



DE DROOM VAN CARLA NOTENBOOM
EN ARNO JOOSTEN KWAM UIT: YOGA- EN
MEDITATIECURSUSSEN GEVEN IN ITALIË.

YOGA-PARADIJS IN ITALIË

ZE HADDEN NOOIT GEDACHT DAT HUN GROTE DROOM WERKELIJKHEID ZOU WORDEN:
EEN PLEK VINDEN WAAR HUN LIEFDE VOOR ITALIË EN HUN PASSIE VOOR YOGA SAMEN
ZOULDEN KOMEN. MAAR DE DROOM VAN CARLA NOTENBOOM EN ARNO JOOSTEN KWAM
UIT. EN INMIDDELS GENIETEN ER VELEN VAN MEE.



“EINDELIJK WAREN WE IN ‘ONS’ ITALIË”

Om in Italië voet aan de grond te krijgen, plaatsten Arno (50) en Carla (45) een advertentie in een Nederlandse krant met het bericht: ‘Nederlands stel wil graag wonen en werken in Italië. Wie heeft er werk voor ons?’ Tot hun verbazing ontvingen ze talloze reacties met als meest aansprekende vacature het runnen van een vakantiepark aan de zuidkant van het Gardameer. En ook al hadden ze helemaal geen ervaring in dit vakgebied, was het Gardameer onbekend terrein én spraken ze nauwelijks Italiaans, toch besloten ze deze uitdaging aan te nemen. Arno: “Ineens was ik huismeester, waren mijn dagen gevuld met grasmaaien, het vegen van de tennisbaan en het schoonhouden van het zwembad. Allemaal heel praktisch werk en heerlijk om te doen. Carla ging aan de slag in het restaurant, de receptie en met het leren van de taal. Van mijn positie als directeur van een beurs- en evenementencentrum naar beheerder van een vakantiepark was een grote overgang. Het was inleveren, ook op financieel vlak. Maar zo hebben we dat nooit ervaren. Juist omdat we met ‘gewoon werken’ van onderaf aan begonnen zijn, hebben we de taal, de cultuur, de gebruiken en mensen heel goed leren kennen. Mijns inziens een heel goede manier om je in een nieuw land te vestigen.”

Een eigen plek

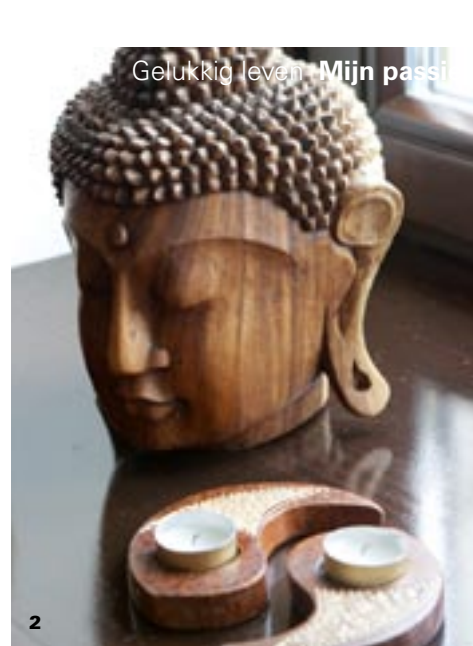
Na een seizoen op dit vakantiepark te hebben gewerkt, besloten Carla en Arno hun geluk aan de noordkant van het Gardameer te beproeven. Dit gebied met talloze schilderachtige plaatsjes, een uniek watersportaanbod en een adembenemend mooi berglandschap. Ze vonden beiden werk bij een surfschool en ook al snel een woning in het dorpje Campi, hoog in de bergen, met slechts 350 inwoners, een kerk en een winkel.

Carla: “We vonden het heerlijk om eindelijk in ‘ons Italië’ aangekomen te zijn. Op talloze ontdekkingstochten bezochten we plaatsen zoals Riva del Garda, Torbole en Arco. Op en top Italiaans, heerlijke terrasjes, lekker eten, en in tegenstelling tot de meeste Italiaanse steden met een heel aangename rust en kalmitte. De mensen die hier wonen en de toeristen die deze streek bezoeken, zijn over het alge-

meen natuurliefhebbers en mensen die houden van een actieve vrijetijdsbesteding. Er wordt dan ook volop gefietst, geklommen en gewandeld in de vaak nog ongerepte natuur.” Arno: “’s Winters is er de mogelijkheid om te skiën en in de zomer – wanneer de beroemde ORA-wind opkomt – verschijnen er honderden gekleurde zeiltjes van surfers en zeilers op het meer, een prachtig gezicht. Drie seizoenen heb ik hier bij de surfschool gewerkt terwijl Carla ondertussen haar eerste yogaklassen opstartte. Ervaring had ze genoeg. Ze gaf al enige jaren yoga- en danscursussen in Nederland en haar werkwijze bleek ook hier succesvol.” In die tijd ontstond bij Carla en Arno het idee om anderen mee te laten genieten van hun liefde voor Italië in combinatie met yogavakanties. Arno ontwierp zijn eerste zelfgemaakte foldertje en legde dat in Nederlandse bibliotheken, sportwinkels en yogascholen. Tot hun grote verbazing ontvingen ze vrijwel direct een aanmelding.

De eerste stap

Carla: “We dachten meteen: o jee, wat nu? Maar tegelijkertijd waren we ervan doordrongen dat alles begint met een eerste stap. Daarom moest onze eerste yogaweek hoe dan ook doorgaan. Een vriendin van ons had een hotel, via een ander regelden we vlakbij een mooie yogaruimte met uitzicht op het Gardameer en we vroegen wat vrienden uit Nederland om ook mee te doen om zo een echte groep te hebben. En met weliswaar slechts één betalende gast, werd onze eerste yogavakantie een groot succes. In die ene week leerden we enorm veel. Onze droom werd langzaam steeds concreter: Wat zou het fijn zijn om een eigen plek te hebben met een yogaruimte in de bergen, middenin de natuur. Waar we gasten kunnen ontvangen, onze sfeer kunnen neerzetten en het eten kunnen serveren waar wij van houden, met gerechten uit de onovertroffen Italiaanse keuken.” Op een dag, vlak na het uitspreken van deze droom, gingen Carla en Arno met hun twee honden wandelen op de berg de Monte Velo. Een berg waar ze veel over hadden gehoord maar waar ze nooit waren geweest. Ze zijn onder de indruk van wat ze zien. Velden met korenaren en kleurige bloemen, afgewisseld met lommerrijke paden, grazende

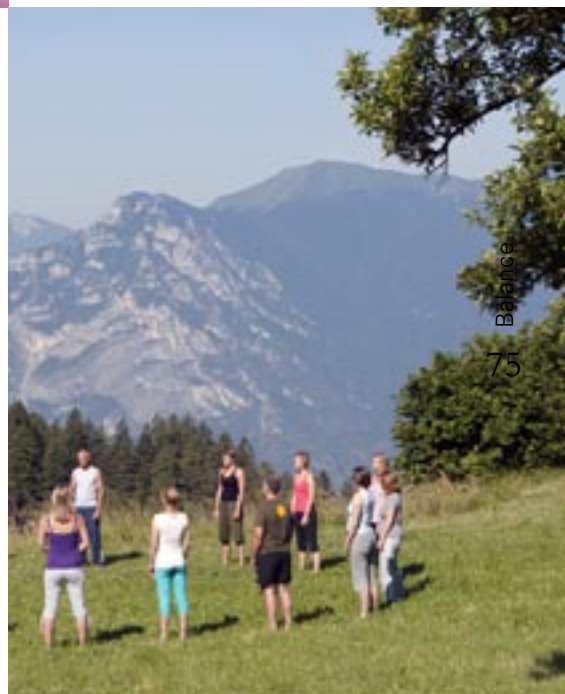


Gelukkig leven - Mijn passie

2

1

CARLA:
“NA DE EERSTE
AANMELDING
VOOR DE
YOGAWEEK
DACHTEN WE:
O JEE,
WAT NU?”



Balance
75



CARLA:
“CONCENTREER
JE OP DE
BERGEN EN
LUISTER NAAR
JE EIGEN
LICHAAM”



ARNO: “INEENS WAS IK DAGEN AAN HET GRASMAAIEN EN HET ZWEMBAD AAN HET SCHOONHOUDEN. HEERLIJK!”

koeien, oude boerderijtjes, kabbelende beekjes en diepe valleien met hoge bemoste bomen.

“En toen kwamen we op deze plek,” Arno wijst om zich heen. Hoog in de bergen, tussen de bossen, vinden ze hier een verrassend open ruimte met een prachtig weids uitzicht. Twintigduizend vierkante meter landgoed en een prachtig gerenoveerd, groot wit landhuis. Het is de oude Malga, de zomerboerderij van de familie Zanga. Ze lieten er hun vee grazen wanneer het in de dalen te droog werd. Nadat de familie vertrok, is de oude boerderij in het kader van cultuurbehoud door de gemeente Arco omgetoverd tot een klein hotel. Maar het pand stond tot verbazing van Carla en Arno leeg. Wel hing er een krantenartikel op de deur van slechts twee dagen oud, met het verhaal dat er naar een nieuwe pachter werd gezocht. Ongeloof, blijdschap en verbazing wisselden elkaar in hoog tempo af. “Zou dit iets voor ons kunnen zijn? Is dat echt mogelijk? Kunnen we hier onze droom verwezenlijken?”

Voorwaarde? Koeien!

Nog diezelfde middag gaan Carla en Arno naar de gemeente. Ze dachten niemand te kennen, maar de gemeentesecretaris is ‘toevallig’ de vrouw bij wie ze vier maanden geleden hun labrador Luna kochten. Het pand blijkt zeer recent verbouwd en vrijwel volledig ingericht. “We hoefden alleen nog de bar en een beetje sfeer toe te voegen. Zelfs de tafels konden blijven staan. Het zou gaan om een pacht van zeven jaar, met als voorwaarde dat er minimaal tien koeien op ons landgoed mochten grazen. Gelukkig is onze buurman boer. Hij was direct bereid zijn koeien bij ons te laten grazen. Nadat we hadden verteld van onze plannen om op deze plek yogavakanties aan te bieden, werden we met groot enthousiasme door de gemeentesecretaris aan de wethouder voorgesteld en was de zaak snel beklonken.”

Inmiddels is Malga Zanga een hotel met acht ruime kamers met badkamer, een restaurant in de serre, een heerlijk buitenterras en een bar waar ook de lokale bevolking graag

een wijntje drinkt. Hier verzorgen Carla en Arno zeven maanden per jaar yoga-, dans- en wandelvakanties, die draaien om ontspanning, inspanning en puur genieten van al het goede dat Italië te bieden heeft. Ze zijn de perfecte gastvrouw en gastheer, die je een welkom gevoel geven. De kokkin tovert naast bekende Italiaanse delicatessen ook graag authentieke streekgerechten op tafel zoals carne salada, strangolapreti of canederli in brodo. De meeste producten komen van lokale boeren en worden biologisch geteeld. Op het terras kunnen gasten, wandelaars en fietsers genieten van een heerlijke cappuccino met huisgemaakt gebak of van een verkoelend drankje. Bij de maaltijden worden er lokale wijnen geserveerd.

Buitenyoga

Op het veld aan de rand van het landgoed, met uitzicht over de vallei, staat een grote witte canvastent met houten vloer. De zongekleurde kussens geven het geheel een warme uitstraling. Op een banier staat de tekst ‘Alleen een enkeling ging hoger en zag, verwonderd bovenop, dat de berg veel wegen had naar dezelfde top.’ Dit is het domein van Carla, met geleide meditaties en zorgvuldig uitgekozen muziek weet ze iedereen te verleiden tot een dans of een bijzondere yogahouding. Elke ochtend is er voor wie wil van half tien tot twaalf uur yogales. Na de lunch kunnen de gasten onder het motto ‘niets hoeft maar alles mag’ kiezen uit diverse middagactiviteiten zoals een bergwandeling met een gids, een boottocht op het Gardameer, winkelen in Riva del Garda of een bezoek aan de operastad Verona, al dan niet in groepsverband.

Carla werkt met poweryoga. “Anders dan bij bijvoorbeeld Hathayoga wordt er bij poweryoga actiever bewogen en op een andere manier met ademhaling omgegaan. Terwijl je de adem bij Hathayoga ver tot in het bekkenbodengebied laat dalen, laat je de adem bij poweryoga juist in je borstkas rondstromen. Hierdoor zal je direct meer bewegingsvrijheid ervaren, je energieke en fitter voelen, terwijl je werkt aan een evenwichtiger en rustiger basis.” Afhankelijk van

CARLA: “WANNEER JE JE BEWUST WORDT VAN JE LIJF, DURF JE MEER RUIMTE VOOR JEZELF IN TE NEMEN”

het weer beginnen de yogalessen meestal buiten. De blote voeten in het bedauwde gras en de blik gericht op de bergen helpt de deelnemers om de aandacht naar het hier en nu te brengen. Daarbij besteedt Carla veel aandacht aan concentratie, het volledig aanwezig zijn en het luisteren naar het eigen lichaam.

Carla: “Wij helpen onze gasten graag om de bewegingsvrijheid in eigen lichaam en daarbuiten te vergroten. Wanneer je je bewust wordt van je lijf, van alle spieren die je dagelijks gebruikt, ga je beter bewegen en durf je ook meer ruimte voor jezelf in te nemen. We geven onze gasten handvatten mee hoe dit ook buiten de yogalessen te laten voortduren, zodat het goede gevoel, waar iedereen de week mee verlaat, mee naar huis gaat. Ook de massages die wij aanbieden zijn op dit proces toegespitst. In overleg met de gast en de masseurs van Red Asia bekijken we welke massage voor wie op dat moment het meeste oplevert. Zo werkt bijvoorbeeld de Thai Body-massage diep in op verschillende energie meridianen om het lichaam volledig te ontspannen. Het is een vorm van ‘passieve yoga’ waarbij de masseur je helpt om in bepaalde houdingen te komen die je alleen vaak niet kan bereiken. De Earth and Heaven-massage zorgt voor een gelijktijdige ontspanning van hoofd en voeten en wordt door twee masseurs tegelijkertijd uitgevoerd. Met de ayurvedische massage wordt gewerkt aan de gezondheid van lichaam en geest met behulp van oliën.”

Rijk leven

Arno: “Het leven in Italië werkt sowieso helend. Daarom wilden we hier ook zo graag wonen. Vanwege de natuur, de cultuur, het eten, de koffie en de Italianen zelf met hun intense levensstijl. Zij verstaan de kunst van het genieten. Kijk naar de werklui hier.” Arno wijst naar een paar mannen die de omheining voor de koeien in elkaar hebben gezet en nu aan tafel schuiven in het restaurant van Malga Zanga. “Ze hebben de hele dag hard gewerkt en zijn ongetwijfeld moe. Desondanks nemen ze alle tijd om te genieten van de maaltijd en een goed glas wijn. Want werken is belangrijk. Maar met familie, vrienden of collega’s samen

zijn en samen genieten van een goede maaltijd, is nog veel belangrijker!” Carla: “We genieten hier volop, zelfs in de winter als het seizoen voorbij is en de toeristen zijn vertrokken. We vinden het heerlijk om ons na het zomerseizoen terug te trekken in ons huis midden in de natuur. De houtkachel aan, lekker lang ontbijten, wandelen met de honden en voorbereidingen treffen voor het volgende seizoen. Ook dan zijn we gelukkig en verzuchten we regelmatig: ‘Wat zijn we toch rijk!’”



DANS JE DROMEN-INSPIRATIEWEEK

Carla en Arno organiseren komend seizoen een ‘Dans je dromen’-inspiratieweek. Onder begeleiding van een yogadocent en een professionele coach ga je werken aan je dromen en diepste verlangens. Je ontdekt wat je tegenhoudt, vergroot je zelfvertrouwen en zet de eerste stappen om wensen waar te maken. Dit alles vanuit de overtuiging dat je het beste functioneert – privé en op het werk – wanneer je je talenten voluit benut en doet wat je echt leuk en waardevol vindt. Uiteraard draait deze week ook om *la dolce vita* en je heerlijk laten verwennen. **Data:** 16 t/m 23 mei, 20 t/m 27 juni, 29 aug t/m 5 sept en 26 sept t/m 3 okt 2010. Maar ook buiten deze weken kunt u genieten van een heerlijke yoga-vakantie op landgoed Malga Zanga. Kijk voor meer informatie op: www.lacontessa.eu.

Speciaal voor Balance-lezeressen

Wilt u ook deelnemen aan een inspiratieweek op landgoed Malga Zanga? Stuur dan een mail naar info@lacontessa.eu of bel 0039-0464-53 25 66 of 0039-339-350 59 18 of 0039-347-223 89 39. Balance-lezeressen ontvangen een fles Malga Zanga-olijfolie t.w.v. € 12,50 als welkomstcadeau.



Gelukkig leven Mijn passie

ARNO:
“DIE NATUUR,
HET ETEN,
DE CULTUUR...
HET LEVEN
IN ITALIË
WERKT
HELEND”



Balance
79



CARLA:
“WE ZEGGEN
HEEL VAAK
TEGEN
ELKAAR:
WAT ZIJN
WE TOCH
RIJK”