

Eucalyptus en verse croissantjes



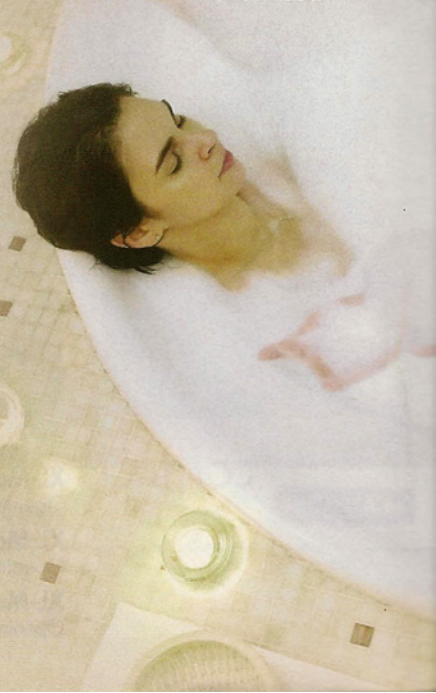
De Veluwe Bron

Toen de eigenaar deze droomplek kocht, reikten zijn plannen niet verder dan een huisje met sauna midden in de natuur. Het huisje kwam er niet, de sauna werd een volledig wellness-complex (21 ha) met uitgestrekt saunalandschap, beauty- en healthafdeling en drie restaurants. Voor ukken tot 5 jaar is er kinderoppas voorzien. Midden juli opende het centrum z'n deuren.

Bij aankomst krijgen we een dikke oranje badjas, dito handdoeken en slippers aangereikt. De verkleedruimten zijn ruim en luxueus. Een brede trap leidt naar het centraal gelegen saunarestaurant, waar nieuwe gasten worden opgewacht voor een rondleiding. Er hangt een subtiele geur van eucalyptus. Bij de beauty- en healthafdeling maken we een reservatie voor een duo-massage. Om koppels of vriendinnen de kans te geven om de dag zoveel mogelijk samen door te brengen, kun je een duo-behande-

ling boeken. We genieten van de unieke wellnessfaciliteiten: het oosters badhuis met hammam, de ijskoude gletsjergrot, het kruidenbad, de scrubtempel, de Veluwe stuifzandsauna, de zoutsteenmijn... en wisselen de saunabeurten af met een neveldouche of koud dompelbad. De saunatuin met ligweide en verschillende baden – wij kiezen voor de intieme beslotenheid van het zoutwaterbad – strekt zich uit aan de oever van een groot meer met zuiver 'bron'water. Een oase van rust.

Na een weekendje wellness bij onze noorderburen mis ik de geur van eucalyptus en verse croissantjes die dit weekend typeerden. Dit jaar pakken de Nederlandse provincies Gelderland en Overijssel uit met het concept *Pure wellness*⁺. *Vrouw & Wereld* proefde alvast van enkele locaties.





Tijd voor onze afspraak. Andrea en zijn collega wachten ons op voor een Ayurvedische massage met lauwe olie en Thaise kruiden. Deze zachte energetische huidmassage zou het evenwicht in lichaam en geest herstellen. Eerst wordt de hoofdhuid gemasseerd. Ook onze haren krijgen een oliebad. Vervolgens voel ik de lauwe olie op mijn schouders, rug, armen en benen. Wij laten ons meedrijven door de zoete geur van de kruidenolie en de zachte achtergrondmuziek... tot Andrea een half uur later aanraadt nog even na te genieten in de aanpalende rustruimte en voldoende water te drinken. Na een verkwikkende douche wandelen we terug naar het saunarestaurant. Daar kun je in badjas terecht voor een natje en een droogje, van bescheiden tot uitgebreid. Wie na een dagje sauna en beauty graag gezellig natafelt, wordt verwend in het stijlvolle 'geklede' restaurant bij de ingang.

Ontbijt met kasteelallures

Ondanks het late aankomstuur leidt de gastvrouw van **De Jonge Stee** ons graag nog even rond. De huidige eigenaars hebben in 2007 de oude hallenboerderij vakkundig gerestaureerd en ingrijpend verbouwd met respect voor het erfgoed. De Jonge Stee wordt verwarmd en gekoeld door een ingenieus klimaatsysteem. Er zijn drie mooie gastenkamers in het hoofdgebouw en een comfortabele gastenwoning voor vier personen in de voormalige schaapskooi. Voorlopig leidt Carla Kuijpers deze B&B naast haar professionele taken. 'Maar ik zal moeten kiezen', zegt ze, 'dan wordt het De Jonge Stee. Ik vind dit zoveel leuker om te doen.' Carla's hobby is koken. Ze wil de B&B-formule geleidelijk uitbreiden tot een soort 'chambre d'hôtes'. De gasten kunnen ook gebruik maken van de faciliteiten van het huis: een bar, goed gevulde bibliotheekhoek, sauna en dompelbad. Ook een massage of schoonheidsbehandeling behoort tot de mogelijkheden. 's Morgens

wanen we ons in een kasteeldecor. Het ontbijtbuffet met versgebakken brood en eitjes van de eigen kippen wordt geserveerd in de ruime eetkamer. Het schilderwerk is een staaltje van kunst en vakmanschap, de inrichting is sober en statig. Vol bewondering schuiven we aan de vijf meter lange tafel aan. Bij het vertrek zijn we aangenaam verrast door de schoonheid en de onberispelijke aanblik van het uitgestrekte terrein.

Hete yoga

Wellnesscentrum de **Zwaluwhoeve** is een aaneenschakeling van huisjes. Elk huis heeft een andere functie van saunacomplex, beautysalon tot restaurant. Achter de huizenrij ligt een charmante, gezellige tuin. Ligbedden met gestreepte kussens staan uitnodigend op de grasvelden en rond de zwembaden. Ideaal om tot rust te komen.

Wij worden verwacht in het vitaliteitscentrum voor een hot yogales. Het vitaliteitsprogramma staat ook open voor niet-saunagangers. Lesgeefster Irene is een kei in haar vak. Bij een temperatuur van 40° C volgen zesentwintig houdingen elkaar op. Door de duidelijke instructies is iedereen onmiddellijk mee. 'Je hoofd gaat omlaag, je neus glijdt als het ware langs de muur...' Je weet precies wat er verwacht wordt. De bewegingen worden geleidelijk opgebouwd en zijn nooit bruusk. En je gaat zover als je eigen lichaam het toelaat. Het water loopt me over de rug, maar de warmte maakt de spieren elastisch. De negentig minuten gaan in een roes voorbij. Het is mijn eerste kennismaking met yoga, maar zeker niet de laatste.

In het à la carterestaurant genieten we van de uiterst verfijnde keuken. De warme champignonsoep wordt

geserveerd in een glas op hoge voet met een versgebakken broodstok. Heel decoratief én lekker! Als het hotel aan de overkant af is, kun je er niet alleen terecht voor allerlei meerdaagse wellnessarrangementen, maar ook voor de combinatie van wellness en andere sporten zoals fietsen en wandelen. Een adresje om te onthouden...

Gezond met kruiden

Op Landgoed Zwaluwenburg wacht Frans Jonker ons op bij de ingang van de **A.Vogeltuinen**. Door zijn enthousiasme en uitstraling is hij zelf de beste reclame voor de gezondheidstheorie van Alfred Vogel. Jonker heeft Vogel zelf nog horen spreken voor een groot publiek. 'In het begin vond ik het als jonge snaak allemaal een beetje raar, maar met de jaren groeiden mijn bewondering en overtuiging.' Ondertussen bezit Frans Jonker zelf een ongelooflijke kennis van planten en kruiden.

De productietuinen zijn vrij toegankelijk. De kruiden van de kwekerij worden verwerkt in een fabriek in het nabijgelegen Elburg. Alle gewassen worden dadelijk na de pluk verwerkt tot etherische oliën, de grondstoffen voor de verschillende A.Vogelproducten. 'Het is allemaal heel bescheiden begonnen, maar met de jaren groeide de bekendheid en het bedrijf evolueerde mee', vertelt Frans Jonker. 'Oorspronkelijk lagen de tuinen achter de fabriek op het industrieterrein, maar sinds een paar jaar zit alles hier geconcentreerd, midden in het groen.' De kruiden worden volledig ecologisch verbouwd en veelal met de hand geoogst. Een aantal bedden zijn al leeg, maar de meeste bloeiende kruiden staan er nog. We wandelen langs rijen Echinacea en grote kattenstaart... Interessant zijn de aanplantingen van de verschillende kruiden per product. Zo kun je bijvoorbeeld perfect zien welke kruiden Dormeesan bevat.

De tuinen liggen op het parcours van de vier kilometerlange wandelweg. De Gezonde Wandelroute loopt dwars door de kruidenvelden en brengt je in een wijde boog bij de aangrenzende zorgboerderij Westbroek met A.Vogelwinkeltje. De bewoners van de zorgboerderij steken in de Vogeltuinen regelmatig een handje toe.

Liever intiemer

Voor de gezellige charme van een familiehotel is **Hampshire Hotel Paping** een uitgelezen plek. Gelegen bij het station van Ommen en op loopafstand van het centrum is het een goede uitvalsbasis voor fietsers en wandelaars. De kamers zijn mooi gerenoveerd. Het zwembad met geïoniseerd zout water is voor de hotelgasten vrij toegankelijk maar vanaf twaalf uur uitsluitend zonder badkleding. Het nieuwe wellnesscomplex bestaat uit een – zij het bescheiden – saunalandschap en een beautycentrum. In het saunagedeelte hangen bordjes met de verschillende stappen van een saunabezoek. Dat misten we wel een beetje in de grote complexen. Bovendien is het hier heel rustig en intiem, ideaal voor 'beginnende' saunabezoekers. De binnensauna met lichttherapie is een speciale ervaring. Vanuit de rustuimten en vanop het zonneterras (met aanpalend saunarestaurant) hebben we een mooi zicht op de tuin. In het gezellige hotelrestaurant laten we ons graag verrassen door de suggestie van de chef. De verschillende gangen van het Paping-menu zijn een

