

Stomen in het hooi, ontstressen en onthaasten...

Hebt u weleens in een klei oven gezeten? Of bent u weleens in slaap gewiegd door een Dondolo? Weet u wat het is om in een broodoven opgewarmd te worden, om daarna in een heerlijke lichaamspakking te drijven op het water? En dat alles samen met heerlijke hapjes uit de natuur in een geweldige, stijlvolle en rustgevende ambiance?

Twee medewerkers van deze krant kregen de kans dit te ervaren in de enige unieke BoerderijSpa van Nederland. Om de hoek, bij ons in de regio, en die ervaring willen zij graag met u delen. Geopend in juni 2008 en nu al de plattelandsprijs van Overijssel 2009 gewonnen, dus dat moet speciaal zijn! Lees hun verslag en beleef het mee. (Onze weg zoekend door het prachtige glooiende Twentse landschap van Nutter (in de buurt van Ootmarsum), arriveerden we bij de enige BoerderijSpa van Nederland. Bovenop een heuvel, halverwege een rustiek boerenweggetje, omzoomd door eeuwenoude eiken- en kastanjebomen, wijst een eikenhouten bordje aan dat we hier goed zitten.

De monumentale oude boerderij die we van buiten zien, verrast ons van binnen volledig. Het woornalig woongedeelte is omgetoverd tot een oase van rust en sereniteit. Alles ademt hier kwaliteit, sfeer en authenticiteit uit, met diverse zichtlijnen naar het prachtige Twentse landschap. De ontvangst door eigenaren Frans en Marinka Steggink is hartelijk. Aan een grote eikenhouten leestafel krijgen we koffie met een heerlijke brochette met jam. Marinka neemt met ons het intake formulier door. Zij kijkt onder andere naar de structuur van de huid, zodat de producten die ze gaat gebruiken tijdens de kuur, speciaal op de behoefte van onze huid afgestemd zijn en vers gemaakt worden. Ook kunnen we hier aangeven of we bij de lunch vis, vlees of vegetarisch willen. Alle hapjes die we vandaag zullen eten komen van de boerderij of uit de directe omgeving. Ons arrangement heet: Herfst, Bladeren en Kruiden en is een van vele arrangementen die mogelijk zijn. Voor elke behandeling, legt Marinka uit wat er

gaat gebeuren en wat het voor je doet. Horloge gaat af, besef van tijd hoeft hier niet te hebben. Alleen maar genieten! We beginnen met het opwarmen van het lichaam in de broodoven. In de broodoven zit je heerlijk in de warmte, terwijl een speltbrood wordt gebakken. Een speltbrood is een gezond lokaal brood, en ditzelfde brood eten we straks voor de lunch. De geuren die vrijkomen tijdens het bakproces zijn behalve heerlijk om te ruiken, zeer gezond voor de luchtwegen. Vanuit de broodoven kijken we uit over de prachtige landerijen. Opgewarmd in de oven rusten we uit op heerlijke bedden in de rustruimte, met een kan water met verse citroen om je lichaam te ontslakken en veel prachtige bladen om te lezen.

Wie aan een sauna denkt, denkt aan hitte, zweeten en hout. Hier heet het geen sauna maar een kruidenoven. Het ziet er uit als een sauna maar is het toch niet. Dennentakken liggen op de grond ter stimulatie van de voetreflex en verspreiden een heerlijke geur. De temperatuur loopt langzaam op naar 57 graden Celsius. Degene die het warmer wil, kan op een hoge stoel plaatsnemen. De warmte daalt behaaglijk neer op je rug door het ronde koperdak dat de warmte weerkaatst. Daarna een heerlijke douche. Wat ook zo lekker is, is dat alle ruimtes zeer discreet zijn en volledige privacy bieden. Doorstoof vleien we ons op de Dondolo, een speciale schom-

melstoel. Door iets te verplaatsen met je gewicht schommel je heen en weer en het is nog een hele kunst om het evenwicht te bewaren. Eenmaal stil liggend, dromen we weg op de beschiedden aanwezig zijnde rustgevende muziek. Als we wakker worden staat een heerlijk verkwikkende streekwark klaar met appelschijfjes erin voor een frisse bite.

De volgende oven ziet eruit als opgebonden twijgen met aan één kant een stoel erin. Terwijl we gaan zitten krijgen we een soort folie over ons heen die de damp bij je lichaam houdt. Alleen ons hoofd steekt eruit en we kijken uit over het prachtige Twentse landschap. Terwijl de hooi oven af en toe een geruststellend pruttelend geluid laat horen en heerlijke cumarein dampen (goed voor luchtwegen en weldaad voor gewrichten) opstijgen, mijmeren we weg terwijl in de verte het laatste maïs geoogst wordt.

Na deze heerlijke behandeling maken we een lekker wandelin-

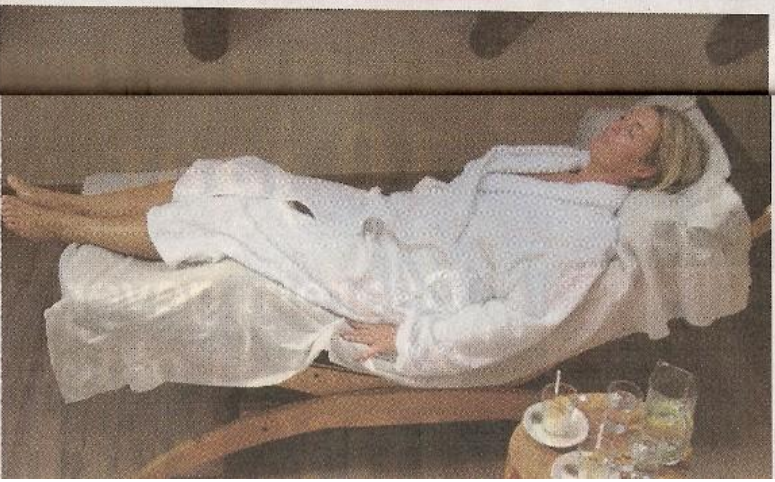
getje in de prachtig strak aangelegde tuin met zwembad. Ligstoelen staan uitnodigend in de herfstzon te wachten. Op de vraag wat we willen drinken kiezen we voor vierbessensap. Dat klinkt gezond en puur, en dat is het ook. We genieten van de heerlijke zoete smaak, terwijl we in de luwte van de boerderij genieten van de warmte van het herfstzonnetje.



Na een lekkere lunch staat de klei oven op het programma. In een vochtige ruimte stomen, terwijl we ons insmeren met 5 kleuren verzegelde klei. Deze klei werd in de oudheid al gebruikt voor allerlei kwalen en heeft een heilzame en zuiverende werking op je lichaam. Door de stoom blijft het heerlijk zacht, en zachtjes gaat je hele lijf lekker tintelen. Ook hier lekkere rustgevende muziek en het geluid van een klaterend watertje; net genoeg geluid om weg te kunnen dromen. Na 20 minuten stomen stort een regenbui van warm water over ons heen en spoelt ons heerlijk schoon. We

Speciaal voor lezers van deze krant

Bij reservering van het arrangement Herfst, Bladeren en Kruiden ontvangt u een Spa Verwenspakket voor thuis ter waarde van € 29,00



verbazen ons steeds weer over de subtiliteit, en het schijnbaar simpele raffinement waarmee je de programma's ondergaat. Marinka is steeds onopvallend daar, om je badjas aan te geven, om je te helpen, of iets lekkers te brengen als je haar nodig hebt. Tot slot mogen we kiezen hoe we de huid willen voeden: Met een druivendroesem bad

in de buitenlucht, of met een lichaamspakking van rode kastanjes waarbij je gaat drijven in een soort waterbed. We kunnen niet kiezen en splitsen hier op. Zowel het bad als het drijven in een pakking op het water is de kers op de pudding. Als we niet al helemaal loom en dromerig waren, zijn we dat nu zeker, met huidjes zo glad als een perzik. Heerlijk nagenietend krijgen we nog een zalige knolselderijsoep, om daarna huiswaarts te keren. Kortom: Een aanrader, deze boerderijSpa met zijn unieke concept. Een totaal andere manier van kuren. Besef van tijd

raak je even kwijt, en je wordt volledig ondergedompeld in een gevoel van aandacht, voor jezelf en voor je lichaam. Het professionalisme van Marinka, gecombineerd met de prachtige ambiance, maken een kuurdag hier tot een weldaad voor je lichaam en geest. Onthaasten pur sang!

Heerlijke kuurdag ervaren?

Speciaal voor lezers van de Berkelbode hebben wij een speciale aanbieding. Bij reservering van het arrangement Herfst, Bladeren en Kruiden ontvangt u een Spa Verwenspakket voor thuis ter waarde van 29,00 euro.

BOERDERIJ SPA

BoerderijSpa Nutter
Dalweg 4
7638 PB Nutter (Ootmarsum)
t: 0541-294644
f: 0541-294254