

Het familiegevoel van Mandali

Een spiritueel paradijs
voor iedereen

Bovenop de rotsen, aan het meer van Lago d'Orta ligt het retraitecentrum Mandali. Wanneer je stap voor stap de kloosterachtige omgeving binnentreedt, word je geraakt door een mystiek gevoel en betoverd door het adembenemende uitzicht. Hier kom je helemaal tot rust en in contact met je zelf en de natuur. Hoe mooi zou het zijn om dit gevoel met je familie te delen?

Tekst en foto's **Tessa Jol**



‘We doen spannende yogaposes zoals de Vliegende boeddha en Vliegende aap voor ouder en kind’

Integreer spiritualiteit in je gezinsleven en vier het leven. Mandali is voor iedereen! Dat was en is de wens van de founders van Mandali sinds de opening van het retraitecentrum in maart 2017. ‘Opdat iedereen, van groot tot klein, de kans krijgt net zo’n mooie spirituele ervaring en verrijking mee te maken als wij. En daar hoeven we niet alleen maar heel serieus in stilte voor op een berg te zitten,’ vertelt Wildrik, terwijl hij nageniet van de ouder-kind-yoga met zijn jongste dochter Lara.

Na de eerste succesvolle jaren vol retraites voor volwassenen kwam het moment om Mandali ook af en toe open te stellen voor families met kinderen. Afgelopen meivakantie was het zover. Zeventien families vonden hun weg (via eenentwintig haarspeldbochten) de berg op, voor de eerste officiële familieretraite. In samenwerking met Neel van Leeuwen van Yoga Leentje, haar zus Geertje van der Waal en Lotje Dekker, van Lot of Life, werd een bijzondere familieretraite samengesteld met yoga, meditatie, massage, muziek, zang, spel en creativiteit met als uitgangspunt de elementen.

Bezinning

Wildrik Timmerman (47) en Wouter Tavecchio (47), oprichters van Mandali, hebben een vrij uitzonderlijke levensloop. Ze werden al jong miljonair met de organisatie van festivals en feesten zoals Defqon.1, Sensation en Mystery Land. In hun tienerjaren stuiterden ze door Nederland op gabber house en spa blauw. ‘Let the music be your drug’ was het motto. Op twintigjarige leeftijd richtten ze hun

bedrijf Q-dance op. Na de fusie met ID&T in 2006 gingen de feesten ook internationaal. *The sky was the limit* van 2006 tot 2013: ‘We vlogen de hele wereld over van Tokio naar New York. We hadden alles, en toch niet! We misten iets, het waarom van dingen. Waarom doen we wat we doen? We bereikten nooit de horizon, want die verlegden we steeds. We waren onverzadigbaar, het moest altijd meer, groter en beter. Er zat zo’n onrust in ons, we waren rupsje Nooitgenoeg.’

En daar begon het verhaal van de spirituele zoektocht van beide vrienden. Wouter kwam in aanraking met het Tibetaans boeddhisme en was verbaasd over wat meditatie hem kon geven; die verstillend die werkelijk zijn geest tot rust bracht. En ook Wildrik ontwaakte uit de jarenlange ratrace na het lezen van het boek *Een nieuwe aarde* van Eckhart Tolle, waardoor hij op een andere manier naar zichzelf en de wereld ging kijken. ‘Ik ben christelijk opgevoed, maar kon niets met dat beoordelende en dat God een ‘meneer’ is. Waar Eckhart over schrijft, is veel meer een spirituele levensbeschouwing. Dat sprak mij enorm aan, dat je je aandacht ook naar binnen kunt richten en vanuit jezelf, je eigen hart een verschil kunt maken.’

Na een stilleretraite in het klooster Lamayuru in Ladakh voelden ze de noodzaak om bewuster te leven en iets terug te geven aan de maatschappij. Samen met spiritueel leraar Cali Ornelas besloten ze een meditatie- en retraitecentrum voor spirituele en innerlijke groei op te richten. En zo ontstond Mandali, wat in het Sanskriet cirkel, verbinding en gemeenschap betekent.

Language of love

Voor Neel (39) was de weg naar Mandali een gevoelsmatig logische stap. In haar praktijk als yogalerares en reikimaster proefde zij bij ouders en kinderen steeds meer behoefte om samen rust en verbinding te vinden. Naast haar reikpraktijk in Zuiderwoude verzorgt Neel ouder-kind-workshops en familieyogavakanties. Dit doet zij bij Vida Pura in Portugal en op buitenplaats de Hoornbeog op de Hilversumse hei. Ze volgde vorig jaar zelf een stilleretraite bij Mandali en was heel blij toen Wildrik haar vroeg of zij met Lotje en haar zus op deze unieke locatie de familieretraite wilde organiseren. Ook Neel heeft een bijzonder levenspad waarop langzamerhand alle puzzelstukjes samen lijken te vallen: ‘Ik kom oorspronkelijk uit de theaterwereld. ▶

*Het team van Yoga
Leentje - van links
naar rechts: Geertje,
Neel en Lotje*



Die jaren waren heel leuk, maar vooral ook hectisch. Mijn lijf gaf steeds vaker aan dat het echt niet verder ging. En na de zoveelste late avondproductie waarbij ik alle ballen hooghield achter de schermen kon ik de volgende ochtend niet meer opstaan, ik was letterlijk gevloerd. Ons lichaam is zo wijs en ik had er niet tijdig naar geluisterd.' Terwijl Neel vertelt, brengt ze haar hand naar haar hart. 'Yoga hielp mij in die tijd te ontspannen en mijn passie voor kinderen maakte dat ik in 2009 de kinderyoga-opleiding van Helen Purperhart in Thailand ging volgen. Ik gaf les aan Thaise kinderen. Ik voelde mij als een vis in het water en zelfs zonder tolk begrepen de kinderen de lessen. Dat is dus de *language of love*, werd mij duidelijk. Bij terugkomst in Nederland begon ik ook daar yogales te geven op scholen.

Natuurlijk ritme

In 2011 kwam Neel in aanraking met reiki en volgde ze diverse opleidingen bij de Elemental Yoga School. 'Hier leerde ik lesgeven vanuit de elementen, gekoppeld aan de meridianen, energiebanen en seizoenen. Daarbij worden yoga, meditatie, massage, muziek, kleuren en geuren gebruikt. De holistische benadering vanuit de Elemental Yoga werkt op zoveel lagen door en brengt je in verbinding met je zelf en de natuur. In combinatie met reiki is dit daardoor voor mij en mijn team de ideale vorm om mensen te inspireren en te begeleiden.' Neel vervolgt stralend: 'We delen tijdens de familieretraite dagelijks een zorgvuldig afgestemd programma met lessen, die zowel diep verzorgend zijn voor lichaam en geest, als beweging brengen en ruimte vrijmaken in ons systeem. Iedere dag staat een element centraal met een daarbij passend dier en een vraag van de dag.' Zij geeft als voorbeeld: 'Het thema "Spelen als een aap", met het element Vuur, waarbij aandacht is voor het openen van het hart in kracht en zachtheid. Op die dag doen we bijvoorbeeld spannende yoga-poses zoals de Vliegende boeddha en Vliegende aap voor ouder en kind. Afgelopen week hadden we nog wat extra's in petto en gingen we op Bevrijdingsdag, tevens de Lucht-dag, met zijn allen helemaal los tijdens de drumcirkel van een Italiaanse musicus. 's Avonds roosterden we marshmallows bij het kampvuur. En op de dag van het element Water trakteerde een geluidskunstenaar ons in de tempel op een prachtige geluidenreis met grote gongen en klankschalen. Het voelde als een water-val vol klanken en trillingen die op celniveau



Wildrik met dochter Lara

MANDALI - EEN CENTRUM VOOR TRANSFORMATIE

Mandali is een retraitecentrum in Noord-Italië. Het is een *not for profit*-centrum, gebouwd door de Mandali Foundation. Bij Mandali worden yoga, meditatie, stilte, persoonlijke ontwikkeling, bodycare en familieretraites gegeven door verschillende *teachers*, zoals Sarah Powers, Max Strom, Juno Burger, Tijn Toubert, Peter Matthies, Neel van Leeuwen en vele anderen. Behalve aan de retraites kun je ook meedoen aan de Mandali Experience voor een weekend of (mid)week en genieten van de locatie, yoga, meditatie, *sharing circles* en de spa.



'Zeventien families vonden hun weg de berg op voor de eerste officiële familieretraite'

resoneren. We werden letterlijk ondergedompeld in een helende *sound bath*. Zo bijzonder om dit te mogen ervaren!' 'We besteden veel aandacht aan het belang van rust en de juiste flow gedurende de dag. Met al die kinderen wordt het snel heel druk, maar door het programma zo samen te stellen dat actie en rust elkaar op een natuurlijke wijze afwisselen komt er een gebalanceerd dagritme. Net als in de natuur met de seizoenen. Het mooie is dat alle kinderen zich daar gedurende de week helemaal aan overgeven en er steeds meer ruimte komt voor kalmte. Favoriet bij de kinderen is dan ook de (hoofd) massage na iedere yogasessie, die kinderen en ouders elkaar geven met heerlijk ruikende olie en een massagesteentje.'

Moeder voor vele kinderen

Neel heeft zelf geen kinderen maar zorgt voor twee puberzonen van haar levenspartner. 'Als jong meisje zei ik al tegen mijn moeder dat ik zelf nooit kinderen zou krijgen, maar een moeder wilde zijn voor vele

kinderen op de wereld. En kennelijk past dat ook bij mij.' Dit vertelt Neel terwijl ze een arm slaat om een paar kinderen, die allen graag in haar aanwezigheid zijn. Ook Wildrik komt erbij staan. 'Ik ben zo dankbaar dat we deze spirituele plek nu ook met jullie en al deze families kunnen delen,' zegt hij recht vanuit zijn hart tegen Neel. 'Wat was het een fijne week, met zoveel oprechte aandacht voor ieder persoon, de groep en de verbinding tussen ouder en kind. En wat heerlijk dat wij ook tijd voor onszelf hadden terwijl jullie activiteiten voor de kinderen verzorgden.' Zijn vrouw en dochters komen aangelopen en kijken hem gelukkig aan. Op de vraag 'wat voel je nu?' antwoordt Wildrik: 'Verbinding en veel liefde.' Wat wil een mens nog meer? 🙏



Voor meer informatie en het boeken van een familieretraite: mandali.org yogaleentje.nl