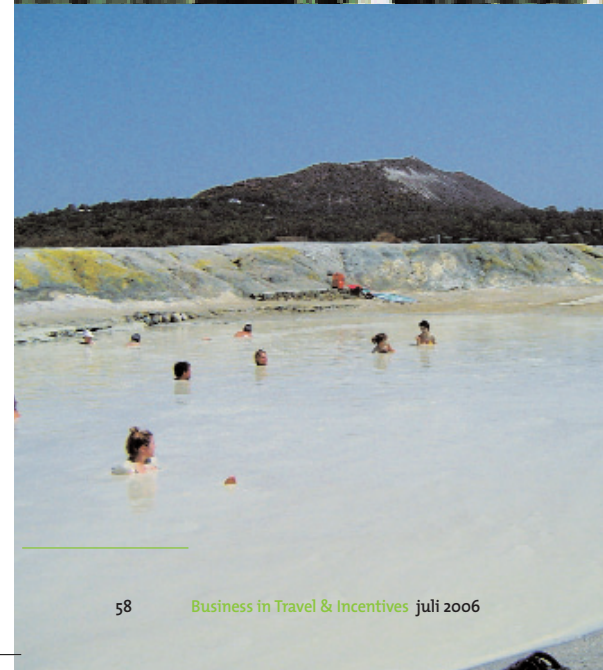




Teambuilding aan de voet van een vulkaan



De hectische wereld waarin wij leven eist een steeds grotere rol. De werkdruk neemt toe, overal is haast bij geboden, en de kwaliteit van het werk moet aan steeds hogere eisen voldoen. Niet alleen verzuim en burn-outs zijn hier het gevolg van, maar ook verslapt de energie om nieuwe en frisse ideeën op te doen. Kuren op het Siciliaanse eiland Vulcano zorgt ervoor dat de levensenergie terug komt. Mensen uit het bedrijfsleven kunnen hier de batterij weer opladen en gaan met frisse, nieuwe en creatieve ideeën naar huis. "Het is een wereld van verschil om te zien hoe mensen aan het begin van de week hier aankomen en hoe ze op het einde van de week weer naar Nederland gaan", aldus Annemarie Schokker eigenaar van Capo Milazzo.



Op het vulkanische eiland Vulcano worden voor het bedrijfsleven verschillende kuurweken georganiseerd rond een bepaald thema, zoals 'training', 'teambuilding' en 'groei'. Deze weken worden begeleid door professionals uit zowel Nederland als Sicilië. Ook is het mogelijk om zelf een thema aan te dragen, of een kuurweek langer of korter te laten duren, Capo Milazzo kijkt wat de mogelijkheden voor een bedrijf zijn.

Het belangrijkste van de kuurweken op Vulcano is contact maken met de eigen levensenergie. Dit gebeurt met behulp van de oerkrachten, energie en de ongerepte natuur van het eiland. Annemarie: "Doordat managers op dit eiland zijn moeten ze zich wel overgeven aan het ritme van de geneeskrachtige natuur en het tijdloze van dit eiland. Hierdoor kom je weer in contact met je kwaliteiten en met je eigen essentie."

Vulcano

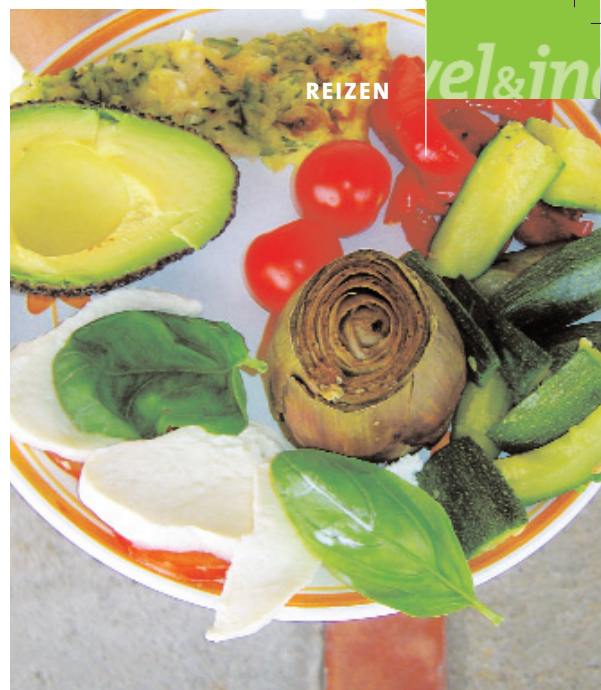
Vulcano is één van de zeven Eolische eilanden die voor de noordoost kust van Sicilië liggen. Deze eilandengroep ontleent haar naam aan de Koning der Winden Aeolus, volgens de legendes heeft hij in dit gebied zijn verblijf gehad. Vulcano staat bekend om haar natuurlijke modderbaden en de warme bronnen. In zee komen op verschillende plaatsen warme bubbels omhoog geborrelt, waardoor warme bubbelbaden in zee ontstaan. Het zeewater is hier kraakhelder, en door het schone zeewater leven er in dit gedeelte van de Middellandse Zee ook dolfijnen. De natuur op het eiland is puur, woest en ongerept met zwarte stranden van de lava.

Het kuuroord bevindt zich aan een baai met uitzicht op de steeds rokende vulkaan. Deze vulkaan is honderd jaar geleden voor de laatste keer tot uitbarsting gekomen, maar dampst nog steeds. Het is mogelijk om de vulkaan te beklimmen en zelfs om de krater af te dalen. Door de vulkanische activiteit op het eiland zijn er geneeskrachtige elementen in de natuur te vinden. Vulcano heeft nog een vulkaan, een iets kleinere variant. Aan de voet van deze twee vulkanen ligt het zwavelmodderbad; de fango (40°C). Op de bodem ligt zachte zwavelmodder, hiermee kan het lichaam ingesmeerd worden. Vervolgens kan in een warme, natuurlijke sauna in de rotsen om de fango heen gestoomd worden. De fango is rijk aan zwavel dit is niet alleen goed voor ontspanning

maar het heeft ook een geneeskrachtige uitwerking op de huid, spieren en gewrichten en het gehele welzijn van de mens.

De kuurweken

Capo Milazzo heeft het hele jaar door verschillende soorten kuurarrangementen waarbij Eolische eilandtochten, culturele ontdekkingsreizen en avontuurlijke natuurtrips op en tussen vulkanen op het programma staan. Voor mensen uit het bedrijfsleven zijn rondom thema's speciale programma's gemaakt. Het is mogelijk om als bedrijf hierin wijzigingen aan te brengen. Annemarie: "We zien dat mensen uit het bedrijfsleven vaak specifieke wensen hebben. Het ene bedrijf wil zijn werknemers belonen voor de harde inzet van het afgelopen jaar, het andere bedrijf komt om nieuwe creativiteit en inspiratie op te doen. Het belangrijkste tijdens zo'n week is dat de mensen die normaal een druk en hectisch bestaan leiden, nu stil komen te staan. Managers staan dan stil bij de dingen in het leven, zoals het leven is, maar ook zien ze hoe het leven zou kunnen zijn. Centraal in alle kuurweken is het terug vinden van jezelf en de energie en creativiteit die tijdens zo'n week wordt opgedaan te gebruiken bij het maken van belangrijke beslissingen en het bedenken van nieuwe mogelijkheden." Dit gebeurt bijvoorbeeld op het eiland Stromboli, waar de vulkaan wordt beklommen en er geslapen wordt op de rand van de vulkaan. Om de 5 à 10 minuten komt er een uitbarsting uit één van de 5





kraters. Of bij vissen op zee, waar wordt gestreden met of tegen de elementen.

Tijdens alle kuurweken wordt er goed voor het lichaam gezorgd waardoor er weer een balans tussen lichaam en geest komt. Niet alleen door de schoonheidstotaalbehandelingen van Dr. Hauschka en aromamassages met essentiële oliën die buiten worden gegeven met op de achtergrond het geluid van de golven van de zee, maar ook doordat al het eten dat geserveerd wordt biologisch-dynamisch is en op de traditionele Siciliaanse manier wordt bereid. De vis die 's middags wordt gevangen ligt 's avonds op het bord. De groenten en het fruit zijn op biologisch-dynamische landbouwmethode gekweekt, evenals de druiven voor de biologisch-dynamische wijnen. Bij deze manier van landbouw wordt rekening gehouden met de natuurlijke hulpbronnen. Er is geen sprake van uitputting van de bodem en/of luchtvervuiling. Er wordt juist rekening gehouden met de zorg voor de bodem en het landschap als levend organisme. Ook wordt er bij het kweken van de producten rekening gehouden met natuurlijke en kosmische invloeden. In de biologisch-dynamische landbouw worden geen kunstmest en bestrijdingsmiddelen gebruikt. Voor de kuurweken worden de producten betrokken van Salamita, de biologisch-dynamische coöperatie van de boeren op Sicilië.

Meditatie aan zee

Een ander aspect tijdens de weken is meditatie en geleide meditatie aan zee, op het strand of bij de oerrotsen langs de kust. Deze meditatie kan bestaan uit yoga oefeningen, maar ook wordt er veel gebruik gemaakt van

de Chinese meditatie Chi Kung. Er zijn zelfs speciale kuurweken die in het teken staan van yoga of Chi Kung. De yoga kuurweek gaat uit van de energiecentra, chakra's, die zich in het menselijk lichaam bevinden. Iedere chakra heeft een specifieke invloed op onze organen, bloedsomloop, hormoonhuishouding, maar ook op onze emoties en ons denken. Tijdens de yogaweek wordt er aandacht geschonken aan de 7 belangrijkste chakra's. Iedere dag wordt er yoga gegeven waarbij ademhalingsoefeningen en meditatie centraal staan. Bij alle oefeningen staat het innerlijk tot rust komen en daarmee het vergroten van onze levensvreugde centraal.

De batterij opladen

Een thema van een kuurweek is Chi Kung. Deze Chinese meditatie is gericht op beweging waardoor de batterij van het lichaam weer opgeladen wordt. Chi Kung betekent letterlijk het ontwikkelen van chi, de levensenergie. Het is een vitaal onderdeel van de rijke geneeskunde uit China. In de Chi Kung komen gezondheidsoefening, alertheid en meditatie samen. Door regelmatige training worden de verbeteringen van lichamelijke en emotionele gezondheid blijvend. Chi Kung kent een diepgewortelde traditie en is een door de tijd geslepen kennis van houding, ademhaling en beweging. Als de energie overal vrijelijk kan stromen worden lichaam en geest weer vitaal en fit. Een van de meest oorspronkelijk stijlen is de 'zhan zhuang'. Dit betekent vrij vertaald staan als een boom. Tijdens deze training wordt er afgewisseld om eerst voor kortere tijd, en later voor langere tijd, in verschillende houdingen te zitten en te staan. De essentie van de training is om in de houdingen je natuurlijke kracht

terug te vinden en met beweging daaraan richting te geven.

Leven op een vulkaan

Een andere kuurweek laat managers 8 dagen lang leven op het ruige vulkaaneiland Stromboli waar de vulkaan met vijf kraters nog actief is. De week staat in het teken van sterren en de elementen aqua (water), terra (aarde), fuoco (vuur) en area (lucht). De sterren die stralen in de heldere nacht worden niet verstoord door kunstmatig licht op dit eiland zonder elektra en auto's. Het ele-

ment vuur komt naar voren via de zon en de vulkaan, het eiland is omgeven met de zee waar het element water te vinden is. Op Stromboli is geen luchtvervuiling waardoor het element lucht in zijn puurste vorm aanwezig is en het element aarde het eiland zelf is. Tijdens deze week worden de deelnemers één met de natuur. Stromboli is een eiland van grote geneeskracht waar hart en longen 'groeien'. Het lichaam wordt tijdens deze week verwend door schoonheidstotaalbehandelingen van Dr. Hauschka, aromamassages, zwemmen, wandelen en heerlijke

maaltijden van biologisch-dynamisch eten. De geest komt aan zijn trekken door de inzichten die verkregen worden door het immense heelal met al z'n sterren, eventueel verduidelijkt door astroloog en astronoom. De speelsheid en het gevoel voor avontuur wordt ervaren door te slapen op de rand van de vulkaan, en het aanschouwen van de uitbarstingen, zittend op de rand van de vulkaan. ■

Kijk voor meer informatie op: www.capomilazzo.nl

Diverse kuurweken met thema:

De basis van alle kuurweken met een thema is het kuurprogramma met onder andere de Dr. Hauschka schoonheidsbehandeling, aromamassage en de biologisch-dynamische keuken. Gevlogen wordt met de directe lijnvuchten naar Sicilië van Transavia

Kuurweek meditatie en creativiteit

Het thema van deze kuurweek vindt plaats onder begeleiding van de Siciliaanse kunstenaar Luciano Maio. In deze week wordt de creatieve stroom op gang gebracht. Door vanuit meditatie te gaan schilderen, gaan mensen zich creatief uiten. Managers worden ineens zo vrij als een kind, origineel en reageren instinctief. Door deze vrijheid krijgt een manager de beschikking over zijn eigen kracht en intuïtie, iets dat in het bedrijfsleven hard nodig is.

Kuurweek effectieve intuïtie

Hier wordt onder andere een persoonlijke aurareading gegeven waarbij de manager inzicht en helderheid krijgt over zijn eigen thema's in het leven, talenten en persoonlijke kracht. De manager ontdekt waar hij/zij deze karakteristieke eigenschappen al toepast en waar hij/zij nog zoekende is. De reading is gericht op een beter inzicht en daardoor leert men zichzelf beter begrijpen, bijvoorbeeld waar laat de manager zich nog leiden door oude conclusies en overtuigingen en waar is hij/zij hier al vrij van? Oefenen met het voelen van energievelden (aura's) van verschillende elementen en van elkaar. Aan de orde komt ook het afschermen van de aura, beschermen, groter en kleiner maken en het effect wat dit heeft op de persoon die het ondergaat.

Yoga kuurweek

In ons lichaam bevinden zich energiecentra, ook wel chakra's genoemd. Iedere chakra heeft een specifieke invloed op onze organen, bloedsomloop, hormoonhuishouding maar ook op onze emoties en ons denken. Tijdens de yogaweek wordt er aandacht geschonken aan de 7 belangrijkste chakra's. Iedere dag staat er een chakra centraal. Er worden 'hatha-yoga' oefeningen gedaan die zijn gericht op het activeren en het harmoniseren van een specifiek chakra. Daarnaast wordt achtergrondinformatie over de werking van het chakra gegeven. Tevens wordt dagelijks yoga gegeven waarbij ademhalingsoefeningen en meditatie centraal staan. Bij alle oefeningen staat het innerlijk tot rust komen en daarmee het vergroten van onze levensvreugde centraal.

Chi Kung kuurweek.

Chi kung is een Chinese meditatie die op beweging is gericht. Het doel van Chi Kung is om de batterij van ons lichaam weer op te laden. Dit wordt gedaan door rustige bewegingen te maken. Deze bewegingen en stilstaande houdingen zorgen ervoor dat iedereen terug gebracht wordt naar zijn/haar eigen centrum, en het zorgt ervoor dat de meridianen (energiebanen) weer gaan stromen. Chi Kung betekent letterlijk het ontwikkelen van chi, de levensenergie. Chi Kung kent een diepgewortelde traditie en is een door de tijd geslepen kennis van houding, ademhaling en beweging. In de Chi Kung komen gezondheidsoefening, alertheid en meditatie samen.

Sterren-kuurweek op de vulkaan Stromboli

Acht dagen leven op een actieve vulkaan, om de tien minuten spuwt deze vulkaan vuurstra-

len de lucht in. Dit eiland straalt schoonheid en kracht uit waardoor ieder persoon zijn eigen kracht en de basis van zichzelf weer terug vindt. Centraal in deze week staat het leven met de elementen in de natuur. De elementen aarde (het lichaam), lucht (de geest), vuur (avontuur) en water (het gevoel) worden volledig gevoeld, onder andere door het immense heelal met al zijn sterren, slapen op de rand van de vulkaan, verwennen van het lichaam en de oerkracht en stilte van het eiland.

Kuurweek vissen op zee

Overdag tussen de eilanden varen en vissen met aas op tonijn, zwaardvis en andere Middellandse Zee vissen. 's Nachts wordt er, onder de sterren, ver op zee gevestigd naar inktvis. Inktvis leeft op grote diepte en wordt aangetrokken door de maan en de lamp op de boot. Samen vissen in de natuur op de beweging van de zee, dit alles geeft het oergevoel van de mens die vecht met of tegen de elementen. Hierdoor wordt de mens zeker van zichzelf en ontstaat het groepsgevoel, omdat de groep hier samen doorheen gaat.

Ontmoetingskuurreizen

In deze reizen wisselt inspanning zich af met ontspanning. Er worden seminars, congressen en evenementen georganiseerd. Netwerken vindt plaats in de ambiance van de Siciliaanse gastvrijheid, ingebed in de culinaire traditionele overvloedige biologisch-dynamische Siciliaanse keuken en wijnen. Volledige ontspanning door de schoonheidstotaalbehandelingen en aromamassages.