

IBIZA



SEPTEMBER 2021 WWW.IBIZABRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

Welkom to
Hotel Garbi Ibiza

*Trouwen op Ibiza,
wie wil dat nu niet?!*

I WEAR MY SUNGLASSES
ALSO AT NIGHT...

AND YES, I SLEPT WITH ALL OF THEM!

Optica La Mar

Paseo Marítimo, 3, 07840 Santa Eulalia Des Riu • www.opticalamar.com

ALEXANDER MCQUEEN
BALENCIAGA
BERUTTI & REMOVA
BOTTEGA VENETA
BULGARI
CELINE

CHANEL
CARTIER
CHLOÉ
CHOPARD
DIOR
DOLCE GABBANA

FENDI
FERRARI
HUGO BOSS
JIL SANDER
JIMMY CHOO
KENZO

LIEBESKIND
MAUI JIM
MICHAEL KORS
MILA
OLIVER PEOPLES
PAUL SMITH

PRADA
RAY BAN
SILHOUETTE
STAINT LAURENT
STELLA MCCARTNEY



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

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.

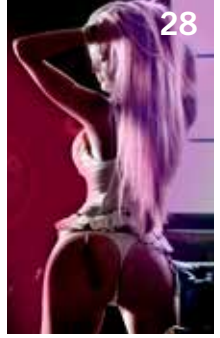
Rob de Koster



Bedrijfsweg 5, Oisterwijk | +31 (0)13 - 5452000
info@duparc.nl | www.duparc.nl



18



28



39



22



12



34

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Ron Schouwenaar
THEMATEKSTEN Maaike van Helmond
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Maaike van Helmond

f Like ons op Facebook.com/ibizabruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl
of bel Jop Franken, +31 613 750 748

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2021. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Ibiza 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
+31 613 750 748**



Foto: Ron Eskens | soowpictures.nl

September... voor veel mensen de populairste maand om naar Ibiza te gaan. De ergste hitte is (meestal) uit de lucht, maar de temperatuur is nog steeds super zomers, het zonnetje schijnt volop en ook het zeewater is heerlijk deze maand. Nog een voordeel volgens velen: ook de ergste drukte is vergeleken met juli en augustus weer iets afgenomen. Maar vergis je niet, het is nog steeds gezellig druk op het eiland en de terrasjes bruisen van de levendigheid.

Bruisende lezer,

Wat dat betreft biedt september Ibizagangers misschien wel het beste van alles. Een bruisend uitgaansleven – hoewel er natuurlijk nog wel de nodige restricties zijn – maar ook de perfecte omstandigheden om wat actiever bezig te zijn. Zowel op het eiland zelf als in of op het water.

We kunnen je dan ook geen ongelijk geven als jij juist deze maand je tripje naar Ibiza gepland hebt staan. Een mening die de bruisende ondernemers op het eiland met ons delen. Na de ongetwijfeld hectische voorgaande maanden hebben zij nu net weer wat meer tijd en aandacht om jou de vakantie van je leven te bezorgen. Geniet ervan!

Lea en Marcel Bossers

Inhoud

IBIZA = YOGA

G

Time to *yoga!*

De een gaat naar Ibiza voor de feesten. De ander voor de prachtige natuur en de rust. En weer een ander... die gaat op het eiland op zoek naar de yogi in zichzelf.

Ibiza is namelijk ook ontzettend populair onder yogaliefhebbers. Het eiland ademt vrijheid en inspiratie en dit in combinatie met de prachtige natuur maakt het voor velen zelfs tot de perfecte bestemming voor een yogavakantie.

Wie 's ochtends regelmatig een wandeling langs het nog praktisch verlaten strand maakt, zal het vast al zijn opgevallen. Het strand heeft een enorme aantrekkingskracht op yogaliefhebbers die hier in de vroege uren hun yogaoefeningen uitvoeren om zichzelf op te laden voor de rest van de dag. Vaak zijn dit mensen alleen, maar er wordt op het gebied van yoga ook van alles in groepsverband aangeboden. Van 'gewone' yogalessen tot complete retreats waarbij alles in het teken staat van yoga en het moment voor jezelf.

Losse lessen

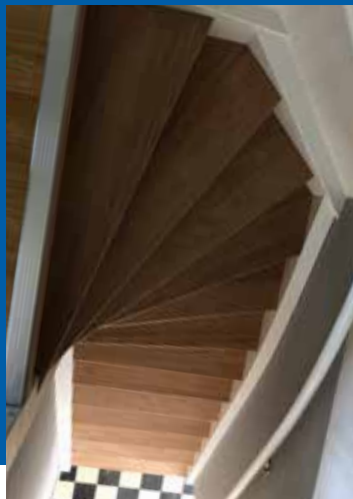
Ben je in Nederland gewend om regelmatig een yogales te volgen en wil je die liever niet

missen tijdens je verblijf op Ibiza, dan zijn er gelukkig meer dan genoeg yogascholen waar je terecht kunt voor een losse les. Van hot yoga tot vinyasa of bijvoorbeeld ashtanga, naar welke vorm van yoga je ook op zoek bent, op Ibiza is er altijd wel iemand die het aanbiedt. En misschien is het tijdens je vakantie wel juist zo leuk om eens een andere vorm van yoga te proberen of zelfs je eerste yogales ooit in te plannen. Je bent er nu toch, dus waarom zou je het niet proberen?! Want als je ergens moet zijn voor yoga, dan is het wel op Ibiza!

Retreats

Naast de losse lessen worden er ook heel wat yoga retreats georganiseerd op het eiland. Een groot deel hiervan met Engelssprekende begeleiding (en soms zelfs Nederlands) waardoor de retreats super toegankelijk zijn voor elke yogaliefhebber. Lijkt dat jou ook wel wat? Toets 'yoga retreat Ibiza' in in Google en het aantal hits is bijna ontelbaar... Enjoy en kom tot rust!

Bij Christan Traprenovatie krijg je vakwerk!



Kan jouw trap wel een opknappbeurt gebruiken? Kies voor kwaliteit, jarenlange ervaring en een perfecte afwerking met Christan Traprenovatie! Het familiebedrijf levert al zeven jaar vakwerk als het om traprenovaties gaat.

Het bedrijf werd zesentwintig jaar geleden opgezet door Ellies vader Christ, die eerst werkte als onderaannemer en allround timmerman. Zeven jaar geleden specialiseerde het toenmalige timmerbedrijf zich in traprenovaties, en zes jaar geleden werd het een VOF waarbij Ellie de inkoop en verkoop voor haar rekening neemt en Christ de uitvoering van de traprenovatie tot in de puntjes verzorgt. Deze samenwerking tussen vader en dochter is de sleutel tot het succes van het bedrijf en de positieve reviews van de renovaties liegen er niet om. Bij Christan Traprenovatie krijg je vakwerk!

Hoge Bremberg 23, Etten-Leur | 076 50 40 722
sales@christan-timmerwerk.nl | www.christan-traprenovatie.nl



CHRISTAN
TRAPRENOVATIE

Bel 076-5040722
voor een gratis
adviesgesprek
aan huis!

MATERIAAL EN ACCESSOIRES

Wij werken met verschillende soorten materialen, zoals eikenhout, PVC en HPL/CPL, om uw trap weer veilig, mooi en slijtvast te maken. Naast ledverlichting voor de trap hebben we ook bijpassend laminaat en trapleuningen in RVS of (blauw)staal.



HPL / CPL



EIKENHOUT



PVC



ACCESSOIRES

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!*



assisterend van één dagdeel per week tot 24/7
exclusief persoonlijke ondersteuning

Accompany Ibiza

At your service!

Tot jouw dienst

services from part time up to 24/7
exclusive a personal support & accompany host



Wim Hoes

+31 6 51540280 | www.accompany-ibiza.com

 Wim Hoes  [accompany_ibiza](https://www.instagram.com/accompany_ibiza)

Kunstenaars en vrije vogels
sloegen als eerste hun vleugels uit
op het **hippie-eiland**.

Je kunt op Ibiza culinair genieten bij
bijna **1200 bruisende** restaurants.

De smalle straatjes zijn gevuld met
leuke **boetiekjes** en kunstateliers.

Vanaf Schiphol ben je in slechts
2 uur vliegen op Ibiza zodat je
snel kunt genieten van zon, zee en strand.

Strand hoppen? Er zijn meer
dan 50 verschillende stranden.

Fan van de zee en zin in een heerlijke
wandeling? Dat wordt doorlopen, want
Ibiza heeft een **kustlijn** van 210 kilometer.

Dé plek om te GENIETEN van Ibiza

WE ARE
OPEN
NOW!

STRAND VAN CALA JONDAL

Tropicana is gemakkelijk bereikbaar, halverwege tussen Sant Josep en Ibiza Stad. Het lange strand aan een kristalheldere, turquoise gekleurde zee is dé plek om van de Ibicenco-zomer te genieten. In een glamoureuze omgeving, tussen mooie mensen en toch ontspannen en in de natuur. En wat dacht u van onze service voor boten: wij kunnen uw bestelling aan boord brengen of u wordt van boord opgehaald om in ons restaurant te genieten van lunch of diner.

DE BEACH BAR

Al vroeg in de morgen serveren wij een heerlijk ontbijt. Later op de dag staan er pastagerechten, overheerlijke sandwiches, hamburgers, broodjes, salades en zelfs uitgebreide vlees- en visgerechten op het menu. Ook kunt u genieten van heerlijke verse vruchtensappen of een koel drankje, naast ons aantrekkelijke aanbod van wijnen, cava's en champagnes. Onze populaire Tropicana's Sangria de Cava is een must om eens te proberen.

Tropicana is een plek waar u zorgeloos kunt genieten, met rustige Ibiza chillout-muziek op de achtergrond. Een plek voor iedereen; gezinnen, stelletjes, vriendengroepen... Laat u op zondagmiddag bij de Beach Bar meeveren op Caribische en Braziliaanse klanken en dans de samba, salsa of merengue tijdens 'La Fiesta Tropical'.

EXCELLENTE GASTRONOMIE

Kom eens naar ons restaurant, waar u kunt genieten van een breed en gevarieerd aanbod: van traditionele Ibicenco gerechten met zeevruchten tot mediterrane en internationale cuisine. Maar ook eenvoudige gerechten zoals een pasta of salade smaken hier net even beter. Ons professionele en attente personeel is altijd in de buurt om u van dienst te zijn.

Het Tropicana Restaurant is ook een perfecte locatie voor een bruilofts-receptie, zakendiner en andere feestelijke evenementen. Het restaurant is elke dag van de week geopend van 12.00 tot 19.00 uur.

EEN VAN DE MOOISTE
BAAIEN VAN IBIZA WACHT OP JE

Het jawoord, maar dan op zijn Spaans

'SÍ QUIERO'

Trouwen op Ibiza, wie wil dat nu niet?! Voor veel toekomstige echtparen is het een grote droom om te trouwen op la isla blanca. Alles is hier immers mogelijk! Maar er komt wel wat bij kijken...

Belangrijk om te weten is bijvoorbeeld dat de wetten en regels op Ibiza iets anders zijn dan in Nederland. Als je hier trouwt, betekent dat niet automatisch dat je huwelijk ook in Nederland rechtsgeldig is. Daarvoor moet je namelijk eerst het nodige papierwerk regelen bij de ambassade. Makkelijker is het daarom om het officiële gedeelte in Nederland af te handelen en de trouwceremonie op Ibiza plaats te laten vinden. Je gasten zullen waarschijnlijk niet eens doorhebben dat dit niet het officiële jawoord is...

Gasten

En als we het dan toch over gasten hebben, ook dat is natuurlijk een wat lastiger verhaal als je naar Ibiza vliegt voor je bruiloft. In Nederland is het voor je gasten vaak een kwestie van hooguit een dagje vrij nemen voor het huwelijk, maar voor een tripje naar Ibiza moet wat meer geregeld worden. Wie wil je er bijvoorbeeld per se bij hebben en waar gaan zij verblijven?

Weddingplanner

Er moet sowieso een heleboel uitgedacht en geregeld worden, uiteraard net als bij een bruiloft in Nederland. Alleen gaat het in dit geval misschien wat lastiger omdat het meeste op afstand moet gebeuren. Om ervoor te zorgen dat alles echt goed geregeld is, kun je een beroep doen op een weddingplanner die je al het werk uit handen kan nemen. Groot voordeel is dat je op Ibiza steeds meer Nederlandse weddingplanners aantreft door de toenemende populariteit van trouwen op het eiland. Wel zo makkelijk, zij kunnen je in je eigen taal helpen wat het risico op miscommunicatie minimaliseert. Een weddingplanner is weliswaar een extra kostenpost bovenop het waarschijnlijk toch al niet heel goedkope financiële plaatje, maar het scheelt je wel heel wat stress en regelwerk zodat jij op jouw grote dag alleen nog maar hoeft te genieten!



**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.

Luister jij naar mij? Dan garandeer ik jou

een leven vol rijkdom & succes



*Ga naar
de website
en zorg dat je
op de hoogte
blijft*

September is normaal mijn favoriete maand van het jaar op het eiland. Met de closingparties, vrienden over uit Nederland. Niet meer zo heet en toch nog zomer.

Maar nu ik deze blog schrijf, weet ik niet eens of we nieuwe maatregelen hebben of misschien wel weer in lockdown zitten.

Het heeft ervoor gezorgd dat ik me heb voorbereid. Ik heb een nieuw huis met een tuin waar ik - mocht het weer gebeuren - een moestuin uit kan maken.

Het zijn gekke tijden en wij zijn erbij. Blijf altijd bruisen!

Lukt je dat niet?

Volg me dan op Facebook en laat je e-mailadres achter zodat mijn meditaties en masterclasses bij jou in de mail verschijnen.

Jij bent creator. Zorg dat je alleen maar visualiseert: 'wat wil ik wel'. Dat maakt je vandaag zonder zorgen en je toekomst een feit.

Liefs,

Marsja van Kilsdonk



WIL JIJ EEN STEEN VERLEGGEN IN JOUW STROOM VAN HET LEVEN EN VERANDEREN NAAR DE STROOM VAN SUCCES?

Ik laat je niet denken, maar voelen.

Ik laat je niet twijfelen, maar weten.

Ik laat je niet snoeren, maar luisteren.

Ik zie, ik zie, wat jij niet ziet, Ik zie JOU! Omdat jij vanaf nu besluit: Ik ben het waard!

Marsja van Kilsdonk
www.beliefandgrowrich.nl/
lets-stay-in-contact

‘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.”


DE WERELD VAN THEATER

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

EEN GROOTS EFFECT

SIERKUSSENS OM
TE ZOENEN ZO
KNUFFELZACHT.



MEIJSWONEN

— TILBURG —

MEIJSWONEN.COM

Bent u een beetje ondeugend?

Is het alweer een tijdje geleden dat u 'de stoute schoenen heeft aangetrokken', dan helpen wij u graag een stukje op weg.

Wij runnen al ruim vijftien jaar de leukste en toegankelijkste nachtclub in het zuiden van het land. Dat zeggen wij niet alleen zelf, maar ook onze gasten die ons van heinde en verre bezoeken.

Bij binnenkomst betaalt u € 24,-. Hiervoor krijgt u vier consumptiemunten (op donderdag € 12,- voor twee munten) en dan kan het feest beginnen. Met 'zwierige zwaaien' draaien onze dames als volleerde acrobaten aan de paal. Na de show begeven zij zich op de bar om de gasten vrijblijvend de gelegenheid te geven het een en ander, al dan niet voorzien van een toefje slagroom, van dichtbij te inspecteren. Een sfeerimpressie van dit festijn kunt u zien op onze website www.de-nacht.nl. 18+

Vrijgezellen en andere feestvarkens kunnen gebruikmaken van ons 'podium-arrangement', een speciale behandeling op het podium die voor de toeschouwers even zo gemakkelijk is als voor de gelukkige. Een drankje aanbieden aan onze vertegenwoordigsters in gezelligheid behoort ook tot de mogelijkheden. En geloof me, kletsen kunnen ze ook. Zijn de remmen los, neem dan een lapdance.

Gezeten in een ruime fauteuil krijgt u een show in onze 'private room' van de dame naar keuze. Bent u op zoek naar seks, dan moeten wij u teleurstellen. Dit behoort niet tot de mogelijkheden. Vandaar ook ons devies: is uw man of vrouw op bezoek geweest bij 'De Nacht', wees niet boos of ongerust, er kan niks gebeuren. Wij raden u dan ook aan ten volste te profiteren van de inspiratie die hij of zij bij ons heeft opgedaan. Komt u alleen of in gezelschap? Bij ons bent u nooit eenzaam.

Graag tot ziens bij 'De Nacht'

Uitsluitend
gewenste
intimiteiten
#wetoo

Donderdag, vrijdag en zaterdag
van 22.00 tot 06.00 uur



DE NACHT
TILBURG

(Korte) Heuvel 47a
5038 CS Tilburg

facebook
De-Nacht Tilburg

WWW.DE-NACHT.NL 18+





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

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



Inca sjamanisme, een andere weg naar welbevinden



Taytanchis betekent de
schepper en komt uit het
Quechua, de taal die de
Q'ero spreken in Peru. Een
volk dat hoog in de Andes
leeft en direct afstamt van
de Inca's. Taytanchis biedt
tweemaal per jaar retreats
aan op Ibiza. Hier maak je
kennis met de negen
inwijdingen van de
Munay-ki. Deze zorgen
voor een grote
schoonmaak in je
lichaam, zowel op
energetisch als
fysiek niveau.

De Munay-Ki inwijdingsweg in het Inca sjamanisme bestaat uit negen inwijdingen die elk hun eigen impact hebben. De vorige keer heb ik de eerste inwijding onder de aandacht gebracht en dit keer zal ik de tweede en derde inwijding beschrijven.

De Chumpi Karpay, oftewel de Banden van Kracht, is een inwijding waarbij er beschermende krachtbanden in je lichtenergieveld worden geweven. Ze bestaan uit de vijf energetische elementen: aarde, water, vuur, lucht en zuiver licht. Deze banden werken als een filter die negatieve of zware energieën die op je af komen absorberen en omzetten in een voeding voor de genoemde elementen. Ze voeden jou dus op een positieve manier in plaats van dat ze je vergiften of ziek maken. Je zult het merken doordat ze je meer in je kracht laten staan en je beter je grenzen aan kunt geven.

De derde inwijding is de Ayni Karpay of de inwijding van Harmonie (ook wel Zaden van Licht genoemd) Deze verbindt je met de scheppende kracht van het universum. In de onderste vier chakra's ontvang je respectievelijk de archetypen slang, jaguar, kolibrie en condor en in de bovenste drie chakra's de drie aartsengelen Huascar Inca, Quetzalcoatl en Pachakuti Inca.



Mocht je interesse hebben, kijk dan eens op www.taytanchis.com



TAYTANCHIS
SPIRITUALITEIT EN INCA SJAMANISME

058 - 2570727 | 06 - 51995626 | www.taytanchis.com/retreats/munay-ki/ibiza



Sinds
2004
uw specialiste
op Ibiza!

*Koopt u uw
droomhuis op Ibiza?*

Wij helpen u graag!

Denise Klischan en haar meertalige team bieden doelgericht, persoonlijk en oplossingsgericht advies in het internationale vastgoedrecht.

Wij spreken: Nederlands, Spaans, Engels en Duits.

Denise Klischan
Rechtsanwältin & Abogada

C/ Vicente Cuervo, 16 - 4ªA
07800 Ibiza - España
Tel.: +34 971 19 31 03
mail@deniseklischan.com
www.deniseklischan.com

DK

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.

Gevulde kipfilet met romige spinazie

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

2 PERSONEN - 50 MINUTEN

INGREDIËNTEN

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

BEREIDING

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

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

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

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

PUZZELPAGINA



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

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

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

Zoek de zes letters in BRUIST!

Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

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

Maak kans op deze

rugzak

t.w.v.

€ 119,-



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

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

-b+ -lamp

k+a=t er+j

h=g m=v d=p

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

Streek 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.ibizabruist.nl.



**ARE THE SUNGLASSES
DISTRACTING YOU?**

BRILLEN | ZONNEBRILLEN | CONTACTLENZEN | OPTICIEN

Optica La Mar

Paseo Marítimo, 3, 07840 Santa Eulalia Des Riu • www.opticalamar.com