

Kenya anti-stress & gezondheidsreis

Kenya en prachtige natuur zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. **Kilifi** is de ideale bestemming voor zuiver **zand**, zuivere **lucht**, zuiver **water**.

Zand

Het zand is spierwit en grofkorrelig. Ideaal om te wandelen, joggen, yoga- oefeningen te doen zonder mat en slenterend schelpen te zoeken.



Lucht

De constante oceaانبries komt van duizenden kilometers over de Indische Oceaan en is daardoor veel minder vervuild dan onze Europese smoglucht.



Water

De Indische Oceaan loopt van Afrika tot Australië en een stuk van Indonesië. Dat is ongeveer 10.000 kilometer breed! De oppervlakten de Indische oceaan is 74.060.000. Het water van de Indische Oceaan is bijgevolg zuiver en herbergt prachtige koraal riffen. Het heeft een zalige temperatuur (+- 20° C) en heel veel verse en gezonde vis die op niet commercieele manier wordt gevangen en direct vers op je bord ligt.



Massa toerisme

Er is helaas veel massa toerisme aan de kustlijn. De kust is 500 km lang. Van tanzania tot Somalië.

Tijdens het seizoen komen er op de luchthaven van Mombasa alleen al 120.000 toeristen aan met chartervluchten uit heel Europa. Deze toeristen worden in grote bussen, die door de hotels gehuurd worden, naar hun hotel gebracht, waar ze meestal niet meer uitkomen tijdens hun verblijf. Ze krijgen daar naar gelang hun 'status' een plastic gekleurd armbandje waardoor het hotel personeel weet of ze Half Pension, Vol Pension of All inclusive hebben.

Er worden activiteiten georganiseerd, zoals Aqua gym en Volleybal wedstrijden. Dit heeft tot gevolg dat de rustzoekende toerist geen rust krijgt, want de hele dag is er luide muziek en word je aangesproken om toch aub. mee te doen.

Tijdens de 'voedertijd' rent iedereen naar het buffet, waar er min of meer westers eten klaarligt. Men eet zichzelf schandig vol en laat heel veel eten op de borden achter, in een land waar veel mensen hun buik niet dagelijks kunnen vullen.

's Avonds op tijd gaan slapen om tot rust te komen is er ook niet bij. De evening party's gaan door tot laat in de nacht en als ze officieel gestopt zijn gaan er altijd nog mensen doordrinken en/of met veel lawaai en slaande deuren brallend in de gangen lopen.

Als je dan denkt op het strand rust te vinden mis, zodra je voet op het strand zet word je belaagd door minstens 10, soms meer 'beachboys' die je van alles proberen te verkopen. Van houten souvenirs tot safari's en van schoenen tot shampoo.

Daarom Alleyne Beachhouse !



Helemaal alleen gelegen op een stuk grond van 4000m² volledig beplant met cocospalmen. Af en toe valt er een cocosnoot op de grond, die dan op verzoek zal opengemaakt en in stukjes gesneden worden door de kok Fred.

Op enkele tientallen meters wandelen van de zee. (Huis uit, duin op, duin af en ...je bent er !)
Op dit strand geen beachboys, maar pure rust. Kilometers wandelen op het stille strand.



Vrijblijvend programma:

- 06u30 Fit ontwaken, glas water met citroen.
- 07u00 Wandeling/jogging op het strand.
- 08u00 Fruit ontbijt + groene^{en}/of gember thee of verse melk.
- 09u30 Zwemmen of ebberen in de Indische oceaan.
- 10u30 Fruit & glas water met citroen

vrij tot aan het eetmoment

- 12u00 Groenten & Zeevis ^{en}/of Reuze gamba's

tot 14:00 middagrust/lezen/gezelschapspellen/hangmat moment (we blijven zeker UIT de zon!)

- 14u00 1 uur massage met cocos-olie (*facultatief 10€/u*)
- 15u00 Fruit & glas water met citroen
- 15u30 Yoga/Oefeningen op het strand en aansluitend
- 16u15 Wandeling/zwemmen langs/in de oceaan
- 17u00 groene^{en}/of gember thee of verse melk.
- 17u30 Fruit & Groenten
- 18u30 Onder de klamboe met boek



Hangen



Ebberen



Onder de klamboe