

GINNEKEN BAVEL  
ULVENHOUT



SEPTEMBER 2021 GRATIS MEENEMEN!  
WWW.GINNEKENBRUIST.NL

# BRUIST



***Yoga:*** nuttig  
voor iedereen

***Sjors van  
der Panne:***  
'Waarom zijn we  
zo hard?'

# Buiten gewone sfeer.

Bij Labor Vincit kunt u terecht voor exclusieve binnen- en buitenverlichting. Met passende sfeerverlichting wordt langer buiten zitten pas echt puur genot. Daarom ontvangt u van ons de hele maand september, op vertoon van deze advertentie, **10% korting** op buitenverlichting.

Bezoek onze showroom aan Spinveld 22a in Breda en maak kennis met onze merken, zoals Royal Botania, Aldo Bernardi, Catellani & Smith en meer.

Meer weten?  
[www.laborvincit.nl](http://www.laborvincit.nl)  
[info@laborvincit.nl](mailto:info@laborvincit.nl)  
076 - 520 4009



**LABOR  
VINCIT**  
exclusieve verlichting



**SHOWROOM  
SPINVELD 22A BREDA  
NEDERLAND**

# Heerlijk nazomereren met korting.

De hele maand september profiteert u op vertoon van deze advertentie van aantrekkelijke **kortingen** op de meubelcollecties van Vondom. Wij zorgen dat u er dit najaar goed bij zit.

Kom langs in onze showroom en maak kennis met de exclusieve meubelcollecties van Vondom. Alvast een voorproefje? Bekijk onze webshop: [www.vondom-x-pw.nl](http://www.vondom-x-pw.nl)



**VONDOM**® X

**PW**®

INTERIORS

**SHOWROOM  
SPINVELD 22A BREDA  
NEDERLAND**



8



12



28

# Inhoud



44



24



23

## COLOFON

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

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**TRAFFIC** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Ron Schouwenaar  
**THEMATEKSTEN** Nederland Bruist  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**EINDREDACTIE** Astrid Berkhout

f Like ons op Facebook.com/ginnekenbruist

**ADVERTEREN?** Mail nl@nederlandbruist.nl of bel Marcel Bossers 06-34590975 | 076-7115340

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



DIT NAJAAR  
STARTEN MET  
ADVERTEREN, MÉT  
SUPERVEEL EXTRA  
KORTING? Mail naar  
nl@nederlandbruist.nl  
of bel  
076-7115340

VOORWOORD/SEPTEMBER



Foto: Ron Eskens | soowpictures.nl

Heerlijk, die zomer! Door de zon heeft iedereen weer meer energie en een gelukkiger gevoel gekregen. Wij ook en dat gevoel houden we graag zo lang mogelijk vast. Het beoefenen van yoga blijkt daar een perfecte 'tool' voor te zijn. En zeg nou niet meteen 'yoga is niets voor mij'. Dat kun je immers pas met zekerheid zeggen als je het echt zelf hebt geprobeerd. Verderop in deze nieuwste editie van Bruist geven we je daarom wat tips met betrekking tot yoga.

## Bruisende lezer,

Natuurlijk heeft iedereen zijn of haar eigen manier om energie op te doen, maar ook om energie kwijt te kunnen. Iets waar ook zanger Sjors van der Panne zo zijn eigen methodes voor heeft, zoals verderop valt te lezen.

Hetzelfde geldt natuurlijk voor al onze bruisende ondernemers. Ook zij hebben hiervoor allemaal zo hun eigen manieren ontwikkeld. Gemene deler is echter dat zij stuk voor stuk al hun energie in hun werk steken. We zijn er dan ook trots op dat we deze maand wederom heel wat van hun verhalen mogen delen.

Veel leesplezier,  
**Lea en Marcel Bossers**

**Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook Breda Bruist en Prinsenbeek Bruist.**

CREËER  
ONTSPANNING  
EN RUST IN  
JOUW DRUKKE  
LEVEN



# Yoga... waar moet ik beginnen?

Door de ontspannende vakantiedagen in de zomer hebben we meer energie en een gelukkiger gevoel gekregen. Dat gevoel willen we graag zo lang mogelijk vasthouden. Ook na de zomer als het drukke dagelijkse leven weer begint. Maak eens tijd vrij om te kijken of yoga iets voor jou is. Bruist helpt je met deze tips.

Denk niet op voorhand dat yoga niets voor jou is. Yoga doet zijn werk bij iedereen. Feit blijft dat je een aantal houdingen gaat doen die je nog nooit gedaan hebt. Probeer zonder verwachtingen de yogales binnen te stappen en laat het lekker op je af komen. Eén proefles is vaak te weinig om goed te kunnen bepalen of je het wat vindt of niet. Ons advies: geef jezelf drie maanden de tijd om de positieve voordelen van yoga te ervaren.

## Welke vorm is geschikt voor mij als beginner?

Vraag jezelf af wat je wilt bereiken met yoga. Je doel is belangrijk in je keuze voor een specifieke yogavorm. Wil je vooral een sterker en soepeler lichaam, meer rust in je hoofd of werken aan een goede houding? Er zijn namelijk vormen waarbij de nadruk ligt op fysieke inspanning, maar ook op spirituele ontwikkeling of mentale ontspanning. Minstens zo belangrijk als je keuze voor de juiste yogavorm, is de leraar waar je les van krijgt. Het is

belangrijk dat deze persoon een voor jou prettige stem heeft en jou op een fijne manier kan begeleiden. Als je deze klik niet hebt, zegt dat niets over de professionaliteit van de leraar, maar past hij of zij blijkbaar niet bij jou. Het is daarom aan te raden om een proefles bij verschillende scholen te volgen. Zo ben je lekker breed georiënteerd en kun je de juiste keuze maken voor wat jij prettig vindt. Ook als je al wat ervaring hebt, kan het soms fijn zijn om af en toe ergens anders een yogales te volgen.

## Wat heb ik nodig?

Naast gemakkelijk zittende kleding is het meestal ook fijn om een flesje water bij je te hebben. Verder zijn in de meeste yogastudio's alle benodigdheden aanwezig. Soms moet je een matje huren, bij andere studio's zijn ze gratis te gebruiken.

Yoga leert je bewuster met je lijf en je hoofd om te gaan. Dat is voor iedereen nuttig in deze snelle tijd.

Ben je geïnteresseerd geraakt en wil je graag beginnen met yoga? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.



## *U gaat toch ook voor een echte Ensuite!*

Ensuite is gespecialiseerd in het ontwerpen, maken en plaatsen van traditionele kamer en suite kasten met schuifdeuren.

Hiermee kunt u op een prachtige manier de functionaliteit van uw woning verhogen. Stijlvol in de jaren 30 sfeer, maar volgens de normen van nu.

**Onze inbouwkasten en deuren kunnen volledig naar uw specifieke wensen worden gemaakt en worden geïntegreerd met passende accessoires zoals fraaie scharnieren en authentieke handgrepen van porselein, gietijzer of hout.**

Ook kunnen de schuifdeuren worden voorzien van glas-in-lood in diverse kleuren, patronen en motieven.

### *Interesse?*

Neem contact met ons op of vraag een prijsindicatie op via de site!  
*Paul Ligtoet helpt je graag!*

Nijverheidsweg 8 Oosterwijk (NL)  
+31 (0)13 - 521 06 33  
info@ensuite.nl | [www.ensuite.nl](http://www.ensuite.nl)

**Welke Ensuite past bij u?**

**Maak gewoon een afspraak!**

**Klassiek gevoel van rust**



**Ensuite**

*We make you feel at home!*

## LEZERSACTIE\*

WIN een innovatieve foundationspray van That'so

Deze Face Up is een innovatieve foundationspray die je aanbrengt met een make-upkwast. Een echte gamechanger! Het product blendt samen met de huid en creëert een prachtige en egale glowy teint. Het legt als het ware een filter over het gezicht. Het vermindert de zichtbaarheid van onvolkomenheden en bevordert een heldere en uniforme look. Face Up is verkrijgbaar in light, medium en dark. [www.thatso.nl](http://www.thatso.nl) TAG #FACE UP



## LEZERSACTIE\*

Maak kans op een MINERAL SUN BOX met 100% natuurlijke zonproducten.

Geniet beschermd én bewust van de zon met deze zonbeschermingsproducten. De MINERAL SPF 30 en SUNSTICK bieden optimale bescherming tegen UVA- en UVB-stralen, gaan huidveroudering en huidschade door zon tegen, voelen niet plakkerig aan en laten geen witte waas achter. De AFTERSUN biedt direct verlichting na blootstelling aan de zon. [www.ik-skinperfection.nl](http://www.ik-skinperfection.nl)

TAG #MINERAL



Do  
mee en  
win

LEZERSACTIE\*  
Maak kans op één van deze journals van Roxanne van Olst.



[www.gezondmetrox.nl](http://www.gezondmetrox.nl) TAG #HEALTHY

Een uniek kookboek en bullet-journal in één voor iedereen die een gezond, energiek en zoveel mogelijk klachtenvrij leven wil leiden. Ook met vega, vegan, lactose- en glutenvrije recepten.



## COMFORTFOOD

Voortaan kun je genieten van plantaardige en bourgondische gerechten van EAT.PEASY zonder daarvoor ook maar een minuut in de keuken te hoeven staan. EAT.PEASY maakt honderd procent plantaardige gerechten, eenvoudig bij jou thuis geleverd. Dat is pas comfortfood!

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

SHOPPING/NEWS

LEZERSACTIE\*  
Maak nu kans op deze vaas in koraal t.w.v. € 26,-



Pimp je interieur met deze vaas Dalyan - keramiek koraal. 30 cm hoog, diameter 15 cm. Aangeboden door Liv'in Room 121 in Antwerpen.

[www.livinroom121.be](http://www.livinroom121.be)  
TAG #LIV'IN ROOM

## BRUIST Deals

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

G

win

Heerlijke

## KOEK IN DE BUS

Een gevulde koek zoals hij moet zijn, eenvoudig thuisbezorgd met een brievenbuspakket. Ze zijn vers en worden met de hand gemaakt door bakker Edwin Klaasen.

Tof als cadeau of als een lekker verwenmoment voor jezelf dankzij het wekelijkse abonnement.

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



nazomer!

LEZERSACTIE\* Maak kans op het boek van Michael Pilarczyk: Je Bent Zoals Je Denkt.

'Je bent toch niet je gedachten?'. Maar wie of wat ben je dan wel? is dan mogelijk de volgende vraag. Mijn overtuiging is dat jij en ik het resultaat zijn van onze gedachten. Daarover gaat dit boek. In Je Bent Zoals Je Denkt lees en leer je over de kracht van je gedachten en hoe je door middel van die gedachten je dagelijks leven vormgeeft.. <https://bit.ly/je-bent-zoals-je-denkt> TAG #MICHAEL



## \*LEZERSACTIES

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. de TAG bij de lezersactie naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).

# EEN GROOTS EFFECT

SIERKUSSENS OM  
TE ZOENEN ZO  
KNUFFELZACHT.



**MEIJS**WONEN

— TILBURG —

MEIJSWONEN.COM



# 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)



**Yoga** verbindt lichaam en geest door middel van de ademhaling.

Het juiste moment om te ontspannen is wanneer je er geen tijd voor hebt.

Wist je dat wij in één week net zoveel **prikkels** te verwerken krijgen als onze voorouders in hun hele leven?

We hebben gemiddeld 85.000 gedachten per dag, waarvan 80% terugkerend is. **Best vermoeiend...**

Wereldwijd zijn er 300 miljoen mensen die yoga beoefenen.

Doe je yogaoefeningen buiten in de natuur. Je ontspant nog meer als je vogels hoort fluiten of een beekje hoort stromen.





Stalen portaal volledig op maat gemaakt voor de klant, **klant tevreden wij tevreden.**

**Bij DR Metal Design kunt u terecht voor al uw staal designwerk.**

Wij ontwerpen en maken onder andere:

**STALEN DEUREN & KOZIJNEN**

**TRAPLEUNINGEN & BALUSTRADES**

**MEUBELS OP MAAT**

Neem contact met ons op voor een vrijblijvende offerte of kom langs in onze showroom. Deze is geopend op afspraak.



Everdenberg 341,  
Oosterhout  
06-48487982  
info@drmetaldesign.nl  
www.drmetaldesign.nl

**Damien Rietvink**  
Eigenaar





**KOM EEN VAN  
ONZE PRACHTIGE  
SHOWROOMS  
BEZOEKEN!**

**Roberto Bikes & Scooters**

Valpoort 60, Etten-Leur  
+31 (0)76 73 70 179

**Roberto Bikes Testcenter**

Neerloopweg 13, Breda  
+31 (0)76 73 70 034

**Roberto Fietsen aan De Mark**

Dorpstraat 47c, Ulvenhout  
+31 (0)76 78 50 180

Nieuwsgierig?  
bekijk meer op  
**robertobikes.nl**



Kettler is in Nederland bekend van de skelters, maar de Duitsers maken ook al jarenlang (elektrische) fietsen. Kettler Alu-Rad staat bekend als pionier op het gebied van lichtgewicht fietsen en kwaliteit made in Germany. Bij Kettler werd de allereerste aluminium fiets ontwikkeld en gemonteerd!



**Specialized E-bike** Het is nu, en voor altijd, onze belofte voor elke Turbo E-Bike: It's You, Only Faster. Bekijk onze elektrische fietsen. EEN FIETS VOOR IEDERE RIJDER



DIRECT UIT  
VOORRAAD  
LEVERBAAR

# Fiet adres voor e-bikes!

*e-bikes veranderen je leven!*

In de showroom vind je al onze fietsen bij elkaar, krijg je persoonlijk fietsadvies en kun je direct een proefrit maken! Vind je perfecte fiets, kom inspiratie opdoen en krijg antwoord op je vragen. Neem een lekker kopje koffie of thee terwijl je rondkijkt.



**E-bikes van Trek** maken meer mogelijk. Betrouwbare, lang meegaande accu's en intuïtieve bediening maken elektrische fietsen van Trek perfect als je iets meer wil!



**- REVIEW -**

"Een hele mooie, nette winkel. Ik stapte binnen en ik had echt zoiets van 'wow, dit heb ik nog nooit gezien'. Zo'n mooie winkel, het is echt een aanrader! Vriendelijk personeel dat je graag helpt en uitleg geeft. Ga zo door!"

# OOK ZO'N LAST VAN STRESS?

Wat een rare tijd: testen om uit te gaan, testen om op vakantie te gaan. Ik snap wel dat het gros denkt 'ik blijf lekker thuis dit jaar'. Als ik om me heen kijk, maak ik me best een beetje zorgen. Ik maak mij zorgen om de stress die veel mensen hebben door deze situatie, helemaal omdat stress een van de grootste ziekteverwekkers is.

Stress is nog steeds doodsoorzaak nummer één en daarom wil ik in deze blog even wat aandacht besteden aan een simpele oefening om te ontstressen als dit nodig is. Het is een ademhalingsoefening die je kan helpen op het moment dat het je allemaal even te veel wordt. Je gaat zitten op een rustige plek. Het is goed om je voeten op de grond te zetten. Je laat je handen plat op je knieën rusten en sluit je ogen. Zit rechtop, schouders naar beneden en sluit je ogen.

Dan adem je drie tellen in via je neus, houd een tel je adem vast en adem dan zes tellen uit via een SSSSS. Dit herhaal je minimaal drie minuten, maar hoe langer hoe beter. Je zal zien dat je lichaam en geest meteen kalmeren en dat er ruimte komt in je hoofd als deze helemaal vol zit. Het is zeker in deze gekke tijd belangrijk dat je blijft focussen op positiviteit en dat je dicht bij jezelf en je eigen intuïtie blijft. Doe alleen wat goed voelt en geniet van alles wat je hebt.

Liefs, Fajah Lourens

**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

MET DE KORTINGSCODE **MKBMprotein** KRIJG JE 10% KORTING OP DE PROTEÏNEPRODUCTEN IN DE MKBM SHOP.

# DAGJE UIT VONDELPARK OPENLUCHTTHEATER



Al bijna een halve eeuw kunnen jong en oud, Amsterdammers en wereldburgers en alles daartussenin in het Vondelpark Openluchttheater genieten van een breed palet aan optredens en voorstellingen binnen de muziek, jeugdtheater, dans en comedy. Ook deze zomer staat er tot en met 26 september weer een interessant programma in het stadspark met optredens van onder andere Freek de Jonge, Zuco 103 en Wibi Soerjadi. Weliswaar met beperkte capaciteit en volgens de laatste richtlijnen van de overheid. Anders dan je gewend bent, kun je dit jaar niet op de bonnefooi binnenlopen. Je moet vooraf online reserveren en een kleine bijdrage per stoel afrekenen. **Meer info op [www.openluchttheater.nl](http://www.openluchttheater.nl).**

# FILMPJE KIJKEN TILL DEATH

In Till Death wordt Emma verrast door haar man Mark voor het stalen jubileum van hun huwelijk. In een afgelegen vakantiehuis aan een meer lijkt Mark er alles aan te willen doen om hun slechte relatie weer nieuw leven in te blazen, maar Emma is niet op haar gemak. De volgende morgen wordt haar ergste nachtmerrie waarheid. Mark is dood en Emma zit, volledig geïsoleerd en in barre winterse kou, aan hem vastgeketend. Ze blijkt het doelwit te zijn van een ingenieus wraakplan dat met de minuut meer sinister wordt. **TILL DEATH is vanaf 23 september te zien in de bioscoop.**



# BOEKJE LEZEN GEZOND MET ROX



Leid jij een druk bestaan en heb je weinig energie? Willen de overvloedige kilo's maar niet verdwijnen? Ervaar je lichamelijke klachten? Roxanne van Olst, orthomoleculair voedingsdeskundige, leert jou in twaalf weken door middel van zelfreflectie, informatie, lekkere recepten en weekschema's op een plezierige manier een gezonde levensstijl vast te houden. Een unieke journal voor iedereen die een gezond, energiek en zoveel mogelijk klachtenvrij leven wil leiden. Je brengt je huidige levensstijl in beeld en gaat aan de hand daarvan op een praktische en leuke manier aan de slag met de recepten, tips en het weekmenu. **LET'S GO HEALTHY van Roxanne van Olst is voor € 19,95 te koop via [www.gezondmetrox.nl](http://www.gezondmetrox.nl).**



## New Støff

‘IK VIND HET HEERLIJK OM  
MET MIJN HANDEN TE WERKEN’

# Gun je meubels een tweede leven

Na haar opleiding industrieel ontwerpen ging Josette van den Hoek aan de slag als productontwikkelaar en later als kwaliteitsmanager in de verlichtingsindustrie. Als gevolg van een reorganisatie raakte ze eind 2016 haar baan kwijt. Op dat moment besloot Josette een lang gekoesterde wens in vervulling te laten gaan. Onder de naam New Støff maakte ze werk van haar grote passie: meubels stofferen.

“Van jongs af aan was ik al aan het knutselen. Begin jaren '90 kwam ik in aanraking met een meubelstoffeerder toen ik dertien stoelen had gekocht die ik zelf van een nieuw stofje wilde voorzien. Van hem heb ik het vak geleerd, waarna ik de vakopleiding klassiek meubelstofferen heb gevolgd. Wat mijn kracht is? Ik ben heel netjes en precies. Het geduld dat nodig is voor dit werk, heb ik niet van nature, dat heb ik moeten leren”, lacht Josette.

### Meubels stofferen en meer

Van banken en stoelen tot poefjes en kussens: Josette kan ze allemaal een nieuwe look geven. “Vaak gaat het om kwalitatief goede en dierbare (design) meubelstukken. Er komen ook mensen die iets anders willen dan de eenheidsworst die in

meubelwinkels te vinden is. Ik werk in opdracht, maar ik knap ook zelf meubels op. Die verkoop ik via mijn website. Daarnaast maak ik tassen, placemats en pannenlappen van leer, die vinden veel mensen helemaal geweldig.”

### Pas verhuisd

Josette is aangesloten bij een groep van zestig vrouwelijke meubelstoffeerders, verspreid over heel Nederland. “We komen twee keer per jaar bij elkaar om o.a. trainingen te volgen. Het is fijn om ook een beroep op elkaar te kunnen doen als je er zelf even niet uitkomt.” Voorheen was het atelier van New Støff gevestigd in een verzamelgebouw voor kunstenaars. “Afgelopen maart ben ik verhuisd naar een nieuwe locatie. Het is een mooie grote ruimte, dus ik ben er heel blij mee!”



**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!

# Ben jij een theaterliefhebber?

Dan ben je bij Theater.nl aan het juiste adres! Of je nou gek bent op musicals, houdt van cabaret of wegdroomt bij een toneelstuk: je vindt jouw favoriete voorstelling in onze uitgebreide theateragenda. Je koopt gemakkelijk je kaartje en maakt je dagje uit compleet met een diner en/of overnachting bij een van onze partners. Dan zit die pluchen theaterstoel straks nog net even wat lekkerder.

Maar Theater.nl biedt meer. Lees alles over jouw favoriete artiesten en gezelschappen, duik in een van de vele biografieën, bekijk de mooiste beelden of geniet van interviews met onder meer Karin Bloemen, André van Duin en Stef Bos.

#### **Altijd op de hoogte**

Natuurlijk houden we je ook op de hoogte van het laatste theaternieuws en geven we wekelijks de leukste theatertips voor

de nodige ontspanning. Bovendien maak je als bezoeker regelmatig kans op mooie prijzen!

#### **Volg ons op social media**

Wil je echt niets missen? Volg ons dan op social media. Je vindt hier niet alleen het belangrijkste nieuws, maar ook bijzondere foto's, video's en weetjes. Daarnaast zetten we elke week een bijzondere artiest in het zonnetje. Thumbs up!



**Theater.nl is hét platform voor theaterliefhebbers. Wij brengen het theatergevoel rechtstreeks bij jou thuis.**

‘WANNEER  
IK EEN LIED  
SCHRIJF, GAAT  
HET OVER IETS  
WAT MIJ ECHT  
RAAKT’



## *Sjors van der Panne:* ‘We mogen wat liever voor elkaar zijn’

Sjors van der Panne maakt muziek die uit het leven gegrepen is. Thema's zoals liefde, geluk, boosheid en troost klinken door in zijn teksten. “Het is een boek dat nooit uit zal gaan, deze thema's zijn het belangrijkste”, vertelt Sjors aan Theater.nl.

Eén thema spant de kroon: harmonie. “Dat is iets waar ik heel erg naar verlang in het leven, een bepaalde harmonie en een bepaalde vrijheid voor iedereen”, aldus de zanger. In *Dan maken we het land*, een van zijn nieuwste nummers, komt deze boodschap duidelijk naar voren. Sjors schreef het lied naar aanleiding van de dood van een vriend die stierf aan de gevolgen van antihomogeweld.

### Waarom zo hard?

“Wanneer ik een lied schrijf, gaat het over iets wat mij echt raakt. Anders ben ik alleen maar een tekst aan het verzinnen”, legt Sjors uit. “*Dan maken we het land* gaat ook over dat we sámen het land maken. Dat we wat liever voor elkaar

mogen zijn. We hebben het in ons, waarom zijn we zo hard? Dat is wat mij bezighoudt.”

### Weer op de planken

Door op te treden kan Sjors zijn boodschap op een persoonlijke manier overbrengen. Hij staat dan ook te springen om dit najaar weer te mogen toeren. “Tijdens het optreden voel ik mij als een vis in het water. Ik kan daar mijn gevoel, energie en creativiteit in kwijt. Ik hoef maar een klein knopje om te zetten als ik het podium opstap, want ik ben dan nog steeds mezelf.”

De toekomst ziet Sjors zonnig in. “Het ziet er goed uit. We gaan alles rustig weer opbouwen en ik ga er volop van genieten.”

 **Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming. [Ga naar theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist)

**sven &  
sophie**

Aandacht voor  
been- en ondermode is  
aandacht voor jezelf.

Bij Sven & Sophie beseffen  
wij dat als geen ander.

Daarom biedt onze winkel  
meer dan alleen een ruim  
assortiment eersteklas  
producten van toonaangevende  
merken.

Wouwsestraat 40, Bergen op Zoom  
0164 - 21 06 15

Ginnekenstraat 19, Breda  
076 - 521 44 27  
(Schuin tegenover HEMA)

Winkelcentrum 21, Etten-Leur  
076 502 1549

Arendshof 57, Oosterhout  
0162 455 666

Nieuwsgierig?  
bekijk meer op  
[www.svensophie.com](http://www.svensophie.com)

*Ondergoed voor  
elke dag*



**Levi's**

Verfris je garderobe met de nieuwe Levi's-  
ondergoedcollectie. High comfort shorts  
voor mannen.

**F A L K E**

GERMANY 1895

Bij FALKE vind je de perfecte damessokken  
voor elke gelegenheid. Zoals deze Cotton Touch  
damessokken. Comfortabel katoen en de  
perfecte pasvorm.

*Optimaal  
draagcomfort*



**WIJ ZIJN KLAAR VOOR HET NAJAAR!**

Goed in je vel zitten begint dicht op je huid bij Sven & Sophie!

*Verbazing en verrassing  
aan je voeten*

**Happy Socks**

Wat is er nou leuker dan een  
druilerige herfstdag beginnen  
met Happy Socks om je voeten?  
Want de gekke prints maken elke  
dag een stuk kleurrijker.



**mey**

Mey maakt gebruik van  
hoogwaardig pima katoen en  
basic dessins. Dit maakt een  
ontwerp niet alleen tijdloos,  
maar ook super comfortabel. Als  
je voor Mey gaat, dan ga je voor  
kwaliteit en comfort.

*Een tijdloze  
essential!*





WIJ HEBBEN  
DE OPLOSSING  
IN HUIS!

## Luizen? Neten? Paniek?

Nyda luizen spray wordt gebruikt voor de behandeling van het haar als er sprake is van een besmetting met hoofdluizen. Het middel heeft een driedubbele werking wat het middel bijzonder effectief maakt.



Sanne Brocks

**BROCKS**  
HOMEOPATHIE

Ginnekenweg 28, Breda | 076-5219313  
[www.brockshomeopathie.nl](http://www.brockshomeopathie.nl)



*Wilt u graag een eerste stap online zetten?*

Met het gratis, laagdrempelige lesprogramma Welkom Online gaat er een wereld voor u open.

Meld u gratis aan via 088 344 2000 of  
ga naar [ouderenfonds.nl/welkom-online](http://ouderenfonds.nl/welkom-online)

## 'Kwaliteit tegen een scherpe prijs!'

Maandag & dinsdag korting op knippen voor studenten en 65+

Kinderen knippen	€ 13,00
Heren knippen	€ 15,00
Dames knippen	€ 19,50
Dames kleuren vanaf	€ 26,00
Permanenten incl. knippen vanaf	€ 44,95
Epilieren met touw vanaf	€ 10,00



Afspraak?  
076-5144407  
Maandag  
geopend

## Dames- en herenkapsalon **Coiffure de Milano**

Wij werken met producten van **L'ORÉAL**

Eigenaresse Anneke Damen

Mgr Nolensplein 26, Breda | [coiffuredemilano@gmail.com](mailto:coiffuredemilano@gmail.com)

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

Poelier Geert Frijters heeft veertig jaar ervaring en in zijn speciaalzaak [geertkip.nl](http://geertkip.nl) verkoopt hij de lekkerste kipspecialiteiten... en nog veel meer!

# geertkip.nl

Om je vingers bij af te likken...



GEGRILD



HAPJES



TAPASCHOTELS



Alle producten zijn vers en worden met liefde en aandacht gegrild

EXTRA AANBIEDING  
voor lezers van dit  
magazine kijk op  
[geertkip.nl/](http://geertkip.nl/)  
[ginnekenbruist](http://ginnekenbruist)

Nieuwe Haagdijk 34, Breda  
076-5217055 | 06-24940388  
[info@geertkip.nl](mailto:info@geertkip.nl)



# *Please* don't go...

Ook al hebben we geen supermooie zomer gehad, we willen ook niet dat hij snel eindigt. Dus alsjeblieft lieve zomer, laat ons in september nog volop van je genieten!

1. Voce Viva Intensa van Valentino, vanaf € 71,- [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)
2. HEROINE Mandelic & Licorice Superfood Glow Toner, € 33,- [www.thecoucouclub.com](http://www.thecoucouclub.com)
3. Miller Harris Reverie de Bergamote, vanaf € 110,- [www.babassu.nl](http://www.babassu.nl)
4. Medik8 Advanced Day Ultimate Protect, € 66,95 [www.medik8.nl](http://www.medik8.nl)
5. B.A.E. lip crush liptint 01 Lily van Hema, € 6,- [www.hema.nl](http://www.hema.nl)
6. Essential 004 Eyeshadow Palette van Be Creative, € 32,95 [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)

7. Big Mood Mascara van e.l.f., € 8,- [www.elfcosmetics.com](http://www.elfcosmetics.com)
8. 702 van Bon Parfumeur, € 82,- [www.bonparfumeur.com](http://www.bonparfumeur.com)
9. Beauty Oil Multi-Usage van Embryolisse, € 26,73 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
10. Havaianas Pride, € 26,- [www.havaianas-store.com](http://www.havaianas-store.com)
11. Hello Sunny Sun Stick Fresh SPF50+, € 27,95 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
12. Extreme shine volume lipgloss van essence, € 1,99 [www.essence.eu](http://www.essence.eu)
13. Essential Care Tonka & Vanilla, € 39,- [www.retreat.nl](http://www.retreat.nl)



## DÉ BRILLENZAAK VAN BREDA

Bielars Optiek en Optometrie uit Breda levert advies op maat, persoonlijke service door gediplomeerd personeel en een breed assortiment. Er is voor ieder wat wils. Wilt u **contactlenzen**, dan zijn deze in meerdere varianten te verkrijgen. Zoekt u een **bril**, dan hebben we voor elk gezicht de perfecte bril.

Ons team van optometristen, opticiens, contactlens-specialisten en oogmode-adviseurs levert de allerbeste oogzorg!

Gediplomeerde optometristen  
Geen verwijzing nodig  
Geen lange wachttijden  
Uitgebreide collectie

**BIELARS**  
Optiek & Optometrie

Mathenessestraat 63A, Breda  
076 - 587 02 83

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

Ongedwongen met een natuurlijke blik op ieder feestje verschijnen? Tijdens het sporten geen last van aangeslagen glazen of een beperkt zichtveld? Kies voor het gemak van contactlenzen! Bielars Optiek en Optometrie beschikt over een ruim assortiment **daglenzen**, **maandlenzen**, **multifocale lenzen**, **harde lenzen** en **nachtlenzen**. Bielars Optiek en Optometrie werkt merkonafhankelijk en kan bij elke contactlensfabrikant terecht voor de beste keuze voor uw ogen.



Kiest u voor lenzen, dan wilt u wel zeker weten dat deze perfect bij uw ogen passen. Om dit te controleren kunt u bij Bielars Optiek en Optometrie terecht voor een **oogmeting** door een gecertificeerde contactlensspecialist. Zo krijgt u de lenzen die perfect bij uw ogen passen.

# Het allerbeste zicht en een natuurlijke blik



DE BESTE CONTACTLENZEN VINDT U BIJ ONS!

Trek iets  
*positiefs*  
 aan, want dat  
 past altijd



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

## Uw ramen en vloer totaal anders?

Geen wens is ons te gek!

Benieuwd naar  
 onze producten?  
 Maak vrijblijvend  
 een afspraak.

VLOEREN

ZONWERING

GORDIJNEN

**VERPO**  
 TOTAALSTOFFERING

Bent u op zoek naar vloer en zonwering die uw woning of bedrijfspand kan voorzien van zowel een nieuwe vloer, zonwering als gordijnen? Voor al deze zaken kunt u terecht bij Verpo Totaalstoffering. Wij zijn al 20 jaar thuis in totaalstoffering.

Klompemakerstraat 20, Etten-Leur | 06 - 22 23 92 82 | [info@verpo.nl](mailto:info@verpo.nl) | [www.verpo.nl](http://www.verpo.nl)

## Scheiden zonder strijden?

Een scheiding gaat vaak gepaard met strijd. Dat wil je echter niet. En is ook niet nodig. Als je maar kiest voor de juiste begeleiding!

Regel jullie scheiding ook zonder strijd en blijf de beste ouders voor jullie kinderen!



- Scheiding van A tot Z geregeld door twee mediators met beiden hun eigen expertise op ouderschap na scheiding en financiën
- Direct starten
- MfN-gecertificeerde familiemediators
- Persoonlijke aanpak op maat en met het oog op de kinderen

# MOOS

Wethouder van Haperenstraat 36E  
4813 AM BREDA  
joyceferket@praktijkmoos.nl

PRAKTIJK VOOR MEDIATION &  
ONDERSTEUNING BIJ SCHEIDING

Bezoek de website: [www.praktijkmoos.nl](http://www.praktijkmoos.nl)  
of maak direct een afspraak: 06-14 12 62 34

## *Kleur* kan je stemming beïnvloeden

Chromotherapie, oftewel kleurentherapie, gebruikt kleuren om je energiebalans te bepalen. Kleuren werken namelijk heel stimulerend en kalmerend op de geest.



Elke kleur heeft een specifieke werking. Dit merk je ook wanneer je een bepaalde kleur in je interieur gebruikt.

**Geel** maakt mensen vrolijk en alert. Het helpt bij hoofdpijnen, stembandproblemen en longproblemen, omdat het invloed heeft op je zenuwen en ademhaling. Het heeft ook een positief effect op de huid!

**Rood** werkt stimulerend, het straalt wilskracht uit. Het beïnvloedt de bloedsomloop en celvernieuwing. Het helpt bij spierverspanning, infecties, stress en wondjes.

**Groene** kleuren helpen tegen stress en vermoeidheid doordat ze voor ontspanning, emotioneel evenwicht en stabiliteit zorgen. Een gevolg daarvan is het positieve effect op de maag, darmen en blaas. Het wordt gebruikt bij bloedarmoede, duizeligheid en koorts.

**Paars/violet** heeft een positief effect op het afweersysteem, het lymfesysteem en de milt. Het wordt ingezet bij mensen met een eetprobleem om de eetlust te remmen.

**Blauw** wordt ingezet bij chronische aandoeningen, zoals jicht en reuma. Het remt ontstekingen en koorts en brengt je stofwisseling en darmactiviteit in balans. Ook heeft het een positief effect bij slaapproblemen en angst.

Op basis van chromotherapie zijn er ook brillen ontworpen met allerlei kleurenfilters, waardoor jij de wereld bijvoorbeeld door een roze bril ziet. Dit kan je stemming (positief) beïnvloeden!

# maxaro®

## badkamers en tegels

Ruim **5.000 m<sup>2</sup>**  
keuze, beleving  
en aandacht



Slaag maximaal op [www.maxaro.nl](http://www.maxaro.nl) óf in één van onze megashowrooms  
aan de **Ettenseweg 74 te Roosendaal** of aan de **Hertogswetering 175 te Utrecht**.



Bezoek onze megashowroom  
in Roosendaal of shop op [maxaro.nl](http://maxaro.nl)

Bekijk de actuele openingstijden en  
bereikbaarheid op onze website.

# Lekkage of problemen aan uw dak?

Wij hebben altijd de juiste oplossing!

MAAK NU EEN  
AFSPRAAK:  
06-22852468



Ruim 15 jaar is Scott van maXus Dakwerken een begrip in Oosterhout en omgeving. Bij maXus is geen enkele dakklus onmogelijk.

Het geeft ons enorme voldoening om voor elke klus de juiste oplossing te vinden en te bieden.

ZINK & DAKWERKEN

REPARATIE DAKGOOT

REPARATIE DAKWERK

VERNIEUWEN DAKWERK

Scott houdt van een servicegerichte aanpak, dit ziet hij dan ook terug in de resultaten en in de positieve reacties die hij krijgt vanuit zijn klanten.

Voor zowat al uw dakwerk, lekkage, herstel of vernieuwing moet u bij maXus zijn!

Arkelstein 1, Oosterhout | dakwerken@maxusonderhoud.nl  
06-22852468 | [www.maxusonderhoud.nl](http://www.maxusonderhoud.nl)

## Een echte zaak voor lekkernijen

Bij ons geniet u van luxe Bacchi's koffie, smaakvolle Or Tea? en heerlijke Callebaut warme chocolademelk in zeven smaken.

Voor de lekkere trek is er een ruime keuze aan gebak (onder andere van Teurlings Patisserie), Luikse wafels en vooral heel veel Leonidas-chocolade, die wij als enige in Breda verkopen. Met meer dan tachtig verschillende smaken in ons Leonidas chocolade-assortiment is er voor ieder wat wils!



Halstraat 17, Breda | 076-8200912 | [www.linsbreda.nl](http://www.linsbreda.nl)

Nieuw zijn de Bites van SUE. Zoet zonder suiker, lactosevrij, glutenvrij en vegan. Al onze warme dranken schenken wij ook met soja- en kokosmelk.



De sfeervolle en luxe aankleding van Lin's Lounge & Chocolat Bar nodigt uit om even heerlijk bij te komen van een dagje winkelen of om lekker bij te kletsen met vrienden.

Iedereen is welkom om in alle rust te komen genieten van al het lekkers dat wij te bieden hebben, ook voor een gezellig praatje komen onze klanten graag bij ons terug.



### Heeft u al eens een proeverij geprobeerd?

Keuze uit de Dip in Heaven, een twee rondes Lin's proeverij, een piccolo of grote ijsproeverij, een wafelproeverij of een heerlijke chocoladeproeverij! Allemaal even lekker en erg gezellig om te doen. Check onze website [linsbreda.nl](http://linsbreda.nl) voor meer info over de mogelijkheden.

### Op zoek naar een leuk cadeautje? Wij helpen u graag om een

keuze te maken uit ons ruime aanbod van servies, servetten en kaarsen van PPD Products, Ambiente en Me & Mats. Genoten van onze smaakvolle thee in de Lounge? De kleurrijke Or Tea? producten verkopen wij ook in achttien heerlijke smaken.



### Leonidas chocolade, wie

kent het niet? Terug in Breda en inmiddels al door velen van u weer ontdekt. Wij genieten ervan om voor u een zo mooi mogelijk doosje bonbons te maken of u kiest zelf uit onze ruim gevulde balie.



Geven is genieten en van klein tot groot cadeau of relatiegeschenk, wij denken met u mee! Tot ziens bij Lin's!

REGELMATIG EEN  
SAUNA BEZOEKEN  
VERMINDERT DE KANS  
OP EEN VERKOUDHEID  
MET MAAR LIEFST  
DERTIG PROCENT

# Helemaal *zen* na een *dagje sauna*

Ben je gestrest of vermoeid? Dan gaat er niets boven een bezoekje aan de sauna. Kom heerlijk tot rust en voel je na afloop als herboren. Heb je wat ruimer de tijd, combineer dit saunabezoekje dan met een relaxed wellnessdagje, een heerlijke massage of een beautybehandeling. Je zult compleet zen de deur weer uitgaan.

De minimale tijd die je in een sauna door moet brengen om er profijt van te hebben, is zes minuten. Dit is de tijd die je lichaam nodig heeft om alle poriën goed te laten openen zodat de zweetklieren hun werk kunnen doen. De maximaal aanbevolen tijd is vijftien minuten.

## **Benauwd**

Vooraf beginnende saunabezoekers hebben er nog wel eens last van: een benauwd gevoel in de sauna. Meteen de sauna uit, is dan niet nodig. Het beste kun je dan rechtop gaan zitten op de onderste bank, waar de temperatuur minder hoog is, en je benen naar je lichaam toetrekken. Zo is de kans dat de benaauwdheid snel verdwijnt het grootst.

## **Niet naakt**

Wil je wel naar de sauna, maar voel je je er niet prettig bij om naakt rond te lopen? De meeste sauna's hebben ook speciale badkledingdagen. Informeer

hier dus gewoon eens naar. Voor dames die het niet erg vinden om naakt rond te lopen, maar hier liever geen heren bij in de buurt hebben, bieden sommige sauna's bovendien aparte damesdagen.

## **Feel good**

Door de warme temperatuur in een sauna wordt jouw lichaam flink opgewarmd. Hierdoor worden virussen en bacteriën in het lichaam gedood en kom jij helemaal gezuiverd terug. Omdat je ook veel vocht verliest, is het belangrijk om na je rondje sauna voldoende te drinken om dat vocht weer aan te vullen. Drink vooral veel water en vermijd alcohol.

Wist je dat een bezoekje aan de sauna ook een stimulerende werking heeft op de aanmaak van het natuurlijke 'feel good' stofje endorfine? Niet zo vreemd dus dat je je na een saunabezoek weer helemaal goed voelt. En dat kunnen we af en toe allemaal wel gebruiken.

Ben je enthousiast geworden en wil je graag een dagje sauna boeken? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je genoeg adressen bij jou in de regio die je naartoe kunt.



# 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!*



*Jij reageert  
toch ook?*



**LENGTE**  
175 CM

**LEEFTIJD**  
42 JAAR

**OGEN**  
BRUIN  
& GROEN

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.

## Vrijgezel Miranda stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek graag aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In september hebben we speciale aandacht voor: de 42-jarige Miranda, samen met haar dochter en kat woonachtig in Vlaardingen. Ze wil graag een maatje om haar leven compleet te maken.

Als alleenstaande moeder van een vierjarige dochter heeft Miranda haar zaakjes prima voor elkaar. Na jaren in de reisbranche en later als receptioniste te hebben gewerkt, heeft ze een carrièreswitch gemaakt. Momenteel volgt zij een éénjarig werken- leertraject in de kinderopvang. “Een nieuwe relatie is al langer een grote wens. Ondanks alle drukte maak ik daar graag tijd voor. Na eerder internet-dating te hebben geprobeerd, heb ik besloten om het nu eens over een andere boeg te gooien, wie weet wat het oplevert.”

Miranda is een lieve, sociale en spontane vrouw. “Anderen zullen mij omschrijven als een gezellige meid. In mijn vrije tijd doe ik graag iets leuks met mijn kleine meisje. Verder beoefen ik aerobics en yoga en ga ik af en toe op pad met vriendinnen,

bijvoorbeeld naar de bioscoop, ergens een drankje drinken of naar het strand. Op vakantie gaan is ook helemaal mijn ding, we zijn net naar Brabant en Tenerife geweest. Een avondje bankhangen is echter ook prima.”

**Miranda zoekt  
een  
maatje!**

Wat voor man zoekt ze? “Een lieve, ondernemende, open man met wie je goed kunt praten. Bij voorkeur niet rokend en met kinderen. Een man die het fijn vindt om samen met de kinderen iets te ondernemen en tegelijkertijd ook qualitytime voor ons als stel belangrijk vindt. Ik ben heel gelukkig met mijn leven, maar ik mis de warmte, geborgenheid en de rust van een relatie. Een lief appje van de persoon van wie je houdt, dat maakt wat mij betreft je dag helemaal goed!” Ben je tussen de 36 en 46 jaar en denk je dat jij het perfecte maatje bent voor Miranda? Reageer dan vooral!

**Inzendingen** (vertel vooral alvast iets over jezelf!) **inclusief foto** kunnen gemaild worden naar [mirandah1979@outlook.com](mailto:mirandah1979@outlook.com).



# DE RIJSCHOOL VOOR BREDA, TILBURG E.O.

Wil jij goed en veilig leren rijden? Dan moet je bij Kootstra Rijopleidingen zijn. Of je nu komt voor je auto- of motorrijbewijs, je bromfiets-, C1- of aanhangwagenrijbewijs, het enthousiaste team van Kootstra doet er samen met jou alles aan om dat rijbewijs te halen.

## Kwaliteit

Naast alle rijlessen biedt Kootstra Rijopleidingen ook camper- en caravantrainingen. Daarnaast ben je er ook voor een theoriecursus aan het juiste adres. "Waarom je voor ons moet kiezen? Omdat wij staan voor kwaliteit, bij alles wat wij doen!"

Nieuw bij Kootstra Rijopleidingen is dat sinds kort ook de mogelijkheid wordt geboden om te lessen in een elektrische auto. "Wij zijn een van de eersten in de regio waar dit kan. Elektrisch rijden is de toekomst en daar spelen wij maar al te graag op in."

WE  
LESSEN OOK  
ELEKTRISCH!  
MAAK NU EEN  
AFSPRAAK!

## Moment van overdenken

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](http://MeditationMoments.nl) ~  
Meditaties voor elk moment van de dag



# Typetrainer

NIET ALLEEN ONLINE, MAAR ECHT LES EN PERSOONLIJKE BEGELEIDING

Voor oudere leerlingen (na de brugklas) en volwassenen bieden wij een aparte cursus aan genaamd Typetrainer. In tien weken leer je blind typen met tien vingers.

**Bespaar Tijd** Tegenwoordig gebruikt bijna iedereen de computer. E-mailen, chatten, twitteren, verslagen typen et cetera. Op je werk of thuis, goed en snel kunnen typen is voor iedereen belangrijk. Het bespaart je een hoop tijd. En hoeveel tijd (en geld) gaat er bij een bedrijf niet verloren als iemand met twee vingers moet typen! Ook als je een baan zoekt is het een pre als je blind kan typen.

**Wees Efficiënter** Je kan niet alleen sneller typen. Uit onderzoek blijkt dat als je blind kan typen, je hersenen zich veel beter kunnen bezighouden met de inhoud van de tekst. Je hoeft dan je aandacht niet te richten op het vinden en typen van de letters. Aangezien er binnenkort op de middelbare scholen een begin wordt gemaakt met het online afnemen van examens, is het ook voor scholieren belangrijk om goed te kunnen typen.

**Persoonlijke Begeleiding** Om blind te kunnen typen is het nodig om vaak en regelmatig te oefenen. De letters moeten geautomatiseerd worden. Regelmatig oefenen vergt enige zelfdiscipline. Daarom bieden we de mogelijkheid van persoonlijke begeleiding aan.

LEER SNELLER EN BETER TYPEN, EN  
JE HEBT ER EEN LEVEN LANG PLEZIER VAN!



Clasin Dehing

**Bij Typecursus Breda leert Clasin Dehing jou met tien vingers blind typen.**

De persoonlijke, fysieke lessen worden afgewisseld met online oefenen en wij werken met kleine groepjes zodat we iedereen voldoende aandacht kunnen geven.

**Iedereen kan het leren! Schrijf je in en ervaar het zelf.**

**TYPELESSSEN VOOR KINDEREN**

**TYPELESSSEN & DYSLEXIE**

**TYPETRAINER VOOR VOLWASSENEN**

**OPFRISCURSUS NEDERLANDS**

  
**Typecursus Breda**  
Typecursussen Anno Nu

06-430 808 32  
www.typecursusbreda.nl

# September is een nieuwe start



## Maagd

Met het begin van de nieuwe maand komt het werk op de voorgrond.

**Ram** 21-03/20-04

Ram ziet september vaak als een nieuwe start. Ze houden van veranderingen en deze maand zal hen er voldoende geven.

**Stier** 21-04/20-05

Je zult meer dan ooit proberen netjes en systematisch te zijn tijdens het werk als gevolg van angst voor mogelijke obstakels die je probeert te vermijden.

**Tweelingen** 21-05/20-06

Als je al een tijdje van iemand houdt, is september een ideaal moment om de eerste stap te zetten.

**Kreeft** 21-06/22-07

Kreeft is een goede luisteraar voor anderen, maar ze mogen hun eigen mentale gezondheid niet vergeten. Doe het rustiger aan.

**Leeuw** 23-07/22-08

De Leeuw is in staat om familie te ondersteunen wanneer ze dit het meest nodig hebben en er zal nog genoeg energie overblijven voor eigen activiteiten.

**Maagd** 23-08/22-09

Met het begin van de nieuwe maand komt het werk op de voorgrond. Het zal een carrièretest zijn, waar jij sterker dan ooit uit zal komen.

**Weegschaal** 23-09/22-10

Weegschalen zullen zich erg goed voelen in september. Je zult in vorm zijn, dus rust niet op je lauweren en begin met sporten.

**Schorpioen** 23-10/22-11

Single Schorpioenen zullen de neiging hebben om te zoeken naar ingewikkelde en complexe relaties en zullen de verboden vrucht niet kunnen weerstaan.

**Boogschutter** 23-11/21-12

Je leiderschapsvaardigheden zullen excelleren. Als je een nieuw project start op je werk zul je er het beste van maken.

**Steenbok** 22-12/20-01

September zal uitwijzen welke relaties de moeite waard zijn en welke niet. Familie zal ook door deze energie worden beïnvloed.

**Waterman** 21-01/19-02

In september zul je iedereen overtuigen met je charme waardoor kleine foutjes snel vergeven en vergeten worden. Niemand is perfect, dus straf jezelf niet te veel.

**Vissen** 20-02/20-03

September brengt meestal veel verplichtingen met zich mee, maar probeer voor jezelf en je familie wat extra vrije dagen te regelen.

INTERESSE?  
Schrijf je nu in voor een cursus.  
Kijk voor locaties en tijden op de website.

**ZIJN JE VOETEN AL KLAAR VOOR DE ZOMER?**

Maak nu een afspraak met Karen, medisch pedicure 06-55702544

*Karen Brekelmans*  
PRAKTIJK VOOR PEDICURE EN VOETVERZORGING

BEHANDELINGEN VOOR: PEDICURE | NAGELBEUGEL | NAGELREPARATIE | RISICOVOET | ORTHESILOGIE | KERATINE | VOETSPA CND MARINE

Twikkelstraat 37, Breda | 06 557 025 44 | info@karenbrekelmans-pedicure.nl | www.karenbrekelmans-pedicure.nl

**OPVALLEN?** ADVERTEER IN BRUIST! **JUIST NU!**

Bel **076-7115340** of mail naar **nl@nederlandbruist.nl**

**Keuring voor rijbewijs A of B nodig?**

Bel mij nu!  
voor een afspraak  
076 56 12 888

Praktijk Hoogmoed in Ulvenhout is al ruim 16 jaar het vertrouwde adres voor uw rijbewijskeuring. De keuringskosten zijn slechts € 39,-. Er is ruime parkeer gelegenheid.

**WWW.BREDARIJBEWIJSKEURING.NL**

Ambachtelijk & biologisch pannenkoekenrestaurant

**Kom heerlijk smullen!**



Gelegen net onder de rook van Breda en tussen Ulvenhout en Chaam vindt u ons gezellige en bourgondische familierestaurant met als specialiteit ambachtelijke, biologische pannenkoeken, nog ouderwets in de pan gebakken.

**Pannenkoeken en andere heerlijkheden**  
Kinderfeestjes en andere  
arrangementen  
Gezellig terras  
Speeltuín, water en zand  
Prachtig fiets- en wandelgebied

In onze prachtige regio worden mooie en heerlijke producten verbouwd en ook deze komt u tegen op onze menukaart. Zo gebruiken we aardbeien van Vissers, brood van Bakkerij van Gils en eieren van Ad Laurijssen.

**Hopelijk zien wij u weer snel in ons restaurant. Tot binnenkort!**



Bredaseweg 72, Chaam | 0161-491275 | [www.huistenboschchaam.nl](http://www.huistenboschchaam.nl)

# Wij gaan weer naar *school!*

De schooltassen zijn gepakt, kinderen stappen weer op hun fiets en de files worden opvallend langer. De scholen zijn weer begonnen. Een drukte van jewelste op de straten. Op school krijgen kinderen les in verkeersveiligheid, maar is dat wel genoeg?

Hoe zorgen we er nu voor dat alle kinderen echt veilig op school aankomen?

Veel mensen weten niet dat er dagelijks vijftig slachtoffers vallen door verkeersongelukken, waarvan er twee per dag omkomen. Totdat het in hun eigen omgeving gebeurt. Gemakzucht sluipt er snel in, bij ieder mens. 'Even snel naar huis vanaf mijn werk.' 'Nog net even door het oranje licht.' 'Gisteren iets te veel gedronken, maar dat is nu wel weer uit mijn lichaam.' Fout!

## Hoe veilig rijd jij zelf?

Gemak dient de mens, zeggen ze wel eens. Maar niet in het verkeer. Hoe veilig je auto ook is, het is belangrijk dat je altijd blijft opletten. Ook al is het nog zo rustig op straat. Je zult niet de eerste zijn die de auto net te laat tot stilstand weet te brengen bij een plotseling overstekend kind. Dan ben je verder van huis...

## Goede fiets, goede investering

De meeste kinderen gaan per fiets naar school en dan is het belangrijk dat deze fiets goed in orde is. Het stuur en het zadel moeten vastzitten, de fietsbel moet het doen en de banden moeten zijn opgepompt, maar het belangrijkste is toch wel de verlichting. Zorg dat je opvalt in het verkeer. Het voor- en achterlicht moeten het doen en op de banden moeten reflectoren zitten.

Zorg dat de rugzak op de rug wordt gedragen of veilig achterop de bagagedrager wordt gebonden. Ook is het belangrijk dat het kind het verkeer nog hoort, dus geen harde muziek via oordopjes.

**Maak nu afspraken met je kind én met jezelf over verkeersveiligheid!**

Wil je dat jouw kind op een veilige fiets deelneemt aan het verkeer? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

ZORG DAT  
JE OPVALT  
IN HET  
VERKEER

# Gevulde kipfilet met romige spinazie

Kipfilet valt bij iedereen wel in de smaak. Dit recept is vrij eenvoudig te maken en het bevat weinig koolhydraten. Door kipfilet te vullen met romige spinazie en verschillende soorten kaas maak je er ook nog iets bijzonders van. Je kunt dit gerecht met een heerlijke salade serveren.

2 PERSONEN - 50 MINUTEN

## INGREDIËNTEN

2 kipfilets  
peper en zout  
2 el verkruidde fetakaas  
2 el peppadew pepers  
olijfolie  
200 gr spinazie  
3 el roomkaas  
2 el paneermeel

## BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 graden. Sla de kipfilet plat tot hele dunne plakken. Snijd de kipfilet open en klap de kip open. Breng de filet op smaak met wat peper en zout.

Verkruid de feta en snijd de peppadew peper in dunne ringen. Verhit wat olie in een pan en laat hierin de spinazie slinken. Doe de spinazie in een vergiet en druk al het vocht eruit. Doe de spinazie in een kom en voeg hier de roomkaas aan toe. Meng dit goed door elkaar.

Doe dan de pepers en de feta erbij en meng ook dit weer goed door elkaar. Leg in elke kipfilet een hoopje van het spinaziemengsel. Smeer dit helemaal uit. Vouw de kipfilets dubbel en zet ze vast met saté-prikkers.

Leg de filets in een ingevette ovenschaal en strooi er wat paneermeel overheen. Bak de kip in 35 minuten gaar in de voorverwarmde oven.

# PUZZELPAGINA



Voor de meesten van ons zit de vakantie er weer op en de scholen zijn weer begonnen. Probeer de relaxte sfeer vast te houden door op tijd te ontspannen, bijvoorbeeld met deze bruisende puzzels.

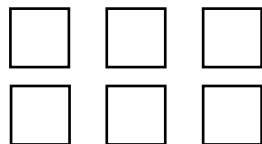
3			6	2			
						9	2
2		7			9		
9			3	5		7	
	6		9	8		2	1
5							4
	6	4					7
					8		
1				3			

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **2-7-1**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.



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

Maak kans op deze

## rugzak

t.w.v.

€ 119,-



Weer naar school? Deze stevige Gaastra rugzak van duurzaam materiaal heeft een ritsvak aan de voorkant en stabiele draaghengsels.

-ur+z+Q-i m+r=i+e

-b+ -lamp

k+a=t er+j

h=g m=v d=p

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

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, ontpopt 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 e 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 k k p  
 f j b i d a i e j u l  
 k g a r s j a n n l e  
 l 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 i  
 j i x c r k n n a h l  
 s q t c j t e z n x a

boek lezen  
 staal genieten  
 rusten mannen  
 liefde geluk

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 oktober de oplossing in op onze site: [www.ginnekenbruist.nl](http://www.ginnekenbruist.nl)



Recharge yourself



## MARVEL R ELECTRIC

Reserveer uw proefrit bij Van Mossel.

**Van Mossel**