



Cindy Andries creëerde
een oase van rust
onder de Portugese zon

“Ik plant graag zaadjes van
rust bij mijn gasten.”

Wat doe je wanneer het leven waar je jarenlang voor gevochten hebt plots niet meer klopt?

Cindy Andries liet België achter zich, verruilde de motorsportwereld voor yoga en stilte, en bouwde in de Portugese Algarve Seeds of Silence uit: een warme plek waar rust, verbinding en herstel centraal staan.

Vandaag ontvangt ze er mensen die even willen vertragen en misschien ook een stukje van zichzelf terug willen vinden.

“Bij de mensen zaadjes van rust planten, dat is vandaag mijn grootste drive!”

Tekst: Liesbeth Claeys
Fotografie: Perfect Story

In Quelfes, een klein dorpje in de Algarve, weggedoken tussen een oase van bomen, struiken en kleurrijke bloemen, ligt Seeds of Silence. Een voormalige B&B die Cindy Andries van binnenuit heeft getransformeerd tot een warme, intieme plek waar niets toevallig gekozen is. De houten vloeren, de kamers met zicht op het centrale terras, het azuurblauwe zoutwaterzwembad. Zes kamers, maximaal twaalf gasten, en Cindy zelf die haar hart en ziel legt in alles wat ze hier doet. Wie haar ontmoet, begrijpt meteen waarom mensen de weg hiernaartoe vinden.

Ondernemen zit in haar bloed

Cindy wist het al vroeg. “Als kind voelde ik al dat ik ging ondernemen. Ik besepte dat ik niet in de wieg gelegd was om voor een baas te werken.” Samen met haar man startte ze een motorzaak die uitgroeide tot een echte referentie in West-Vlaanderen en ver daarbuiten. Ze bouwden een community op, zaten elk weekend op circuits en Cindy haalde als vrouwelijke pilote zelfs de vakbladen. Tien jaar deed ze het vol overtuiging, en toch begon er stilte iets te knagen.

“Ik had alles. We waren echt aan de top. Maar dan voel je: ‘potverdikke, ik ben nu niet echt gelukkig’. En dat uit zich doordat je ‘s morgens al sleepvoetend naar de zaak gaat en een glimlach probeert op te zetten.” Ze durfde de stap niet te zetten. Iedereen kende haar als de motorvrouw. Maar yoga en ademwerk hadden intussen een deur geopend die ze niet meer wou sluiten. En dan sloeg het noodlot toe: een brand verwoestte hun zaak en woning in één klap. “Het enige wat ik nog had, waren de kleren die ik die dag aan had.” Hoe hard die klap ook aankwam, het was ook het moment waarop ze eindelijk de motorzaak losliet.

Ze volgde opleidingen: van NLP, coaching, hypnose tot nog meer yoga. Ze gaf les en bouwde haar eigen yogastudio uit. En ze begon te zoeken naar een plek onder de zon, wat eigenlijk altijd al een stille droom was. “Ik had duidelijke vereisten: ik wilde stilte, maar ook verbinding, en een luchthaven dichtbij.” Ze keek in Spanje, Portugal, Italië, Frankrijk. Tot ze het huis in de Algarve betrad, nog kaal, weinig groen, een klein zwembad. Maar ze wist het meteen. “Ik ben verkocht.”



“

*Ik had alles.
We waren echt aan de top.
Maar dan voel je: ‘potverdikke,
ik ben nu niet echt gelukkig.’*



“

*Als ik dat kan,
kunnen anderen dat ook.
Dat is waar Seeds of Silence
uit is gegroeid.*



“Gasten voelen zich lichter, helderder, rustiger.”

Herstellen in de stilte

Kort na de aankoop werd Cindy zwaar ziek door een tekenbeet. Een hersenontsteking, gedeeltelijke verlamming, een zenuwstelsel dat trilde. Een maand in de kliniek, met dokters die eerlijk zeiden: we weten niet hoe dit zal evolueren. Cindy nam het heft in eigen handen en trok naar Portugal, met haar hond op de achterbank. “Ik had een opname gemaakt voor mezelf, een soort hypnose, die ik twee maanden lang elke dag beluisterde. The power of the mind speelt een grote rol in ons leven. En door dat constant te beluisteren vond ik de kracht om stap voor stap vooruit te raken.” Ze plantte bomen, leefde op het ritme van haar lichaam, at gezond en bewoog voorzichtig. En ze genas.

In dat stille, geduldige herstelproces ontstond de blauwdruk voor Seeds of Silence. “Ik wou een stukje Azië hier brengen, die warmte en die veiligheid creëren voor andere mensen.” Ze transformeerde het huis van binnen en van buiten: nieuwe terrassen, grotere kamers, een volledig vernieuwde keuken en badkamers. Ze reist regelmatig naar India en Bali en neemt altijd een lege koffer mee. “Ik heb blijkbaar een talent om warmte te creëren. Iedere keer dat mensen hier rondlopen, ontdekken ze weer nieuwe details.”

Verbinding als rode draad

Gasten verblijven in een van de zes ruime kamers die allemaal uitkijken op een gezellig terras. Ze kiezen uit een uniek aanbod: yoga in verschillende vormen, breathwork, sound healing, ... altijd in kleine groepen. Verbinding is hier een bewuste keuze. “Wat altijd heel duidelijk is: als een groep samenkomt, ontstaat er een connectie tussen de mensen. Vriendschappen worden hier gebouwd, en die gaan soms ver verder.” Cindy houdt het bewust kleinschalig. Geen massa, geen haast, maar echte aandacht voor wie er is.

Als holistisch coach begeleidt ze haar gasten niet alleen op de mat, maar ook in hun dagelijkse gewoonten. Voeding is daarin een niet te onderschatten pijler. Ze koopt uitsluitend bij een biologische boerderij in de buurt en dekt daar dagelijks een tafel mee die even mooi is als ze smaakt. Elke ochtend een uitgebreide brunch, 's avonds een warm avondmaal, beide geserveerd in het midden van de tafel zodat iedereen kan delen en aanschuiven. Vegetarische gerechten die pareltjes zijn, kleurrijk en vol smaak. “Ik kan niet tegen mezelf liegen. Als de schakel voeding niet klopt, mag de coach doen wat ze wil: er komt geen verandering. Beweging, mindset en voeding, die drie pijlers moeten samen kloppen.” Gasten voelen zich lichter, helderder, rustiger. Niet alleen door de sessies, maar ook door wat er op tafel komt.

Een internationaal gezelschap vindt de weg

Een heel divers publiek uit verschillende Europese landen vindt de weg hiernaartoe. Mensen die nood hebben aan rust, inspiratie, een adempauze, al weten ze soms zelf niet goed wat ze zoeken. En dat hoeft ook niet. “Het eerste wat iedereen zegt als ze hier aankomen: ik zoek rust. En dat geef ik hen graag. Maar daarbinnen zorg ik ook voor verbinding en inspiratie om mee naar huis te nemen.” Wie wil, kiest voor een small group retreat. Wie liever op eigen tempo aankomt, boekt een custom all-in retreat. “Ze kunnen zelf kiezen van wanneer tot wanneer ze blijven, er is een mooie flow van mensen die komt en gaat, en we leren allemaal van elkaar. Dat is eigenlijk de kunst.”

Cindy zelf blijft groeien. Na anderhalf jaar opleiding voegde ze onlangs kundalini yoga toe aan haar aanbod, en er is weinig twijfel dat er nog meer zal volgen. Want stilstaan is haar ding niet. “Als het te saai begint te worden, creëer ik iets nieuws.” Vandaag vindt ze vooral rust en geluk in haar Portugese tuin. “Lesgeven is het liefste wat ik doe. En bij de mensen zaadjes van rust planten, dat is mijn grootste drive.”



Zin om de gastvrijheid van Cindy zelf te ervaren?

Op www.seedsofsilence.com vind je de data van de geplande small group retreats of kan je een custom all-in retreat boeken. Je kan ook in Seeds of Silence verblijven op basis van B&B-formule, zonder wellbeing activiteiten.



seedsofsilence.com
[seedsofsilence.algarve](https://www.instagram.com/seedsofsilence.algarve)