

14

## Lekker scharrelen

Tussen de dieren van Kim's Scharrelvarkens in Hoogwoud



30

## Zo kom je los van je werk

Tips van een stressdeskundige om sneller in de vakantiemodus te raken

34

## Zomer in beeld

Zeegezichten en gezellige zomerse plaatjes



En verder in deze tweede editie van Zomertijd:

4

In de serie Alter Ego mensen met 'twee levens'. In deze aflevering:  
**PETER ZWEISTRA LEEFT IN DE MIDDELEEUWEN**

5

Yanaika Zomer ging naar Texel:  
**EEN MAGISCHE ONTMOETING**

24

In de serie Binnenkijker:  
**EEN WOONBOOT DIE HET GELUK WEER BRACHT**

23

In de serie Uitgelezen: =  
**ASTRID JOOSTEN LEEFT VOOR NIEUWE INZICHTEN**

**ZOMERTIJD** is een bijlage van Noordhollands Dagblad, Haarlems Dagblad/IJmuider Courant, Leidsch Dagblad en De Gooi- en Eemlander **ADRES** Basisweg 30, 1043 AP Amsterdam. Mail: vrij@mediahuis.nl **COÖRDINATIE** Madelon Meester, Merlin Mulder, Coen Polack **VORMGEVING** Lilian Dapaah, Tahirah Salomon (head of design) **FOTO COVER** Jennifer Evers **ADVERTEREN** Bel: 088-8240234. E-mail: advertenties@mediahuis.nl of ga naar mediahuis.nl/adverteren.



## Zomer in beeld

# Er gaat niets boven dansen op het strand

Dansen op het strand werkt bevrijdend. Daarom organiseert Mirjam van Hasselt danssessies. „We nemen elkaar vaak zo serieus. Dit is een mooi tegenwicht.”

foto Fjodor Buis tekst Madelon Meester

**E**ens in de twee weken gaat Van Hasselt (54) naar het strand tussen Overveen en Bloemendaal. Plastic opbergdoosjes met draadloze koptelefoons mee en een zendertje en microfoon waarmee ze de dansers instructies geeft. Denk aan aanwijzingen als: 'Dit is een uitnodiging en niet zozeer een opdracht. Je mag ermee doen wat je wilt.' Sinds de coronaperiode danst ze op het strand, met een groepje van zo'n tien tot vijftien mensen tussen de twintig en vijftig jaar oud. „Dansen is al heerlijk”, zegt Van Hasselt, „En op het strand al helemaal. In Nederland zijn er weinig

plekken waar je weids uitzicht hebt, maar op het strand heb je dat wel. Je hebt er de ruimte, kunt er je eigen gang gaan en de elementen zijn nergens zo aanwezig als hier. De wind is voelbaar en je kunt met je voeten het water in als het warm is.” 5Rhythms heet de stroming waar Van Hasselt zich mee bezighoudt. „Een combinatie van vrijedans-expressie en bewegingsmeditatie. Iedereen die van bewegen en dansen houdt, kan meedoen. We doen geen pasjes, maar er zit wel een bepaalde beweging in. Een opbouw.” In 2003 kwam Van Hasselt voor het

eerst met 5Rhythms in contact, toen ze naar een retraite ging. Vervolgens volgde ze een opleiding in de Verenigde Staten en geeft ze sinds 2010 les in de dansmeditatie. „Het is een manier om in contact te komen met jezelf. Het is heel lichtvoetig en vaak leuk. We nemen elkaar vaak zo serieus, dit is een mooi tegenwicht. Jezelf losschudden in de wind en gewoon bewegen. Je hoeft niets te kunnen, het is heel vrij. Als je veel in je hoofd zit en je je snel druk maakt, helpt dit echt. Een paar uurtjes dansen en je voelt je weer lichter.” „Vaak vinden mensen het dansen op het strand in het begin spannend”,

zegt Van Hasselt. „In het begin zijn mensen vaak nog zelfbewust, maar meestal verdwijnt dat snel. Soms komen er mensen voorbij die willen meedoen. Vooral kinderen zijn enthousiast. Laatst was er een meisje van een jaar of vijf dat niet meer wilde stoppen. Ze vroeg aan haar moeder: 'Wanneer gaan we weer?'” Het dansen op het strand gaat het hele jaar door, ook als het koud is. Alleen met stortregen en harde wind wordt het geannuleerd. „Maar op de een of andere manier lijkt het op het strand wel altijd mooier weer”, zegt Van Hasselt. „Ik weet niet wat het is... Op het strand waait alles sneller over.”