

REPORTAGE Yoga, gezond eten en duurzaam winkelen: het kan allemaal in Sukha Life

‘Wie liefdevol is voor zichzelf, is dat sneller voor een ander’

Foodbar, winkel, werkplek, yogastudio én workshopruimte ineen. Dat is het nieuwe Sukha Life in Castricum. Initiatiefnemer Jade zag dit soort gecombineerde zaken veel in Azië en wilde het ook naar Nederland halen. Castricum is er klaar voor, vond ze. „Voorbijgangers denken soms dat dit een koffientent is. Maar dit is veel meer: een plek die goed is voor ziel, lijf en geest.”



Marie de Leeuw
mariedeleeuw@mediabuis.nl

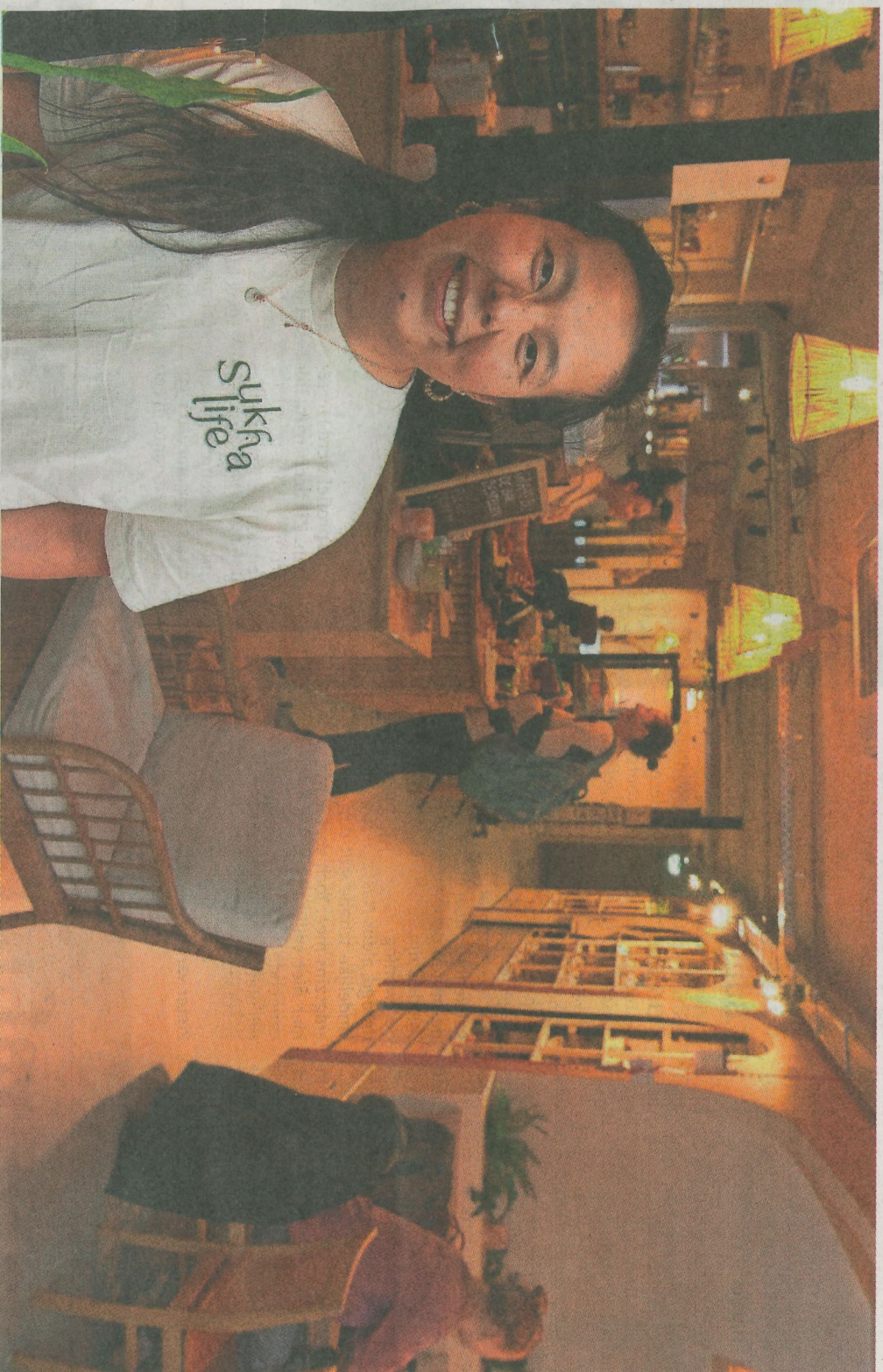
Castricum ■ Op het ene tafeltje staan cappuccino's met amandelen havermelk. Aan een ander eten een paar gasten glutenvrije en vegan worteltaart zonder suiker. Kinderen rennen rond op hun sokken, terwijl er achterin de zaak druk wordt gewerkt op de flex-werkplekken. Een vrouw koopt in het winkeltje handgemaakt keramiek en een paar 'upcycled' oorbellen (gemaakt van opgevaardeerd materiaal). Andere bezoekers kletsen met elkaar, óók mensen die elkaar niet kennen. Een krijtbord wenst gasten een jaar vol levensvreugde toe.

„Sukha Life is een heilzame plek waar je je op allerlei manieren kunt voeden, letterlijk en figuurlijk”, vertelt initiatiefnemer Jade Xiong Peters, terwijl ze in haar foodbar een chai latte aan het zetten is. Tussendoor kleest ze met een van haar vaste gasten, een tachtigjarige mevrouw die wekelijks langskomt. Jade is de eigenaresse, maar zo wil ze niet worden genoemd, omdat ze de plek samen met meer dan 160 investeerders heeft opgevestigd.

Maar het idee - en alle inspanningen om het op te tuigen - komen wel van haar. Jade kwam voor haar studie Bertijke Handel in Tropische Landbouw veel in aanraking met mensen die zich inzetten voor een betere wereld. Tegelijkertijd zag ze dat mensen zichzelf vaak vergaten en burn-out klachten kregen. Dat inspireerde haar. Ze volgde diverse opleidingen over persoonlijke ontwikkeling en wilde een plek creëren die goed is voor de wereld, maar ook voor de mens zelf. „Als je liefdevol leert te zijn voor jezelf, door jezelf te helpen en grenzen aan te geven, dan doe je dat ook sneller voor een ander en voor alles wat leeft. Ik geloof dat dit hand in hand gaat”, legt ze uit.

Azië

In Azië zag ze veel tentjes waar dit soort dingen - een gezonde werkplek, lekker eten en manieren om



Jade wilde een plek creëren die goed is voor ziel, lijf en geest. Dat werd Sukha Life in Castricum.

aan lijf te werken - worden gecombineerd. In Nederland zijn nauwelijks van dat soort plekken en daar wilde ze verandering in brengen. „Retraites en festivals zijn zo fijn, maar die zijn maar voor een aantal dagen. Waar ga je heen als je thuis komt? Ik wilde daar een oplossing voor bieden. Een plek met een fijne sfeer, waar je naast gezond eten, drinken en elkaar ontmoeten, ook activiteiten kunt doen die je zowel fysiek als mentaal bevorderen. Zoals yoga- meditatie of ademhalingsoefeningen.”

Jade creëerde in Castricum - waar ze zelf ook woont - haar ideale wereld in het klein. De eerste werkplek waar ze volledig achterstaat. „Door mijn opleiding heb ik zoveel dingen gezien die ik onbegrijp-

kelijk vind, maar die tegelijkertijd verweven zijn in onze maatschappij”, legt ze uit. „Hoe we met de natuur omgaan bijvoorbeeld, maar ook hoe we voedsel produceren. Een pak rijst van een euro kan bijvoorbeeld echt niet, dat kan alleen door iemand uit te buiten. In mijn zaak wil ik dat anders, ik verkoop alleen producten waar ik achtersta.”

Eten zonder zoi!

Op de menukaart staat comfort-food 'zonder zoi!', zoals Jade het noemt. Bijna alles is bereid met plantaardige, glutenvrije en biologische ingrediënten. Bovendien is het eten grotendeels zelfgemaakt, zonder geraffineerde suikers. „Je kunt wel ei en kaas krijgen, maar dan betaal je meer. We hadden in eerste instantie zelfs kip, ook dat kostte 4,50 euro extra. Maar werd niet besteld, dus hebben we het van de menukaart geschrapt”, legt Jade uit.

In haar zaak kunnen mensen ook terecht voor workshops, zoals yoga en meditatie. Of voor totaal andere cursussen, zoals werken met keramiek. Er zijn ook concerten, filmavonden en er is een expatcafé. Jade: „Het kan echt van alles zijn, als het maar bevorderend werkt voor je lijf of je geest.”

Sukha Life - wat in het oud-Indiaas gelukkig leven betekent - is nog maar een half jaar open en loopt nu al als een trein. Afgelopen zaterdag was het openingstest voor haar investeerders, maar verder heeft Jade nauwelijks aan promotie gedaan. „Er komen ouderen,

jongeren en kinderen. Castricum-

mets, maar ook mensen uit dorpen en steden in de omgeving. Veel komen voor activiteiten, of gewoon om wat te eten en te drinken. De meesten komen via via, dat is best uniek”, zegt ze trots.

En dat voor een dorp als Castricum. Meestal zijn zaken met een plantaardig menu vooral te vinden in steden als Amsterdam en Haarlem. „Maar Ekoplaza en de Groene Slager doen het hier ook goed. Daarom dacht ik dat Castricum hier klaar voor zou zijn.”

Wat mogelijk ook werkt is dat Jade Sukha Life heeft opgezet via crowdfunding. Veel mensen uit de omgeving hebben er geld in geïnvesteerd, of hebben geholpen met de verbouwing. „Ik heb dit bewust

RONALD GOEDHEER

zo gedaan, om de gemeenschap erbij te betrekken”, legt Jade uit. Gemakkelijk was de crowdfunding echter niet, vervolgt ze. „Je moet mensen activeren om ze enthousiast te maken. Je moet onder andere een businessplan schrijven en als je niet voldoende investeerders binnenhaalt, kost het je geld. Maar het is me uiteindelijk toch gelukt”, glimlacht Jade.

Haar gasten lijken dat te waarderen. Twee vrouwen, die net een taartje hebben gegeten en een paar stukjes meenemen voor thuis, bevestigen dat vlak voordat ze weggaan. „Deze komen wel op hoor thuis, ze zijn zo leuker! Je proeft totaal niet dat ze vegan zijn”, zeggen ze goedkeurend tegen Jade.

“**Je kunt ei en kaas krijgen, maar dan betaal je meer**”

Jade Xiong Peters
initiatiefnemer van Sukha Life



Het eten wordt grotendeels zelf bereid en is 'zonder zoi!'.

RONALD GOEDHEER