

HAARLEM HAARLEMMERMEER
EO



SEPTEMBER 2021 GRATIS MEENEMEN!
WWW.HAARLEMBRUIST.NL

BRUIST



Yoga: nuttig
voor iedereen

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

KOM JIJ SNEL PROEVEN?



Klanten
waarden
ons met een
9,5

Frederik Ambachtelijke Friet is met de vestigingen IJmuiden en Velsen-Noord wederom uitgeroepen tot Beste cafetaria in de gemeente Velsen. Zij hebben daar tevens een klanten-waarderingcijfer voor ontvangen van een 9,5.



FREDERIK
AMBACHTELIJKE FRIET

IJmuiden

Kennemerplein 21B, IJmuiden
0255-577565

Velsen-Noord

Pontweg 1d, Velsen-Noord
0251 296 552

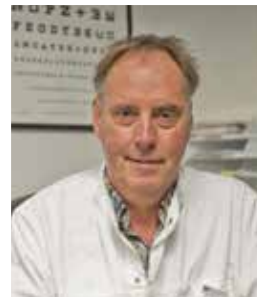
frederik-ijmuiden@ziggo.nl
www.frederikversefriet.nl

Stel je eens voor...

Ga eens voor de spiegel staan en zeg wie je bent en hoe je eruit ziet. En... stel je vervolgens voor hoe je eruit wilt zien. Een randje eraf of een rimpeltje minder? Hoe zie je er dan uit? Dat randje op je buik, net boven de broekriem of achter dat bh-bandje... Dat zat er eigenlijk al en is nu wat meer geworden ondanks het sportschoolabonnement.

Dat kunnen wij nu voor jou weghalen met cryoslimming. IJskoud de beste oplossing. Vetcellen gaan dood, randje wordt milder en na twee maanden opnieuw laten behandelen. Cryoslimming duurt 50 minuten en kan vier plekken tegelijk behandelen. Dat scheelt een hoop tijd. De kosten zijn € 60 per plek en € 200 voor vier plekken. Vetverlies tot circa 24% per sessie. Stel je voor dat dat alles is wat je moet doen? Dan weet je ook dat er meer nodig is om het resultaat te behouden. Namelijk bewegen, meer groente en vezels eten en een goede mindset.

Ook de rimpeltjes en diepere rimpels bij de ogen, het voorhoofd en tussen de ogen zijn goed te behandelen zonder dat je helemaal strak staat, of misschien wil jij dat juist wel. Maar ook hier geldt: er moet meer gebeuren. Wij testen jouw vitaminen- en mineralenhuishouding, want onder andere gebrek aan vitamine C, wat vaak voorkomt bij rokers, geeft een slechte huid. Dus een botox, een filler of een verstrakker hebben allemaal meer zorg nodig. Tussendoor raden wij onze anti-agingcrème aan die op unieke wijze de functie van cellen in jouw huid kan herstellen. Dat is zo belangrijk dat wij deze crème aanbieden tegen de inkooprij van € 120.



Arts voor cosmetische ingrepen
Eric P. de Weerd

Stel je eens voor dat jij er 25 jaar jonger uit ziet?

Dan kan ik jou verzekeren dat niemand dat voor elkaar krijgt. Wel kunnen wij jou er beter uit laten zien. Hoe? Dat bespreken wij in een gratis intakegesprek. Een CACI-behandeling, weghalen van de barcode bovenlip met Plexr, opvullen lip met hyaluronzuur.

Stel je eens voor wat er allemaal veranderen kan...

Bel 06-48774261, wij zijn er voor jou!



**Kijk uit. Jezelf mooier maken kan lelijk uitpakken.
Een geslaagde ingreep begint bij een geschikte arts.**

Ook Botox en fillers, pedicure, manicure en schoonheidssalon!

TheBodyManager

natuurlijk nog mooier

Zeewijkplein 33, 1974 PA IJmuiden, 06 - 48 77 42 61
Hogeweg 56a, 2042 GJ Zandvoort, 06 - 19 41 37 33

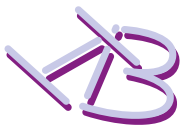
www.natuurlijknogmooier.nl www.thebodymanager.com

Oma, hoort u mij nog?

Maak een afspraak voor een gratis hoortest of second opinion

Waarom naar Hoorbegrip?

- Echte aandacht voor uw wensen en behoeften.
- Altijd contact met dezelfde audicien.
- Tijdens openingstijden altijd een audicien aanwezig.
- Zeer vakkundige, gedegen hoortoestelaanpassing.
- Gebruik van de nieuwste meet- en aanpastechnieken.
- Bij elke aanpassing wordt een foto van uw trommelvlies gemaakt. Deze kan ter beoordeling aan de KNO-arts worden voorgelegd.
- Vijf jaar gratis service en garantie, dus vijf jaar zorgeloos verstaan.



Hoor begrip

Haarlem &
Haarlemmermeer

In Winkelcentrum PAX
Bernadottestraat 169 Hoofddorp
en
Generaal Cronjéstraat 123 Haarlem
023-5578090 | info@hoorbegrip.nl

www.hoorbegrip.nl





8



12



28

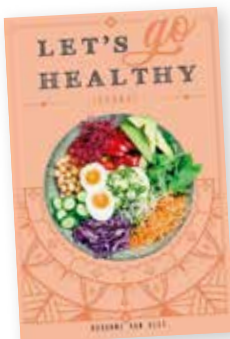
Inhoud



14



26



23

COLOFON

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

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

f Like ons op Facebook.com/haarlembruist

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. Haarlem 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 't Gooi Bruist en De Zaanstreek 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 vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

CREËER
ONTSPANNING
EN RUST IN
JOUW DRUKKE
LEVEN





TandartsenaandeHerenweg



Ben jij een **ervaren tandartsassistente**
en op zoek naar een leuke en uitdagende baan?

Ben jij bovendien tussen de **16 en 34 uur** per week
beschikbaar? Zoek niet verder en solliciteer nu!

Stuur je cv naar: vacature@freshtandartsen.nl

Vooral in de zomermaanden zien wij heel erg veel abscessen bij katten. Een abces bij een kat komt meestal tot stand na een knokpartij met een andere kat. Een nagel of een tand komt dan terecht in de huid van de andere kat en veroorzaakt daar een klein gaatje. Dit gaatje is zo klein dat het meestal heel erg snel weer dicht zit. Echter bacteriën, die onder de nagels van de kat zitten of op de tanden, zijn al onder de huid naar binnen gedrongen via dat gaatje en kunnen daar problemen veroorzaken.

ABCES BIJ DE KAT

Bacteriën die onder de huid terecht komen kunnen snel gaan vermenigvuldigen. Hierdoor kan een holte gaan ontstaan met pus en dode cellen, dit is een abces. Een abces bij een kat is zeer pijnlijk. Vaak kan je het abces al voelen als een verdikking onder de huid waar het licht fluctueert. Na een tijdje wordt de huid dunner en zal het abces opengaan. Als het gaatje wat daarbij ontstaat erg klein is, kan dit snel weer dicht gaan zitten en kan er wederom een abces gaan “groeien”.

WAT MOET JE DOEN NA EEN VECHTPARTIJ?

Het is heel belangrijk dat de wond goed schoongemaakt wordt. Als er een gaatje zichtbaar is, probeer deze indien het lukt een paar dagen open te houden. Hierdoor worden de bacteriën niet “opgesloten” onder de huid, waardoor de kans op een abces kleiner wordt.

Is er een abces ontstaan en heeft uw kat er veel last van? Behalve dat het pijnlijk is kunnen katten er namelijk ook koorts van krijgen, weggroepen op afwijkende plaatsen, slechter eten of helemaal stoppen met eten en drinken. Wacht dan niet, maar neem contact op met uw dierenarts.



IS UW KAT OOK
ZO'N VECHTER?



MERELS
DIERENKLINIEK

Zijweg 68 Haarlem
023 – 531 60 33
www.merelsdierenkliniek.nl

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 TAG #FACE UP



LEZERSACTIE*

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

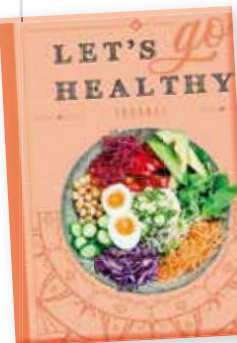
Geniet beschermd én bewust van de zon met deze zonbeschermingsproducten. De MINERAL SPF 30 en SUNSTICK bieden optimale bescherming tegen UVA- en UVB-stralen, gaan huidveroudering en huidschade door zon tegen, voelen niet plakkerig aan en laten geen witte waas achter. De AFTERSUN biedt direct verlichting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

TAG #MINERAL



Do
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 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

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
TAG #LIV'IN ROOM

win

BRUIST
Deals

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



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



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.

Het beste voor **jouw kind**

BRUISENDE/ZAKEN



“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

Ben jij op zoek naar een baan in de regio Haarlemmermeer?

Op zoek naar een geweldige werkgever? Wij helpen je de ultieme match te vinden die begint met een wederzijdse klik.

Wij zorgen dat je snel aan de slag kunt!

Wij snappen dat je niet stil wilt zitten. Daarom streven we voortdurend naar een snelle koppeling tussen jou en de werkgever.

Profiworkers

Cruquiuszoom 51
2142 EW Cruquius

☎ 085 130 41 85

✉ info@profi-workers.nl

www.profiworkers.nl

Wij zijn
altijd op zoek
naar nieuw
talent!

**PROFI
WORKERS**



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.



Wil jij de Italiaanse taal leren
of jezelf verbeteren?

Altra
Italia
taal leren



Open deur dagen

Zondag 5 en 12 september
opent AltraItalia haar deur
van 10.30 tot 17.30 uur

Tetterodestraat 34 rd in Haarlem

Om 13.00 uur is er een proefles
voor beginners.

Om u beter te kunnen informeren, adviseren wij u om een bericht
te sturen via WhatsApp 06-27001640 of per mail

AltraItalia is ...

- individuele, duo-lessen of kleine groepen en online lessen
- alle niveaus, van beginners tot gevorderden
- persoonlijke aandacht
- actuele grammatica- en werkboeken
- conversatie als belangrijk onderdeel van de lessen
- veel aandacht voor film, toneel, literatuur en actualiteiten
- hoog opgeleide docenten voor wie Italiaans de moedertaal is
- een minibibliotheek, met boeken op taalniveaus

Bel of mail gerust voor een vrijblijvend intakegesprek



A presto!

Alessandra

'Anders
Italiaans
leren'

Lessen starten
op 27 september,
schrijf je
snel in!

*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 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.



JOSÉ KOSTER
verheldering & inzicht

Kom in je kracht!

Mijn naam is José Koster. Ik bied (relatie)coaching, ouderbegeleiding, supervisie en training. Ik ben gespecialiseerd in de psychologie van ouderschap en communicatie. Loop je rond met een vraag en wil je dat ik eens met je mee kijk? Welkom!

"Mijn dochter Noor is 5 en verzet zich tegen alles. Ik kan niets goed doen. Het maakt mij moedeloos." Suzanne heeft alles al geprobeerd. Geen enkele opvoedtip lijkt te werken. Noor is kribbig en Suzanne is moe. Soms vraagt ze zich zelfs af waarom ze zo graag een kind wilde, vertelt ze beschaamd...

De Individuele Opvoedopstelling

Tijdens de Individuele Opvoedopstelling ontvouwt zich het patroon dat speelt in de de onderstroom van het familiesysteem van Suzanne. Zij kies vloertegels voor haarzelf en haar dochter en neemt plaats op haar eigen plek, zoals zij die nu ervaart. Direct is de spanning tussen moeder en dochter voelbaar: er is een verlangen naar nabijheid en een beweging tot afstand. Dit ervaren raakt diep: "Ik wil zó graag écht contact met mijn dochter en ik zie

nu dat mijn dochter dat ook wil, maar dat het niet lukt!" Wanneer Suzanne ook een tegel voor haar ouders en zussen neerlegt, wordt duidelijk dat het patroon van afstoten en aantrekken diep verankerd zit in de familiegeschiedenis. Door te kijken en te zoeken naar andere verhoudingen ontstaat vrije ruimte en kan iets nieuws ontstaan.

Na drie weken krijg ik een appje:

Het gaat een stuk beter! Ik voel me rustiger en sterk. Ik voel mij niet meer afgewezen. Nora blijft daardoor veel rustiger. Ze daagt me niet meer uit! Ook op school gaat het beter. Wat een verandering!

Tip Kijk op www.josekoster.nl voor het gratis e-book 'Ouderinzicht'



06-4101400 | contact@josekoster.nl | www.josekoster.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.**

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.**



**Wil jij kans maken
op mooie prijzen?**

Registreer je dan via
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.

Haarwerk op maat

In haar kapsalon liep Fiona Ofman regelmatig tegen hoofdhuidproblemen en andere zaken als tijdelijk en permanent haarverlies aan. Iets wat haar uiteindelijk triggerde om zich te gaan specialiseren op dat gebied.

‘Hulp en ondersteuning bij haarproblemen’

"Hulp en ondersteuning voor en tijdens haarverlies is ontzettend belangrijk, heb ik gemerkt. Ik probeer dan ook een oplossing op maat te vinden samen met de klant.

Het is mogelijk om bij mij in de haarwerkruimte of bij je thuis een afspraak te maken. Het eerste intakegesprek is altijd gratis en vrijblijvend!

Alle haarwerken en haarstukken kan ik zelf vermaken zodat deze goed passend en perfect op maat zijn."

Eerlijk advies

Wat voor kleur of soort haarwerk je ook zoekt, Fiona kan je ongetwijfeld helpen. "Door de vele leveranciers waarmee ik werk, is er voor elk budget wel wat te krijgen. Op basis van iemands situatie – is het haarverlies bijvoorbeeld tijdelijk of permanent – en wensen geef ik altijd een eerlijk advies. Maar de klant maakt uiteindelijk altijd zelf de keuze."



Altijd ruim
80 mutsjes op
voorraad, dus
genoeg keuze!

Nieuwe ontwikkelingen

"De kapsalon en het gedeelte waar ik met de haarwerken werk zijn nu gescheiden. Het is een zeer prettige ruimte geworden waar ik in alle rust mijn klanten kan ontvangen. Naast alle haarwerken en haarstukken die semi op maat of helemaal maatwerk worden geleverd, maak ik nu ook haarbanden naar wens.

Dit kan variëren van echt haar of synthetisch haar tot gemaakt van het eigen haar.

Het gebruik van eigen haar kan bijvoorbeeld van toepassing zijn als men aan een chemotherapie begint. Alle haren worden dan verwerkt in een haarband die onder een mutsje gedragen kan worden. Het voordeel hiervan is dat het een stuk minder warm is en dat het mutsje niet direct wordt geassocieerd met ziek zijn.

Maar ook voor de dames met alopecia is het soms fijner om een haarband te dragen tijdens het wandelen of sporten."



'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/buist](https://theater.nl/buist)

‘Ik pak alles aan!’

Elf jaar geleden verhuisde Yordanka Boneva vanuit Bulgarije naar Nederland. Hier timmerde ze flink aan de weg. Inmiddels heeft ze haar eigen schoonmaakbedrijf met vaste klanten in Zaandam en omgeving. “Ik ben echt een pietje precies.”

“Momenteel heb ik onder andere veel bedrijven waarvoor ik de kantoren schoonmaak als klant”, vertelt Yordanka. “Maar ik kom ook op scholen en bij zorginstellingen. Ik heb tevens een studentenhuus onder mijn hoede en kom ook bij mensen thuis. Iedereen heeft het tegenwoordig druk met werk en gezin, dan is het fijn dat iemand het schoonmaakwerk uit handen neemt zodat jij je kunt richten op andere zaken.”

Groot en klein

Yordanka pakt zowel grotere als kleinere projecten aan. “Ik heb een team enthousiaste meiden om me heen verzameld waar ik helemaal op kan vertrouwen. Die kan ik inzetten als dat nodig is. Of het werk nu in de ochtend, middag of avond moet gebeuren, het kan allemaal.”

Uit de hand gelopen hobby

“Thuis ben ik ook altijd bezig om alles spik en span te maken, ik vind het gewoon leuk om te doen. Het

schoonmaakbedrijf is dan ook eigenlijk een beetje een uit de hand gelopen hobby. En het geeft natuurlijk voldoening als het er na een paar uurtjes hard werken weer helemaal netjes uitziet!”



Yordanka hanteert voor bedrijven een tarief tussen de 18 en 20 euro (excl. btw). Voor particulieren is het tarief in overleg. Neem vooral contact op via 06-85122406 om te kijken wat zij voor je kan betekenen!

SCHOON WONEN EN WERKEN



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!*





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

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

Luister jij?
Als iemand zijn verhaal kwijt wil...

Word vrijwilliger!

deluisterlijn.nl/
vrijwilliger

Help door
te luisteren
anoniem - dag en nacht



Geertruid van Wassenauer



Rijangst **na een ongeval**

Het is niet ongevoel dat iemand na een verkeersongeluk rijangst ontwikkelt. De ernst daarvan varieert: de één durft helemaal niet meer deel te nemen aan het verkeer, de ander is slechts wat meer op z'n hoede. In welke mate dan ook, rijangst kan het plezier in autorijden erg aantasten.

De angst om te rijden ontstaat op verschillende manieren. In onze praktijk is een verkeersongeval meestal de aanleiding. Een dergelijke gebeurtenis heeft een traumatische werking op lichaam en geest. Dit zorgt ervoor dat in het brein een connectie wordt gemaakt tussen autorijden en angst. Deze angst wordt tijdens het autorijden getriggerd, bijvoorbeeld door een fietser die plotseling oversteekt. Het gevolg is een sterke lichamelijke reactie (verhoogde hartslag, spanning, zweten) en een geestelijke reactie (angstige gedachten). Deze reactie versterkt bovendien het verband tussen autorijden en angst waardoor de klachten steeds erger worden. Zo ontstaat er een

viciëuze cirkel. Rijangst kan op meerdere manieren worden behandeld. Zo bestaan er rij scholen waar instructeurs met gespecialiseerde kennis praktijklessen kunnen geven die gericht zijn op het overwinnen van rijangst. Ook bestaan er therapieën zoals exposure (stap voor stap de angst overwinnen) en EMDR (traumaverwerking) waarmee de angst kan verminderen of kan worden overwonnen. Ademhalingsoefeningen en Mindfulness zijn tools die helpen de lichamelijke spanning te beheersen en te verminderen.

Wil je hier meer over weten? Neem dan contact op met onze inhouse herstelcoach Sabine Gigengack.

Kleine Houtweg 113 Haarlem | **023-8200690**
info@vanww.nl | **www.vanww.nl**

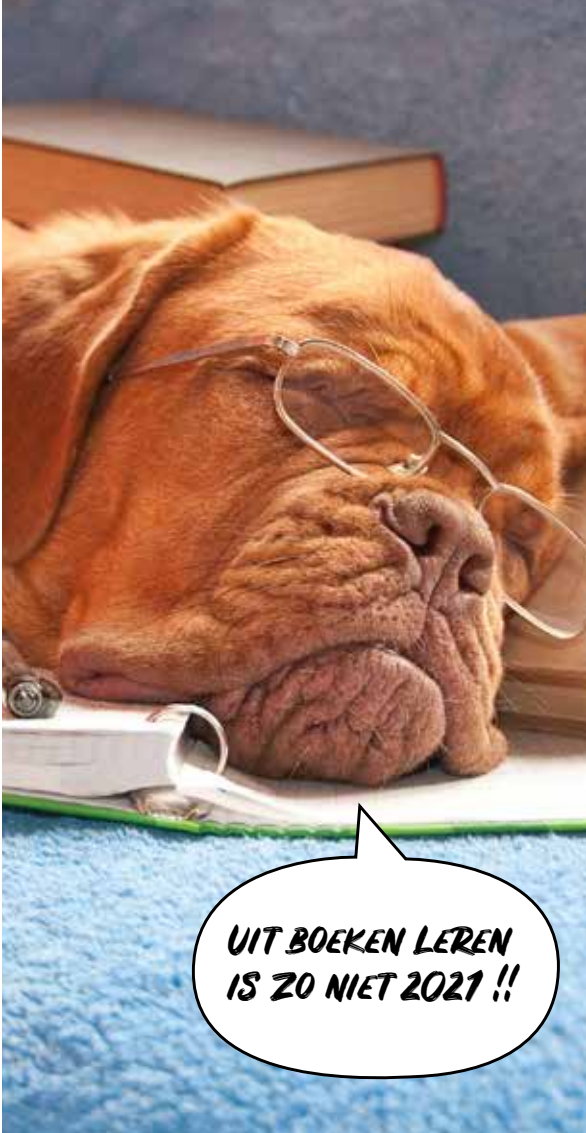
Prins Heerlijk

Naschoolse opvang met dieren. Jouw warme tweede thuis. Bij Prins Heerlijk gaan we niet alleen maar sporten of spelletjes doen. Nee, wij gaan zoveel verschillende dingen doen, zodat jij jouw talenten kunt ontdekken.

Voor onze online Talent ontwikkeling en de 21ste eeuw skills hebben wij skillscollector opgericht.

Waarom Skillscollector? In deze eeuw hebben we met veel veranderingen en uitdagingen te maken. Hiervoor hebben we nieuwe Skills nodig! De 21ste eeuw skills. Wij gaan deze uitleggen, verzamelen en hier online beschikbaar maken, zodat uw kind kan leren wat nu belangrijk is!

Je vindt ons hier:
www.skillscollector.nl



UIT BOEKEN LEREN
IS ZO NIET 2021 !!

Complementaire Gezondheidszorg: fysiek, emotioneel, mentaal of spiritueel



Gezondheidsklachten gaan vaak verder dan je denkt

Ken je dat? Allerlei vervelende lichamelijke klachten en de behandelend arts kan niets vinden. En soms wordt er zelfs gezegd dat "je er maar mee moet leren leven". Dat is in veel van de gevallen echt niet nodig.

Heb je hiermee te maken, neem dan contact op met mij, Helen Michaëlis van Personal Touch Nederland, om samen verder te kijken. En ben je aanvullend verzekerd, dan worden de behandelingen geheel of gedeeltelijk vergoed door de zorgverzekering. Personal Touch Nederland is namelijk aangesloten bij de beroepsvereniging BATC.

Helen Michaëlis kan behandelen op vier vlakken en zij bekijkt samen met jou wat nodig is en wat je wilt. De vier behandelingen zijn:

Laag 1. Fysiek, daarbij moet je denken aan diverse soorten massages, pijnbestrijding, triggerpoint therapie, voetreflex.

Laag 2 en 3. Emotioneel en mentaal, zoals coaching, NLP-mastertraining, breintraining. Weer in je kracht leren staan. Aura Healing, energetisch weghalen van blokkades in plaats van 1 van de 7 chakra's. Dus heb je je hele leven last van iets, dan kun je nu eindelijk deze blokkade weghalen. Workshops in Mindfulness en Aura Healing en Intuïtieve Cursussen en Cursus leren Mediteren.

Laag 4. Spiritueel, zoals het geven van Healingen, Readings en Trance-workshops en Spirituele Coaching en Levenswegbegeleiding.



"WERK PREVENTIEF
AAN JE GEZONDHEID"



Kreierhof 41
Nieuw-Vennep
023-2100157

helen@personaltouchnederland.nl

www.personaltouchnederland.nl

Interesse
in het Preventieve
Gezondheidspakket?
Bel (023) 210 01 57



Baby- & kinderfluisteraar



MAAK JE JE ZORGEN OM JE KIND? WIL JE GRAAG WETEN WAT ER AAN DE HAND IS EN DAT JE KIND VROLIJK EN ONBEZORGD KAN ZIJN?



BOEK DAN NU JOUW FLUISTERAARCONSULT!

www.joyceromkes.com | info@joyceromkes.com | 06-10381039

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 spierspanning, 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!



VOOR EEN STRALEND WITTE *lach*

Wit, witter, witst

Of u nou voor een natuurlijk resultaat of een extra wit gebit gaat. Het is allemaal mogelijk!

Online afspraak maken

U kunt direct via onze website een afspraak maken op het moment dat voor u het best uitkomt.



MIJN TANDENBLEKER
HAARLEM

Generaal Cronjéstraat 53, Haarlem | 06-48469230 | www.mijntandenblekerhaarlem.nl

**JONGE
HELDEN**
NIERSTICHTING



Geef voor een toekomst
waarin we nierziekten
kunnen genezen.

nierstichting.nl



NIERSTICHTING

Je nieren zijn je leven.



Bij Beauty Clinic Haarlem kun je in een prettige sfeer genieten van behandelingen die helemaal op jouw behoeften en wensen zijn afgestemd. Wij gaan voor de beste kwaliteit wat betreft huidverbetering en huidverzorging.

SKINCARE

HUIDVERBETERING

ACNE & ROSACEA

PERMANENTE MAKE-UP

MASSAGE

NAGELS



Ramplaan 50, Haarlem
06-57671671 (Romina)
06-22238966 (Danielle)
info@beautyclinichaarlem.nl
www.beautyclinichaarlem.nl

LOOKING GOOD... 24/7

Wil jij er elk moment van de dag perfect uitzien? Heb je 's ochtends geen tijd (of zin) om je op te maken? Of ben je simpelweg allergisch voor gewone make-up? Dan is permanente make-up dé oplossing voor jou!

Permanente make-up, oftewel PMU, wordt steeds populairder. Maar wat is het precies? Permanente make-up is make-up die voor langere tijd blijft zitten. Dus niet permanent, zoals de naam misschien doet vermoeden.

Om dit te bereiken wordt de make-up (of in het geval van PMU de pigmenten) niet op de huid aangebracht, maar in de (leder)huid door middel van een flinterdunne naald. Het heeft dus wat weg van tatoeëren, ware het niet dat bij tatoeëren de pigmenten in het onderhuidse bindweefsel worden 'geprikt' waar-door ze echt permanent blijven zitten. PMU komt terecht in de lederhuid waardoor de make-up na één tot vijf jaar zal vervagen.



PLAN BIJ
ONS NU JE
AFSPRAAK
ONLINE IN!

BEAUTYCLINIC

HAARLEM

In verbinding?

Ben je op zoek naar een fijn gesprek?

Dan is Ellen, met een open, warm en betrokken hart op zoek naar jou!



Ellen Goossens
ellengoossens69@gmail.com

KOM IN CONTACT MET JEZELF!



Dans met je ogen dicht en ervaar het gevoel van thuiskomen. DANCEmandala stelt je in staat te luisteren naar jezelf en je gevoelens, gedachten en verlangens om uitdrukking te brengen. Dit leidt tot mooie, nieuwe inzichten.

Kijk voor het GRATIS online aanbod op school.DANCEmandala.com

DANCEmandala w. Mirte
mail@mirte.yoga | mirte.yoga | [f Mirte.DANCEmandala](https://www.facebook.com/Mirte.DANCEmandala)

BRUIST

Yoga:
relax de geest
en *geniet* van
het leven



Volg ons op social media @BelgieBruist en @NederlandBruist

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 MKBMSHOP.

NIEUW BIJ VAN MOSSEL:
BUDGET OCCASIONS



kijk zelf op: www.vanmossel.nl voor alle koopjes!

Van Mossel OCCASIONS

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 ~
 Meditaties voor elk moment van de dag



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.haarlembruist.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.haarlembruist.nl

KAN JE LICHAAM WEL EEN FLINKE BOOST GEBRUIKEN?



Dan zit je met cryotherapie helemaal goed. Na een behandeling van slechts 30 minuten heb je meteen resultaat dat ook nog eens blijvend is. Met cryolipolyse worden vetcellen verkoeld en op natuurlijke wijze afgevoerd. De behandeling is ook nog eens geheel pijnloos. Naast het verwijderen van vet kun je ook cellulite behandelen en de huid verstevigen, ook in het gezicht. Bent u enthousiast geworden? Neem dan snel contact met ons op en ervaar deze succesvolle behandeling zelf!