

'T GOOI



SEPTEMBER 2021 WWW.TGOOIBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST



***Yoga:*** nuttig  
voor iedereen

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

# KLINIEK HEIHOF BIEDT NATUURLIJKE SCHOOINHEID

## Lachrimpeltjes, kraaienpootjes of een wenkbrauwfrons

Bij het verstrijken van de jaren ontcom je er niet aan. Wie er toch jong en fris uit wil blijven zien, kan voor een goede en betaalbare behandeling terecht bij Kliniek Heihof in Hilversum. Voor je het weet, stap je weer stralend naar buiten. "Wij staan voor natuurlijke schoonheid", benadrukt Wilma Schoutens-Buijsmann.

## Breed publiek

Huidspecialist Schoutens-Buijsmann is al zeven jaar eigenaar van de kliniek. Met een klantenkring van ruim 1500 mensen spreekt zij een breed publiek aan. Het klantenbestand bestaat vooral uit dames - maar ook heren - met name in de leeftijd van 35 tot 65 jaar.

## Liquid facelift

Een vertrouwd gezicht bij Kliniek Heihof is Veerander Ghotra. De cosmetisch arts werkt van 10.00 - 21.00 uur op maandag, dinsdag en donderdag en heeft veel expertise op het gebied van de liquid facelift. Dit is een betaalbare facelift met fillers die de natuurlijke opbouw van het gezicht herstelt. Wilma: "Als je ouder wordt, worden de weke delen in je gezicht

minder. De structuur slinkt en valt weg. Dokter Ghotra kan dat heel mooi terugbrengen."

## Draadliften

Drs. Melissa Gomez heeft net als dr. Veerander een masteropleiding esthetische geneeskunde (ECAM) gevolgd en ook zij is zeer ervaren en bekwaam in het verrichten van cosmetische ingrepen zoals o.a. de behandelingen met botox en fillers. Ook draadliften is een van haar expertises.

## Veilige middelen

In de kliniek wordt uitsluitend met veilige middelen gewerkt, legt Wilma uit. "We gebruiken fillers op basis van hyaluronzuur: dat is een lichaamseigen stof. Bij de botoxbehandeling werken we met het gerenommeerde product Dysport Botuline Toxine A. Dat geeft een veilig en mooi resultaat."

## Hele week open

Drs. Gomez werkt op woensdag tot 21.00 uur, op vrijdag tot 18.00 uur en een enkele zaterdag. Zo is Kliniek Heihof de hele week open. "Dat is erg fijn", merkt Wilma op. "Mensen kunnen op een dag of avond naar keuze komen."



Drs. Melissa



Dr. Veerander



Wilma

# KLINIEK HEIHOF



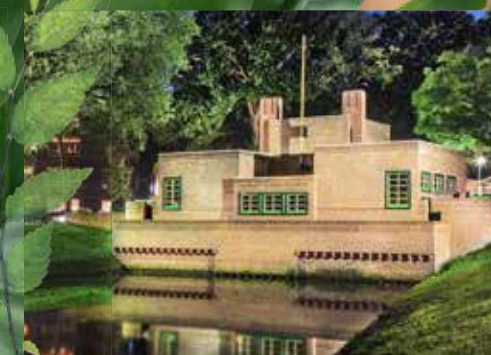
# BOTOX € 79,- FILLER € 185,-

GEVESTIGD IN HET  
OUDE DUDOK POMPGEMAAL  
LAAPERSVELD 1, HILVERSUM  
GRATIS PARKEREN  
STATION SPORTPARK 1 MIN.

035 - 77 24 8 24

[WWW.KLINIEKHEIHOF.NL](http://WWW.KLINIEKHEIHOF.NL)

[INFO@KLINIEKHEIHOF.NL](mailto:INFO@KLINIEKHEIHOF.NL)





**DOKTER ANDRÉ**  
BEAUTYWORLD

Mijn liefde voor het vak van cosmetisch arts ontstond toen ik als co-assistent in een academisch ziekenhuis op de afdeling plastische chirurgie werkte. Het viel me op dat mensen zó enorm blij worden van een verbetering aan het uiterlijk. Ik vind het fijn als ik hieraan kan bijdragen.

#### BEHANDELINGEN

RIMPELS

FILLERS

BOTOX

PROFILO

LIPPEN



Bekend van Gooische Passie en  
Life is Beautiful



Kijk uit. Jezelf mooier maken kan telijk uitpakken.  
Een geslaagde ingreep begint bij een goede arts.



# GEEN BOTOX OF FILLERS, TOCH EEN STRAKKE HUID?

Je wilt geen botox, je wilt geen fillers? Daarom is er nu Prophilo! Prophilo is superzuiver hyaluronzuur, dat in tegenstelling tot fillers niet bewerkt is om het die eigenschappen te geven die nodig zijn om meer volume te geven.

Met een speciaal ontwikkelde methode wordt Prophilo in de huid geïnjecteerd en vanuit die injectieplekjes gaat het hyaluronzuur zich langzaam verder verdelen in de huid. Het gevolg is dat de cellen in de huid weer gezonder en sterker worden, waardoor er onder andere weer meer collageen en elastine gevormd wordt. De huid wordt weer mooier en strakker.

#### Behandeling

Bij de eerste behandeling wordt er op tien plekjes Prophilo geïnjecteerd. Na ongeveer vier weken wordt de behandeling herhaald. Afhankelijk van leefstijl, huidkwaliteit en leeftijd kan de behandeling na zes tot twaalf maanden weer herhaald worden.

#### Effect

Bij een deel van de mensen treedt er al een mooi effect op in de eerste vier weken. Het merendeel van de mensen ziet echter pas het effect optreden na de tweede behandeling.

#### Is een Prophilo-behandeling iets voor jou?

Maak vrijblijvend een afspraak en bespreek je wensen. Je krijgt eerlijk advies en een prijsopgave. Ik sta erom bekend dat ik niet meer doe dan nodig is.

Als je wilt, kun je meteen behandeld worden, maar je kunt er natuurlijk ook even over nadenken.



STYLAGE

Veluwezoom 5, Almere | Haardstedelaan 3, Huizen | 035 8200426 | [www.dokterandre.nl](http://www.dokterandre.nl)

Afspraken via  
[www.dokterandre.nl](http://www.dokterandre.nl)  
of telefonisch  
035 8200426

Du Parc Luxury Cars & Art is gevestigd in het mooie Oisterwijk te Noord-Brabant. Reeds 20 jaar behoort Du Parc tot een van de meest toonaangevende automobielbedrijven in Nederland, gespecialiseerd in exclusieve automobielen van de mooiste merken.

# DU PARC LUXURY CARS & ART

OISTERWIJK



Onze gehele  
voorraad  
AUTO'S EN ART  
vindt u op  
[WWW.DUPARC.NL](http://WWW.DUPARC.NL)

Tevens is Du Parc Nederlands grootste dealer van Cobra Art. Een prachtige collectie modern art is direct uit voorraad leverbaar. Medio 2021 heeft het pand een volledige 'face-lift' gekregen. Aanpassingen zijn gemaakt met behulp van de laatste trends op het gebied van licht en design.

**Met stip op nummer 1 staat het vervullen van uw wensen.**

**U bent van harte welkom in onze showroom of bezoek ons online via [www.duparc.nl](http://www.duparc.nl).**

***Rob de Koster***



Bedrijfsweg 5, Oisterwijk | +31 (0)13 - 5452000  
[info@duparc.nl](mailto:info@duparc.nl) | [www.duparc.nl](http://www.duparc.nl)



8



12



28

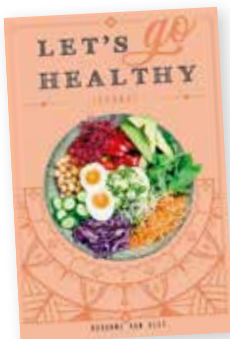
# Inhoud



40



44



23

## COLOFON

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

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**TRAFFIC** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Ramon Heeren  
**THEMATEKSTEN** Nederland Bruist  
**TEKSTEN BZ** Astrid Berkhout, Maaïke van Helmond  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Jan van Aalzum  
**EINDREDACTIE** Anouk Jacobs

f Like ons op Facebook.com/tgooiBruist

**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. 't Gooi 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  
06-19629221

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,  
**René Moes**

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

# 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.

CREËER  
ONTSPANNING  
EN RUST IN  
JOUW DRUKKE  
LEVEN



# De pedicure bij u thuis!

Al geruime tijd doet Jannie Veltman wat ze het liefste doet: werken als pedicure. In die hoedanigheid komt ze graag bij u aan huis om uw voeten heerlijk in de watten te leggen. Inmiddels heeft ze een vaste klantenkring opgebouwd, die zich uitstrekt over 't Gooi.

“Er zijn veel oudere mensen die om uiteenlopende redenen niet meer de deur uit kunnen”, vertelt Jannie gedreven. “Zij vinden het erg prettig dat ik als pedicure bij hen thuis kom, in hun eigen vertrouwde omgeving. Daar voelen zij zich het meest op hun gemak.”

## Medisch pedicure

Een ‘gewone’ pedicurebehandeling - standaard afgesloten met een voetmassage voor de broodnodige ontspanning - behoort uiteraard tot de mogelijkheden, maar als medisch pedicure gaat Jannie nog een stapje verder. “Mensen met aandoeningen als diabetes, reuma, MS, ALS en Parkinson hebben vaak specifieke klachten. Deze kan ik in ieder geval verlichten en soms zelfs helemaal wegnemen.” Jannie is opgenomen in het KwaliteitsRegister voor (Medische) Pedicures; ze volgt dan ook regelmatig cursussen en trainingen om de gewenste kwaliteit te kunnen bieden.

## Ook voor sporters

Jannie is tevens sportpedicure. “Weinig mensen realiseren het

zich, maar veel sporters ervaren problemen met bijvoorbeeld de nagels of de voorvoet. Deze zijn grotendeels gewoon op te lossen. Ik vind het belangrijk om juist bij deze doelgroep te werken aan een stuk bewustwording en om advies te geven hoe ze hier het beste mee kunnen omgaan, zodat klachten in de toekomst worden voorkomen.”

“Ik doe dit werk met **veel overgave en liefde**”

## Aandacht voor de mens

“Het geeft me voldoening als mensen weer goed kunnen lopen als ik ben geweest. De omgang met mijn klanten is het mooiste van mijn werk. Ze leggen regelmatig hun hele ziel en zaligheid bij me neer. Soms ben ik net een maatschappelijk werkster. Ik neem dan ook alle tijd voor een behandeling. Als pedicure moet je niet alleen naar de voeten kijken, maar ook aandacht hebben voor de mens erachter!”

# Verstop je voeten niet!

Pedicure  
Medische pedicure  
Sportpedicure

Aangesloten bij

ProVOET



Jannie Veltman

**PEDICURE JANNIE**

06-46377059

pedicurejannie@gmail.com



## 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 licht, 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.

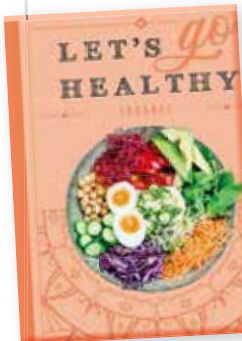
Geniet beschermd én bewust van de zon met deze zonbeschermingsproducten. De MINERAL SPF 30 en SUNSTICK bieden optimale bescherming tegen UVA- en UVB-stralen, gaan huidveroudering en huidschade door zon tegen, voelen niet plakkerig aan en laten geen witte waas achter. De AFTERSUN biedt direct verlichting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

TAG #MINERAL



*Doe mee en win*

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



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.

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



## 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)

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.



*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. Tot 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 jeugdige schoonheid op elke leeftijd

Een nieuw beautytijdperk begint: drink jezelf mooi!

# LR

HEALTH & BEAUTY

by Claudia Matthijssen

De revolutionaire LR LIFETAKT 5-in-1 Beauty Elixir voldoet aan alle vijf de schoonheids-wensen, en dat in één keer. Met slechts één shot per dag activeert een uniek dubbel-complex diep de schoonheidsprocessen in het lichaam en beschermt preventief tegen de belangrijkste oorzaken van veroudering. Voor een jeugdige schoonheid van top tot teen op elke leeftijd.

## 1. JEUGDIGE VERSCHIJNING MET MINDER RIMPELS

Rimpelvermindering door vitamine C1 en diepe effectieve collageen-peptiden - vijftien procent meer huidelasticiteit door effectieve collageenpeptiden. Aloë vera-gel, bloedappel-extract, rozenwortel-extract en groene thee-extract beschermen tegen de belangrijkste oorzaken van veroudering, zoals uv-straling.

## 2. EEN ZUIVERE EN GEZONDE HUID ZONDER IRRITATIES

Bescherming tegen externe milieu-invloeden door middel van bosbes-extract en vitamine E5. Verbeterde huidfunctie en pigmentatie met de sterk geconcentreerde vitaminen A, riboflavine, niacine, biotine, C en zink als essentiële sporenelementen.

## 3. STRAKKER LICHAAM MET MINDER CELLULITIS

Aangevoeld is dat collageenpeptiden de huiddichtheid verhogen en cellulitis verminderen. Koper en aloë vera-gel versterken het bindweefsel.

## 4. KRACHTIG, GLANZEND HAAR

Biotine versterkt het haar en bouwt het van binnenuit op. Koper zorgt voor normale haarpigmentatie en geeft een gezonde glans.

## 5. STERKE, GEZONDE NAGELS

Er is aangetoond dat collageenpeptiden de nagelgroei versnellen. Schade aan de nagels wordt tot 42% gereduceerd. Zink versterkt de nagels. Uniek op de markt: Dubbel Complex, Complex Actief. Het actieve complex activeert de schoonheidsprocessen en bestrijdt tekenen van veroudering. Het combineert de bekendste en belangrijkste schoonheidsingrediënten in de hoogste concentratie.

- Geen zoetstoffen, kunstmatige kleurstoffen, lactose of gluten.
- Een maandelijks verpakking bevat 30 x 25 ml schoonheidsshot 30 x 25 ml.



# 5 IN 1 BEAUTY ELIXIR

Bestel nu deze unieke  
schoonheidselixir  
via de website of bel  
(0031) 06-22831987

**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.



DITJES/DATJES

# Het beste voor **jouw kind**



“At TopNanny you are never ‘just a Nanny’, you are the nanny and **you are amazing**”

Het liefst ben je natuurlijk altijd zelf bij je kind, maar er moet ook gewerkt worden. Door een nanny in te zetten, kan je kind worden opgevangen in zijn of haar eigen vertrouwde omgeving. “Je hebt bovendien geen last van die drukke ochtendspits omdat je je kind nog naar het kinderdagverblijf of naar school moet brengen”, aldus Chantal Pelgrim-Overmulder, eigenaresse van TopNanny. “Een nanny in huis brengt vooral veel rust met zich mee.”

Chantal is sinds januari jongstleden de drijvende kracht achter TopNanny. Hiervoor werkte ze ruim 20 jaar in de kinderopvang. “Ik was toe aan een nieuwe uitdaging”, vertelt ze enthousiast. “Mijn drive blijft echter hetzelfde; zorgdragen voor kwalitatief goede opvang voor ieder kind.”

## Quality time

Op dit moment bedient TopNanny circa 50 gezinnen in heel Nederland. “Een nanny geeft je kind de aandacht die het verdient. Als kind heb je gewoon je eigen speelgoed bij de hand en je kunt fijn afspreken met vriendjes in de buurt. Een nanny neemt ook licht huishoudelijke taken over, hierdoor heb je als ouders na een drukke dag op het werk ook echt even ‘quality time’ met de kinderen. De eerste prioriteit ligt altijd op de verzorging en begeleiding van de kinderen.”



## Uitgebreide selectieprocedure

“Het streven van TopNanny is dat we de beste nanny matchen met het gezin. Onze missie is voor ieder gezin een geschikte en gekwalificeerde nanny te vinden. In een persoonlijk gesprek met de ouders inventariseren we waar de behoefte van het gezin en de kinderen liggen.”

Na het intakegesprek maken we een vacature op met het gewenste profiel voor een nanny, hiermee starten we de werving en selectie voor de TopNanny voor jullie gezin. Ouders vertrouwen hun dierbare kinderen toe aan de verzorging door een Nanny, wij selecteren dan ook streng zodat er kwalitatief, goede en fijne opvang verzorgd wordt. Daarnaast zijn ook nannies toppers in activiteiten verzinnen, leuke dingen doen en liefdevolle aandacht.”

## Nanny Academy

“In de nabije toekomst gaan we ook starten met een Nanny Academy. Mensen die graag als nanny willen werken maar nog geen geschikt diploma hebben, kunnen via ons een opleiding volgen. Houd dus vooral onze website in de gaten!”

*Tip: Als je een beroep doet op een nanny, heb je gewoon recht op kinderopvangtoeslag.*

De Bosrand 44, Zutphen | 0575-848432 | informatie@topnanny.nl  
[www.topnanny.nl](http://www.topnanny.nl)

# Je voeten brengen je overal

## Waar breng jij je voeten?

Voeten hebben heel veel te lijden. Des te meer reden ze goed te verzorgen. Zeker ook nu verdienen je voeten meer aandacht. We geraken naar het einde van de zomer. Wil jij volgend jaar zomer mooie gave en verzorgde voeten en nagels dan moet je die in het najaar en de winterperiode kweken. Je voeten zitten weliswaar netjes verstopt in sokken en schoenen doch vragen ook dan juist veel aandacht.

Met een pedicurebehandeling en een goed advies kunnen veel problemen worden voorkomen. Veel voorkomende problemen zijn likdoorns en mycosenagels (kalknagels). Start nu in deze periode met een intensieve behandeling. Zo'n behandeling duurt al gemiddeld een half jaar tot een jaar. Dus wacht niet tot het voorjaar.

En wil je nu al je schimmelnagel uit het zicht, dan is daar een mooie methode voor. Tegenwoordig zijn er voor kalknagels oplossingen die er ook nog fraai uitzien. Zowel voor vrouwen als mannen is het mogelijk een reparatienagel over de aangedane nagel te plaatsen. Dit kan voor vrouwen maar ook zeker voor mannen een prachtige oplossing zijn. De nagel ziet er op die manier weer heel natuurlijk en netjes uit.

**DUS BRENG JE VOETEN NAAR MIJN PRAKTIJK. DAN ZORG IK VOOR MOOIE EN GEZONDE VOETEN. VOOR NU OF VOOR DE VOLGENDE ZOMER. MET OF ZONDER EEN LEUKE GELLAK.**

Praktijk Lijfitaal, p/a Nail Care Manon, Faas Eliaslaan 30A, Baarn  
06-12129710 | info@lijfitaal.nl | [www.lijfitaal.nl](http://www.lijfitaal.nl) | [www.facebook.com/Lijfitaal](http://www.facebook.com/Lijfitaal)

# Wil jij ook 'ont'moeten?

## Maar hoe?

Afgelopen jaar was best stressvol. Corona heeft er voor veel mensen goed ingehakt. Je MOET veel. Zeker voor ondernemers was het een stressvol jaar. Niet weten hoe het zal gaan in de toekomst met je bedrijf. Maar ook voor de werknemer. Redt mijn bedrijf het? Veel stress en onzekerheid. Dit doet veel met je lichaam en geest. Massage of voetreflex kan een bijdrage leveren om te ontspannen.

### VOETREFLEXOLOGIE:

Door middel van een voet- en onderbeenmassage op basis van voetreflexologie komt het lichaam weer meer in balans. Resultaat? Een ontspannen gevoel en meestal een diepere slaap.

### MASSAGES:

Natuurlijk is het ook mogelijk om een fijne rug massage te boeken. Heerlijk 30 minuten ontspannen op de massagebank, of een been en rug massage van 50 minuten.

Nek en schouders vast door spanning? Door middel van Cupping is dit los te masseren. Dit gebeurt met siliconen cups. Deze zijn in sterkte te reguleren waardoor men niet blauw van de bank komt. Het is een samenwerking tussen masseur en client. Cupping is een mooie bindweefselmassage waardoor knopen los gemasseerd worden.

**DUS KOM 'ONT'MOETEN EN WEES LIEF VOOR JEZELF!**

*lijfitaal*

Pedicure - Voetreflex therapeute - Cupping

Henny van Vessum-Overeem



BOEK ONLINE  
OF BEL  
06 12129710



# Comfortabel en perfect voor de dag komen



Bij De Ambassade - Gelegenheidskleding vindt u de juiste outfit om perfect voor de dag te komen. In vrijwel alle maten vindt u wat leuks, want de kleding in de winkel gaat t/m maat 52 voor dames en voor heren t/m maat 64.



Joseph Ribkoff



Havenstraat 162, Bussum | 035-5337239 | [www.ambassade-gelegenheidskleding.nl](http://www.ambassade-gelegenheidskleding.nl)

## 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).**

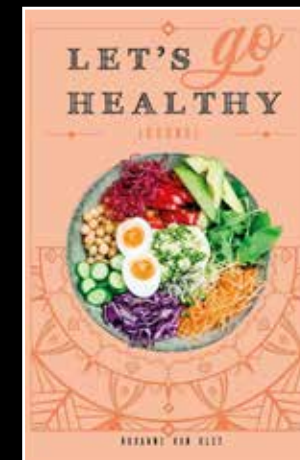
## FILMPJE KIJKEN TILL DEATH

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.**



BINNEN/BUITEN

## 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).**

Ben je een perfectionist,  
geen zorgen wij zijn dat ook!

Klanten een stukje eigen identiteit geven, dat is het doel van Extended Skin. Natuurlijkheid staat centraal bij ons. Zo werken wij met schone, botanische en dierproefvrij skincare producten.

Ook staat Permanente make-up, afgekort PMU, centraal bij ons. De oplossing voor iedere vrouw (en enkele mannen) die er gedurende de hele dag verzorgd uit willen zien. Voor alle behandelingen kunt u een vrijblijvend consult inboeken voor meer informatie.

## PERMANENTE MAKE-UP

## PEELINGS

### MICRODERMABRASIE

### KORTE BEHANDELINGEN

### DEFINITIEF ONTHAREN

### LUXUEUZE FACIALS

### BOTOX EN FILLERS

Voor meer informatie over onze behandelingen  
kijk dan op [www.extendedskin.nl](http://www.extendedskin.nl)



**MAAK NU EEN  
AFSPRAAK ONLINE!**

# THE DEEP SEA PEEL

In tegenstelling tot andere peelings is deze vrij van zuren. Het bouwt de huid opnieuw op door middel van koraal- en zeewierextract om immense activiteit en vernieuwing in de huid te stimuleren. Verbeterd de doorbloeding, toevoer van zuurstof en voedingsstoffen in de huid.

Deze zeer stimulerende peeling wordt niet aanbevolen voor de gevoelige huid. Afhankelijk van de huidconditie kunnen er milde tot matige schilfers optreden.

- Meest effectief in kuurvorm, 1x per maand en in combinatie met thuisproducten.
- Men dient Level 1+ volledig te hebben afgerond om deze peeling te ondergaan.

Directe resultaten:

- Biedt diepe exfoliatie voor dramatische zachtere en gelijkmatigere huidstructuur.
- Stimuleert celvernieuwing, collageensynthese en circulatie.

### Wat zit er in?

Aan algen, zeewier en zeewater wordt al eeuwenlang een helende werking toegekend. Uit wetenschappelijk

onderzoek blijkt steeds vaker dat algen en algenextracten meer doen voor onze huid dan alleen hydrateren.

De termen 'algen' en 'zeewieren' worden vaak door elkaar gebruikt maar zijn in essentie hetzelfde. Het zijn plantachtige, mariene organismen, die gebruik maken van fotosynthese en zetten zonlicht om in koolhydraten. Net als planten geven ze zuurstof af aan onze atmosfeer.

Algen zijn rijk aan gezonde voedingsstoffen en antioxidanten. De meeste algensoorten bevatten mineralen zoals ijzer, jodium, calcium, natrium en aminozuren. Algen bevatten tevens vitamines, sporenelementen en plantaardige eiwitten. Mineralen, vitamines en sporenelementen zijn nodig om ons lichaam en onze huid optimaal gezond te houden.



## Onze specialisten

**BEHANDELINGEN  
kunnen worden vergoed  
door uw zorgverzekeraar**

*Goede en duidelijke uitleg  
over de behandeling.  
Professionele medewerkers  
met veel ervaring. Zeer  
nette salon! Ik ga hier vaker  
komen.*

**S. van den Berg**

Vlierweg 12A, Houten  
030-2745350  
[www.extendedskin.nl](http://www.extendedskin.nl)



**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)



# *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)



Wanneer producten van Dermalogica in aanraking komen met de huid, gebeurt er iets bijzonders. Een gezonde, mooie huid, krijgt dan een andere betekenis. Dermalogica is niet voor niets wereldwijd de eerste keus van professionele schoonheidsspecialisten.



## *Het moment dat jouw huid verandert voor altijd*

Waarom? Omdat Dermalogica zich al ruim 30 jaar met hart en ziel wijdt aan educatie, onderzoek en professioneel advies. Dermalogica streeft altijd naar een gezonde en mooie huid voor iedereen.

### **KEN JOUW HUID**

Het kennen van je huid is de eerste vereiste voor een gezonde huid. De eerste stap daartoe is een bezoek aan GlamourBar 't Gooi brengen en het ondergaan van een Face Mapping. Een Face Mapping huidanalyse is een unieke methode om jouw huid, zone voor zone in kaart te brengen. Aan de hand van deze analyse kan precies in kaart worden gebracht welke verzorging het meest geschikt is voor jouw huid en hoe je huidverbetering kunt bewerkstelligen.



### **GEZICHTSBEHANDELING**

Bij GlamourBar 't Gooi kun je verschillende gezichtsbehandelingen boeken. Van simpele reiniging tot uitgebreide, gepersonaliseerde behandeling. Iedere huid heeft aandacht nodig. De één meer als de ander.

Na een goede Face mapping past GlamourBar 't Gooi de behandeling aan op de gewenste zones.

GlamourBar 't Gooi | Binnendelta 3D, Blaricum | 06-42528077 | info@glamourbartgooi.nl | [www.glamourbartgooi.nl](http://www.glamourbartgooi.nl)

*Kom alles over ons te weten op de volgende pagina's*

**PUUR**  
**BROEKEN**  
*damesbroekenspecialist*

# VOOR ELKE VROUW EEN MOOI PASSENDE BROEK.

De naam zegt eigenlijk al genoeg: bij PUURBROEKEN in Hilversum verkopen ze... puur broeken! “In onze winkel hebben we zo’n veertienduizend damesbroeken liggen”, vertelt eigenaresse Mechteld Hobbelink trots. “Daar zit dus altijd wel een mooi passende broek voor jou tussen.”



Het verhaal van PUURBROEKEN begint in 2003. “Na het afronden van mijn studie werkte ik bij een modezaak”, begint Mechteld haar enthousiaste verhaal. “Daar kreeg ik op een gegeven moment de afdeling broeken toebedeeld en zo is mijn passie voor broeken met een goede pasvorm ontstaan. Ook doordat ik zelf vrij lang ben en weet hoe lastig het soms kan zijn om een mooi passende broek te vinden als je afwijkt van de standaardmaten.”

#### In alle soorten en maten

Mechteld weet uit eigen ervaring dus hoe blij je kunt worden als je uiteindelijk een goed passende en tevens mooie broek hebt gevonden. “Dat plezier gun ik ook andere vrouwen, vandaar dat ik in 2003 de gewaagde gok nam om mijn eigen winkel te openen met alleen damesbroeken in het assortiment. De eerste jaren gingen veel mensen er nog van uit dat ik wel op dat concept terug zou komen en het assortiment uit zou breiden met andere kledingstukken. Maar achttien jaar later doen we nog steeds waar we ooit mee begonnen: het verkopen van broeken in alle soorten en maten. Van lang tot kort (en alles ertussenin), van maat 30 tot maat 48, van hoogmodisch tot klassiek, van chique tot sportief en in diverse lengtematen tot en met lengtemaat 36. Oftewel: bij ons kan vrijwel elke vrouw slagen. Jong





en oud komt dan ook bij ons over de vloer. We hebben hier zelfs weleens oudere dames die gezellig met hun kleindochters bij ons komen winkelen, waarna ze allebei met een broek (of zelfs meerdere broeken) weer naar huis gaan. Ontzettend leuk om dat te zien en om daaraan bij te mogen dragen.”

#### Eerlijk advies

Sowieso maakt haar werk Mechteld nog elke dag blij en datzelfde geldt voor haar vier collega's. “We staan hier dan ook allemaal met heel veel plezier en enthousiasme in de winkel. Allemaal hebben we passie voor broeken en die passie delen we maar al te graag met onze klanten. Of ze nu gewoon binnenlopen om zelf even rustig rond te snuffelen of ons om advies vragen voor het vinden van de juiste broek, maakt wat dat betreft niet uit. Iedereen is meer dan welkom. We verkopen ook niet om het verkopen, maar zijn altijd eerlijk. Als een broek niet mooi zit, dan zeggen we dat ook gewoon en helpen de klant zoeken naar een alternatief dat wel mooi past. We willen immers dat klanten tevreden zijn met hun aankoop en ook thuis nog blij zijn als ze hun nieuwe broek weer aantrekken. Overigens bieden we ook een vermaakservice waardoor broeken die net nog wat verbetering kunnen gebruiken om echt mooi te passen – meestal binnen een uur – alsnog helemaal op maat kunnen worden gemaakt.”

#### Webshop

Wie een kijkje neemt op de website [www.puurbroeken.nl](http://www.puurbroeken.nl) zal daar al snel ontdekken dat de broeken eveneens online te bestellen zijn. “Een extra service die we bieden en die we tijdens coronatijd hebben geprofessionaliseerd. Desondanks zou ik iedereen toch aanraden, om als het ook maar even kan, gewoon naar de winkel te komen, zodat wij je kunnen adviseren en je ook daadwerkelijk diverse modellen kunt passen tot je het model hebt gevonden dat het best bij jouw lichaamsbouw past. Iedereen is immers anders waardoor ook een broek bij elke vrouw weer anders staat. En wij helpen je maar al te graag die broek te vinden die jou op het lijf geschreven is!”



BRUISENDE/TOPPER  
Atelier  
GARDEUR

**PUUR**  
BROEKEN  
damesbroekenspecialist

KERKSTRAAT 85, HILVERSUM  
TEL. 035-6214229  
EIGENAAR: MECHELD HOBELINK  
**WWW.PUURBROEKEN.NL**



  
**Angels**  
THE WOMEN'S JEANS

**BRAX**  
FEEL GOOD

**CAMBIO**

Atelier  
**GARDEUR**

**MAC**

**MICHÈLE**  
Luxury Pants

RENE FRERES

 TONI

**ZERRES**



*al 18 jaar uw  
damesbroekenspecialist*

**PUUR**  
**BROEKEN**  
*damesbroekenspecialist*

*pasvormen  
&  
lengtematen*

PUURBROEKEN | Kerkstraat 85 | HILVERSUM | 035-6214229 | [www.puurbroeken.nl](http://www.puurbroeken.nl)



  
**Angels**  
THE WOMEN'S JEANS

**BRAX**  
FEEL GOOD

**CAMBIO**

Atelier  
**GARDEUR**

**MAC**

**MICHÈLE**  
Luxury Pants

RENE FRERES

 TONI

**ZERRES**



Maria Maciel Swier is geboren in Brazilië. Hier werd het zaadje gepland voor haar passie voor uiterlijke verzorging. In de zomer van 2019 opende ze, met tien jaar ervaring in de beautybranche op zak, de deuren van haar eigen waxing- en skincare studio in Hilversum: M-Tropical. De coronacrisis zorgde voor een noodgedwongen pauze maar gedreven als ze is, laat ze zich niet uit het veld slaan en gaat ze vrolijk door op de ingeslagen weg.

M-Tropical is gevestigd op een bijzondere locatie in de bosrijke omgeving van villawijk Trompenberg: een verzamelgebouw aan Mozartlaan 27 te Hilversum, dat onderdeel uitmaakt van de Wisseloord muziekstudio's. Klanten kunnen hier gratis parkeren op eigen terrein en is er volop privacy. "Grootheden als Whitney Houston, Sting en The Beatles hebben op deze plek hun muziek opgenomen. Daarmee hebben we meteen een leuk gespreksonderwerp", vertelt Maria lachend. Ze begon in één ruimte, maar inmiddels heeft ze een tweede ruimte betrokken. "Daardoor zijn het waxing en skincare gebeuren van elkaar gescheiden, dat werkt net wat prettiger." De inrichting van beide locaties is hetzelfde: alles heeft een tropisch tintje, waarmee Maria haar Braziliaanse roots eer aan doet. ▶

# M-TROPICAL TIMMERT AAN DE WEG

### Alles voor een mooie, stralende huid

In de skincarestudio kun je terecht voor verschillende gezichtsbehandelingen. M-Tropical is gespecialiseerd in bindweefselmassage, een intensieve huidverjongende massage. "Sinds enige tijd werk ik ook met het MicroSkinPolish apparaat, waarmee ik een complete 3-in-1 behandeling kan geven. Ideaal voor de behandeling van o.a. rimpels, grove poriën, acnelittekens of een verslachte huid." Threading, een ontharingstechniek waarbij gebruik wordt gemaakt van een katoenen draad, is eveneens mogelijk.



## 'Geef je zelfvertrouwen een boost!'

### Nieuw: Body Wizard Duo Cryolipolyse

M-Tropical is de eerste studio in Hilversum die werkt met de Body Wizard Duo Cryolipolyse. "Een revolutionair apparaat waarmee je snel en veilig vet kunt verwijderen op specifieke plekken, waaronder de buik, de 'love handles', de bovenbenen en de billen. In de volksmond noemen ze het 'vet bevroren', maar in feite komt het neer op het kristalliseren van vet. Het gaat om een combinatie van koude én warmtetherapie. Vervolgens wordt het vet op een natuurlijke manier afgevoerd uit het lichaam. Zo kun je vet permanent verwijderen zonder dat er naalden of een operatie aan te pas komen. Een behandeling duurt 60 minuten. Voor een optimaal resultaat heb je gemiddeld 3 behandelingen nodig, waar telkens 2 maanden tussen zitten. Voor de duidelijkheid: cryolipolyse is niet bedoeld om gewicht te verliezen maar om je lichaam te 'shapen'. Tot nu toe zijn de reacties van klanten heel positief."

### Top Rated 2020

In de waxing studio kunnen zowel mannen als vrouwen een Brazilian wax ondergaan. "Veel mensen vinden dat toch een beetje spannend als ze voor de eerste keer komen. Ik doe mijn best om ervoor te zorgen dat je je hier snel op je gemak voelt, het is allemaal lekker relaxed." Kennelijk doet Maria iets goed want in 2020 is M-Tropical door Treatwell uitgeroepen tot 'Top Rated 2020'. "In 2021 ga ik voor dezelfde prestatie. De nominatie is gebaseerd op reviews van klanten dus dat betekent veel voor me, daar doe je het uiteindelijk voor."

**M-TROPICAL**  
Waxing & Skincare Studio

Mozartlaan 27  
**06-39033616**  
info@m-tropical.nl  
www.m-tropical.nl



**TIP**  
Boek nu je eerste Body Wizard Duo Cryolipolyse behandeling voor slechts **€ 98,-** i.p.v. € 175,-



# OPTIMALE AKOESTIEK EN SFEER IN ELKE RUIMTE

Heb je problemen met de akoestiek in jouw bedrijf, een evenementenlocatie of bijvoorbeeld gewoon bij jou thuis? En zoek je een oplossing die niet alleen doeltreffend maar ook nog eens sfeerverhogend is? Bij Pannello bieden ze dé oplossing: speciaal voor jou op maat gemaakte akoestische panelen.

Het verhaal van Pannello begint ongeveer drie jaar geleden. “Het moment dat ik zelf voor het eerst kennismaakte met akoestische panelen”, herinnert Jordi Pasma, eigenaar van Pannello, zich. “Mijn eerste reactie was meteen: wat een gaaf product. Daar wilde ik meer van weten.” Zo gezegd, zo gedaan. Jordi verdiepte zich in het product en de markt en startte vanuit enthousiasme en vertrouwen in het product met zijn eigen onderneming.

## Oplossing voor geluidsoverlast

“Destijds begon ik met het leveren van akoestische panelen voor kantoorpanden”, vervolgt Jordi zijn verhaal. “Kantoren worden immers steeds opener van opzet. De kleinere, afgesloten kantoorruimtes hebben plaatsgemaakt voor kantoorruimtes waarin iedereen elkaar kan zien en spreken. Het enige waarmee hierbij vaak geen rekening wordt gehouden is de geluidsoverlast die deze opzet kan veroorzaken. Een probleem dat makkelijk te verhelpen valt door het plaatsen van akoestische panelen, volledig vrijstaand of bevestigd aan de muur of het plafond. Doordat deze in alle mogelijke formaten (vanaf één vierkante meter) en met eigen afbeeldingen te leveren zijn, werken ze nog eens sfeerverhogend ook. Je behoudt de open structuur, maar verbetert wel de akoestiek.”

## Doelgroep

Wat begon met kantoorpanden heeft zich in de loop der tijd steeds verder uitgebreid. “Ik lever nu bijvoorbeeld ook panelen voor sportlocaties, beurzen en evenementen en ook bij mensen thuis wordt steeds vaker gekozen voor sfeervolle panelen aan de muur. Helemaal omdat de doeken eenvoudig zelf te verwisselen zijn waardoor je deze ook kunt vervangen voor de afwisseling. Doe je dit liever niet zelf, dan kunnen wij de doeken uiteraard ook voor je verwisselen. Hetzelfde geldt trouwens voor het installeren van de panelen. Dit kun je zelf doen, maar je kunt het ook aan ons overlaten.”



### Panelen en meer

De werkzaamheden van Pannello hebben zich in de afgelopen drie jaar niet alleen uitgebreid op het gebied van de doelgroep, ook het productaanbod is breder geworden. “Zo ben je bij ons tegenwoordig ook aan het juiste adres voor onder andere rollup schermen, infoschermen en vlaggen voor de offline promotie van bijvoorbeeld jouw bedrijf of event. Net als de panelen volledig naar eigen wens bedrukt. En zelfs het huren van de frames behoort tot de mogelijkheden. Als klant koop je dan alleen het bedrukte doek, het bijbehorende frame huur je voor de tijd dat je het nodig hebt.”

### Klanten ontzorgen

Wie geïnteresseerd is in een akoestisch paneel van Pannello kan ervoor kiezen om Jordi eerst langs te laten komen voor een meting van de ruimte. “Aan de hand van deze meting kan ik exact bepalen hoeveel vierkante meter aan panelen minimaal nodig is om de akoestiek te verbeteren. Hierover geef ik altijd een eerlijk advies. Het is daarna aan de klant zelf om te bepalen hoeveel vierkante meter hij daadwerkelijk bestelt.” Vervolgens is het volgens Jordi geen kwestie van lange tijd wachten tot het product geleverd wordt. “Integendeel zelfs. Als de afmetingen en de gewenste afbeeldingen bekend zijn, dan kunnen wij heel snel leveren. Of we laten alles bij je bezorgen, of we komen persoonlijk bij je langs om alles te installeren. Maar net wat jij wil. Alles om onze klanten zoveel mogelijk te ontzorgen en ze snel een doeltreffende en sfeerverhogende oplossing te bieden.”



Zuttestraat 30, Landsmeer  
06-24521691 | Eigenaar: Jordi Pasma  
[www.pannello.nl](http://www.pannello.nl)



UW CREMATIE DUURZAAM IN VERTROUWDE HANDEN

Cremaere

Damsluisweg 29 Almere  
[www.cremaere.nl](http://www.cremaere.nl)

Cremeren  
€ 445,-

Uw crematie met zorg en medeleven  
tegen een zeer redelijke prijs

We behoren tot één van de meest  
milieubesporende crematoria van Nederland.

Vraag het ons of uw uitvaartondernemer.

Cremaere, voor een duurzame crematie!



Grietje & Hans de Kluijver

Bel ons  
036 737 04 32

Maandag t/m vrijdag: 9.00 tot 20.00 uur  
Zaterdag: 9.00 tot 16.00 uur

Pilates kun je zien als een  
**apk voor je lijf**

Schrijf je al in voor de groepslessen  
vanaf september. Groepen zijn  
maximaal 5 personen, met ervaren  
docenten en persoonlijke benadering.



**SCHRIJF JE  
NU  
AL IN**



PilatesCare | Poststraat 4B, Bussum | 06-42925629 | [www.pilatescare.nl](http://www.pilatescare.nl)



Je herkent haar stijl direct: de kleuren, het serene, de verstilde schilderijen van Grace Spiegel. Ze houdt ervan als haar werk een bepaalde poëtische waarde heeft, in harmonie is, tijdloos.

## 6 kleuren, 3 kwasten en een linnen doek

Daarin ligt de eenvoud...

Grace begon haar eigen koers te varen op de kunstacademie. Daar had ze al een muze... Een vrouw, donker, in kimono. Het idee van de kimono heeft ze nooit losgelaten. Ze is haar altijd blijven schilderen, in verschillende stijlen en hoedanigheden. Maar altijd met hetzelfde kleurenpalet, in olieverf. Kleuren zijn sowieso erg belangrijk voor Grace, al gebruikt ze altijd maar zes kleuren olieverf, drie kwasten en een linnen doek. Daarin ligt de eenvoud, de eenvoud waar zij zo van houdt.

Ook internationaal timmert Grace aan de weg met exposities in Portugal, Mallorca en op Ibiza. Haar werk wordt gekocht door verzamelaars en binnenhuisarchitecten die het werk op zicht

mogen meenemen naar hun klanten. Haar klanten mogen sowieso altijd eerst kijken of het mooi staat in hun interieur.

Elk werk is uniek, er is geen tweede van. Ze hoopt dat mensen haar werk ervaren als verstillend, sereen en tijdloos... Als een mooie aanvulling op hun interieur.

TE BEWONDEREN  
BIJ ETC DESIGN  
CENTRE IN  
CULEMBORG EN  
BALLROOMBLITZ  
IN MARBELLA,  
SPANJE



**Kunstenares Grace Spiegel** | Galerie Grace Spiegel, Prinsengracht 799, Amsterdam (op afspraak)  
gracevanderspiegel@ziggo.nl | www.gracespiegel.com | grace\_spiegel



juwelier  
**CHARM**  
goudsmederij



De diamantzetter en goudsmid met ruim 35 jaar ervaring in eigen atelier sinds 1982

Voor



Na



**MAAK VAN UW OUDE SIJERADEN EEN PRACHTIG NIEUW SIJERAAD**

**CHARM** Online

Scan de QR-code en bekijk  
onze collectie online

Bekijk onze mooie collectie op onze website of juweliercharm  
En houd onze sociale media in de gaten voor meerdere leuke acties.  
Bestellingen kunt u doorgeven via onderstaande informatie en  
via 06-24265382



Nassastraat 22 Bussum | 035-691 0708 | info@juweliercharm.nl | [www.juweliercharm.nl](http://www.juweliercharm.nl)

# Ook jouw merk gespot onderweg?

We bestellen deze tijden meer dan ooit. Ben jij ook bezig met bestellingen te bezorgen? Heb je al eens gedacht om het bedrijfslogo of de huisstijlkleuren op jouw voertuig te laten wrappen? Zo wordt je merk gespot onderweg en ben je meteen herkenbaar voor je klanten die met smacht zitten te wachten op hun bestelling!



**'Hey daar komt mijn bestelling!'**



**Onder de Plak**  
BESTICKERING



**INTERIEURWRAP • RAAMFOLIE • BELETTERING • VOERTUIGEN**

Onder de Plak – Keukenweb | Weerenweg 15C, Zwanenburg | 06-26654006 | [ikzit@onderdeplak.nl](mailto:ikzit@onderdeplak.nl)  
[www.onderdeplak.nl](http://www.onderdeplak.nl) / [www.keukenweb.com](http://www.keukenweb.com)



**SPORTHART**  
'T GOOI | BUITENGEWOON BEWEGEN

- Bootcamp
- Trailrunning
- Hardlopen
- CrossFit
- Boksen
- Sportief Wandelen
- BlackRoll
- Yoga

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

[info@sporthartgooi.nl](mailto:info@sporthartgooi.nl) | 06-15383576

# maxaro®

## badkamers en tegels

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



Bezoek onze megashowroom  
in Utrecht of shop op [maxaro.nl](https://www.maxaro.nl)

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

Bekijk de actuele openingstijden en  
bereikbaarheid op onze website.

# We zijn geknipt voor jou!

Voor  
dames,  
heren  
en kids

Altijd  
gezellig!

Goed  
advies  
vooraf

Ons gezellige team  
doet er alles aan  
om jou een gezellige  
kapperservaring te laten  
beleven.



Snelle Jack!

Op zoek naar een snelle en  
goedkope herenkapper in  
Laren in het Gooi?  
Zoek niet verder en stap  
binnen bij Snelle Jack!



Sander

ZOMERSE HAARPRODUCTEN  
NU 3 HALEN 2 BETALEN

Kom langs bij Le Papillon en vraag naar de voorwaarden



BRIJST  
DEAL

KAP SALON



Bel ons voor een afspraak 035 5312500

of boek ons via [www.lepapillon.nl](http://www.lepapillon.nl)

Reserveren voor Snelle Jack kan via 06-23670842

Schapendrift 6, Laren (NH) | 035 5312500 | [info@lepapillon.nl](mailto:info@lepapillon.nl) | [www.lepapillon.nl](http://www.lepapillon.nl)

# 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 SSSSSS. 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.

# 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).

# HilFix Repaircenter

Zoek je een betrouwbaar adres om je telefoon (iPhone, Samsung), tablet of computer te laten repareren?

**Dan ben je bij HilFix Repaircenter aan het juiste adres.**



**'GOEDE SERVICE EN KWALITEIT, DAAR GAAT HET OM'**

Jan Daan de Wit startte HilFix Repaircenter eind 2016 met de intentie om het vooral anders te doen. "Mensen hebben behoefte aan goede service én kwaliteit. Vanuit die gedachte ben ik begonnen. Vanaf de eerste dag heeft dit zich vertaald in een grote toeloop van klanten. Bijna 1.000 mensen hebben de moeite genomen om op Trust Pilot een review over ons in te vullen, we scoren gemiddeld 4,9 van de in totaal 5 punten. Dat is voor ons de bevestiging dat we goed bezig zijn."

## Refurbished telefoons

De oude locatie aan de Kapittelweg is HilFix inmiddels ontgroeid. "Daar hadden we slechts 25 m2 tot onze beschikking. In ons nieuwe pand, gelegen in een winkelgebied, hebben we alle ruimte om mensen fatsoenlijk te kunnen helpen. Er is zelfs plek om ons assortiment kwaliteitshoeden uit te kunnen stallen. We breiden ons aanbod bovendien uit met refurbished telefoons. Mét de garantie die daarbij hoort."

## Eerlijk en transparant

Je kunt bij HilFix binnenlopen zonder afspraak. "We snappen dat je je telefoon niet te lang wilt missen. Over het algemeen kunnen we een reparatie binnen een half uur, drie kwartier uitvoeren, dus je kunt er hier – onder het genot van een kopje koffie – gewoon op wachten. We geven van tevoren een eerlijke prijsopgave voordat we aan de slag gaan, dus je komt niet voor onaangename verrassingen te staan. Verder bieden we ook nog eens tot 12 maanden garantie op de reparatie. Onze tip voor mensen met een langzame computer: vervang de HDD door een SSD, dat gaat vele malen sneller."



## HilFix Repaircenter

Gijsbrecht van Amstelstraat 263  
Hilversum | 035-2031578  
info@hilfix.nl  
[www.hilfixrepaircenter.nl](http://www.hilfixrepaircenter.nl)



# Sabotage

Als de kans zich voordoet om een knaller te maken, een mooi stuk werk af te leveren, of een verlangde ontmoeting te hebben, lijkt dat op de één of andere manier nooit tot een bevredigend resultaat te leiden. Iets in jou blokkeert dat wat jij juist wil.

Een cliënt bij mij kwam er achter dat er een mechanisme in hem aan het werk is dat "schuld" aan het mogelijk mislukken van het tot doel gestelde zo zwaar laat wegen, dat uitreiken om het doel succesvol te bereiken geen kans van hem krijgt. In andere situaties kent hij juist weer dat hij te onbesuisd of eager handelt. Iets in hem zegt hem dan dat het nu zijn beurt is, het zijn kans op succes is en dat hij daar ook recht op heeft. En dan blijkt ook dat de boel te kunnen saboteren.

**Heb jij ook behoefte om te onderzoeken hoe jij de dingen doet en wat er wellicht meer aandacht van je vraagt?** Misschien is psychosociale therapie bij Florien Linck iets voor jou. Neem gerust een kijkje op [www.begeleiding.nu](http://www.begeleiding.nu) of maak een afspraak voor een kennismakingsgesprek.



**Praktijk voor Psychosociale Therapie Florien Linck**  
Lindelaan 59, Bussum | 06-33241168 | [www.begeleiding.nu](http://www.begeleiding.nu)



Esqualo  
More & More - Zerres  
C.RO  
Another woman  
HV Polo  
Top Secret - In Shape  
Dreamstar  
Dolce Vita

# Een foto zegt meer dan 1000 woorden

We maken overal foto's van; van de vakantie maar ook van de kop koffie die we vanmorgen bestelde bij dat leuke koffietentje. We delen onze ervaringen, belevenissen, outfits en momenten met elkaar door foto's en video te delen via Whatsapp, insta-posts en TikTok. Een foto zegt meer dan 1000 woorden, deze uitspraak geldt nu meer dan ooit.

Bij het bespreken van de invulling van de dag van de uitvaart is het ook altijd een onderwerp van gesprek. Wilt u gebruik maken van een afscheidsfotograaf? Het is zo waardevol om foto's te maken van de dag van de uitvaart en de weg daarnaartoe. Het is een emotionele tijd en sommige dingen gaan aan je voorbij. Hoe kostbaar is het dan om foto's te hebben om terug te kunnen kijken en het moment te kunnen herbeleven. Hoe verdrietig het ook is.

mensen op de foto, waarvan de aanwezigheid je was ontschoten in de roes van de dag.

Wij hebben een uitgebreid netwerk van ervaren afscheidsfotografen in 't Gooi en helpen u graag.

*Valance Vos*

Afscheidsfotografen hebben ervaring met het fotograferen tijdens uitvaarten. Zij snappen de emoties die spelen en hebben de apparatuur om ook op afstand een mooi beeld te kunnen maken.

Je hebt altijd de keuze om de foto's wel of niet terug te kijken. Soms kijken mensen pas na jaren de foto's terug, anderen openen het fotoboek gelijk zodra zij het krijgen. Het biedt troost om met elkaar de beelden te kunnen bekijken en met elkaar de dag opnieuw te ervaren. Soms zie je

 Vos Uitvaart

Valance Vos | 06-39550463 | [vvos@vosuitvaart.nl](mailto:vvos@vosuitvaart.nl) | [www.vosuitvaart.nl](http://www.vosuitvaart.nl)



*Brinkers*  
Mode & lingeerie

Dammerweg 1, Nederhorst Den Berg | 0294 251 274 | [www.brinkersmodz.nl](http://www.brinkersmodz.nl)



HELENA  HART  
AMSTERDAM



Dit najaar hebben we weer een prachtige collectie van Helena Hart vol met prints en prachtige rijke stoffen.



Comfortabel en fashionable. Mix & Match deze items voor een vrouwelijke stoere outfit



## Smeuige cake met seizoensfruit

De kookboeken van Bill Granger blijven voor mij favoriet: simpel en altijd lekker. Deze cake kun je maken met al het fruit wat voorhanden is.

### Bereiding

Vet een ronde vorm van 23 cm of een rechthoekige vorm van 20x30 cm in met boter. Verwarm de oven voor op 170 graden. Meng de bloem, suiker, bakpoeder en zout in een grote kom. Meng in een andere kom de eieren, melk en vanille. Voeg het ei-mengsel bij het bloem-mengsel, giet de gesmolten boter erbij en klop 2 minuten tot een mooi glad beslag. Schep het beslag in de vorm en druk de vruchten erin met de snijkant naar boven.

Bak 20 minuten. Strooi de eetlepel rietsuiker eroverheen en zet terug in de oven voor nog eens 20-30 minuten, totdat de bovenkant mooi goud-bruin is en een prikker er schoon uitkomt.

- 24 vierkantjes of 12 punten**
- 185 gram patentbloem
  - 150 gram kristalsuiker
  - 1 theelepel bakpoeder
  - Een snuf zout
  - 3 eieren
  - 80 ml melk
  - 2 theelepels vanille-extract
  - 180 gram boter, gesmolten
  - Keuze uit: Abrikozen, perziken, nectarines, pruimen, of kersen.
  - gehalveerd zonder pit appels of peren, geschild en in schijfjes van 2 cm
  - 1 eetlepel rietsuiker



Onze gezellige winkel staat boordevol perfect kookgerei, smakelijke ingrediënten en smaakvolle kookcadeaus. Net als een uitgebreid assortiment Italiaanse delicatessen, stoere borrelplanken en schitterende Portugese, Poolse en Tunesische serviezen. Uw messen of scharen bot? Lever ze bij ons in en de Hollandse Slijpservice slijpt ze vakkundig weer vlijmscherp.


**BALTHAZAR**  
KOOKGEREI • KOOKKADO'S • KOFFIE & THEE

### Balthazar Kookwinkel

Gijsbrecht van Amstelstraat 164 in Hilversum 035-7725166  
Bel ons voor een winkelaafspraak: 035 77 251 66.  
Kijk voor meer info op onze website: [www.balthazarkookwinkel.nl](http://www.balthazarkookwinkel.nl)  
Shop 24/7 op [www.balthazarkookwinkel.shop](http://www.balthazarkookwinkel.shop) en [www.degijsbrechtwinkelen.nl](http://www.degijsbrechtwinkelen.nl)



Kempkes Mode ~ Kapittelweg 143 ~ WC Kerkelanden ~ Hilversum  
035-6217788 ~ [info@kempkesmode.nl](mailto:info@kempkesmode.nl) ~ [www.kempkesmode.nl](http://www.kempkesmode.nl)


 [instagram.com/kempkesdamesmode](https://www.instagram.com/kempkesdamesmode)  [facebook.com/kempkesmode](https://www.facebook.com/kempkesmode)



Pitti Donna 2.0

Onze collectie hangt  
voor u klaar!

Always dress  
like it's the best  
day of your life

Gijsbrecht van Amstelstraat 142 Hilversum 035 - 6284675.  pittidonnahilversum of [www.pittidonna.nl](http://www.pittidonna.nl)



Geniet van  
de luxe thuis!

Adembenemende designs voor  
een luxe & comfortabel gevoel vind  
je bij Groenewoud Bed & Badmode!



Groenewoud Bed & Badmode | Achterbaan 16, Huizen  
035-5239584 | [www.groenewoud-bed-badmode.nl](http://www.groenewoud-bed-badmode.nl)

Het Enneagram helpt je om op een diepere laag bewust te worden van wie je bent, wat je drijfveren zijn en hoe je jezelf gedraagt. Het is een krachtige tool voor persoonlijke groei en voor het werken in teamverband.

## WAT KAN HET ENNEAGRAM VOOR JOUW TEAM BETEKENEN?

Teams vormen het hart van elk bedrijf. Wij bieden coaching en workshops aan die gericht zijn op de groei en ontwikkeling van het team als geheel. Op basis van data van alle Enneagram rapporten van de teamleden ontwikkelen wij een op maat gemaakte workshop en teamcoaching.

Het is een zeer krachtige tool, omdat het voor iedereen inzichtelijk is waar de superkrachten liggen van het team, maar ook de ontwikkelpunten. Bovendien wordt het duidelijk hoe iedereen in het team van elkaar kan leren en waar ze elkaar kunnen ondersteunen.

Vervolgens volgt de team workshop waarin de diverse onderdelen van het Enneagram besproken worden in combinatie met praktische teamcoaching oefeningen.

Het inplannen van team workshops is weer mogelijk en wij staan graag voor jullie klaar!

Vriendelijke groet,  
Caroline & Maaïke



06-41189466 (Caroline) / 06-52589192 (Maaïke)  
info@wenhcoaching.nl | [www.wenhcoaching.nl](http://www.wenhcoaching.nl)



**LABO-NOIR**  
YOUR LAB FOR LUXURY

## HET BEDRIJFSUITJE MET GEUR EN SMAAK

Ontdek samen met jouw collega's verschillende ingrediënten en parfums, tijdens een interactieve workshop.

Workshops | Bedrijfsuitjes | Relatiegeschenken | Kerstpakketten

HUIZERWEG 47A - BUSSUM | 085 - 876 98 46 | INFO@LABO-NOIR.COM  
OPEN VAN DONDERDAG T/M ZATERDAG & OP AFSpraak

Jouw handen zijn je visitekaartje!

## Acrylnagels



Kijk voor leuke acties én het laatste nieuws op onze Facebook- en Instagrampagina's!



*Sparkle*  
nagelstudio

Patricia laat jouw nagels er weer opvallend mooi uit zien.

Lorentzweg 36 Hilversum  
06-30254958  
www.nagelstudiosparkle.nl

# OPVALLEN?

## ADVERTEER IN BRUIST



**JUIST NU!**

www.nederlandbruist.nl

## Zen Shian

Shiatsu is een 2000 jaar oude Japanse behandelwijze, waarbij door het geven van druk en het uitvoeren van strekkingen de meridianen (energiebanen) in balans worden gebracht. Zen verwijst naar de kwaliteit van het aanwezig zijn. Graag laat ik je ervaren hoe het is aanwezig te zijn. Even niet hollen of bezig zijn met de buitenwereld, maar ervaren wat jij voelt en wie jij bent. En van hieruit je balans terug te vinden.



Havenstraat 62-1, Huizen  
06-519 545 78  
anneke@zenshian.nl  
www.zenshian.nl

# Rust, reinheid en regelmaat in coronatijd

De 3 R's staan al decennia als basis voor de opvoeding van kinderen. Maar wat als alles anders is?

Als ik verkouden ben, ben ik dan een gevaar? Veel kinderen kampen met de gevolgen hiervan.

Weken hebben kinderen thuis onderwijs gehad. Nu mogen ze naar school, maar is er om de haverklap een reden dat ze niet naar school mogen. Snotneus, juf ziek, kind in de klas met corona, allemaal redenen om de rust en regelmaat te verstoren. Daarnaast moeten ze hun omgangsnormen aanpassen. Wie mag ik wel en niet aanraken? Neem ik wel voldoende afstand?

Zodra ik weer aan het werk mocht, was er een toeloop aan kinderen in mijn praktijk. Kinderen die slecht slapen, buik- of hoofdpijn hebben, onrustig zijn of emotioneel.

Eenmaal op mijn mat keert de rust terug. Ze kunnen weer ontspannen. Laden weer op en kunnen het gebrek aan rust en regelmaat weer aan.



Kijk op [zenshian.nl](https://www.zenshian.nl) voor meer informatie, prijzen en openingstijden. Mail of bel voor een afspraak.

# 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 verkruimelde 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.

Verkruimel 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.

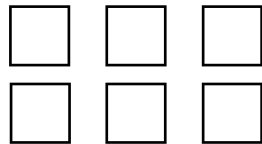
3			6	2			
						9	2
2		7			9		
9				3	5	7	
	6		9	8		2	1
5							4
	6	4					7
						8	
1					3		

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.tgooibruist.nl](http://www.tgooibruist.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	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.tgooibruist.nl](http://www.tgooibruist.nl)

*Kom alles over  
ons te weten  
in Bruist!*



**PUUR**  
**BROEKEN**  
*damesbroekenspecialist*

  
**Angels®**  
THE WOMEN'S JEANS

**BRAX**  
FEEL GOOD

**CAMBIO**

*Atelier*  
**GARDEUR**

**MAC**

**MICHÈLE**  
Luxury Pants

**RENE FRERES**

 **TONI**

**ZERRES**