

OP WINTERSPORT MET TREIN
Met de trein op wintersport. Het kan naar verschillende bestemmingen in Duitsland, Frankrijk, Oostenrijk en Zwitserland. Sinds begin deze maand zijn de reizen bij NS Internationaal te boeken. Kijk op nsinternationaal.nl. METRO

REIZEN

WWW.METRONIEUWS.NL/REIZEN



KOFFIEDIK KIJKEN
Iedereen kent de uitdrukking: koffiedik kijken. Het heeft allemaal met Turkse koffie te maken. Je drinkt de koffie op én schudt het koffiedik op - door het kopje rond te draaien. Na een ritueel wordt de toekomst voorspeld. METRO

Redactie: Wouter Scheepstra (reizen@metronieuws.nl)

Afzien bij detoxen

Drie maal daags groenvoer, geen alcohol en lange praat-sessies. Metro-verslaggever Wouter Scheepstra volgde een detoxprogramma in het Turkse Hillside SU hotel in Antalya.

lemaal op basis van voedsel. Wat het precies inhoudt? In ieder geval zaken als alcohol, cafeïne, chocola, suiker- en andere zaken die het leven aangenaam maken - laten staan. Maar verder? Geen idee...

Kennismaking

Ik wil patat met ketchup en mayonaise, nu! En waar ligt dat lamsvlees? Ik loop langs dampende bakken met voedsel, in restaurant Red van hotel Hillside SU. Ik schep mijn bord vol. "En hallo, ober, hallo! Eén cola alsjeblieft."

"Welcome everybody!" Halé Sofia Schatz, een Turks-Amerikaanse dame, begroet de groep, een internationaal gezelschap van zestien man. Zij zit in de kleermakerszit op een matras in kamer 911 (ninea-levens), wij op zitkassen om haar heen. Een introductieronde volgt. Ik bijt het spits af: "Ok, Wouter, vertel ons, waarom doe je mee aan dit programma?" "Omdat ik te ongezond leef. Ik drink en rook te veel." Halé veert naar voren; ze spert haar ogen open. "Heel goed! Je erkent het probleem! Je bent al op de helft!"

Dezelfde dag, 's ochtends, op het toilet. Ik buig mijn hoofd; ik houd mijn handen voor mijn gezicht. De dag is nog jong, maar ik loop voor de tweede keer leeg. Vreselijk. Ik kijk in de spiegel; ik zie mijn evenbeeld. Lijkbleek.

Eerder die week. Ik arriveer in hotel Hillside SU. De reden van mijn bezoek: het volgen van een detoxprogramma. In vier dagen wordt ik ontgift. En dat gebeurt al-

Dan legt ze uit wat de bedoeling is. "Ik wil dat jullie bewuster worden van wat je eet. Daarvoor moet



METRO-VERSLAGGEVER Wouter Scheepstra neemt een hap uit één van de bakken met sla.

WAANZINNIG GEPRIJSD!

Ontdek supervoerdelig de Franse hoofdstad!

INCLUSIEF:
 • verblijf in hotel naar keuze
 • 2-persoonskamer
 • ontbijtbuffet

v.a. **95!**

Romantisch PARIJS

3-/4-daagse autoreizen Frankrijk

Hotel** + bus + 2 dagen entree!**

INCLUSIEF:
 • comfortabele busreis
 • verblijf in Hotel Holiday Inn at Disneyland® ****
 • 1-1/4-persoonskamer
 • ontbijtbuffet
 • shuttle-service naar de parken
 • 2 dagen entree resort

v.a. **149!**

Disneyland® Resort Paris

3-daagse busreis Frankrijk

Winterzon in Zuid-Frankrijk!

INCLUSIEF:
 • verblijf in Van der Valk Hotel Saint Aygulf
 • 2-persoonskamer
 • ontbijtbuffet

v.a. **189!**

CÔTE D'AZUR

7-/8-daagse autoreis naar Zuid-Frankrijk

SHOPPEN, ETEN EN UITGAAN

Winkelliefhebbers kunnen in Parijs terecht in de volgende wijken en straten voor volop winkelplezier: Champs Elysées, Rue de Tivoli, Forum des Halles en Boulevard Haussmann met de bekende warenhuizen Galeries Lafayette en Printemps. Liefhebbers van gezellige restaurantjes en cafeetjes kunnen terecht in het gezellige Quartier Latin waar u voor weinig geld lekker kunt eten. Discotheken en trendy uitgaansgelegenheden liggen door de hele stad verspreid en zijn tot in de vroege uurtjes geopend.

HOTSPOTS

Eiffeltoren • Sacré Coeur • Notre Dame • Arc de Triomphe • museum het Louvre met de prachtige schilderijen • trendy wijk Saint-Germain-de-Prés • Place de la Concorde • Hôtel des Invalides

COURTYARD BY MARRIOTT PARIS COLOMBES**** 95!

Vrijwel iedere vrijdag van 17/11 t/m 30/3

- gloednieuw hotel in de wijk la Défense
- openbaar vervoer op loopafstand
- o.a. mediterrane bistro, fitnesscentrum
- kamers: tv, airco, kluisje, badkamer met bad/douche, toilet en haardroger
- verzorging o.b.v. ontbijtbuffet

Reisnr. AUTO 17.808, zie www.kras.nl/17808

HOLIDAY INN PARIS BASTILLE 99!

Vrijwel iedere vrijdag van 17/11 t/m 30/3

- comfortabel hotel, tegenover de Bastille Opera en vlakbij o.a. het sfeervolle, rustige Place des Vosges en de Marais
- openbaar vervoer op slechts 100 m
- o.a. ontbijtruimte en een kleine fitness
- kamers: tv, kluisje, airco, badkamer met bad en/of douche, toilet en haardroger
- verzorging o.b.v. ontbijtbuffet

Reisnr. AUTO 17.693, zie www.kras.nl/17693

DAGPROGRAMMA

Dag 1: 's ochtends vertrek per comfortabele bus, aankomst in hotel in de namiddag.

Dag 2: hele dag Disneyland® Resort Paris.

Dag 3: tot de namiddag bezoek aan de Disneyparken, aankomst 's avonds in Nederland.

HOLIDAY INN AT DISNEYLAND®*****

- op ca. 10 min. van Disneyland® Resort Paris
- GRATIS shuttle service naar de parken
- o.a. bar, kinderspeelruimte en zwembad

November	24	v.a. € 149
December	1-8-15	v.a. € 149

Toeslagen: tol en reserveringskosten € 10, toeristenbelasting € 1,65 p.p.d. ter plaatse te betalen. Prijzen zijn per persoon o.b.v. een bezetting van 4 personen, tenzij anders vermeld.

Reisnummer HW 72.625, zie www.kras.nl/72625
Ook als autoreis te boeken! Reisnr. AUTO 17.699

DIT MAG U NIET MISSEN...

- Nice met de prachtige oude binnenstad
- de zeer mondaine badplaats St. Tropez
- het mooie schilderachtige Port Grimaud
- het kunstenaarsdorpje St. Paul de Vence
- het centrum van de parfumdustrie Grasse
- Monaco met de luxe jachthaven
- de prachtige Grand Canyon du Verdon

VAN DER VALK HOTEL ST. AYGULF

- ligt ideaal direct aan de Middellandse Zee
- o.a. eigen strand, bar, gezellig restaurant

	7 dgn	8dgn
December	2-9-20	v.a. € 269
Januari	6-13-20-27	v.a. € 189
Februari	3-10-17-24	v.a. € 199
Maart	3-10-17-24	v.a. € 209

Toeslagen: 1-pk v.a. € 139, toeristenbelasting € 0,88 p.p.d. en reserveringskosten € 15. Prijzen zijn per persoon, gebaseerd op een bezetting van 2 personen.

Reisnummer AUTO 73.587, zie www.kras.nl/73587
Ook als busreis te boeken! Reisnummer HW 72.646

De nieuwe winterbrochures zijn uit...
NIEUW! Sneeuwvakanties • strandvakanties • culturele fondreizen • kerst- en nieuwjaarsreizen • autoreizen • stedentrips
 Vraag ze nu aan via www.kras.nl of bel met 073 - 5 999 999

WWW.KRAS.NL

WWW.KRAS.NL

WWW.KRAS.NL

www.kras.nl 073 - 5 999 999

ma t/m vr: 08.30-18.00 uur
za: 10.00-15.00 uur

Of boek bij één van onze KRAS SterVakanties reisbureaus: Alkmaar • Ammerzoden • Rotterdam



OP ZOEK NAAR SINTERKLAAS
Helemaal fan van Sinterklaas? Dan moet je zeker naar Myra gaan, een dorpje in het zuidwesten van Turkije. De heilige Sint Nicolaas was er ooit bisschop én je kunt er 'zijn' kerk bezoeken.

METRO

GETAL
650.000 mensen wonen er in Antalya, een stad in het zuidwesten van Turkije aan de Middellandse Zee.

METRO

NOOIT MEER MILJONAIR
Werkelijk iedere Turk was tot voor kort miljonair. Tot en met eind 2005 kon er namelijk nog betaald worden met de oude lira. En één miljoen oude lira stond gelijk aan één nieuwe lira. Eén nieuwe lira is weer een halve euro.

METRO



in Antalya

je leren luisteren naar je lichaam. Ik wil de komende dagen awareness kweken." Het detoxen kan bijwerkingen geven, legt Halé uit. "Depressiviteit, schaamte, schuldgevoelens, agressiviteit..." Vervolgens deelt ze doorzichtige plastic tasje met kruidenpillen uit. "Neem voor het slapen één roze capsule én slik als je wakker wordt een groene. De bruine, vier stuks, zijn voor bij het ontbijt."

Dag één

Minstens zeventien soorten sla en ander groenvoer staan in kamer nine-eleven uitgestald. Mijn ochtendwandeling heb ik net achter de rug; ik ben klaar voor het ontbijt. Vanaf nu zit ik in een strak schema van sporten, ontbijten, een groepssessie met Halé, lunchen, tijd vrij - voor sauna of yoga, avondeten én vroeg naar bed. Maar eerst: een glaasje wortel-spinazie-appel-limoen-sap...

De twee uur durende sessie met Halé begint met een rondvraag: "Zijn er al klachten?" "Ik ben aan de diarree", zegt één van de deelnemers. "Kijk, daar hebben we al een diarree. Verder nog iemand?" Een Turkse vrouw reageert: "Ik heb last van obstipatie." De verklaring van Halé: "Je houdt dingen vast. Probeer het de komende dagen los te laten."

Dag twee

Ik ben gespannen, tegen het agressieve aan. Eerst kon ik niet slapen, vervolgens werd ik badend in het

zweet wakker en nú sta ik weer voor die bakken met sla. Het hangt me de keel uit. En dan is er nog de vissekom, die dienst doet als grabbelton. Elke dag moeten we er met de ogen dicht een kaartje uit pakken. Gisteren stond er non attachmente (ongebonden) op, vandaag boundaries (grenzen). Halé: "You're pickin the keywords, Wouter. Very good!"

Dag drie

Ik lag vroeg op bed en de alcohol laat ik braaf staan. Maar het gevoel. Alsof ik een nacht ben wezen stappen. Honger lijden hoeft ik gelukkig niet. Naast het groenvoer staat er elke dag heerlijke vis op het menu. Bovendien krijg ik goede tips van Halé. "Jij moet proteïne hebben. De meeste mensen hebben er maar één nodig, jij mag er wel twee. Wikkel anders nog wat avocado in de zeewierrollen én neem een grote bak yoghurt."

Dag vier

"It is happening", zegt Halé. En dat er wat gebeurt, is duidelijk. Net nu het detoxprogramma afloopt, ben ik hopeloos aan de diarree. Twee keer ben ik leeggelopen. Ik zie lijkbleek. Halé tegen de groep: "Hoe voelen jullie je? Wouter voelt zich slecht." Enkele deelnemers geven me een bezorgd knikje. Halé: "Ik denk dat Wouter nog even verder moet met detoxen." Maar het kan erger. De Turkse vrouw met obstipatie ziet zo mogelijk nog witter. Hoe het

met haar gaat? "Er begint bewegen in te komen." Halé: "Heel goed!"

Ze begint met de afronding. "We hebben de afgelopen dagen allemaal veel geleerd over onszelf, meer dan alleen over eten. Voedsel is een symbool voor ons leven. Wat op je bord ligt, dat ben je." En: "Maar je leven verandert niet in vier dagen." Ze houdt haar duim en wijsvinger dicht bij elkaar. "Ik ben al blij als je zo'n klein beetje integreert in je dagelijks leven."

Ten slotte moeten we op basis van de kaartjes uit de vissekom vertellen wat we geleerd hebben en wat we gaan doen. Naast non attachmente en boundaries, heb ik nourishment (voeding) en forgiveness (vergeven) getroffen. Ik houd het praktisch en eindig met een voornemen. "Ik maak elke dag tien minuten tijd voor bezinning." Halé: "Beautiful Wouter!" Na afloop geeft ze me wat tips. En: "Vanavond mag je weer in het restaurant eten."

Het is avond. De diarree is verdwenen, er zit weer kleur in mijn gezicht. Vol goede voornemens stap ik het restaurant binnen. Ik loop langs de dampende bakken met voedsel. En dan... Ik zie de patat liggen... Ik wil het, nu! En waar ligt dat lamsvlees? "En ober, halo, ober..."

WOUTER SCHEEPSTRA

Voor meer info over het Hillside SU hotel www.hillside.com.tr. Op www.halesofia-schatz.com kun je alles vinden over de detox-programma's van Halé Sofia Schatz. Corendon vliegt van Amsterdam en Eindhoven naar Antalya. Kijk op www.corendon.com

'Wat je doet in Dublin? Drinken, veel drinken!'

De één gaat weg, de ander komt net terug. Metro vraagt Nederlanders op Schiphol het hemd van het lijf.

WOUTER SCHEEPSTRA

Heen



Sandra Krijgsman (23) doet verschillende klussen als model. Ze woont sinds kort in Barcelona.

"Sinds drie maanden woon ik in Barcelona. Ik ben een paar dagen in Nederland geweest en nu ga ik weer naar Spanje. De bedoeling is om daar als model aan de slag te gaan. Of dat al goed gaat? Een paar vrienden van me woonden er al en zij kennen weer mensen in de modewereld. Ik heb onder meer een klus gedaan voor spelcomputerbedrijf Xbox en wat promotiewerk in discotheken. Natuurlijk mis ik mensen in Nederland! Mijn moeder mis ik het meeste van iedereen. Maar ze staat vierkant achter me hoor!"

Terug



Jorma de Ronde (27) werkt als bio-informaticus bij het Nederlanders Kanker Instituut. Hij komt uit Amsterdam.

"Alsjeblief, schiet een beetje op met die foto! Man, ik zie er niet uit; ik heb laatste dagen in Dublin alleen maar lopen zuipen. Wat ik er kwam doen? Mijn bul ophalen. Ik heb er namelijk bio-informatica gedaan - en ben afgestudeerd. Alleen is op de laatste avond mijn tas gestolen met daarin mijn bul. En ja, dat is dan nog een papertje. Maar m'n mp3-speler en m'n jas zaten er ook in. Heel vervelend allemaal. Overigens is Dublin verder een ontzettend leuke stad. Wat je er kunt doen. Tsjja, drinken, heel veel drinken..."

VLIEG MET AIR BERLIN



-prijzen incl. belastingen, toeslagen en boordservice -

Enkele reis v.a. €	
dagelijks Amsterdam - Mallorca*	49
AANBIEDINGEN V.A. AMSTERDAM, DÜSSELDORF EN/OF MÜNSTER	
Milaan, Rome, Barcelona*, Wenen, Zürich	29
Londen, Helsinki, Kopenhagen	29
Alicante*, Malaga*	49
Glasgow, Manchester	49
Sevilla*, Bilbao*, Oviedo*, Lissabon*, Madrid*, Valencia*, Ibiza*	69

Nieuwe routes v.a. Düsseldorf, Münster en/of Keulen: Berlijn, Dresden, Hamburg, München en Neurenberg

De op één na grootste Duitse luchtvaartmaatschappij vliegt met een moderne vloot naar tientallen zonnige en city-bestemmingen.

Informatie/boekingen via uw reisburo en

airberlin.com
0900-737 8000 (€ 0,20 p/m) Fly Euro Shuttle!

WWW.UITVOORWEINIG.NL

UITSTAPJES VOOR DE HERFST!

- ✓ Altijd de beste prijs!
- ✓ Geen reserveringskosten
- ✓ Geen onnodige annuleringsverzekering

Nu vanaf
€ 30^{p.p.}



GOLDEN TULIP
HOTELS · INNS · RESORTS
International standards, local flavours

Boeken is simpel.
Ga naar www.uitvoorweinig.nl
en reserveer direct.



Met TakeFiveTravel bruisend het nieuwe jaar in!

Beleef met TakeFiveTravel een spetterende jaarwisseling en breng een toast uit op 2007!

Barcelona
5 dagen v.a. € 449,-
vertrek 28 december



Madrid
5 dagen v.a. € 459,-
vertrek 29 december



Reykjavik
4 dagen v.a. € 669,-
vertrek 30 december



Lissabon
5 dagen v.a. € 398,-
vertrek 29 december



Beleef nog meer wervelende wereldsteden puur persoonlijk. Kijk voor ons uitgebreide reis aanbod op onze website.

Alle TakeFives zijn inclusief vlucht, transfers, centrumhotel, excursies, LO en reisleder

www.TakeFiveTravel.nl



050 - 3 123 123