

DOOR: LAURIEN RUESSINK EN MATTHIJS KETTERLIJ

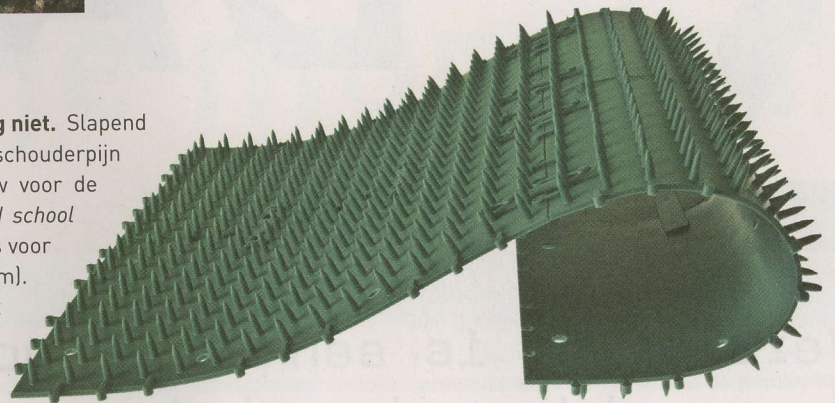


Sstttt

Stilte lijkt de nieuwe luxe en de aanbieder hiervan mag zichzelf best een mazzelaar noemen. Op de Stilteplek Hof van Bommerig in het Zuid-Limburgse Geuldal prijken de sterren op de eerste plaats dan ook op de natuur in plaats van op de voordeur. Het heuvellandschap maakt je stil, al is het alleen al door de hoogteverschillen die je na een lange wandeling of fietstocht buiten adem (en stem) doen raken. Maar binnen bij het Hof zelf is het ook stil. De voormalige varkensboerderij bestaat uit vier vakantiewoningen, een meditatiekamer en een biologische tuin. Genoeg van de stilte? Met de auto ben je zo in de bruisende steden Maastricht, Luik en Aken. hofvanbommerig.nl

Spijkerhard

Die fakirs van duizenden jaren geleden waren zo gek nog niet. Slappend op oude roestige spijkers hielden zij nek-, rug- en schouderpijn mooi buiten de deur. Ook stress verdween als sneeuw voor de zon. De Zweden zorgden voor een revival van deze *old school* pijnbestrijder. Alleen verwisselden ze de roestige spijkers voor verstelbare, zachte en afgeronde kunststof spijkers (15 mm). Door de druk die de spijkers op je rug uitoefenen maakt je lichaam zelf de stoffen endorfine en oxytocine (ook wel geluksstoffen genoemd) aan. De spijkermat is gemaakt van milieuvriendelijk materiaal (vrij van pvc en latex) en is verkrijgbaar in een klassieke en een zachte variant. Gezien op spijkermatshop.com voor € 69,95.



Oudste massage ter wereld



Bij de Aveda Lifestyle Dayspa in Amsterdam is het wel heel gemakkelijk om goed voor jezelf én de wereld te zorgen.

Zo kun je jezelf verwennen met twaalf verschillende massages. Een hiervan is de Japanse Anma massage. Anma betekent letterlijk 'druk' en 'wrijf' en werd zo'n 3000 jaar geleden al voor het eerst toegepast. Bij deze massagevorm wordt geen olie gebruikt, maar bestaat het masseren voornamelijk uit wrijven, kneden en stretchen. Anma richt zich op het verbeteren van de conditie van de spieren en de doorstroming van de Qi (levensenergie). Bij de Dayspa word je uiteraard alleen maar behandeld met verantwoorde producten. dayspa.nl.

Wat Darwin niet kon weten



Op 22 november 2009 is het 150 jaar geleden dat Darwin zijn boek *On the Origin of Species* publiceerde. Het boek was in één dag uitverkocht. Ter gelegenheid van het Darwinjaar verschijnt deze maand het boek *Wat Darwin niet kon weten* van de Nederlandse schrijver Gerrit Teule. In dit boek gaat hij door op de evolutietheorie van Darwin wiens boek en dood veel nieuwe gedachten (en ook kritiek) voortbrachten. Teules boek gaat in op de interactie tussen lichaam en geest. Een reis naar de spirituele binnenkant van de evolutie. Uitgebracht door Ankh-Hermes.