

De Bacuit Archipel,
in het noorden van
Palawan, staat bekend
als een van de mooiste
baaien ter wereld.

PALAWAN

Het ecologische hart van de Filipijnen

Op een van de mooiste eilandengroepen ter wereld beschermen inheemse stammen de natuur en komen zeldzame dieren zoals de Indische zeekoe voor. Op een rondreis langs tien van de bijna achttienhonderd eilanden ontdekt Veerle Witte samen met haar gezin deze *'last ecological frontier'* van de Filipijnen.

tekst
VEERLE WITTE

fotografie
ROBIN VISSER

Zweetdruppels stromen over mijn gezicht naar mijn kin, waar ze een voor een vanaf glijden, terwijl ik mijn ene voet voorzichtig voor de andere zet op het steile, glibberige pad in de dichtbegroeide jungle. Het is 32 °C en ik til aardig wat gewicht mee. Mijn anderhalf jaar oude zoon Miles slaapt in de kinderdrager op mijn rug. We zijn onderweg naar de andere kant van Lagen Island, een eiland met een dicht oerbos dat de kalkstenen rotsformaties bekleedt. Het pad loopt steil omhoog, de wortels van de tot wel veertig meter hoge daobomen fungeren als treden. Ik trek mezelf omhoog aan het dikke blauwe

Veerle Witte met dochter Maeve en zoon Miles, onderweg naar het eiland Lagen.



‘Dat is de roep van de palawanneushoornvogel,’ fluistert hij, terwijl hij met zijn vinger naar het bladerdak boven ons hoofd wijst.

touw dat naast het pad hangt. Mijn dochter Maeve (4) zit op de schouders van gids Zandy Mahinay, roepnaam Andy. Alsof het niets is tilt hij haar als een prinses door de jungle. ‘Mijn eigen kinderen draag ik ook altijd wanneer ik met ze wandel,’ grijnst hij, als ik vraag of ze niet te zwaar is voor hem. Ik glimlach. Dit is hoe het gaat in de Filipijnen. Kinderen worden letterlijk op handen gedragen.

Lagen is het op twee na grootste en dichtstbegroeide eiland van de 45 eilanden in Bacuit Bay, een beschermde baai die bekend staat als een van de mooiste ter wereld, in het noorden van de provincie Palawan. ‘Het tropische woud biedt dankzij zijn diversiteit onderdak aan vele verschillende

vogels,’ vertelt duurzaamheidscoördinator Caitlin Dominique Crisostomo, die verantwoordelijk is voor natuurbeheer op Lagen. ‘In dit bos leven meer dan 74 soorten, zoals de groene muskaatduif, de ooievaarsbekijsvogel en de staalborsthoningzuiger.’ Dan steekt Andy plotseling zijn hand in de lucht. ‘Dat is de roep van de palawanneushoornvogel,’ fluistert hij, terwijl hij met zijn vinger naar het bladerdak boven ons hoofd wijst. ‘Deze *hornbill* met witte bek is endemisch voor Palawan.’ Ik tuur omhoog, maar zie niks. We wandelen verder, Maeve pakt mijn hand. Ze loopt de afdaling zelf, nu we het hoogste punt van het eiland – 378 meter – gepasseerd zijn. Wat ben ik trots als ik haar door deze wildernis zie stappen.

Als het eind van het pad in zicht komt, wijkt de dichte begroeiing langs de rand om plaats te maken voor een beschut wit zandstrand, Cove 2. ‘Een van de vele belangrijke broedplaatsen voor zeeschildpadden in de baai,’ vertelt Caitlin. ‘Hier komen met name veel dwergschildpadden.’ Lagen Island is in beheer van El Nido Resorts, dat meerdere duurzame resorts bezit op eilanden in de Bacuit Archipel. ‘Al onze resorts zijn gecertificeerd zeeschildpadvriendelijk, wat betekent dat we een schone en gunstige omgeving bieden voor zeeschildpadden om hun eieren te leggen.’

Maeve rent het spiegelgladde turkooisblauwe water in. Ik zet de kinderdrager met Miles erin in de schaduw onder een boom en volg haar. Het frisse water koelt mijn warme lichaam. Ik kijk uit op hoge zwarte kalkstenen rotsformaties



De mangrovebossen in de Bacuit Archipel vormen een belangrijke beschermer van de riffen.



1



2



3

die aan weerszijden van het strand omhoog rijzen. Gierzwaluwen vliegen langs de rotsen boven het water, waar ze hun nesten hebben. Nesten die ze – zoals ik later zal leren – maken van hun eigen speeksel en die door lokale stammen geoogst worden, wanneer de jongen zijn uitgevlogen. Om vogelnestsoep van te maken. ‘Daar!’ roept Maeve, en wijst in de lucht. Drie palawanneushoornvogels vliegen over het oerwoud.

VOL LEVEN

Palawan is een provincie in het zuidwesten van de Filipijnen, verspreid over een langgerekt hoofdeiland, omringd door 1780 kleinere eilanden. Unesco riep de provincie in 1990 uit tot biosfeer-reservaat. Hier leven 105 bedreigde diersoorten, waarvan 42 nergens anders ter wereld voorkomen. Het gewest staat bekend als de ‘*last ecological frontier*’ vanwege haar enorme diversiteit in flora, fauna, ecosystemen en schilderachtige

landschappen. Het hoofdeiland is meermaals uitgeroepen tot ’s werelds mooiste eiland. Daardoor komen steeds meer toeristen af op zijn onaangetaste schoonheid. ‘El Nido, de toegangspoort tot Bacuit Bay, was een klein dorp, maar het ontwikkelt zich snel,’ vertelt Andy. ‘Hotels poppen als paddenstoelen uit de grond, maar dan nog kan het dorp de grote toestroom toeristen bijna niet aan.’

Het is zes uur ’s ochtends. Gids Andy en ik (man Robin en de kinderen slapen vandaag uit) kajakken de beroemde – maar nu nog doodstille – Big Lagoon in. Dit is de enige manier waarop je de lagune met zijn kristalheldere water, omlijst door met groen begroeide kalkstenen kliffen, kunt betreden. Druppels vallen van mijn peddel in mijn schoot. Ik doe mijn ogen dicht en geniet van de stilte. Alleen gasten van het resort waar wij verblijven, op het naastgelegen Miniloc Island, hebben voor 08.30 uur toegang tot de Big Lagoon. En iedereen die de lagune bezoekt, heeft een vergunning nodig.

Andy vist een verfrommeld plastic flesje uit het water. Alle gidsen van El Nido Resorts zijn getraind de natuur op te ruimen, overal waar ze komen. ‘Zag je die grote rij oranje en gele kajaks bij

de ingang?’ vraagt Andy. ‘Vanmiddag ligt de hele lagune er vol mee. Wanneer deze op zijn, moet je wachten tot er een vrijkomt. Zo wil de overheid het aantal toeristen reguleren.’ Ik kijk over de rand van mijn kajak het water in. We glijden over grazende zee-egels, die op steile rotswanden vol koraal zitten, en zien een picassotrekker-vis die zijn territorium bewaakt. Ook passeert er een grote school kardinaalvissen. ‘Daar voeden jonge haaien zich mee,’ zegt Andy. ‘De Big Lagoon is een broedplaats voor zeeleven.’

De opkomende zon dringt langzaam de lagune binnen. Endemische eekhoorns springen door de mangroves. Op een tak aan

ZO KOM JE ER

Met Etihad Airways vlieg je in vijftien uur van Amsterdam naar Manilla, met een tussenstop van drie uur op Abu Dhabi. Vanaf Manilla vlieg je door naar El Nido met een lokale luchtvaartmaatschappij. Internationale ticketprijzen vanaf 800 euro voor een retourvlucht. [etihad.com](https://www.etihad.com)

de rotsen landt een parmantige witkraagjysvogel. Vier jonge zwartpuntrifhaaien zwemmen voor mijn kajak uit. Deze plek zit vol leven.

GEHEIME LAGUNE

Vanaf Miniloc Island, onze uitvalsbasis, hoppen we van het ene naar het andere eiland in de Bacuit Archipel. We wandelen naar het hoogste punt van Pangulasianeiland, waar grote varanen rondlopen, en kijken uit over de andere eilanden in de baai, die goud kleuren in het licht van de ondergaande zon. We snorkelen met een school gigantische zwarte paardmakrelen, met nieuwsgierige anemoonvissen en papegaavissen turkoois van kleur. We spotten een

giftige zwart-gele mangroveslang tijdens een boottocht en ondergaan gigantische tropische regenbuien. We begeven ons op drooggevalen zandbanken, midden in de zee. We zijn hier bijna overal alleen.

Ik lig op mijn rug in het ondiepe water, Miles zit op mijn buik, zijn blote billetjes in mijn handen. ‘*Tesje!*’ gilt hij terwijl hij met z’n vinger naar het water wijst. Een maskerwimpelvis zwemt voorbij.



Een school vissen zwemt onder de kajak door, voor de kust van het eiland Dimakya.

SLAPEN

El Nido Resorts

Van duurzame menu's tot op de natuur gebaseerde activiteiten met een lage CO₂-voetafdruk en negentig procent lokaal personeel: El Nido Resorts is een luxe en duurzame hotelgroep met vier prachtige eilandresorts in de Bacuit Archipel. elnidoresorts.com

Club Paradise

Op Dimakya Island verblijf je bij Club Paradise Palawan, een duurzaam en exclusief eilandresort van negentien hectare, verspreid over een Unesco-biosfeerreservaat. Maak gratis gebruik van kajaks op het strand, snorkel met schildpadden, wandel langs grote varanen en zwem met de zeldzame Indische zeekoe. clubparadisepalawan.com

The Funny Lion

El Nido en Coron zijn de perfecte uitvalsbases om de waanzinnige natuur van Noord-Palawan te ontdekken. En laat daar nou op beide plekken een Funny Lion-hotel zitten: met voortreffelijk eten, personeel dat je in de watten legt en heerlijke zwembaden. Maak in El Nido gebruik van een gratis bootservice naar Papaya Beach. thefunnylion.com

Het is een van de woordjes die hij geleerd heeft op deze reis. Net als krab, haai, *turtle* en *bye bye*. We zijn op Hidden Beach, dat verstopt ligt in een ondiepe baai op Matinloc Island, het grootste eiland in de archipel. Buulbuuls, een zeearend en ijsvogels vliegen over. Denise Ann Samson, een andere duurzaamheidscoördinator van El Nido Resorts, kijkt de vogels glunderend na. 'Ik wil graag meer vogelaars naar Palawan trekken,' zegt ze. 'De archipel kent 299 vogelsoorten, waarvan 24 enkel hier voorkomen. Toeristen komen voor de stranden en lagunes, maar nooit voor de bossen, terwijl 87 procent van het eiland daaruit bestaat, van tropisch regenwoud tot mangrovebossen.' Ze heeft een fonds opgericht om geld in te zamelen voor verrekijkers, waarmee ze lokale kinderen warm wil maken voor het vogelspotten. 'De benodigdheden zijn duur. Zo wil ik het toegankelijk maken voor iedereen. Wellicht dat een aantal van deze kinderen een passie ontwikkelt voor vogels en zich later inzet voor hun bescherming. Zij zijn onze toekomst.'

Vanuit de Bacuit Archipel reizen we naar de Calamianeilanden, een groep van zo'n honderd eilanden in het uiterste noorden van Palawan, waarvan Busuanga, Linapacan, Culion en Coron de grootste zijn. Hier varen we twee dagen in een traditionele gele bangaboot rond Coron Island, zo'n vijf uur varen vanaf El Nido. Een rode, blauwe en gele kajak, afvalbakken, peddels en zonnepanelen reizen met ons mee op het houten zijspan. Gidsen Bobby Amarilla en Vida Gracia Grajo van Undiscovered nemen ons mee naar de onontdekte oostkust van dit eiland. Met de kajaks verkennen we grotten vol vleermuizen en afgelegen strandjes. Via een ondiepe doorgangspoort met torenhoge rotsen aan beide kanten kajak ik een lagune in. Maeve zit bij Bobby voor in de kajak. 'Zeesterren!' roept ze blij terwijl ze wijst naar de bodem van het nog geen halve meter diepe water. Deze *secret lagune*, zoals Bobby het noemt, is eveneens compleet verlaten. Dit keer midden op de dag. 'Deze plek kent bijna niemand en staat op geen enkele



De stamoudsten in het dorp aan de oostzijde van Coron Island.



De baaien en lagunes van Coron Island zijn het beste per kajak te verkennen.

kaart,’ zegt Bobby. Hij is enkel toegankelijk met toestemming van de Tagbanuastam, die het eiland beheert. ‘Het eiland en de wateren eromheen zijn zo’n 25 jaar geleden door de overheid toegekend aan de inheemse stam omdat zij hier al generaties lang leven.’

De Tagbanua zijn een van de oudste etnische groepen in de Filipijnen. Ze zouden afstammen van de Tabonnens, prehistorische voorouders waar in 1962 fossielen van zo’n 24.000 jaar oud van zijn gevonden in een grot aan de westkust van Palawan. De Tagbanua leven voornamelijk in het centrale en noordelijke gedeelte van Palawan. De stam op Coron Island kreeg erkenning in de vorm van het *‘Certificate of Ancestral Domain’*, wat betekent dat zij het recht hebben hun land en de bronnen zelf te beheren, waardoor ze de natuur en hun tradities in stand kunnen houden. Het eiland kent twee grotere Tagbanuadorpen van zo’n zeshonderd inwoners, en drie kleine gemeenschappen van vier tot vijf families aan de stranden.

Wij bezoeken een dorp aan de oostzijde. Een groep jongeren basketbalt op een overdekt open veld. Miles zit op mijn arm. Vrouwen met rode tanden en lippen, van het kauwen op betelnoten, giechelen naar ons. *‘Can I hold your baby, please?’* Miles schudt van nee. Ik kijk naar Maeve. Ze heeft het warm. Haar wangen zijn rood aangelopen en ze probeert haar broekpakje uit te trekken. Een haan kraait. Stof waait op. Maeve aait biggetjes met een touw om hun pootjes. Doorgaans ontvangen de Tagbanua geen toeristen, maar Bobby heeft familie in het dorp, waardoor wij toegang krijgen. De populairste plekken aan de westkant van het eiland, zoals het Kayanganmeer, zijn beperkt opengesteld voor toeristen. De rest van hun heilige land willen ze beschermen en houden ze daarom zo veel mogelijk gesloten voor toeristen.

De stamoudsten zitten naast elkaar op een bankje. Vanuit de houten hutten rond het binnenplein kijken inwoners ons nieuwsgierig aan. Een baby wiegt in zijn hangmatje. Voor ons staan traditionele gerechten, speciaal voor ons bereid, met ingrediënten van het eiland. ‘Dit is *nilupak*,’ wijst Vida. ‘Gemaakt van gestampte cassave, met geraspte kokos en suiker.’ Ze vertaalt wat de stamoudsten vertellen. De stam leeft van de voedingsbronnen van het land en het omringende water. Zo trekken de vrouwen regelmatig de dichtbegroeide bergen in om eetbare wortels op te graven, zoals *kapari*, *burot* en *kurut*. De mannen vissen en duiken naar schelpen, zee-komkommers en zee-egels. Ze zijn afhankelijk van het land, en doen er alles aan om hun erfgoed te beschermen.

BEZOEK VAN EEN ZEEKOE
‘De biodiversiteit van Palawan is enorm, en dat willen we graag zo houden,’ zegt bioloog Jules Jason Asis, die ik spreek op het paradijselijke privé-eiland Dimakya, voor de kust van Busuanga. ‘Ik duik al sinds 2001, maar zo’n rijke onderwaterwereld als hier zag ik nog nooit. Nog elke dag kom ik zo veel vissoorten tegen die ik niet kan identificeren. Dat heb ik nergens anders meegemaakt.’

Rond Dimakya, waar we onze laatste drie nachten spenderen, ligt een van ’s werelds mooiste koraalriffen. Tijdens de coronapandemie werd deze echter bijna volledig verorberd door doornenkronen, zeesterren met giftige stekels die daarmee complete koraalriffen verwoesten. Jules is hier om te helpen

bij het herstel van het rif. ‘Tijdens de pandemie spuugden vrouwelijke doornenkronen hun eieren uit door de temperatuurstijging van het zeewater. Deze dieren laten tot wel honderd miljoen eitjes tegelijk los, met een hoge bevruchtingsgraad. Daardoor groeide de populatie razendsnel, met een desastreuze impact voor het rif.’

Inmiddels herstelt het rif langzaam maar zeker, onder andere door koraaltuinbouw. Ik als leek zie weinig van het verwoeste rif. Ook hier barst het van het leven: Nemo’s bewaken hun anemonen zelfs op enkele tientallen centi-

meters diepte, grote scholen vissen en schildpadden dwalen rond de kleurrijke koralen. Van november tot en met mei komen zeeschildpadden hun eieren leggen op de stranden van Dimakya. En er is nog een diersoort die geregeld een bezoek brengt aan het eiland: de doejong, oftewel de ernstig bedreigde Indische zeekoe. De dieren komen van het nabijgelegen eiland Calauit, waar zo’n dertig doejongen leven. ‘Net als Coron is dit eiland toegekend aan de Tagbanua, die eerder van het eiland verdreven waren. Zij besloten een beschermd natuurgebied op te zetten om de

zeekoeien te beschermen, nadat zij hun land hadden teruggewonnen,’ vertelt Jules. Samen met een gids en doejongranger mag je onder strenge voorwaarden zwemmen met deze majestueuze dieren, en slechts op één plek in het gebied, bij het strand Aban.

In de baai met een lang geel zandstrand omgeven door palmen varen we heen en weer. Tien minuten gaan voorbij. Twintig. Er mogen maximaal zeventig mensen per dag het beschermde gebied in. Vandaag zijn wij de enigen. ‘Doejong!’ wijst onze spotter die voor op de boot staat plots. Een zeemeerminachtige gestalte zweeft onder de boot door. We zetten onze snorkels op en laten ons in het water achterovervallen. Ik zwem een paar honderd meter en voel dat



‘Doejong!’ wijst onze spotter die voor op de boot staat ineens. Een zeemeerminachtige gestalte zwemt onder de boot door.

ZO DOE JE HET
Ontdek Palawan met een georganiseerde privéronde reis door de Nederlandse reisorganisatie Undiscovered. Zij kennen de Filipijnen als geen ander en regelen alles voor je, van vervoer tot maaltijden, gidsen en activiteiten – een uitkomst voor wie ver weg op avontuur wil gaan, helemaal met (jonge) kinderen. Undiscovered is gespecialiseerd in maatwerkreizen naar bijzondere verre bestemmingen in Azië, maar ook in Afrika en Latijns-Amerika. undiscovered.nl



1 Een Indische zeekoe in een beschermd marinegebied voor de kust van het eiland Calauit.

2 Maeve zoekt heremietkreeftjes op Dimakya Island.





Kinderen in het Tagbanua-dorp aan de oostzijde van Coron Island.

ik gestoken word op mijn armen. Het is kwallenseizoen en het water zit tjokvol *jellyfish plankton*, piepkleine onzichtbare kwalletjes. Dan zie ik hem liggen, op de bodem. ‘Hij slaapt,’ zegt onze spotter, nadat we even boven water komen. ‘Ze eten wel 30 tot 35 kilo zee gras per dag, met name ’s nachts, waardoor ze overdag veel slapen.’ Elke acht à negen minuten moet hij echter weer omhoogkomen om te ademen. Dus wachten we. Dan komt hij in beweging. We zwemmen met hem mee. Snel, tegen de stroming in. Langzaam zwemt hij steeds

dichter naar me toe. Een jonge felgele gouden makreel zwemt bij zijn bek. Op slechts enkele meters afstand zwemt de ruim drie meter lange Indische zeekoe naast me. Zijn huid oogt rimpelig, als die van een olifant. Met zijn ronde zwarte kraaloog kijkt hij me nieuwsgierig aan. Zo zwem ik een paar minuten met hem mee, tot hij weer afdaalt voor een dutje op de bodem.

Die avond zitten we op het witte strand van Dimakya. Miles schept zand over mijn voeten en Maeve zoekt heremietkreeftjes. Het is kwart voor zeven, de zon is net onder. Meterslange watervaranen sluipen langs, terwijl een lawaaierige kolonie palawanvleerhonden in de bomen achter ons hangt. Er zijn slechts vijf plekken op de Filipijnen waar vleerhonden voorkomen, vertelde Jules eerder vandaag. Overdag slapen

ze in de bomen van Dimakya, en als de avond valt, vliegen ze naar Coron en Busuanga om zich daar te voeden. Dit is het moment waar we op hebben gewacht: de ene na de andere vleerhond vliegt uit. Nu pas zie ik hoe groot ze zijn, met een vleugelspanwijdte tot wel anderhalve meter. De oranje lucht vult zich met honderden piepende dieren. Alle vier kijken we zonder iets te zeggen omhoog. Waar ter wereld zie je dit nou? Precies dit is wat deze archipel zijn bijnaam heeft bezorgd, en waarom het zó cruciaal is dat het behouden blijft. ▢

Veerle Witte is reisjournalist, met een focus op duurzaam reizen, en schrijft sinds 2014 regelmatig verhalen voor Traveler. Robin Visser is fotograaf en dronepiloot. Samen met hun twee kinderen maken ze graag avontuurlijke reizen. Dit is hun tweede gezamenlijke publicatie in Traveler.

5^x TIPS VOOR VERRE REIZEN MET KINDEREN

Verre reizen met kinderen vinden veel ouders spannend, en eerlijk is eerlijk: het zal ook niet altijd op rolletjes verlopen. Dat accepteren is het halve werk. Goed voorbereid op reis zorgt voor de rest.

tekst VEERLE WITTE

1 INPAKKEN

Naast speelgoed en favoriete knuffels, mogen de babyfoon, zwembandjes, waterschoenen, uv-pakjes met lange mouwen, pet en een zonnebril niet ontbreken in de koffer. Vergeet ook geen zwemluiers, zonnebrandcrème, insectenspray en medische kit met pleisters, pijnstilling en thermometer mee te brengen van thuis. Dit is niet overal te koop. Slaapt jouw kind nog overdag? Overweeg dan een slaaptentje mee te brengen voor dutjes op het strand.



2 DE VLUCHT

Veel ouders zien op tegen een lange vlucht met hun kinderen. Boek bij voorkeur een directe nachtvlucht naar jouw bestemming. Zo zullen de kinderen het grootste deel van de vlucht slapen, en voelt

de vlucht een stuk minder lang. Toch een overstap? De meeste vliegvelden hebben speelruimtes waar kinderen hun energie kwijt kunnen. Ook businesslounges hebben vaak mooie ontspankamers voor kinderen, en onbeperkt lekker eten, wat erg fijn kan zijn tijdens een lange *overlay*. Zoek en boek lounges via de app Lounge Buddy.

3 PLANNING

Zorg voor een goed geplande reis, zodat je daar onderweg zo min mogelijk mee bezig hoeft te zijn. Reis je met een kind onder de twee jaar? Vraag bij je hotels vooraf een babybedje aan, en vraag naar een waterkoker op de kamer voor eventuele flesvoedingen. Kinderen moeten vaak even wennen aan een nieuwe omgeving en hebben waarschijnlijk last van een jetlag. Hou de eerste dagen dus zo rustig mogelijk en probeer direct mee te gaan in het nieuwe ritme – slapen wanneer ze thuis ook zouden slapen – om de jetlag te beperken.



4 ACTIVITEITEN

Bied de kinderen voldoende rustmomenten. Maximaal één of twee activiteiten per dag, met een paar uur tussendoor om te slapen of te rusten. Neem de dag vooraf door, zodat duidelijk is wat hen te wachten staat. Soms lopen dingen anders dan gepland met kleintjes op reis, dus zorg voor een flexibel programma, dat last minute kan wijzigen.

5 VERMAAK

Lang stilzitten vinden kids vaak lastig. Zorg dus onderweg en ter plaatse voor vermaak, zoals kleurboekjes en raamstickers. Ook een tablet met filmpjes en spelletjes – mét koptelefoon – is onmisbaar op reis. Zij ontspannen, en jij hebt je handen vrij om bijvoorbeeld koffers in te pakken.

EXTRA TIPS:

- Vraag van tevoren een kindermenu aan op de vlucht, eenmaal in het vliegtuig ben je te laat.
- Maak je je zorgen over geluidsoverlast van jouw kinderen voor andere passagiers? Deel kleine cadeautjes, zoals oordoppen, uit aan passagiers om je heen. Dat verhoogt de tolerantiegrens.
- Wissel niet te vaak van accommodatie, omdat kinderen dan steeds opnieuw moeten wennen. Minimaal drie nachten op dezelfde plek is aan te raden.
- Doet je kind thuis al geen middagdutjes meer? Op reis zal je merken dat dit wellicht wel weer nodig is. Profiteer ervan en sluit zelf ook even de ogen, zodat je er de rest van de dag weer tegenaan kunt.
- Geniet en ontspan. Hoe relaxter jij bent, hoe relaxter de kinderen zullen zijn.