



Terug naar de basis op wellnessreis naar Stromboli

Pure wellness onder de rook van een *vulkaan*

Wellness reizen zijn hot. Het lijkt alsof reisorganisaties nu pas de waarde van dit soort vakanties hebben ontdekt. En dat is mooi voor die vakantiegangers die rust en ontspanning zoeken, want hierdoor zal het aanbod stijgen. Maar laten we niet uit het oog verliezen dat er zich onder het huidige aanbod ook enkele pareltjes bevinden, zoals de wellnessreizen van Capo Milazzo. Annemarie Schokker, eigenaresse, wijdt ons in de mystieke wereld van ‘haar’ Eolische eilanden in.

Terug naar de natuur en terug naar de basis van jezelf, zo zou je in een paar woorden de wellnessreizen van Capo Milazzo naar de vulkanische eilanden Stromboli en Vulcano kunnen omschrijven. Al zo'n 14 jaar biedt Capo Milazzo wellnessreizen aan voor mensen die hun batterij weer willen opladen. De eilanden lenen zich er goed voor; in de ruige natuur heerst rust en stilte. En juist om die reden zijn Annemarie en haar Siciliaanse man Luciano hun verwenskantie gestart op het eiland Vulcano. De bijzondere natuur van dit prachtige eiland was in hun ogen juist een voorwaarde voor een perfecte wellness.

Wat kunnen gasten verwachten?

De gasten verblijven op Stromboli in een karakteristiek Eolisch huis met uitzicht op zee. Op Vulcano logeren de gasten in een kleinschalig appartementencomplex: Baia Azzurra. De ruime appartementen liggen aan de idyllische baai met dezelfde naam. Op beide eilanden genieten de gasten elke ochtend van een biologisch dynamisch ontbijt met lokale producten, zoals veel vers fruit, yoghurt, muesli, brood, jam en honing. Na het ontbijt wordt er Chi Kung gegeven; een eeuwenoud Chinees systeem van langzaam uitgevoerde oefeningen en houdingen, die gericht zijn op verbetering van de

gezondheid. “De Chi Kung wordt in de buitenlucht gegeven met uitzicht op de zee en de vulkaan. Alleen al met dit uitzicht kom je helemaal tot rust.”

“Na de Chi Kung kun je op Vulcano kiezen om een bad te nemen in de fango (modderbaden) of een heerlijke behandeling of massage ondergaan. Op Stromboli nodigen we de gasten uit een duik te nemen in de zee, deel te nemen aan de kookworkshop of een massage, gezichts- of lichaamsbehandeling te ondergaan.”

Na de Siciliaanse lunch houden sommige gasten een siesta, terwijl anderen genieten van een schoonheidsbehandeling of massage. De schoonheidsbehandelingen waarbij de producten van dr. Hauschka worden gebruikt, duren twee uur. “We werken met de producten van dr. Hauschka omdat deze volgens zijn homeopathische en biologisch-dynamische methode zijn samengesteld; een behandeling met deze producten legt een accent op ontspanning. Hetgeen wij natuurlijk helemaal onderschrijven.”

Tijdens de kuurweek ervaart de gast diverse behandelingen, zoals een dr. Hauschka schoonheidsbehandeling, een aroma-massage en een shiatsu-massage van nek en schouders. Ook krijg je een voet-reflex-zone en lymfestimulatie behandeling. Alle behandelingen, evenals de excursies, zijn bij de kuurvakantie inbegrepen.

“Bij massages maken we gebruik van de krachtige werking van natuurlijke producten, zoals tijdens de aromamassage; dit is een ontspannende massage voor het gehele lichaam, met gebruik van etherische oliën. Door de specifieke geneeskrachtige werking van elke etherische olie wordt het lichaam en dus ook de gehele mens

Annemarie benadrukt dat een verblijf op Stromboli anders van aard is, dan die op Vulcano. “Hoewel beide eilanden vulkanisch zijn, is de vulkaan op Stromboli nog echt actief. Er komt vuur en rook uit de kraters en regelmatig rommelt ze en stuwt ze lava en dat bepaalt in sterke mate de sfeer op het eiland. Leven bij een vulkaan heeft iets onvoorspelbaars.”

Op Vulcano vormt het gebied aan de voet van de grote vulkaan zwavelmodderbaden, de zogenaamde fango. Badderen in deze zwavelhoudende modder is niet alleen heerlijk, maar ook goed voor de bloedsomloop. De aangename temperatuur van het bad ($\pm 40^{\circ}\text{C}$) bevordert de transpiratie, waardoor giftige stoffen het lichaam makkelijk kunnen verlaten en de natuurlijke mineralen uit de fango worden opgenomen. Ontslakken en ontspannen zijn het prettige gevolg. De fango heeft een heilzame werking voor de huid, spieren, botten, artritis, artrose en reuma. De gasten kunnen ook plaatsnemen in de natuurlijke sauna's van het eiland, de zogenaamde fumaroles. Dit zijn holtes in de rotsen die om het zwavelmodderbad heen liggen, waar stoom uitkomt, die heel heilzaam is voor de luchtwegen en spieren.

Het is moeilijk beide wellnessoorden met elkaar te vergelijken. “Voor mijn gevoel is Vulcano meer wellness in de makkelijke zin van het woord. Terwijl Stromboli door haar ruwe natuur je doet terugkeren naar de basis, de essentie van het leven. Een pittige wandeltocht naar de krater kan onderdeel vormen van dit proces; onvermijdelijk is dat je onderweg jezelf tegenkomt. Stromboli is hoe dan ook een



in balans gebracht”, licht Annemarie toe.

Gedurende de kuurweek zijn er verschillende excursies zoals een boottocht rond het eiland met picknick op een stil strand en een boottocht naar het nabij gelegen eiland Lipari, waar ondermeer het archeologische museum wordt bezocht. “Onderweg gooien we op verschillende plaatsen het anker uit bijvoorbeeld om te zwemmen in het Venusbad en de grot van de zeepaardjes te bezoeken.”

“Een wandeling over een van de Eolische eilanden biedt een geschiedenis die duizenden jaren teruggaat en waarvan nog veel van terug te vinden is. Er zijn prachtige oude dorpjes te bezichtigen met kleine musea en winkeltjes. Maar de natuur op de eilanden blijft de grootste trekpleister. Baaien met kraakhelder water, geweldige vergezichten.”

Waarin onderscheiden de eilanden zich?

plek bij uitstek om te reinigen, op te laden en stil te staan bij de schoonheid van de natuur.”

De essentie van puur

“We nemen onze gasten mee terug naar de essentie, de essentie van puur en eerlijk leven, eten en genieten. We koken met biologische dynamische producten verrukkelijke maaltijden, waar veel tijd en aandacht aan is besteed. Zoals we ook tijd en aandacht aan de gasten besteden tijdens een gesprek, behandeling of massage. Deze laatste plannen we dan ook altijd ruim in om tegemoet te komen aan hun wensen.”

www.capomilazzo.nl, Tel. 020 6229889