het omringende dorp en een stukje van de zee. Heel de dag door is het er muisstil, met uitzondering van de troepen krekels en cicaden die de stralende zon bezingen. Ik vraag me stiekem af of het mediteren thuis in het grijze België ook zo makkelijk zal gaan en bedenk me dat ik Sabrina nog niet gevraagd heb of ze ooit nog terug naar België wil. Maar dat is waarschijnlijk een overbodige vraag... ■

