

ZUTPHEN EO 

JUNI 2021 WWW.ZUTPHENBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

***Nandi van Beurden
speelt Maria***

*'Ik heb ontzettend veel
over mezelf geleerd'*

Huidverzorging

*ook onder mannen
steeds populairder*



HOTEL GARBI OPENT WEER OP 17 JUNI



HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

BOEK
VOOR 17 JUNI
EN ONTVANG
10% KORTING EN
GENIET VAN
15% KORTING OP
BOEKINGEN VOOR
VOLGEND JAAR!

JE ZOMER BEGINT HIER...

We hebben keihard gewerkt om ons hotel beter dan ooit te maken! Van onlangs gerenoveerde hotelkamers tot een scala aan nieuwe activiteiten om van te genieten, deze zomer draait alles om het achterlaten van alle stress en het ervaren van de meest ontspannende zomer ooit, waar wij voor alles zorgen...

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een design viersterrenhotel aan het strand van Playa d'en Bossa, in het zuiden van het eiland, op slechts vier km van de stad Ibiza. Het heeft een breed scala aan vrijetijds- en ontspanningsmogelijkheden in de faciliteiten. Een spa-circuit met een Turks bad, een stoombad, een jacuzzi en, voor degenen die op zoek zijn naar ontspanning, een massageservice. Alle gasten hebben gratis toegang tot de spa. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**



Gratis yoga- en zumbalessen aan het strand - Gratis parkeren - Gratis wifi
Geldteruggarantie - Exclusieve capaciteit



Mijn naam is **San ter Huurne**, een enthousiaste, energieke en betrokken ambulante hulpverlener die het liefst werkt met mensen die bereid zijn naar zichzelf te kijken en te veranderen om zo verder te komen. In mij voel ik een energie stromen waardoor ik weet wanneer ik op het goede spoor zit. Jij kunt die energie in jou ook leren herkennen en daar help ik je bij. Vandaar ook: Sanergy.



Voor **persoonlijke groei en ontwikkeling**

Hemonystraat 49, Zutphen
06-11116281

Eigenaar: San ter Huurne
www.sanergy.nu

Welterusten

Waarom slapen we?
Waarom dromen we?
Waar blijft ons bewustzijn tijdens onze slaap en hoe gaat het met onze onbewuste processen? En hóe rusten we lekker uit?

Veel mensen kampen met een verstoorde nachtrust. Ze voelen zich overdag vaak vermoeid en hebben moeite zich te concentreren. Ze zijn snel prikkelbaar, somber of slaperig. Klinkt dat bekend?

Onder een verstoorde nachtrust wordt verstaan dat je minimaal drie nachten per week problemen hebt met het in- en/of doorslapen. Het kan ook zijn dat je vermoeid wakker wordt, oftewel een niet herstellende slaap hebt. Wanneer dit langer

duurt dan drie maanden kan dit óók op de langere termijn gevolgen hebben voor je fysieke en mentale gezondheid.

Heb jij negatieve gedachten over slaap of maak je je zorgen over slapen? Het tekort aan rust kan je steeds onrustiger maken. De training Welterusten leert je in ongeveer 6 tot 8 sessies je slaap te verbeteren. Welterusten helpt je je slaaphygiëne en nachtrust op orde te brengen. Zo kun je uiteindelijk energiek en opgeladen aan de slag.

Heb jij negatieve gedachten over slaap of maak je je zorgen over slapen?

Neem nu contact op
06 111 16 281

Oud-deelnemer Benjamin:

“Door de module Welterusten, die mij volledig op maat werd aangeboden, weet ik me beter te ontspannen en val ik sneller in slaap. Ik kan nu ook beter omgaan met mijn negatieve gedachten.”

Oud-deelnemer E.D.:

“Bij de start van de training was ik erg ongerust over mijn slaappatroon. Aan het eind niet meer. Inslapen is enorm veel beter geworden. Doorslapen gaat nu heel goed en ik ben tevreden met mijn slaappatroon.”

Stap voor stap naar een perfecte uitvaart

Uw uitvaartbegeleider in Zutphen en omstreken

Herinneringen aan het verleden kleuren het heden. Ofwel dat wat je in het leven meemaakt, draagt ertoe bij hoe je in het leven staat. Het overlijden van een dierbare is zo'n moment dat bepalend kan zijn hoe de rest van je leven eruit gaat zien. Dan lijkt de tijd ineens stil te staan.

Een uitvaartbegeleider die handelt vanuit het hart

Afscheid nemen van een dierbare is een aangrijpende gebeurtenis. Een uitvaart met persoonlijk karakter kan nabestaanden kracht geven om verder te gaan. Mooie herinneringen en verdriet om het verlies mogen er zijn. Zij krijgen zo een waardevolle omlijsting.

Zo'n waardevolle omlijsting heb ik in mijn privéleven een aantal keren ook van heel dichtbij meegemaakt. Tijdens die ervaringen was ik steeds erg onder de indruk van de uitvaartbegeleiders. Zij zorgden voor een gevoel van rust in die hectische perioden, en gaven ons veel steun en ruimte om de dingen op onze eigen manier te doen. De uitvaarten die volgden waren stuk voor stuk zo mooi en persoonlijk, met zoveel respect en aandacht voor de overledene en de nabestaanden, dat ik toen dacht: 'Dat wil ik ook mogelijk maken'.

Pauline Rischen



06-24374437
Bel gerust met uw vragen



Graaf Ottosingel 119 Zutphen | 06-24374437 | pauline@rischen.nl | www.rischen.nl

Fonologische frustraties

*"ik ki ke kie" zeg ik met een lach
Mama kijkt verbaasd naar mij
Alsof ik iets verkeerd gedaan heb
Maar ze hoort toch wat ik zei?*

*Ik weet wat ik wil en hoor het me zeggen
Maar ergens gaat er iets verkeerd
Ze horen hele andere woorden
Dan hoe ik het van ze heb geleerd*

*Zeggen wat ik wil kan ik niet
Vertellen wat ik voel evenmin
Ze verstaan me niet, begrijpen niet
Opnieuw herhalen heeft geen zin*

*Ik loop weg, voel me onbegrepen
Mama vindt mij boos en agressief
Maar alles wat ik zeggen wilde:
'Ik vind je lief'*

Gedicht van Melanie Dolmans



Dit gedicht raakt mij in mijn hart. Ik herken dit bij veel kinderen die in behandeling komen, omdat ze slecht verstaanbaar zijn. En dan weet ik meteen weer waarom ik mijn vak met zoveel liefde en toewijding uitvoer. Het is voor onze kinderen zo belangrijk om begrepen te worden en lang afwachten is voor niemand prettig. Voor het kind niet, maar ook niet voor de ouders.

Dus herken je jouw kind in dit gedicht? Wacht dan niet af, maar kom naar de logopedist.

logopediepraktijk
rondom taal

Vijfmorgenstraat 18 Zutphen | 06-16818979 | www.logopediepraktijkrondomtaal.nl



10



win

12



18



26



28



23

COLOFON

UITGEVER Nederland Bruist B.V.
Beneluxweg 45, 4904 SJ Oosterhout
T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl
www.nederlandbruist.nl
f nederlandbruist

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist – Ramon Heeren
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Anouk Jacobs

f Like ons op Facebook.com/zutphenbruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl
of bel René Moes 06-19629221 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2021. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Zutphen 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.**



Je merkt het aan alles: de zomer staat weer voor de deur. De zon schijnt meer en meer en eindelijk lijkt het licht aan het eind van de tunnel in zicht te komen. Terrassen zijn weer (deels) open, winkels kunnen weer makkelijker klanten ontvangen en het zogenaamde 'normale leven' komt weer stukje bij beetje op gang. En, ligt het aan ons of worden de mensen steeds vrolijker? Hier bij Bruist is dat in ieder geval wel zo!

Bruisende lezer,

Wat ons betreft een mooi moment om uit te spreken hoe trots we zijn op al onze bruisende ondernemers. Het merendeel heeft een extreem zware tijd achter de rug. Maar in plaats van bij de pakken neer te gaan zitten, hebben zij juist doorgezet. Gezocht naar creatieve oplossingen om toch hun klanten zo goed mogelijk van dienst te kunnen zijn. Voor de ene branche ging dat natuurlijk wat makkelijker dan voor de andere. Maar allemaal bruisen ze net zo hard als voorheen. Misschien zelfs nog wel harder nu er weer steeds meer kan en mag. We zijn er nog niet, maar samen – dus ook met jullie hulp – komen we er vast wel.

Veel leesplezier,
René Moes

ADVERTEREN?
Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
of bel
06-19629221

Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook De Overbetuwe Bruist en Nijmegen Bruist.

Inhoud

De beste huidverzorging *voor mannen*

Huidverzorging voor mannen wordt steeds populairder. Er staan steeds meer flesjes en potjes naast de vertrouwde deo en zeep op zijn deel van het plankje. En met een verzorgingstijd van twintig minuten vertoeft een man 's morgens maar vijf minuten minder in de badkamer dan een vrouw. Hoog tijd voor een aantal bruisende tips speciaal voor de echte man.

Douchen

Een goede verzorging begint al bij het douchen. Gebruik in plaats van zeep een milde, reinigende douchegel. En al kost het je misschien moeite, begin eens met een wisseldouche. Hiermee krijg je de perfecte oppepper doordat de bloedsomloop wordt gestimuleerd. Heb je weinig tijd, gebruik dan een douchegel en shampoo in één. Huid en haren worden dan gereinigd met een milde substantie. Gebruik na het douchen een lekkere bodylotion.

Scheren

Een probleemgebied bij mannen is de baardgroei; elke scheerbeurt irriteert de huid! Kies daarom voor een scheerschuim, scheergel of aftershave die bij jouw huidtype past. De huid die door het scheren geïrriteerd raakt, is niet bestand tegen agressieve producten. Gebruik daarom snel absorberende, vochtinbrengende crèmes om de huid te kalmeren en een rode, droge huid te voorkomen.

Hydrateren

Het hydrateren van het gezicht doe je natuurlijk met een crème voor mannen. Deze zorgt ervoor dat je huid voldoende vocht krijgt, zijn elasticiteit behoudt en dat huidveroudering zo lang mogelijk wordt uitgesteld. Heb je een droge huid? Neem dan ook een product dat 's nachts voor je werkt. Een nachtcrème is vetter dan een dagcrème en weet het vochtgehalte van je huid uitstekend vast te houden.

Geurtje

Niets is zo belangrijk als de juiste geur. Om ook in stresssituaties cool te blijven, helpt een anti-transpirant. Een deodorant moet altijd een neutrale geur hebben of aansluiten bij de geur van de eau de toilette. Waar echter elke vrouw op afknapt, is een geur die je kilometers vooruit snelt.

Tip: spray een eau de toilette altijd rechtstreeks op de huid, dat voorkomt vlekken op je kleding.

Wil je jouw vader of man verwennen met een huidverzorgingsproduct? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

VADERDAGTIP:
VERRAS DE
LIEFSTE PAPA
MET EEN
VERZORGEND
CADEAU



MOOI EN MAKKELIJK

Summer is coming, dus kunnen jouw oksels, benen en bikinilijn wel wat extra aandacht gebruiken. Maar sommige plekjes, zoals je intieme delen, zijn voor een scheerbeurt vaak moeilijk te bereiken. De Intuition Complete van Wilkinson is speciaal ontworpen om het scheren van die lastige plekjes een stuk gemakkelijker te maken. Het mooie design en roségouden kleurtje van de Intuition Complete maken van elke scheerbeurt een fijne beauty treatment!

www.wilkinsonsword.nl



VOOR DE GEVOELIGE MAN

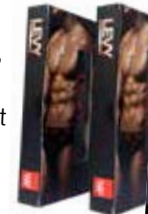
BULLDOG ondersteunt mannen bij hun dagelijkse verzorging. Deze vochtinbrengende gezichtscrème voor de gevoelige huid met groene thee, groene algen en vitamine E zorgt voor een snel herstel van je huid. Alle producten zijn vrij van kunstmatige kleurstoffen en synthetische geurstoffen en bevatten natuurlijke ingrediënten.

www.bulldogskincare.com

LEZERSACTIE

Maak kans op een echte Levy.

Eén van Nederlands grootste online content creators - Levy van Wilgen - lanceerde onlangs zijn eigen underwear label: LevyUnderwear. De collectie bestaat uit briefs en boxers in de kleuren wit, zwart en groen met veel leuke details. www.levy-store.com



Like de Facebookpagina van Nederland 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. #LEVY naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

win

Yes, de zomer komt eraan!

LEZERSACTIE

Maak kans op een baardverzorgingspakket van Bulldog.

Bulldog begrijpt mannen! Of je nu een normale, droge, gevoelige, vette of rijpe huid hebt, Bulldog is er om je te helpen er op je best uit te zien en je goed te laten voelen.



Like de Facebookpagina van Nederland 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. #BULLDOG naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

SPAANSE ROSÉ

Rosé by ¡Hola! komt niet uit een massaproductieketen, maar wordt met liefde gemaakt door een ondernemersstel uit Antwerpen dat meer dan tien jaar geleden vertrok naar Barcelona. Ze droomden ervan om zelf de beste organische cava ter wereld te telen, oogsten en bottelen. Tien jaar later produceren ze van cava tot brut en van witte wijn tot rosé.

www.holacava.com/nl



BRUIST Deals



Ook deze maand hebben we weer enkele Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Neem een kijkje op www.nederlandbruist.nl/lezersacties en profiteer van mooie kortingen bij onze bruisende ondernemers.

VERFRISSEND ANDERS

Mocht je deze zomer toe zijn aan iets anders dan een koud biertje of glas wijn, denk dan eens aan witte port. Graham's Blend N° 5 is medium droog en is de allereerste witte port die speciaal gemaakt is om te mixen met tonic. Ben je dus toe aan iets feestelijker, dan is de witte port-tonic (portonic) de ideale zomercocktail! www.wijnkring.nl



THEATER.NL EN BRUIST

SLAAN DE HANDEN INEEN!

Voor jouw complete theateruitje

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. We zijn bovendien óók actief in België! Zo blijf je perfect op de hoogte van het brede cultuuraanbod en maak je als echte theaterliefhebber kans op mooie prijzen!

Wil jij kans maken op mooie prijzen?
Registreer je dan via 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 vooraf 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: 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.**

 **Theater.nl**
DE WERELD VAN THEATER

Bewustzijn als medicijn - 3

In april ging ik in op het aspect van bewustzijn in onze verbinding met het gehele leven. Met alles wat daarbij komt kijken, hoe je in het leven staat, waar je door geraakt wordt, waar je je mee verbonden voelt en hoe je dit alles in en om je heen gewaar bent.

Dit aspect van bewustzijn, dat zo groots is in al zijn voorkomen, willen we nog wel eens vergeten in het gebeuren van de waan van de dag. En zeker in de huidige tijd, waar we al anderhalf jaar leven met de coronamaatregelen en waar inmiddels ook de vaccinatierondes gestart zijn. Voor mij is het alles bij elkaar net een raar circus, alsof het niet echt is wat er op het toneel uitgespeeld wordt.

Ik vraag me af wat er zoal bij jullie gebeurt. Hoe je in dit hele proces staat. Wat ik waarneem is dat wij als samenleving en als individu in anderhalf jaar tijd zo ongelooflijk veranderd zijn. In voors en tegens op allerlei vlak. Waar dan haast geen gesprek met elkaar te voeren is over de verschillende standpunten.

Het bijzondere wat ik daaraan vind is eigenlijk dat ieder met zijn eigen standpunten zijn eigen waarheid en werkelijkheid ervaart, ziet en creëert. Dan is dat ook zo en ervaar je dat heel duidelijk. Als je een bepaalde mening bent toegedaan, dan voegen alle denkbeelden zich daarnaar en voegt ook het leven buiten je zich ernaar. Juist nu met de enorme tegengestelde meningen en aannames over het virus, de behandeling ervan, de houding er tegenover en de vaccinaties wordt dat erg zichtbaar. Dus als we dat zo zichtbaar maken met het virus en de manier waarop we ermee omgaan, dan geldt dat toch eigenlijk voor alles wat we denken te vinden en denken te voelen en denken te moeten?

**ZOU JE EROVER
WILLEN PRATEN?
BEL ME DAN!**



Loop je vast? Met jezelf, in je relatie, in je werk of in je gezin?

Vastlopen in het leven kan op elke leeftijd gebeuren en kan te maken hebben met allerlei zaken. Diepgaande moeilijke levenservaringen, relatieproblemen, knelpunten in je persoonlijke ontwikkeling ervaren, (bijna) burn-out zijn, verlies/rouwperiodes doormaken of bij het verwerken van angst- en trauma-ervaringen.

Goede begeleiding kan je daarbij helpen. Core-Coaching is een praktijk voor therapie en counseling waar met aandacht en zorg naar je geluisterd wordt. Waar betrokkenheid en helderheid, diepgang en pragmatisch handelen op de eerste plaats komen.



Molengracht 4, Zutphen
06-40533244
www.core-coaching.nl

Om verwarring met juli te vermijden wordt de **maand juni** vaak uitgesproken als **juno**.

Rimpels zijn de landkaart van je leven.

20 juni is het **Wereldvluchtelingendag**. Deze dag is speciaal in het leven geroepen om aandacht te vragen voor het lot van vluchtelingen.

Geen enkele andere maand begint op **dezelfde dag** van de week als juni.

Het ronde raampje in de wasmachine is er voor de veiligheid: voor als per ongeluk je kat erin is gesprongen.

Mensen die al op hun 20ste beginnen met een goede **dagcrème** zien er jaren later aanmerkelijk jonger uit dan mensen die nooit smeren.

Een juni-kind is **nieuwsgierig** en ontmoet graag nieuwe kinderen. Je zult dan ook veel vriendjes over de vloer krijgen.

In Scandinavische landen wordt op 24 juni het **Midzomerfeest** gevierd.



Voor chronische en acute klachten

“HEEFT U EEN CHRONISCHE OF ACUTE KLACHT: BEL OF MAIL ONS DAN, ER IS HEEL VEEL WAT WE KUNNEN DOEN.”

Cor Kootstra ontvangt in het Bioresonantiehuis veel mensen met uiteenlopende klachten die elders zijn uitgedokterd. Het gaat dan om zowel chronische als acute klachten. Bijvoorbeeld: rugpijn, urineverlies, allergie, bronchitis, ziekte van Pfeiffer, jeuk, blaasontsteking, hartkloppingen, ADHD en ga zo maar door. Ook emotionele problemen zoals stress of sollicitatieangst zijn goed te behandelen.

Kijk op de website voor referenties van patiënten

Hoe het begon

Volgens Kootstra is bij veel klachten een voedingsallergie de onderliggende oorzaak: “De darmfunctie is heel belangrijk voor het menselijk lichaam. Die moet goed zijn, want als die is verstoord heeft dat ook invloed op je stemmingen. De darmen zijn de basis van je gezondheid; gaat het daar niet goed, dan gaat het op heel veel andere gebieden ook mis.”

Scio-Eductor

Bij het Bioresonantiehuis worden patiënten behandeld met frequentetherapie: kleine stroomstootjes met de Scio-Eductor die je niet voelt maar die het orgaan of deel van het lichaam waar het probleem zit wel de aanzet geven tot genezing. Kootstra daarover: “Het doet geen pijn, maar je voelt de energie als het ware stromen. Ik ben hier in 2005 mee begonnen en heb al heel veel mensen geholpen.”

Trauma's

“De meeste komen hier omdat ze van familie of vrienden hoorden dat de behandelingen erg succesvol zijn. Zelf heb ik ook veel baat gehad bij de behandeling van diverse klachten en het verwerken van traumatische ervaringen. Daarom wilde ik ook andere mensen gaan helpen. Voor de behandelingen zijn geen urenlange gesprekken nodig. Alleen lekker in de relaxstoel zitten. En is uw klacht hierboven niet genoemd, bel of mail ons dan, er is heel veel wat we kunnen doen.”

Haarskamp 69 Ruurlo
06-48149424
info@hetbioresonantiehuis.nl
www.hetbioresonantiehuis.nl



Anders kijken, voelen en beleven

Wilmi Eppink en Ronnie Bennink houden zich sinds hun jeugd al bezig met spiritualiteit. Door zich verder te verdiepen maakten ze beiden een groei door in hun eigen bewustzijn. Met hun sensitieve en energetische gaven helpen Wilmi en Ronnie sinds vijf jaar ook anderen bij het ontdekken van de eigen ik. Dat doen ze bij 'Helderlicht inzicht' aan de hand van het aanbieden van energetische therapie, lezingen en workshops.



**NAAST INDIVIDUELE
SESSIES BIEDT
HELDERLICHT INZICHT OOK
GROEPSACTIVITEITEN ZOALS
FAMILIEOPSTELLINGEN**

Ronnie is er van overtuigd dat alles wat er om ons heen gebeurt een vorm van energie is. Hij vertelt: "Sinds ik daarvan bewust ben, kijk ik anders naar het leven." Wilmi is van kinds af aan al gevoelig: "Mijn voelsprietten zijn heel verfijnd en ik voel ook allerlei situaties van te voren aan."

EIGEN KRACHT

"We zijn elkaar op ons levenspad tegen gekomen en merken dat onze gaven elkaar versterken. Door middel van sessies en workshops delen we dit graag met anderen zodat ook zij meer en meer in balans raken, waardoor iedereen sterker in de eigen kracht komt te staan."

PERSOONLIJK

Meestentijds gaat het om individuele sessies, die na een intakegesprek persoonlijk en op maat zijn gemaakt: "Eén techniek is meestal niet toereikend. Wij beheersen echter een combinatie van technieken en passen die toe waardoor het heel effectief is."



BURN OUT

"Mensen komen met uiteenlopende klachten bij ons. Op medisch vlak maar ook op psychisch vlak. Momenteel zien we veel burn out-klachten en depressies. Maar we behandelen ook veel therapeuten die zelf tegen beperkingen aanlopen. Dan is het belangrijk dat je teruggaat naar je oorspronkelijke ik. Daar kunnen wij bij helpen door de energievelden te bepalen en terug te brengen in de juiste staat."

**HELDERLICHT INZICHT
VERZORGT OOK
HUISZUIVERINGEN ALS UW
WONING NIET GOED VOELT**

Helderlicht
Inzicht

Aaltenseweg 109, Vragender
06-20794099 | info@helderlichtinzicht.nl
www.helderlichtinzicht.nl

Boost je leven en business

In één dag je leven en business naar een next level brengen. De boel opschudden, zodat je weer durft te kiezen voor wat je écht wilt. Terug naar de basis om daarna het maximale uit jezelf en je bedrijf te halen. Dat kan. Let maar op.

Hoe? Door je een spiegel voor te houden en je heel eerlijk naar jezelf te laten kijken. Wanneer ben je gestopt met de dingen te doen die je écht leuk vindt? En wat levert het je op?

Door samen tot de kern te komen, ga je weer inzien wie je bent, welke impact je wilt hebben en wat je daarvoor moet doen. Je gaat naar huis met nieuwe, krachtige overtuigingen die je elke dag kunt inzetten. Met de boost die je nodig had om te kiezen voor een prachtig, moeiteloos en liefdevol (werk)leven.

Het is mijn missie om te spiegelen, omdat ik weet dat iedereen een spiegel nodig heeft om tot groei te komen. Groeien is de bedoeling van ons leven!

Wil jij eerst een gratis Inspiratiegesprek? Boek dan een Hotseat via mijn website, dan kijken we waar jouw groeipotentie zich bevindt.

Liefs Athilde



COLUMN/FLOW



Athilde Whyte van Flow helpt je om jouw leven echt 'inhoud' te geven. Je staat op een kruispunt in je leven en wilt nu de juiste afslag nemen. Als goudeerlijke spiegel laat zij als mentor al jouw talenten en potentie tot volle transformatie komen.



Spankerenseweg 16
Leuvenheim
06-53170345
www.flow-denken.nl

DAGJE UIT HOLLAND FESTIVAL



Van 3 tot en met 27 juni vindt in en om Amsterdam de 74e editie van het Holland Festival plaats. Al sinds 1947 het nummer één festival voor podiumkunsten in Nederland dat podiumkunsten, theater, muziektheater, dans, opera, visuele kunst, literatuur en architectuur met elkaar combineert. De programmering is zo opgezet dat alle producties ook met kleine publieksaantallen kunnen plaatsvinden, rekening houdend met de coronamaatregelen van alle deelnemende locaties zoals die tijdens het festival zullen gelden. In totaal presenteert het Holland Festival 39 producties verdeeld over 25 dagen, waaronder tien wereldpremières en twaalf Nederlandse première. **Kijk voor meer informatie op www.hollandfestival.nl.**

FILMPJE KIJKEN BLACKBIRD

Lily (Susan Sarandon) is terminaal ziek. Na al haar opties goed te hebben overwogen, besluit zij dat ze haar leven wil beëindigen, met steun van haar echtgenoot Paul (Sam Neill). Ze vraagt haar geliefde familie om nog een keer met zijn allen bij elkaar te komen voor haar afscheid. Maar al snel komt een onopgelost conflict tussen haar twee dochters Jennifer (Kate Winslet) en Anna (Mia Wasikowska) bovendienrijven... Het perfecte spel van de sublieme cast maakt van Blackbird een tot nadenken stemmend familiedrama over het leven gedurende momenten van afscheid en verlies. **BLACKBIRD is vanaf 10 juni te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN KONINKRIJK



Roy heeft het Noorse bergdorp waar hij opgroeide nooit verlaten, in tegenstelling tot zijn jongere broer Carl die hij altijd probeerde te beschermen tegen hun bikkelharde vader. Net als iedereen in het dorp dacht Roy dat zijn broer voorgoed was vertrokken naar Amerika. Tot Carl terugkeert, met een mysterieuze vrouw en het plan om een luxehotel bij het dorp te bouwen. Oude rivaliteiten steken de kop op en het dorp komt onder hoogspanning te staan, waarbij de broers het mikpunt worden van allerlei verdachtmakingen. Terwijl ze zich met hand en tand tegen de dorpingen moeten verdedigen, wordt Roy ook nog eens verliefd op Carls vrouw... **KONINKRIJK van Jo Nesbø is vanaf 1 juni verkrijgbaar.**

Momentje voor jezelf

‘Wat vind jij ervan? Aan welke kant sta jij? Wat denk jij dat er gaat gebeuren?’ En hoe ik omga met wat iedereen vindt en roept. Dit soort vragen ontvang ik dagelijks.

Het is overduidelijk dat er verdeeldheid is in de maatschappij. De wereld is in de war, er heerst chaos en onrust. En de grote vraag is: wat gaat er de komende jaren gebeuren? Ondanks dat we het niet allemaal met elkaar eens zijn en mogelijk anders kijken naar de situatie in de wereld, kunnen we nog steeds naar elkaar luisteren en naast elkaar leven zonder direct in conflict te gaan.

Mag ik een advies geven? Je hebt geen toestemming van anderen nodig om je blij en gelukkig te voelen. Leef met compassie, begrip en respect, maar zonder dat je heldere geest wordt volgekliederd door het lawaai en de rommel van anderen.

Ik heb van niemand toestemming nodig om mijn mooiste leven te leven. Dat bepaal ik zelf wel en als jou dat niet bevalt, heb ik daar geen last van. Je mag van alles vinden, maar vind eerst rust en vrede in jezelf. Doe dat door tweemaal per dag een momentje voor jezelf te nemen.

Hasta la proxima,

Michael Pilarczyk

~ [MeditationMoments.nl](https://www.MeditationMoments.nl) ~

Meditaties voor elk moment van de dag

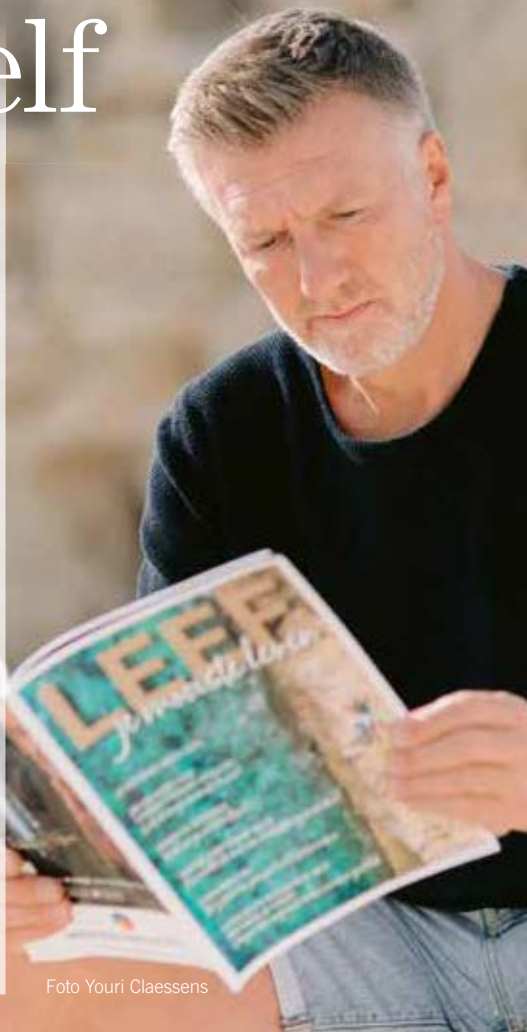


Foto Youri Claessens

Ervoor zorgen dat kinderen kennismaken met positieve rolmodellen in de kinderopvang zorgt voor het aanleren van breed scala aan sociale vaardigheden. Daar zijn wij ons volledig van bewust bij TopNanny.

Wees een rolmodel voor kinderen!

Het is zo stoer als een driejarige net als zijn of haar vader of opa wil timmeren en helpt met klussen. Het is schattig als een vierjarige mama helpt met boodschappen doen voor de oudere buurvrouw. Het imiteren van het gedrag van volwassenen en andere kinderen is gemeengoed vanaf de kinderjaren tot de volwassenheid. Het is verbazingwekkend hoeveel kinderen leren van het kijken naar acties en gedrag. Dit is belangrijk om rekening mee te houden als je werkt met kinderen. Ervoor zorgen dat kinderen kennis maken met positieve rolmodellen, zal hen helpen met het aanleren van een breed scala aan sociale vaardigheden.

Als nanny en ouders breng je een hoop tijd door met kinderen. De kinderen kijken naar je en zullen van jou leren.

Wees het goede voorbeeld, kies voor de rust in je gezin en kies voor een nanny via TopNanny.

TopNanny staat garant voor 21 jaar ervaring in de kinderopvang en wij weten wat er belangrijk is in een goede nanny voor jullie gezin. Je kunt kiezen voor een nanny met recht op kinderopvang-toeslag of in loondienst. Wij rekenen jullie graag voor, wat in jullie geval het voordeligste is.



Al een tijdje single en ben je het zat om langer alleen te zijn? Wil het maar niet lukken via datingapps? Geef je dan nu op als Bruisende Vrijgezel en wie weet vind je wel de liefde van je leven! Wij gunnen iedereen de liefde, daarom helpen wij graag een handje door samen met jou op zoek te gaan naar een match!

Word jij onze
nieuwe bruisende vrijgezel?

Meld je dan nu aan!



Durf jij net als deze vrijgezellen de stoute schoenen aan te trekken?

Mail dan naar contact@nederlandbruist.nl en je komt geheel kosteloos in de rubriek Bruisende Vrijgezel in onze magazines. Een kleine stap in de zoektocht naar jouw grote liefde!

Wanneer mag ik *diplomazwemmen?*

Nederland is een waterland en daarom is het belangrijk om te leren zwemmen. Vanzelfsprekend toch? Niet voor alle kinderen is dit zo eenvoudig. Sommigen hebben meer oefening nodig om tot een zwemdiploma te komen.

Zwemmen is een complexe, gelijktijdig uitgevoerde beweging van armen en benen met daarbij voldoende kracht en stabiliteit in de romp om jezelf boven water te houden. Deze complexe vaardigheden zijn bij de meeste kinderen vanaf 5,5 jaar motorisch mogelijk. Soms is een kind vlotter, maar er zijn ook kinderen waar de motorische voorwaarden voor zwemmen nog niet voldoende aanwezig zijn.

Dit zijn kinderen die vaak eindelijk in hetzelfde groepje blijven hangen en ook erg lang over leren zwemmen doen, waardoor vaak de motivatie, maar ook het plezier in zwemmen daalt en dat is niet helpend. Tijdig signaleren en hulp zoeken is daarom ons advies.

Bij Bewegendwijzer kijken wij of alle motorische voorwaarden aanwezig zijn voor het leren zwemmen. Als deze onvoldoende aanwezig zijn trainen we deze bij uw kind in, waardoor het leren zwemmen succesvol en daarom ook weer leuk wordt... met als resultaat een zwemdiploma, maar ook meer zelfvertrouwen, zelfredzaamheid en plezier in bewegen. Zo hebben wij al vele kinderen geholpen.



Herkent u deze signalen bij uw kind?
Maak direct een afspraak!
www.bewegendwijzer.nl

Nandi van Beurden is Maria in *The Sound of Music*: ‘Ik kan niet wachten!’

Na een zenuwslopende zoektocht won Nandi van Beurden *Op zoek naar Maria*. Daarmee gaat er voor de actrice een droom in vervulling: Maria spelen in de musical *The Sound of Music*.

‘IK GA VAN
HET MOMENT
GENIETEN’

“Ik mag weer repeteren, ik mag weer iets maken. Ik kan gewoon niet wachten het theater in te gaan”, verzucht Nandi. Tijdens de televisiezoektocht mocht ze alweer even proeven van het artiestenbestaan, maar dat voelde toch anders. “Ik mocht wel gewoon zingen, dansen en acteren in dat theater, maar er zat natuurlijk geen publiek. Er zat een jury en er stond een camera op je toeter. Dat is iets heel bizars.”

‘Ik ben ook gewoon ‘gewoon’

Tijdens corona heeft Nandi haar tijd goed besteed. “Ik heb voor de klas gestaan! Ik hoorde dat er een tekort was aan leraren in de noodopvang, dus voor die kinderen ben ik juf geweest.” Deze nieuwe ervaring neemt de actrice zeker mee naar *The Sound of Music*. “Ik heb ontzettend veel over mezelf en over werken met kinderen geleerd. Ik heb met de kinderregisseuse afgesproken dat ik bij de repetities kom

kijken als de kinderen aan het studeren zijn. Zo zien ze dat ik ook gewoon ‘gewoon’ ben en dat ze bij wijze van spreken ook aan mij kunnen vragen als ze naar de wc willen.”

Genieten van het moment

En heeft Nandi al een nieuwe droom klaarstaan? De actrice lacht: “Jeetje, nee. Ik moet mezelf wel even de kans gunnen om deze droom ten volle te beleven. Natuurlijk ben je in dit vak altijd bezig met ‘wat komt er hierna’, maar ik heb juist door deze tijd geleerd dat je van het moment moet genieten. Dat ga ik nu ook zeker doen.”

The Sound of Music is vanaf 16 juni te zien in het AFAS Circustheater Scheveningen. Vanaf augustus trekt de musical door het land. Meer informatie: www.soundofmusic.nl.

Een mooie en verzorgde baard

We kunnen er niet omheen: steeds meer mannen laten hun baard groeien. Het is stoer en super mannelijk, maar het laten groeien van een succesvolle baard vereist wel het een en ander aan verzorging.



Om je baard te laten groeien moet je doen wat je altijd doet... behalve scheren dus! Na verloop van een aantal dagen zul je last krijgen van jeuk. En niet zomaar jeuk, maar echt jeuk. Aan deze jeuk is niet veel te doen. Blijf de huid onder de baard goed verzorgen, misschien nog wel beter dan zonder baard. Smeer altijd - maar zeker wanneer je een baard net laat groeien - je huid en baard in met een goede baardolie. Door de baardolie wordt de huid onder de baard goed verzorgd en zal je echt minder last hebben van jeuk. De snelheid waarmee je baard groeit en hoe vol deze wordt, zijn erfelijk bepaald.

Wie dacht het makkelijk te krijgen doordat je je niet hoeft te scheren, komt bedrogen uit. Een baard vraagt om verzorging. Samen met je barbier kun je een stappenplan maken voor hoe je de baard gaat aanpakken en welk model baard jou het beste staat. Het is belangrijk dat je goed let op de vorm van je gezicht en de haargroei. Wil je je baard zelf bijhouden of onderhouden, koop dan goede spullen. Belangrijk is dus een goede baardolie, maar ook een scherpe schaar en/of tondeuse om je baard mee te trimmen mag niet ontbreken. Verder heb je een baardshampoo of eventueel conditioner nodig om je baard mee te wassen. Dit houdt de haren zachter dan gewone shampoo.

Lukt het je niet om zelf je baard goed bij te houden? Kijk dan op www.nederlandbruist.nl voor een barbershop in jouw regio.



Wil je jouw bedrijf ook presenteren in **Zutphen Bruist?**

Neem dan contact op en we komen graag bij je langs om de unieke mogelijkheden te presenteren. Mail naar nl@nederlandbruist.nl of bel **076-7115340**

BRUIST



Relax
Laat mij je inspireren...

Marijn Cornelissen

T 06 - 29 13 96 33

E marijn.cornelissen@travelcounsellors.nl

W travelcounsellors.nl/marijn.cornelissen

Als jouw persoonlijke Travel Counsellor help ik je graag met het samenstellen van de perfecte vakantie, volledig afgestemd op jouw wensen. Het gedoe van alles zelf uitzoeken neem ik je graag uit handen. Het enige wat jij hoeft te doen, is jouw koffers inpakken en genieten.

travel counsellors



With us...it's personal

Kom kennismaken met de huiskamer van Warnsveld en Leesten



't Warnshuus
ook het adres voor uw activiteit!



't Warnshuus is het bruisende activiteitscentrum voor sociale, culturele en maatschappelijke activiteiten in Warnsveld, Leesten en omgeving. We beschikken over vier grote zalen met ieder een oppervlakte van 50 m². Twee zalen grenzen aan elkaar met een vouwwand, zodat één grote zaal kan worden gemaakt van 100 m². De zalen zijn te huur voor uw activiteit.

Wij hanteren twee tarieven voor de verhuur van de zalen, het regulier/commercieel tarief en het maatschappelijk/sociaal tarief. Wist u dat 't Warnshuus ook vergaderfaciliteiten aanbiedt? Er zijn meerdere vergaderruimten ter beschikking, variërend van vier tot tien personen. In 't Warnshuus is wifi, een laptop, een beamer en in alle grote zalen zijn projectieschermen aanwezig. Daarnaast kunnen wij een compleet horecapakket leveren incl. lunch en hapjes tegen aantrekkelijke tarieven.

Een van de zalen beschikt over een grote professionele keuken met alle benodigde apparatuur zoals inductieplaten, magnetron, twee ovens. Ook pannen, borden, bestek, kopjes en glazen, etc. zijn aanwezig. Ideaal als u een kookworkshop wilt geven of met familie of (zaken-)vrienden gezellig wilt gaan koken.

Mail voor een vrijblijvende offerte naar coordinator@warnshuus.nl

KIJK VOOR AL ONZE ACTIVITEITEN, CURSUSSEN EN WORKSHOPS OP ONZE SITE WWW.WARNSHUUS.NL

't Warnshuus

Dreiumme 43 Warnsveld | www.warnshuus.nl | coordinator@warnshuus.nl

BIKINI READY

De zomer staat voor de deur, dus de bikinistress komt er weer aan. In onze MKBMshop zien we een patroon in aankopen rond de zomermaanden. Slimming Powder en Cellulite Cups zijn dan onze hardlopers.

Hieruit maak ik op dat de meeste mensen acht maanden per jaar alles verwaarlozen en vier weken voor de zomer ineens alles uit de kast trekken om binnen een maand bikiniproof te zijn. Dit is een manier, maar als je het mij vraagt niet de juiste manier. Als je heel snel resultaat wenst, vervel je na het behalen van dit resultaat ook heel snel weer in oude patronen. Het heeft tijd nodig om ergens een lifestyle van te maken.

Als je kleine stapjes zet richting je doel doe je er langer over, maar is de kans dat je resultaat blijft veel groter. Vlak voor de zomer kun je altijd nog wat extra's doen, maar dan hoeft je niet vanaf nul te beginnen. Mijn advies: sport het hele jaar en eet het hele jaar gezond, gevarieerd en niet boven je caloriebehoefte.

Check gratis workout video's op www.mykillerbodymotivation.com



MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

NEEM OOK EENS EEN KIJKJE OP WWW.MKBMSHOP.COM

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!*



Broodje pulled pork met salademix

Wil jij je vader verrassen met een heerlijk broodje varkensvlees? Ervaar met dit recept hoe makkelijk dit Amerikaanse gerecht te bereiden is en hoe ongelooflijk lekker het smaakt! Je moet er wel even de tijd voor nemen.

4 PERSONEN - 1,5 UUR - 12 UUR MARINEREN

INGREDIËNTEN

500 gr procureur
1,5 el gerookte paprikapoeder
1,5 tl knoflookpoeder
1 tl mosterdpoeder
1 tl chilipoeder
1,5 el bruine suiker
1 el fijn zeezout
barbecuesaus
4 broodjes
salademix

BEREIDING

Meng in een schaal alle specerijen met de suiker en het zout en wrijf het vlees flink in met deze mix. Doe het vlees in een plastic zak en laat het een avond/nacht (circa 12 uur) marineren in de koelkast.

Haal het vlees minstens een uur voordat je het in de oven zet uit de koelkast. Verwarm de oven voor op 150 graden. Doe het vlees in een braadslede en giet er wat barbecuesaus over. Dek het losjes af met aluminiumfolie en steek door de folie heen een vlees-thermometer in het dikste deel van het vlees.

Laat het vlees circa 1,5 uur in het midden van de oven garen. De kerntemperatuur moet uiteindelijk rond de 75 graden zijn. Afhankelijk van je oven kan het korter of langer duren. Wil je een licht krokant korstje op het vlees, verwijder dan ongeveer 20 minuten voor de eindtijd de folie. Neem het vlees uit de oven en laat het 10 minuten rusten op een grote, platte schaal.

Trek dan het vlees met twee vorken in stukjes/draadjes uit elkaar. Optioneel kun je er weer wat barbecuesaus doorheen scheppen. Snijd de broodjes open, beleg met een flinke hoeveelheid pulled pork en garneer met de salademix naar keuze.



PUZZELPAGINA

Iedere maand weer gezellig puzzelen. Vul de oplossing van de twee prijspuzzels in op onze website en maak kans op leuke prijzen.



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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **7-2-6**.

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 stoer. De oplossing van vorige maand was **moeder**.

Maak kans op dit bruisende

zomer-pakket



l+🐭r=a d+🌍-az

m+💡r=i+e

🌍b=z+🍺-bi m+🐵p=r

👤m=v ⭐e=a+t

🐔h=g

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 juli de oplossing in op onze site: www.zutphenbruiist.nl

Maak kans op een

gezichts-verzorgings-pakket voor de man

De Bulldog producten zijn speciaal ontworpen door de man, voor de man, in simpele duidelijke taal. Het is een compacte lijn met eerlijke ingrediënten.



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

baard	stralen
creme	huid
scheren	verzorgen
gelaat	zacht

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 juli dede oplossing in op onze site: www.zutphenbruiist.nl

VAN MOSSEL ZEKERHEID #3:

DE SCHERPSTE PRIJS VOOR TOPKWALITEIT



kijk zelf op: www.vanmossel.nl/occasions voor meer dan 6000 occasions!

Van Mossel OCCASIONS