

**GRENSSTREEK** ESSEN, KALMTHOUT  
WUUSTWEZEL



MAART 2021 GRATIS MEENEMEN!  
[WWW.DEBELGISCHEGRENSSTREEK.BE](http://WWW.DEBELGISCHEGRENSSTREEK.BE)

# BRUIST

*15 jaar*  
**Bruist!**

*Stef Bos*

‘Mensen hebben  
de behoefte om  
geraakt te worden’





De Gele  
Flamingo  
Family concept store

*Voor jou!*

Wij zijn De Gele Flamingo, een team van 12 enthousiaste mama's dat elke dag aan de slag gaat om voor jullie de leukste musthaves uit te zoeken, online te zetten en te verzenden!

We kiezen zorgvuldig merken uit waar we helemaal achter staan. Dat zijn de grote merken, maar ook kleine, unieke en duurzame merkjes.

Verwen jezelf met  
de leukste flamingo  
goodies!



Shop makkelijk  
én veilig  
lokaal online



*More inspo?  
Scan me!*



[www.degeleflamingo.be](http://www.degeleflamingo.be)

De Gele Flamingo  
Ruiterschool 14  
2930 Brasschaat

**Afhalingen: Ma-Vr van 9-17u**  
info@degeleflamingo.com  
+32 468 31 64 23

# De van kracht perfectie

“Colebrants is een jong bedrijf in Wuustwezel, gespecialiseerd in schrijnwerk en interieur, kleine dakwerken en in de algemene renovatie van uw huis. De zaak is gestart in april 2018 door mij, Jitse Colebrants, maar de weg ernaartoe begon al een jaar eerder, op 1 oktober 2017. Toen startte ik er mee in bijberoep, door mijn passie voor schrijnwerk. Al snel kreeg ik het werk niet meer rond en begon ik mijn eigen zaak. Bij elke job die ik doe, is de afwerking het grootste aandachtspunt, daarom ook de slogan: ‘De kracht van perfectie.’”

Als schrijn- en algemene renovatiewerker zijn we actief in Antwerpen en omgeving. U kunt bij ons terecht voor al uw schrijnwerk en interieur, kleine dakwerken en voor de totaalrenovatie van uw huis.


Wij, de Colebrants, gebruiken alleen maar kwaliteitsmaterialen. Dit wil zeggen dat wij u een zeer goede garantie kunnen geven en dat u altijd het beste eindresultaat krijgt. Alle werken worden eerst tot in detail besproken, zodat er geen misverstanden ontstaan. Wij streven naar perfectie en hebben oog voor detail. Bij Colebrants wordt uw droom ook onze droom en deze helpen wij dan uiteraard ook graag te realiseren.

Op onze website vindt u enkele voorbeelden van realisaties die door ons gedaan zijn. Wilt u graag meer informatie over de diensten die wij aanbieden?

**Ga dan zeker naar onze website [www.colebrants.be](http://www.colebrants.be) of vraag een gratis en vrijblijvende offerte aan.**



COLEBRANTS  
*de kracht van perfectie*

+32 (0)475962859 | [info@colebrants.be](mailto:info@colebrants.be)  
[www.colebrants.be](http://www.colebrants.be) |  [colebrants](https://www.facebook.com/colebrants)



**dames, heren en kinderen**

Stationsstraat 4, Essen | 03 636 21 29 | [www.tkapsalon.optios.net](http://www.tkapsalon.optios.net)

We zijn doorlopend geopend van maandag tot zaterdag, van 8u30 tot 17u30. Op donderdag kunt u van 8u30 tot 20u bij ons terecht. Bij voorkeur op afspraak voor een vlotte service.



# Inhoud



# COLOFON

**UITGEVER** Nederland Bruist B.V.  
Beneluxweg 45, 4904 SJ Oosterhout  
T +31 (0)76-7115340 | nl@nederlandbruist.nl  
www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be  
fb ig belgiebruist

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**TRAFFIC** Nederland Bruist +31 (0)76-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Ron Schouwenaar  
**THEMATEKSTEN** Nederland Bruist  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**EINDREDACTIE** Floortje Thieleman

fb Like ons op FB/DeBelgischeGrensstreekBruist

**ADVERTEREN?** Mail nl@nederlandbruist.nl  
of bel Rogier Jongerden, +31 647 885 009

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2021. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. De Belgische Grensstreek Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



**ADVERTEREN?**  
Mail naar  
nl@nederlandbruist.nl  
of bel  
+31 647 885 009

Sneeuw, kou, regen, gure wind... we hebben het allemaal voor de kiezen gekregen deze winter. En wat hebben we prachtige winterse foto's voorbij zien komen. Wij zitten echter al met het voorjaar in onze bol. Want de twintigste begint echt alweer de lente en... Bruist viert deze maand haar 15-jarig jubileum. Je leest er alles over verderop in dit magazine.

## Bruisende lezer,

Een nieuw seizoen met nieuwe kansen en nieuwe mogelijkheden. Laten we hopen dat de zon niet alleen letterlijk gaat schijnen, maar dat we het met z'n allen ook figuurlijk weer een stuk zonniger in gaan zien. Alles lijkt immers een stuk minder zwaar als het zonnetje schijnt en we de dikke lagen winterkleding van ons af kunnen pellen.

De bruisende ondernemers in jouw regio doen er zeker ook alles aan om het spreekwoordelijke zonnetje in huis te zijn. Vol frisse voorjaarsmoed staan zij weer klaar om jou zo goed mogelijk van dienst te zijn. Hoe ze dat doen? Dat lees je uiteraard in deze nieuwste editie van Bruist. En vergeet niet: na regen komt zonneschijn!

Veel leesplezier  
**Manuela Kolkman**

**Wist je trouwens dat wij vijf glossy magazines uitgeven in jouw regio? Neem eens een kijkje op www.belgiebruist.be en lees ze allemaal online.**

# Wandelen doet wonderen!

Gemakkelijk overtollige kilo's kwijtraken, ontspannen en stress verminderen, hart- en vaatziekten voorkomen of zelfs een depressie verminderen. Het kan allemaal door simpelweg te gaan wandelen. Dus trek de stoute (wandel)schoenen aan en ga ervoor!

Een stevige wandeling van slechts dertig minuten verlaagt de bloeddruk, maar dat geldt ook voor drie wandelingen van tien minuten. Dat is voor iedereen haalbaar, zelfs voor degenen die de hele dag op kantoor zitten. Wandelen zorgt voor een gezonder lichaam. Je hebt meer energie en bent niet meteen uitgeput als je twee trappen gelopen hebt. Met een uur stevig doorlopen (vijf kilometer per uur) verbrand je ongeveer 240 kilocalorieën. Wie een half uur per dag wandelt, kan in twee maanden tijd ruim een kilo kwijtraken zonder al te veel extra inspanning.

Bij het wandelen gebruiken we spieren en belasten we botten en kraakbeen. Hart en longen worden er sterker van en je geheugen wordt beter. Wandelen is ook goed voor de biologische klok, waardoor inslapen en doorslapen beter zullen gaan. Zelfs de kwaliteit van de slaap zal verbeteren.

## Weerstand

Wandelen verbetert je stemming, maar dat geldt sowieso voor lichaamsbeweging in het algemeen.

Lichaamsbeweging wordt bij een depressie steeds meer genoemd als een gezond alternatief voor pillen. Een dagelijkse wandeling van een half uur in een stevig tempo kan het afweersysteem versterken en een verkoudheid onderdrukken. Als je regelmatig aan lichaamsbeweging doet, word je niet alleen minder vaak ziek, maar je verkoudheid is ook minder ernstig en duurt korter. Dagelijks wandelen, daar kan geen pil tegenop.

## Samen of alleen

Wandel jezelf fit, gezond en gelukkig! En dat kan prima in je eentje. Jij bepaalt dan hoe lang je wilt wandelen en in welk tempo je loopt. Maar samen met anderen is natuurlijk zeker zo leuk. Ga op zondag gezellig met je gezin een lange (bos-)wandeling maken. Je kunt dan én van elkaar genieten én gezond bezig zijn. Zo voelt wandelen niet als een verplichting. Door samen met een vriend of vriendin stevig door te wandelen en ondertussen uitgebreid bij te kletsen, sla je zelfs twee vliegen in één klap.

Goede (wandel)schoenen nodig of iemand die je een steuntje in de rug geeft?

Op [www.belgiebruiist.be](http://www.belgiebruiist.be) vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

ERVAAR OOK  
HET POSITIEVE  
EFFECT VAN  
WANDELEN

# Restaurant aan huis


Ontbijten of lunchen op het werk of thuis, zelfs voor 's avonds zijn we meestal bereikbaar. U kunt ons bereiken via de bestelformulieren op de website. Voor vragen kunt u terecht op onze contactpagina door het formulier in te vullen.

# Step2

*Bestellen of nog meer keuzes?  
Nu ook avondmaaltijden!*

*Ga naar [www.step2essen.be/corona-crisis](http://www.step2essen.be/corona-crisis)*



Volg ons op   **step2essen**

Stationsstraat 27 Essen  
**0032-3-3379988**  
info@step2essen.be  
[www.step2essen.be](http://www.step2essen.be)

## Mode met net dat ietsje meer!



**Openingstijden:**  
Woensdag t/m vrijdag:  
18.00 - 21.00 uur  
Zaterdag: 13.00 - 17.00 uur  
Zondag: 10.00 - 13.00 uur

Kalmthoutsesteenweg 95, 2990 Wuustwezel  
**0496/50 55 60** | info@stylishnailsandfashion.be  
[www.stylishnailsandfashion.be](http://www.stylishnailsandfashion.be)



Een kleine boetiek met persoonlijke service. Vlotte damesmode t/m maat 46. Wij gaan voor een juist prijskaartje in verhouding tot de kwaliteit en een goede pasvorm.

o.a.  
**MAC**  
**BATIDA**  
**MILANO**  
**COMMA**  
**GOLLÉHAUG**  
**FRANKWALDER**

Antwerpsestraat 47  
Putte NL  
[www.demoo-desjoo.nl](http://www.demoo-desjoo.nl)

# de moo-de sjoo



### WANDELEN DOET WONDEREN

LOWA produceert hoogwaardige outdoorschoenen door de liefde voor de natuur te combineren met innovatieve technologieën. Het merk staat al sinds 1923 garant voor de beste pasvorm, optimaal comfort en de hoogste kwaliteit. LOWA garandeert veiligheid en duurzaamheid en sluit geen compromissen bij het uitkiezen van de materialen.

[www.lowa.be](http://www.lowa.be)



### OPPEPPER VOOR JE HUID

De Hawaiian Tropic Zonneolie is verrijkt met kokosolie en guave. De olie verwerkt de huid met vocht en geeft haar een natuurlijke glans. De gelachtige olie heeft geen factor, is licht en verfrist de huid met een delicate tropische geur. Ook als de zon niet schijnt is deze olie geschikt als lichaamsolie na je bad of douche.

[www.hawaiiantropic.com](http://www.hawaiiantropic.com)

## LEZERSACTIE

**Maak kans op een SodaStream bruiswatertoestel.**

Maak van fris kraanwater zelf heerlijk bruiswater in slechts enkele seconden. Je kunt zelf de hoeveelheid bubbels bepalen (licht, medium of intens).



Like de Facebookpagina van België Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #SODASTREAM naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

win

# Laat de zon maar komen!

## LEZERSACTIE

**Maak kans op dit self tan pakket van That'so.**

Wil je ook in de winter een lekkere bruine teint? Dat kan met de self tan sprays van That'so. Deze zorgen voor een mooie, egale bruine kleur, stinken niet en geven niet af! Bovendien bevatten de sprays hydraterende en anti-aging ingrediënten, dus ze verzorgen de huid ook. [www.thatso.nl](http://www.thatso.nl).



Like de Facebookpagina van België Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #THATSO naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

### PROEF DE ZON

Love Song is een frisse en geurige, zalmkleurige pinot noir. De subtiel mousserende rosé wijn uit 2018 is heerlijk als aperitief, bij vers fruit of een salade met aardbeien en brie. De wijn is bijzonder van smaak met veel fruit en komt uit de West-Kaap in Zuid-Afrika. Deze regio staat bekend om haar hoge kwaliteit wijnen.

[www.wijnwinkellenord.nl](http://www.wijnwinkellenord.nl)



### VOOR NACHTEN VOL PASSIE

Deze webwinkel is gevuld met heel veel spannende dingen voor in de slaapkamer. Neem gerust een kijkje, start met de voorpret en bestel snel voor heerlijk genot tussen de lakens!

[www.kissandplay.nl](http://www.kissandplay.nl)

*Kiss & Play*  
Voor nachten vol passie



### STEEL DE SHOW

Deze Union classic is nu voor dames verkrijgbaar in een prachtige, lichtblauwe kleur! Het slanke aluminium frame is ijzersterk en maakt de Flow tot een stevige stadsfiets, met bagagedrager en fraaie stalen spatborden. De Flow kan geheel naar jouw wensen worden geleverd, van terugtraprem tot een 7-speed met handremmen. [www.union.nl](http://www.union.nl)

# OPENDEUR

VAN 1 T/M 31 MAART

# DAGEN

EXTRA OPEN  
Zaterdag 9-17.00 uur

WIJ MAKEN VAN JE HUIS EEN THUIS!

Je kan bij ons voor je volledige interieur terecht, gaande van adviezen tot uitvoeringen.

- Alle raamdecoratie
- Interieurdecoratie
- Verf en behang
- Tapijten op maat of niet
- Kleuradvies
- Interieuradvies
- Renovatie met onze interieurarchitect

De raamdecoratie verwerken wij in ons eigen atelier waardoor we hier een zeer efficiënte en snelle service in kunnen voorzien!

## interieur. RENDERS

Sint Lenaartsebaan 115, Malle  
info@interieurpuntRenders.be  
0032 3 290 36 50

[www.interieurpuntRenders.be](http://www.interieurpuntRenders.be)

\* Voorwaarden in de winkel

-10%\*

**#tipvanElien!** | DE STRAKSTE GORDIJNEN: DE SHARP WAVE  
Heb je graag het warme uitzicht van gordijnen maar het strakke van verticale jaloezieën? Dan is de sharp wave zeker iets voor jou! De Sharp Wave is een type inbetween gordijn dat harder is dan een gewone stof en met zijn verticale openingen voor een strakke naad zorgt. Zo ontstaat er een mooi lijnenspel dat prachtig staat in vele interieurs! De Sharp wave is ideaal voor de grote raampartijen, zo is de lengte oneindig omdat het quasi blind aan elkaar bevestigd wordt, de hoogte kan tot 309cm! Het systeem kan zowel manueel als elektrisch via een afstandsbediening, app of domotica bediend worden. Kom alle mogelijkheden bekijken in de winkel.





# RUIMTE NODIG?

## WIJ HEBBEN DE PLAATS!

Al meer dan 30 jaar zorgt Top Storage voor de stockage van vele meubelwinkels en zelfstandigen. Maar Top Storage heeft zijn storage-boxen uitgebreid zodat ook jij je spullen en persoonlijke goederen kan stockeren bij ons. Top Storage weet als geen ander dat properheid één van de belangrijkste redenen is bij het kiezen van je opslagruimte. Ons team leidt je persoonlijk rond in onze nieuwe self-storage ruimtes zodat je er zeker van bent dat je juist zit bij Top Storage.

BEL VOOR EEN  
AFSPRAAK OF  
MEER INFO  
03 651 30 30



**TOPSTORAGE**

HEB JE RUIMTE NODIG. WIJ HEBBEN DE PLAATS

Het mooie van **wandelen** is dat je het altijd en overal kan doen.

Hoe lang of kort je ook loopt, je **verslaat** altijd iedereen die op de bank blijft liggen!

**Wandelen is goed** voor het **geheugen**.

Het is belangrijk dat je je hoofd in drukke tijden regelmatig leegmaakt. Begin met een **braindump**: schrijf je gedachten op in een dagboek. Gedachten in je hoofd zijn namelijk chaotisch, maar op papier zijn ze te overzien.

Je kunt je hoofd ook leegmaken met de kracht van **ademhaling**.

**Feng shui** spreek je uit als fang sjweej.

Samen wandelen is **romantisch**. Hoog tijd dus om in het **weekend** samen eindeloze strandwandelingen te maken.

Het is belangrijk om van **bewegen** een onderdeel te maken van je dagelijkse activiteiten: de trap in plaats van de lift en op de fiets naar werk, school of winkel.



# BRUIST

## BESTAAT *15 jaar*

### EN SLAAT VLEUGELS VERDER UIT

In maart 2006 kwam voor de eerste keer het magazine Breda Bruist uit. Het was meteen de start van uitgeverij Nederland Bruist. Ondernemers-echtbaar Marcel en Lea Bossers staat aan het roer van Bruist. Deze maand, maart 2021, bestaat Bruist 15 jaar. Marcel blikt terug en kijkt vooruit.

Je herkent Bruist aan het unieke vierkante formaat, de kleurrijke covers en sfeervolle uitstraling. De uitgaven liggen doorgaans in diverse winkels, wachtruimtes en andere locaties waar veel mensen komen. Op dit moment worden de magazines meer huis-aan-huis verspreid, maar zodra het weer kan liggen ze op de vertrouwde punten.

Inmiddels is Bruist een multimediaal platform, maar de nadruk ligt nog steeds op print. Daar ziet Marcel altijd nog voldoende groeikansen. "De afgelopen 15 jaar zijn de edities van Bruist enorm gegroeid: naar maandelijks 38 regio's, waarvan 3 in Spanje, 5 in België en 30 in Nederland. Veel uitgevers stoppen met print, maar bij Bruist komen er elk jaar nieuwe edities bij. Tegen de stroom in dus."



15 jaar

De eerste...



...en de huidige cover!

“Bruist is bedacht door een eigenaar van een cafetaria in Breda”, vertelt Marcel. “Hij wilde adverteren, maar vond de bestaande media niet geschikt. Daarom begon hij met een eigen magazine dat helemaal gericht was op lokale ondernemers en leuke tips uit hun stad.”

### Beginjaren

Bruist werd meteen een eclatant succes en de toenmalige eigenaar en bedenker maakte er een franchiseformule van die in de beginjaren zorgde voor een mooie groei in diverse steden. Marcel Bossers werkte in 2007 voor BN DeStem en merkte dat Breda Bruist een geduchte concurrent was van deze krant als het ging om adverteren. Toen hij erachter kwam dat Bruist een franchiseformule was, werd de ondernemer in hem wakker.

### Liefde

Marcel kocht in 2008 in eerste instantie vijf Bruist-regio's, maar al in 2009 nam hij de gehele formule over. Het aantal regio's groeide verder en er kwam een eigen salesteam. In 2012 besloot hij te stoppen met de franchiseformule en alleen nog maar eigen edities uit te brengen. Vervolgens kwam 2013, het jaar dat Marcel de liefde van zijn leven ontmoette, Lea. Zij werd al snel betrokken bij Bruist. Marcel zegt: “Met haar ervaring op het gebied van organisaties, heeft ze er mede voor gezorgd dat er een betere structuur in de organisatie kwam. Daardoor heb ik mij extra kunnen focussen op sales. Ook zijn we begonnen met een abonnementenformule voor onze adverteerders.”

### 100 edities

Het ondernemersechtpaar heeft de ambitie om snel door te groeien naar 50 maandelijkse edities en dan naar 100 maandelijkse edities. Deze zomer staat bijvoorbeeld Torremolinos Bruist in de planning, de derde Spaanse editie. Marcel: “Zo'n groei kan alleen lukken als onze huidige adverteerders tevreden zijn en blijven. Eind 2020 zijn we daarom begonnen met het nog meer ontzorgen van onze klanten. We bedenken nu kant-en-klaare campagnes voor hen. Dit wordt zeer positief ontvangen. Ondernemers, vooral uit het MKB, kunnen zo op de juiste manier adverteren waardoor hun naamsbekendheid groeit.”

### Sales Academy

“Dit jaar zijn we gestart met onze Sales Academy”, vertelt Marcel vol passie. “In een intensief traject van zes maanden leren we commerciële talenten hoe het vak 'verkopen' in elkaar zit, met als doel een baan in de buitendienst bij Bruist. In januari 2021 zijn we met de eerste groep aan de slag gegaan en vanaf mei komt er een nieuwe lichterding.” Ook stagiaires krijgen de kans om in dit traject mee te gaan met uitzicht op een baan als junior media adviseur.

Met een groeiend, krachtig team van op dit moment 35 medewerkers, gaat Nederland Bruist vol vertrouwen de toekomst tegemoet. Trots gaan Marcel, Lea en team Nederland Bruist op naar 15 nieuwe bruisende jaren. En op naar 100 edities Bruist per maand.

### Bezoek ook

[www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) en

[www.belgiebruist.be](http://www.belgiebruist.be)

Kan ik plaatselijk vet verbranden? Dit is de meest gestelde vraag die ik krijg. Nee, dat kan niet. Helaas hebben we zo goed als geen invloed op de plaats waar we het meeste vet willen verbranden. Dit hangt namelijk af van je lichaamstype.

# LICHAAMS TYPES

Er zijn drie verschillende lichaamstypes: ectomorf, mesomorf en endomorf. De lichaamstypes hebben een verschillende lichaamsbouw, reageren anders op voeding en beweging en hebben elk een andere stofwisseling.

**Ectomorf:** smalle schouders en heupen, dunne benen en armen, komt moeilijk aan in gewicht, vaak lange, 'rechte' mensen en als ze vet opslaan, is dit meestal alleen op de buik.

**Mesomorf:** brede schouders, aanleg voor spieren, volle benen, atletisch, komt overal tegelijk aan en valt overal tegelijk af.

**Endomorf:** brede heupen, smalle schouders, brede botstructuur, smalle enkels en polsen, traag metabolisme, komt makkelijk aan en valt moeilijk af. Het kan ook zijn dat je tussen twee lichaamstypes in zit.

**Check in het Killerbody Lifestyle boek welk type jij bent en ontdek welke oefeningen en voeding bij jou passen om je doelen te behalen.**



**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP [WWW.MKBMSHOP.COM](http://WWW.MKBMSHOP.COM)

## DAGJE UIT HET JAMES ENSORHUIS



Wie even in de geest van kunstenaar James Ensor wil ronddolen, moet naar Oostende. Het James Ensorhuis dat je hier vindt, draagt niet alleen de naam van de kunstenaar, het is eveneens de plek waar Ensor tot aan zijn dood in 1949 leefde en werkte. Veel inmiddels onbetaalbare kunstwerken kwamen er tot stand. Vrijwel meteen na zijn dood werd de woning ingericht als museum, maar het werd pas recent in haar oorspronkelijke staat en volle glorie gerestaureerd. Meer nog: door ook het aangrenzende pand in het museum te integreren, is Het James Ensorhuis hét mekka voor fans van de kunstenaar. **Koop je tickets online op [www.ensorstad.be](http://www.ensorstad.be).**

## FILMPJE KIJKEN BULADÓ

De elfjarige Kenza woont samen met haar vader Ouirra en opa Weljo op een auto-sloperij in de binnenlanden van Curaçao. De twee mannen zijn elkaars tegenpolen: Ouirra is een kordate, rationele politieagent, terwijl Weljo zich identificeert met de oorspronkelijke bewoners en de spiritualiteit van het eiland. Wanneer de relatie tussen Ouirra en Weljo steeds verder op de spits gedreven wordt, zoekt Kenza naar haar eigen weg tussen de twee uitersten. Geleidelijk stelt ze zich steeds meer open voor de mystieke en geruststellende tradities van haar opa.

**BULADÓ is vanaf 1 april te zien op Netflix.**



## BOEKJE LEZEN DE THERAPEUT



Eindelijk komt de wens van Alice en Leo uit: ze nemen hun intrek in een woning in The Circle. Alice heeft niet eerder in een grote stad gewoond en moet even wennen. Toch wil ze er het beste van maken. Ze leert haar burens steeds beter kennen en ontdekt dat haar woning een schokkend geheim herbergt: Nina, de therapeut die er voor Alice en Leo woonde, werd er vermoord. Ze wil achterhalen wat er is gebeurd, maar niemand wil haar meer vertellen over de precieze gebeurtenissen. Haar burens lijken iets voor haar verborgen te houden en binnen The Circle blijkt alles lang niet zo perfect als het lijkt...

**DE THERAPEUT van B.A. Paris is vanaf 15 maart verkrijgbaar.**

# TOTAL BEAUTY

Er kunnen mooie dingen ontstaan wanneer krachten worden gebundeld. Dat wordt bewezen door Caroline en Yves. Deze twee professionals zijn beiden al jaren actief in de beauty branche. Uit ervaring weten ze als geen ander hoe belangrijk het is om goede producten te gebruiken. Daarbij willen ze mensen graag van a tot z kunnen helpen. Daarom opende ze samen Total Beauty Concept.

WIL JIJ  
PROFESSIEEL  
AAN DE SLAG  
IN DE BEAUTY  
BRANCHE?

## CONCEPT

### TOTAL BEAUTY CONCEPT

In dit productgamma ligt de focus op merken met door-gedreven, bewezen kwaliteit en expertise. Als totaal-leverancier staan ze graag voor je klaar met professioneel advies. Niet enkel over producten, maar ook over professionele opleidingen en trainingen door gediplomeerde trainers.

### Wil jij professioneel aan de slag in de beauty branche?

Neem dan vandaag nog contact op met de professionals van Total Beauty Concept! Ze staan te popelen om jou onder te dompelen in de wereld van ware schoonheid.

### Total Beauty Concept BV

Vaartdijk 15 3/V2, 2960 Brecht  
info@totalbeautyconcept.be  
+32 3 291 49 86  
www.totalbeautyconcept.be



**Total Beauty Concept helpt en ondersteunt je graag in de verdere uitbouw van jouw instituut!**

Officieel verdeler België en Luxemburg **LCN** | Officieel verdeler **B-Selfie** België en Nederland | Officieel verdeler **Nannic** België



## SALON

### TOTAL BEAUTY SALON

Door jarenlange ervaring in de cosmeticabranche en het zelf runnen van meerdere schoonheidsinstituten, treden we graag op als jouw beauty consultant. Je kunt bij Total Beauty Salon terecht voor manicure, pedicure, gelaatsverzorging, permanente make-up, laserontharing en lichaamsverzorging. Als geen ander kennen we het dagelijkse reilen en zeilen in de sector. Het team in ons salon staat dan ook klaar met professioneel advies voor jou. Tevens kan je in Schilde alle producten testen en verkrijgen.

### Total Beauty Salon

Turnhoutsebaan 322,  
2970 Schilde  
info@totalbeautysalon.be  
+32 476 62 42 18  
www.totalbeautysalon.be



VOOR JOUW COMPLETE THEATERUITJE

# Theater.nl en Bruist slaan de handen ineen!

Bruist vermeldt elke maand de leukste evenementen uit jouw regio in het glossy magazine. Reden genoeg om vanaf nu samen te werken met Theater.nl, het grootste theaterplatform van Nederland en het Belgische grensgebied. Zo blijf je perfect op de hoogte van het brede cultuuraanbod en maak je als echte theaterliefhebber kans op mooie prijzen!

 **Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

Wil jij kans maken op mooie prijzen? Registreer je dan via [theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist) en wie weet ben jij één van de gelukkigen!

## COMPLEET THEATERUITJE

Theater.nl houdt je dagelijks op de hoogte van het laatste theaternieuws, recensies en natuurlijk de mooiste theatervoorstellingen die je direct kunt reserveren via de website. Daarnaast kun je bij ons terecht voor een compleet theateruitje. Wat denk je van een etentje voor- of achteraf? Maak gemakkelijk via onze website een keuze uit de beste restaurants in de buurt van het theater, of boek zelfs een overnachting in de stad. Dankzij Theater.nl ligt een compleet dagje uit binnen handbereik!

## MAAK KANS OP MOOIE PRIJZEN

Geniet elke maand in Bruist van een exclusief interview van Theater.nl met een bekende Nederlander of Vlaming. Maar dat is nog niet alles, want maandelijks geven we prachtige prijzen weg zoals voorstellingstickets of twee weken gratis streamen, want voor het bekijken van een theatervoorstelling hoef je tegenwoordig de deur niet meer uit.



# Stef Bos mist het theater

Zanger en liedjesschrijver Stef Bos kijkt met gemengde gevoelens terug op de afgelopen periode. Maandenlang stond alles stil. Maar juist nu hebben mensen de enorme behoefte om geraakt te worden.

Stef Bos mist het theater. “Ik speel er echt heel erg graag.” Normaliter is hij daarom ontzettend vaak op het podium te vinden. Maar corona gooit nu al bijna een jaar lang roet in het eten. Het is een situatie die hij nog nooit eerder heeft meegemaakt. Op verschillende momenten in het jaar ligt alles maandenlang stil.

Hij komt zelf niet echt in de problemen door de sluiting van de theaters. Toch doet het hem alsnog best veel. Hij ziet hoe jonge makers en technici het nu echt zwaar hebben. Die kunnen niet meer optreden en ook geen ervaring meer opdoen. “Voor de meeste artiesten geldt dat je moet blijven spelen om op niveau te blijven. Dat is een rekening die we met z'n allen nog moeten gaan betalen.”

## Niet te vroeg pieken

Een paar maanden mocht er weer worden gespeeld voor klein publiek. Eerst moesten de bezoekers anderhalve meter afstand houden van elkaar. Daarna mochten maximaal dertig mensen in de zaal. Dat bracht nieuwe uitdagingen met zich mee, zoals twee keer op een avond dezelfde show moeten spelen. Dat is niet makkelijk voor Stef die al zijn energie in een voorstelling gooit. “Ik ben het maar gaan zien als een wielrennersetappe”, vertelt hij. “Dus niet te vroeg pieken!”

Maar tijden van beproeving hebben niet alleen maar negatieve kanten, zo merkte hij. Juist nu hebben mensen een enorme behoefte om geraakt te worden. “Dat merk je ook in de zaal. Ik heb er even op moeten oefenen, maar na een tijdje had ik hem. Dat iedere toon raakt in het publiek.”

‘DE REKENING  
VOOR CORONA  
MOETEN WE MET  
Z’N ALLEN NOG  
GAAN BETALEN’

**SPECIALE WENSEN? Bel of mail ons!**

Bestel gemakkelijk online op [www.elfrahoeve.nl](http://www.elfrahoeve.nl)

**(H)eerlijk vlees rechtstreeks van onze eigen boerderij**

**Elfra** BOEDERIJVLEES

Nieuwmoerseweg 21, Achthmaal NL | 0031 76 598 5398 | [www.elfrahoeve.nl](http://www.elfrahoeve.nl)  
 Alle dagen van 8 tot 20 uur. Ook op zondag geopend. Ook tijdens de corona maatregelen.

# SCHILDER NODIG?

Jens Professioneel Schilderwerk voor interieur en exterieur tot in de kleinste details!

Wilt u een totale verandering van uw interieur of alleen een goede afwerking voor uw muren en plafonds? Ik geef u advies op maat!  
**Vraag vrijblijvend een offerte aan!**

Bel **0494-875055** of mail naar [Gotink.jens1@hotmail.com](mailto:Gotink.jens1@hotmail.com)

# Welkom in de wereld van MAGNETIC ANTWERP

Magnetic Antwerp is een merk gericht op de professionele nagelstylist(e). Verkoop van nail art, salon essentiels.

De mooiste nagelproducten vind je in onze webshop op [www.magneticantwerp.be](http://www.magneticantwerp.be)

*Tot binnenkort!*

Kapellensteenweg 393, 2920 Kalmthout | [info@magneticantwerp.com](mailto:info@magneticantwerp.com) | [www.magneticantwerp.be](http://www.magneticantwerp.be)



# Dé haard voor jouw huis!

Op zoek naar de ideale verwarming, die niet alleen praktisch is maar ook gezelligheid uitstraalt? Dan moet u bij Ecoflames zijn. We zijn gespecialiseerd in de verkoop en installatie van diverse soorten kachels en haarden in alle stijlen.

**Vindt u iets dat u aanstaat of wenst u meer informatie? Kom bij ons langs of neem contact op.**

**Bij Ecoflames kunt u terecht voor alle types kachels.**

Wij verkopen o.a. pellet-, hout- en gaskachels, hout- en gashaarden en elektrische sfeerverwarming.

**ECOFLAMES**

Bosduinstraat 51, Wuustwezel | 03-4256091  
info@ecoflames.be | [www.ecoflames.be](http://www.ecoflames.be)



**Wij bieden een complete service, inclusief installatie en onderhoud!**



# Lekkere *lentegeuren*

Fris, fruitig, zwoel, sensueel of bloemig, you name it!  
Met deze geuren ruik je het voorjaar en hiervan word je meteen vrolijk! En dat is nu nét wat we nodig hebben.

1. (MALIN+GOETZ) Tomato Candle 260 g, € 54,- [www.retreat.nl](http://www.retreat.nl)

2. La Belle est Belle Soleil Cristal van Lancôme, vanaf € 86,30 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)

3. La Belle Le Parfum Eau de Parfum Intense van Jean Paul Gaultier, vanaf € 66,75 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)

4. Flowerbomb Mariage Eau de Parfum van Viktor & Rolf, vanaf € 94,- [www.debijenkorf.be](http://www.debijenkorf.be)

5. The Legendary Jicky Eau de Parfum van Guerlain, € 129,- [www.guerlain.com](http://www.guerlain.com)

6. La Nuit Tresor Dentelle de Roses van Lancôme, € 74,25 [www.lancome.com](http://www.lancome.com)

7. Replica Matcha Meditation Eau de Toilette van Maison Margiela, € 96,- [www.debijenkorf.be](http://www.debijenkorf.be)

8. H24 van Hermes, vanaf € 75,- [www.hermes.com](http://www.hermes.com) 9. Molecule 01 + Patchouli, € 139,- [www.debijenkorf.be](http://www.debijenkorf.be)

10. Bella Vita van Guess, vanaf € 35,- [www.iciparisxl.be](http://www.iciparisxl.be) 11. Gorgeous! van Michael Kors, vanaf € 58,97 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)

12. Costa Azzurra van Tom Ford, vanaf € 109,- [www.debijenkorf.be](http://www.debijenkorf.be)

13. Geurkaars Carriere Frères La Rose aime La Menthe, € 42,- [www.celeste-parfums.nl](http://www.celeste-parfums.nl)

14. Loewe Agua Miami vanaf € 75,- [www.debijenkorf.be](http://www.debijenkorf.be)

# Nola

FASHION

PRIVATE SHOPPING?

Kijk dan eens op onze website!

Nola Fashion  
Kapelstraat 30, Essen  
+32 479 72 45 28  
info.nolafashion@gmail.com  
www.nolafashion.be



## Fashion met persoonlijkheid

Bij Nola Fashion vinden we het belangrijk dat we je zo goed mogelijk kunnen helpen. Persoonlijke service staat hier dan ook op de voorgrond. We willen dat je na een bezoek aan onze winkel met een goed gevoel buiten gaat, zonder een fortuin te moeten uitgeven. De collecties van Nola Fashion zijn uniek, betaalbaar maar ook hip en trendy. Kortom voor ieder wat wils!

Volg Nola Fashion via Facebook en Instagram om op de hoogte te blijven van de laatste nieuwtjes.

**Benieuwd naar onze collectie? Neem een kijkje op onze website of kom gezellig langs in de winkel.**



Met hart en ziel

# Beautique

Heidestatiestraat 43 2920 Kalmthout | 0032-4-85254418 | info@schoonheidssalon-beautique.be | www.schoonheidssalon-beautique.be

## Onze aanbeveling ONTDEKKINGSVERZORGING

Wat mag je verwachten? Aan de hand van een fijn intakegesprekje leren we elkaar kennen. We bespreken je noden en je wensen. Dankzij een analyse met de lightskin kunnen wij perfect je huidtype in beeld brengen, passen daar onze verzorging op aan en om af te sluiten krijg je het nodige advies om je huid ook thuis te verzorgen.

Deskundig advies, ontspanning & resultaat...

Dat is wat je krijgt.

*Maak nu een afspraak!*

## Ontdek de Thaise en Filipijnse keuken



Wij blijven open voor afhaalgerechten!

Geen zin om te koken? Bij ons kun je terecht voor de Thaise en Filipijnse keuken! Hier kun je ter plaatse van genieten of ervoor kiezen om er thuis lekker van te smullen!

**Bekijk ons menu online en geef telefonisch je keuze door of kom langs in de winkel!**



**Turo-Turo**

Heidestatiestraat 37, Kalmthout  
03 344 91 07 | [www.turo-turo.be](http://www.turo-turo.be)

## B&B Keukenhof, zeer veelzijdig!



**B&B Keukenhof** in Wuustwezel is niet alleen een bijzondere Bed & Breakfast op een **prachtige locatie**, maar het is ook:

- Een enthousiast verkooppunt voor wellnessproducten en magneetsieraden van Energetix.
- Een plek om je te laten masseren met wellness-magneten (Energetix).
- Een ruimte die beschikbaar is voor een besloten ontbijt, lunch of borrel (bij mooi weer eventueel in de tuin).

Nieuwsgierig naar de mogelijkheden? Neem gerust eens contact op met gastvrouw Hellen. Altijd bereid om met u mee te denken. Voor u, uw gasten of wanneer u zelf verdeler wilt worden van Energetix.

**U BENT VAN HARTE WELKOM.**



**B&B Keukenhof**

Kalmthoutsesteenweg 168, Wuustwezel

+ 32 (0) 479 339 356

keukenhof@keuken.com | [www.keukenhof.be](http://www.keukenhof.be)

# FIETSEN SAMAN

"AL MEER DAN 30JAAR  
DE REFERENTIE IN UW REGIO"

3 LOCATIES  
GOED VOOR 1500M<sup>2</sup>  
SHOWROOM  
AAN  
KWALITEITS-  
MERKEN



WWW.SAMAN.BE



SINT-LENAARTS



WUUSTWEZEL



ESSEN

Cryolipolyse is een techniek om plaatselijk vet te verwijderen op plaatsen waar sport en dieet niet helpen. De vetcellen worden bevroren (-10°C), sterven af (apoptose) en worden de volgende maanden door het lymfestelsel op natuurlijke wijze afgevoerd.

## Slanker de lente in

## bij Beautystudio Uñas

Boek **NU**  
een sessie  
en krijg een  
sessie **GRATIS!**



Het aantal behandelingen is afhankelijk van de dikte van de vetlaag. De vooruitgang in laser- en esthetische toestellen gaat enorm vlug, daarom heeft Beautystudio Uñas gekozen voor de toestellen van Zimmer Medicals (Duitsland) vanwege de verbeterde en vernieuwde technologie en de combinatie met de Z-Wave (shockwave om de gekristalliseerde vetcellen nog extra te vernietigen).

De Z-Wave behandeling kan ook apart gebruikt worden voor bestrijding van cellulitis, striemen en verklevingen.



**Love handles**  
**Buikzone groot**  
**Buikzone klein**  
**Binnenkant benen**  
**Buitenkant benen**  
**Onderkin**  
**Bovenrug**

# Vrijgezel Suus stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. In december 2020 zijn we van start gegaan met een nieuwe rubriek in onze magazines: onze Bruisende Vrijgezellen. In maart hebben we speciale aandacht voor: Suus de Laat.

De 27-jarige Suus is opgegeven door haar vriendin Bohey Coppens van Maid it Luxury ([www.maiditluxury.nl](http://www.maiditluxury.nl)). "Eigenlijk is dit niets voor mij, maar ik dacht 'misschien moet ik het dan juist doen.'" Het is tekenend voor de instelling van Suus. "Ik onderneem graag nieuwe dingen en ben altijd wel in voor spontaniteit."

Gedreven, eerlijk en direct: dat is Suus zeker. De afgelopen jaren woonde en werkte ze in Amsterdam en inmiddels heeft ze twee universitaire studies tegelijkertijd behaald. Sinds enige tijd woont ze weer in Tilburg en zoekt ze een baan als kandidaat-notaris. "Als ik weet wat ik wil, ga ik er helemaal voor. Ik zit niet graag stil. Maar er is altijd ruimte om plezier te maken: 'Work hard, play hard'. Een nieuwe partner mag zeker niet lui zijn en het is fijn als hij zijn leven

een beetje op orde heeft. Ik zit niet echt te wachten op een feestbeest dat ik in toom moet zien te houden of iemand die iedere dag in de sportschool te vinden is!"

**Suus zoekt de liefde van haar leven!**

Als we het over hobby's hebben, zegt Suus: "Ik begin nu koken leuk te vinden en ben sinds kort begonnen met paardrijden. Normaal ga ik ook graag uit eten of er een dagje op uit. Verder ben ik heel sociaal en ik praat graag, soms zelfs wat druk. Verder ben ik open-minded: ik vind niet zo snel iets gek. Wat ik van een partner verwacht? In ieder geval dat hij van aanpakken weet en zijn eigen huishouden runt. Hij moet ook gezellig kunnen kletsen en niet bang zijn om zich open te stellen en over zijn gevoelens te praten. En natuurlijk moet hij alle aandacht hebben voor mij!"



LENGTE  
163 CM



LEEFTIJD  
27 JAAR



OGEN  
GROEN

*Jij reageert toch ook?*

Wil jij ook in deze rubriek op zoek naar jouw grote liefde?  
Mail dan naar [contact@nederlandbruist.nl](mailto:contact@nederlandbruist.nl) en je komt geheel kosteloos in Bruist.

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar [suusdelaat@hotmail.com](mailto:suusdelaat@hotmail.com)

 [www.instagram.com/suusdelaat\\_](https://www.instagram.com/suusdelaat_)

Nagelstudio Elia is een salon waar je hoge kwaliteit kunt verwachten. Eigenaresse Els plaatst gelnagels volgens de laatste modetrends of juist heel subtiel en natuurlijk. Eén ding is zeker: bij Nagelstudio Elia loop je naar buiten met nagels waarmee je gezien wilt worden.

*Nagels waarmee je  
gezien wilt worden*

Nagelstudio Elia

0478/436908

enkel op afspraak

**WE MOGEN VANAF 1 MAART TERUG OPEN**

Dr J. Goossenaertsstraat 27, Kalmthout

0032 478 43 69 08

**KLEUREN VOLGENS DE LAATSTE TRENDS | KIES VOOR KWALITEIT | MEER DAN MOOIE GELNAGELS**

Meer info:  
[geleidehond.be](http://geleidehond.be)

**GEZOCHT:**  
**Pleeggezinnen  
voor onze pups**



Belgisch Centrum voor Geleidehonden  
Sint-Truidersteenweg 309 Tongeren



# Stralen door de juiste *poetsroutine*

Een stralend gebit is het visitekaartje van jouw gezicht; het ziet er verzorgd en gezond uit. Maar hoe houd je je gebit mooi en gezond?



Poets je gebit tweemaal per dag, zo blijven jouw tanden schoon en fris en bescherm je jezelf tegen de schadelijke invloeden van tandplak. Tandplak bestaat uit bacteriën en veroorzaakt gaatjes.

Poets minimaal twee minuten per poetsbeurt, zo krijgen de enzymen in de tandpasta de tijd om goed hun werk te doen en je tandvlees en gebit goed te reinigen.

Houd altijd een vaste poetsvolgorde aan. Begin onderaan aan de buitenkant, dan de binnenkant en dan de kauwvlakken. Herhaal dit voor het bovengebuit.

Besteed aandacht aan je tandvlees. Masseer tijdens het poetsen zachtjes het tandvlees. Zet je borstel zo op het tandvlees dat de borstelharen tussen de tand en het tandvlees kunnen komen. Op die manier blijft je tandvlees gezond en mooi roze.

Vervang je tandenborstel op tijd. Als de uiteinden van de borstelharen verder uitwijken dan de steel van de borstel breed is, dan is het tijd om de borstel te vervangen.

Op [www.belgiebruist.be](http://www.belgiebruist.be) vind je verschillende ondernemers die jou kunnen helpen om indruk te maken met jouw stralende gebit.

# De haard dat écht bij je past

Wil jij thuiskomen in een interieur dat écht bij je past? Kies dan voor maatwerk naar jouw wensen met RvS Interieurbouw in Etten-Leur. Wij verzorgen het totale plaatje van A tot Z en hebben daarbij hoge kwaliteit en betrokken service hoog in het vaandel staan.

Wat is begonnen als een kleine garage van 60 m<sup>2</sup> is in slechts 3 jaar tijd gegroeid tot een werkplaats van maar liefst 1600 m<sup>2</sup>. En nog steeds staat wij altijd open voor nieuwe ideeën, nieuwe materialen en nieuwe ontwikkelingen. Uiteraard is meedenken met en het ontzorgen van de klant (particulier of zakelijk) nog altijd onze prioriteit!

Onze uitstekende service en het complete maatwerk voor ieder interieur dat wij leveren maakt ons dé partij voor interieurbouw in de regio Etten-Leur.

Als erkend 5-sterrenspecialist worden wij beoordeeld met een **9,4!**

**ROBERT**  
VAN SUNDERT  
INTERIEURBOUW



Haardmeubel in samenwerking met Rian Roosendaal haarden

**BENT U  
GEÏNTERESSEERD?**  
Neem dan gerust  
eens contact op!

■ Gouden rijder 10, Etten-Leur(NL)

■ 0031 620 910 914

■ info@rvs-interieurbouw.nl

■ www.rvs-interieurbouw.nl

# Exclusiviteit en functionaliteit in één



Flowing Art ontwikkelt, produceert en installeert decoratieve gietvloeren bij particulieren en bedrijven.

Waar Flowing Art zich in onderscheidt is dat ze ook plinten en wandpanelen kunnen maken van hetzelfde materiaal als uw gietvloer.

U krijgt dan dezelfde uitstraling op de muur als op uw gietvloer. Ideaal voor bijvoorbeeld de badkamer. Ook mooie printafbeeldingen voor aan de wand vindt u bij Flowing Art.

Voor bijzondere tafelbladen die bewerkt zijn met epoxy, zoals ingegoten mosselschelpen, bent u bij Flowing Art aan het juiste adres.

Kom vrijblijvend eens kijken in onze showroom. Het liefst op afspraak.

Ampèreweg 6,  
Hoogerheide (NL)  
+31 (0)164-606148  
info@flowingart.eu  
[www.flowingart.eu](http://www.flowingart.eu)



# RESTAURANT COENRAADS voelt als thuishkomen!



Lekker gewoon, gewoon lekker.  
Een echte aanrader!



*Kom heerlijk genieten van de ontspannen sfeer en het lekkere eten! Want wat wil je nog meer?*

Goede kwaliteit en ruime porties  
Zeer uitgebreide menukaart, dus keuze te over!  
En voldoende gratis parkeerruimte.

Van verschillende soorten visgerechten tot diverse vleesgerechten. Naast onze menukaart hebben wij altijd vier à vijf suggesties voor u en de producten waar wij mee werken zijn altijd vers.





# Wellness in je eigen badkamer

Momenten van pure ontspanning zijn in deze tijd meer dan welkom om weer even helemaal op te laden. Helaas zijn op dit moment de meeste wellnessresorts tijdelijk gesloten. Maar dat geeft niet. Want ook jouw eigen badkamer tover je met wat simpele ingrepen om tot een (kleine) privéspa.

Om te beginnen moet het sfeertje kloppen. Geen storende elementen die jou op wat voor manier dan ook af kunnen leiden, maar juist een opgeruimde, schone badkamer met niet te veel kleurtjes. Niet voor niets is het in wellnesscentra meestal wit dat de boventoon voert. In je eigen badkamer kun je dit bijvoorbeeld versterken door te kiezen voor witte handdoeken en een witte badjas.

## Licht en geluid

Ook licht en geluid spelen vaak een belangrijke rol. Is de verlichting in jouw badkamer fel en niet dimbaar? Uitlaten dan die lampen. Kies liever voor het zachte, warme licht van kaarsen. Investeer ook in goede (spat)waterdichte boxjes zodat je een bijpassende playlist in de badkamer kunt afspelen om helemaal in de relaxmodus te komen. Natuurlijk kun je ook gewoon muziek afspelen via je telefoon. Leg deze dan alleen niet op de badrand... Je wilt

namelijk niet weten hoeveel telefoons zo al aan hun einde zijn gekomen.

## Lekker in bad

Sommigen zullen het helaas alleen moeten doen met een douche, maar ook die kan met het juiste sfeertje en een relaxte mindset aanvoelen als pure wellness. Maar als je over een bad beschikt, heb je natuurlijk helemaal geluk. Hoe zalig immers om weg te zakken in de warme bubbels en even helemaal nergens aan te denken. Nu begrijpen we dat niet iedereen de luxe van een eigen bubbelbad heeft, maar wist je dat er tegenwoordig vrij simpele oplossingen zijn (die ook helemaal niet zoveel hoeven te kosten) om jouw bad toch om te toveren tot een bubbelbad? Met een speciale bubbelbadmat kun je in een mum van tijd genieten van jouw eigen bubbels. Muziekje erbij, (geur)kaarsjes aan en reken maar dat je weer helemaal tot rust komt.

ZALIG OM WEG  
TE ZAKKEN  
IN DE WARME  
BUBBELS

Kan jouw badkamer wel een upgrade gebruiken?

Op [www.belgiebruiet.be](http://www.belgiebruiet.be) vind je diverse ondernemers die je daarbij een handje kunnen helpen.

# HÉT HOTEL ★★★★★

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL GARBI  
IBIZA SPA ★★★★★

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit viersterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, met een moderne avant-gardestijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je de beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**

*Boek nu!  
Jouw vakantie  
begint hier!*





Hanaé schoonheidsinstituut heeft een nieuwe locatie te Kalmthout! Kom, stap binnen en ervaar een totaalbeleving! Geniet van tijd voor jezelf en ontspan. Graag help ik jou met advies en verzorging op weg naar een stralende huid.



Ontdek alle behandelingen op de vernieuwde website. Zo kom je ook terecht op de webshop waar je tal van leuke producten en kortingen kan vinden.

[www.hanae.be](http://www.hanae.be) | 0498 14 63 29  
Koninglaan 29, 2920 Kalmthout

**MAKE-OVER Specialist**  
Vanaf 45 euro...

Tijd voor andere stijl?  
Een andere look?

Nieuwe jij?

**DORIEN**  
0478797837  
Bel nu voor je afspraak!

**HAIRSALON**

Kom op tegen Kanker

[www.komoptegenkanker.be](http://www.komoptegenkanker.be)

# Moment

## VAN OVERDENKING

Wees een inspiratiebron voor anderen,  
wees het licht in de duisternis,  
wees de lach om een traan op te vrolijken,  
wees een student van het leven  
en wees vooral wie je diep vanbinnen bent: jij.  
Omring jezelf met mensen die in je geloven,  
die eerlijk en oprecht tegen je zijn.  
Mensen die je aanmoedigen als jij bijna wilt opgeven en die jou tot de beste versie van jezelf kunnen maken.

Leef Je Mooiste Leven.

*Michael Pilarczyk*

~ MeditationMoments.nl ~  
Meditaties voor elk moment van de dag



VOOR

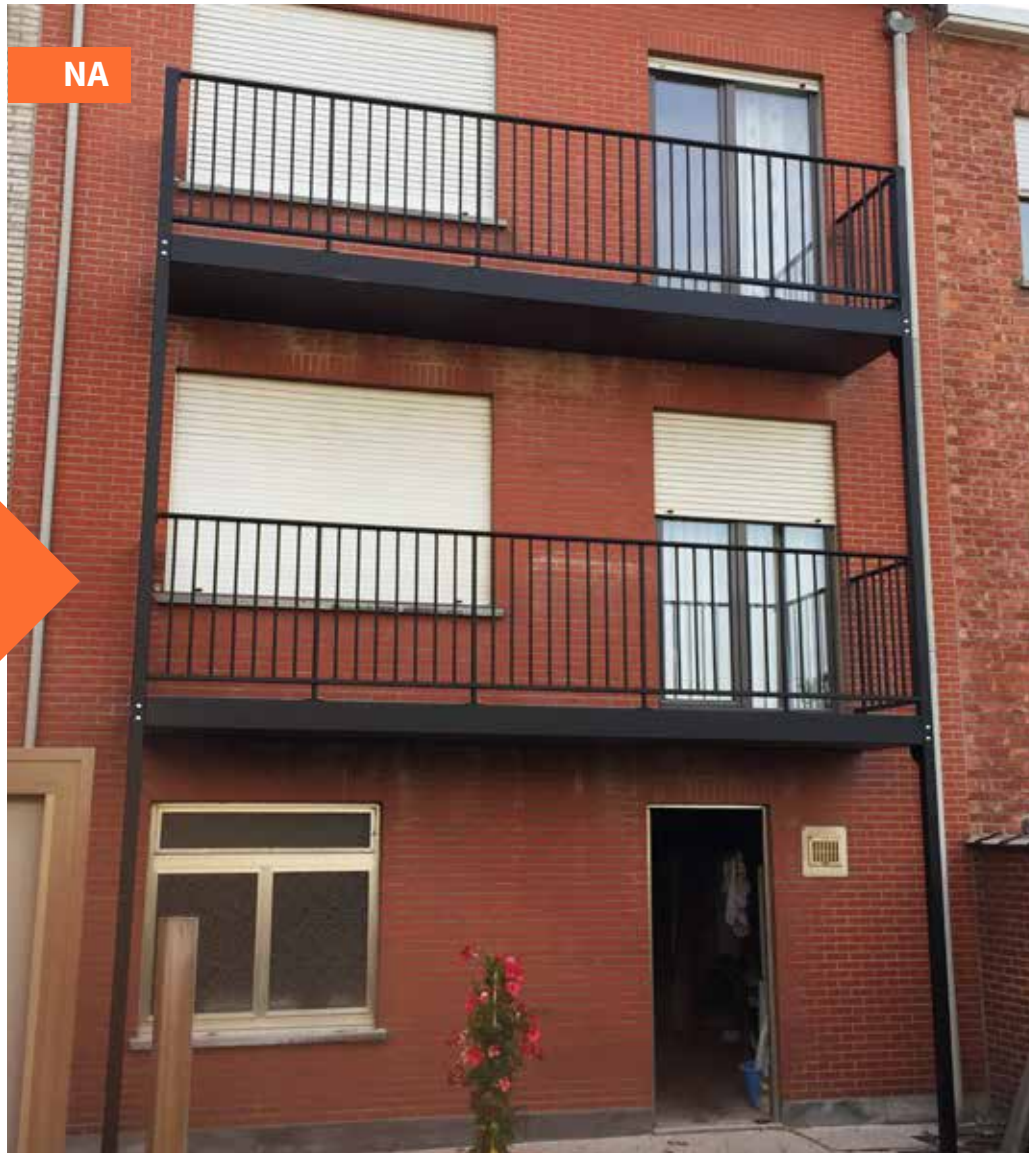


**Zit u hier ook mee?**

Wij zorgen voor een duurzame en mooie oplossing!



NA



## Ons vakmanschap staat **garant voor succes!**

Renovatiwerken door Winkeler Renovatie Bouw en Tuin in Kapellen, een bedrijf met bijna 10 jaar ervaring.

Bent u op zoek naar ervaren professionals om uw renovatie tot in de puntjes uit te voeren? Wilt u dat alle renovatiwerken zo snel mogelijk worden afgewerkt? Dan is renovatiefirma Winkeler BVBA uit Kapellen het bedrijf waar u naar op zoek bent.

Een familiebedrijf en dat verschil merkt u.

Ons bouw- en renovatiebedrijf wordt geleid door vader en zoon Winkeler. Dankzij onze uitstekende samenwerking leiden we elk project in goede banen. Met meer dan acht jaar ervaring in het vak, bieden wij een professioneel antwoord op al uw renovatievragen. Bovendien werken we met kwalitatief hoogstaand renovatiemateriaal zodat u steeds een perfect resultaat kunt verwachten. Onze dienstverlening gebeurt aan marktconforme prijzen.

**Benieuwd wat we voor u kunnen betekenen? Kijk dan gerust eens op [www.winkeler.be](http://www.winkeler.be)!**



Doornenlaan 18, Kapellen  
winkelerbvba@gmail.com  
03/665 12 18 | 0478 612 004  
[www.winkeler.be](http://www.winkeler.be)

Voor al je  
bakplezier!

BESTEL JE PRODUCTEN OP  
ONZE WEBSHOP!

[www.cakexclusive.be](http://www.cakexclusive.be)



De leukste bakcadeaus  
vind je op:  
[WWW.CAKEXCLUSIVE.BE](http://WWW.CAKEXCLUSIVE.BE)



Kalmthoutsesteenweg 214, Wuustwezel | 0032-478-041408  
info@cakexclusive.be | [www.cakexclusive.be](http://www.cakexclusive.be)

## White Shadow Healings

— MASSAGE —



**Massage, de voorvader van kinetherapie**  
De oorsprong bevindt zich in China,  
Japan en Thailand

— CONSULTING —



**Spirituele consulting.** Kan door middel  
van kaarten, juwelen of fotolezen.  
**Ik ben erkende medium/paragnost**

— HEALING —



Dit kan door Reiki, magnetisme,  
reconnection zorgen voor een positieve  
energiedoorstroming.  
**Ik ben erkend Reiki Meester**

België: 0479/446518 | Nederland: 0032/479446518  
s.vanderbruggen@skynet.be | wshmc-wuustwezel.be



# Klok stuk?

TROUWRINGEN • GOUDSMEDERIJ • KLOKKENMAKERIJ

Paul Van der Auwera is een van de weinige ambachtelijke  
klokkenmakers. Contacteer ons voor een huisbezoek en  
ophaling en perfecte reparatie van uw klok of uurwerk.

- Gratis huisconsult
- Alle merken
- Gratis opgehaald en teruggeplaatst  
met twee jaar waarborg
- Gespecialiseerd in antieke klokken

**Maak nu een afspraak!**  
**Laat je klokje weer tikken zoals het hoort!**



JUWELIER • GOUDSMID\*



KLOKKENMAKER • KUNSTGALERIJ

*Paul Van der Auwera*

Augustijnslei 10, 2930 Brasschaat | 03 652 17 77 | 0497 62 15 62 | info@klokstuk.be | www.klokstuk.be

DE PERFECTIE VAN 50 JAAR AMBACHT

# Reinigen met osmosewater



Professionele ramenwassers of poetsbedrijven kunnen bij ons terecht voor alle traditionele materialen van bv. Unger, Ettore, Vikan, en meer! Maar ook voor alle materialen t.b.v. osmosebewassing.

“Wij verdelen en plaatsen tanken, stelen en borstels van het merk X-line, een transporttank met alle benodigheden of een complete tank om zelf osmosewater te kunnen aanmaken. We maken graag tijd voor een demo of vrijblijvende offerte.

Voor de particulieren die leven onder het motto 'alles wat we zelf doen, doen we beter', hebben wij ook alle



materialen en producten. Vooral voor de osmosebewassing hebben wij de ideale oplossing.

Voor u ontwierpen wij een trolley waarmee u zelf met osmose uw ramen, rolluiken, pergola's en auto's kan wassen zonder strepen achter te laten of halsbrekende toeren uit te moeten halen. Met onze trolley op 220V of met een 12V accu is dit kinderspel. U kan op de begane grond blijven staan en zo uw ramen op de verdieping zonder probleem wassen.”



VOOR EEN  
INTERIEUR  
OP MAAT



## Openingsuren winkel

Dinsdag en donderdag  
09:00 tot 17:00  
Zaterdag van 09:00 tot 12:00

[www.osmoservice.be](http://www.osmoservice.be)

Abtsdreef 127 Stabroek | 0472/33 14 88 | [info@osmoservice.be](mailto:info@osmoservice.be)

[www.yg-design.be](http://www.yg-design.be)  
maatkasten | interieur | buitenkeukens

Contacteer ons vrijblijvend voor uw offerte op maat

# Een *heerlijke lasagne* met zalm en spinazie

Een makkelijk recept, waarmee je snel iets gezonds op tafel zet. Verse lasagne met laagjes romige spinazie, zalm en plakjes tomaat. Kortom, een heerlijke combinatie van vis, pasta en groenten.

4 PERSONEN - 30 MIN + 45 MIN OVENTIJD

## INGREDIËNTEN

600 gr verse spinazie  
 300 gr verse zalmfilet  
 450 gr ricotta  
 125 ml melk  
 peper en zout  
 1 geperst teentje knoflook  
 boter of margarine  
 12 tot 16 lasagnevellen (250 gr)  
 2 tomaten in plakken  
 handje geraspte kaas

## BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bak de spinazie in etappes in een grote pan tot deze geslonken is. Snijd de zalm in dunne plakken.

Doe de spinazie in een zeef of vergiet en druk er met een lepel zo veel mogelijk vocht uit. Schep de geslonken spinazie in een kom, voeg de ricotta en melk toe en meng alles door elkaar. Breng op smaak met de knoflook en een flinke snuf peper en zout.

Vet een ovenschaal in en verdeel een beetje (circa 1/5 deel) van het spinaziemengsel over de bodem. Leg hier 3 à 4 lasagnevellen op. Verdeel hier wat van het spinaziemengsel (circa 1/5 deel) over en de helft van de plakjes zalm. Dek weer af met lasagnevellen en schep er weer een beetje van het spinaziemengsel over en 1 tomaat in plakken.

Herhaal dit nog een keer met het spinaziemengsel, de zalm en de lasagnebladen en eindig met het spinaziemengsel met plakjes tomaat. Bestrooi de zalmlasagne met kaas en zet ongeveer 45 minuten in de oven tot hij gaar is.

# PUZZELPAGINA



Wij zitten al met het voorjaar in onze bol. Een nieuw seizoen met nieuwe kansen en nieuwe mogelijkheden. Heerlijk, daar zijn we wel aan toe. Lekker genieten en... puzzelen helpt ook om heerlijk te ontspannen.

		8	7	5			
				3	⊙		6 9
2	5		1				
						8 3	
8	⊙	6	4	3	1		2
	3	1					
				6		1	4
6	2			7		⊙	
			3	4	6		

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **3-2-1**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Zoek de zes verborgen letters in deze editie van BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand wandelen. De oplossing van vorige maand was **passie**.

Maak kans op een

*Peach blossom Smoothing Body Wash*



Begin de dag fris met deze heerlijke body wash op basis van perzikbloesem. Geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid met deze Body Wash van O'right.

l+🌿-st n+😊p=r

p+★-st+Qe=z+k

🐛-ps+i+M=y=k a+🐮o=l

j+Q-i 💰-ld+🌊e=t

h+Q-i=b📺v=!

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 april de oplossing in op onze site: [www.debelgischegrensstreek.be](http://www.debelgischegrensstreek.be)

Maak kans op dit

*boek van Lisa Staal*



Een feest van herkenning! De mannen van Staal lees je in een ruk uit! Gedurende haar reis, zoekende naar liefde en geluk, ontdekte Lisa zich tot een sterke, liefdevolle, onafhankelijke vrouw die anderen de weg wijst naar een gelukkig (liefdes)leven!

h j n m k u u p v r k  
p e z e a w s m q f a  
k t p s t n l u e e b  
f r u s t e n a c k p  
f j b i d a i e j u l  
k g a r s j a n n l e  
x w b r r o z l e e j  
u t o o m z p u m g e  
u t v l e z e n n n y  
j i x c r k n n a h l  
s q t c j t e z n x y

lezen	liefde
boek	genieten
staal	mannen
rusten	geluk

Streek 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 april de oplossing in op onze site: [www.debelgischegrensstreek.be](http://www.debelgischegrensstreek.be)



# Van Mossel USED CARS

*Betrouwbare auto's met ervaring!*

[www.vanmossel.be](http://www.vanmossel.be)

# Van Mossel