

# 3x Retreats op bijzondere locaties - National Geographic Traveler Nederland/België

Datum

1 mei 2016

Auteur

Anne de Vries

Fotograaf

Rodrigo Kristensen/Getty Images

## 1. Op zoek naar rust in de bergen van Marokko

In de bergen vlak bij [Marrakesh](#) heeft de Marokkaans-Nederlandse Khalid Boukhima zijn droom verwezenlijkt. Hij creëerde [een oord](#) waar hij mensen ontvangt om ze in de natuur compleet tot rust te laten komen. Bij deze rustgevende locatie proef je de cultuur in de lokale gerechten en onderga je voetmassages in de rivier en hamambehandelingen. Ook heb je de mogelijkheid om yogalessen te volgen en op woestijnexcursie te gaan. Sommige behandelingen zijn gebaseerd op de Ayurvedische filosofie.



Foto: Happy Soul Tavel

## 2. Mediteren met monniken in Bhutan



In het ecovriendelijke [Bhutan](#) word je ondergedompeld in de eeuwenoude cultuur tijdens [de Innerlijke Leiderschapsreis](#). Een spirituele trip waar je op zoek gaat naar jezelf en deelneemt aan boeddhistische meditaties en groepsdialogen. Het begint met wandelingen en gesprekken met lokale leiders in hoofdstad Thimpu. Dan volgt een hike door de Himalaya, een ontmoeting met lokale boeren en overnachtingen in een klooster. Diepe gesprekken bij het kampvuur en meditatie sessie maken een belangrijk onderdeel uit van de reis.

### 3. Digitaal afkicken in een Italiaans designklooster

Geen televisie, internet of mobiele telefoon of wifi-mogelijkheden tijdens deze reis: in dit [designklooster](#), opgezet door modeontwerper Marcello, ga je op digitale detox. Dit 'hotel' dat zich bevindt op een eenzame heuvel in [Umbrië](#), heeft al talloze awards binnengesleept. Je kunt terecht in een van de veertien luxe eenpersoonskamers. Droom weg bij de Gregoriaanse gezangen die meditatief werken, geniet van de voortreffelijk Italiaanse keuken met ingrediënten rechtstreeks uit hun moestuin en relax in de hamam. Bijzonder: het diner vindt plaats in stilte, zodat je extra goed focust op de smaken.



Foto: Happy Soul Tavel

Lees [hier](#) meer over persoonlijke-ontwikkelingsreizen.