

ZUTPHEN EO



SEPTEMBER 2021 WWW.ZUTPHENBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST



***Yoga:*** nuttig  
voor iedereen

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

Of het nu gaat om landelijke of industriële meubelen, wij bieden een zeer ruime keuze aan zitmeubelen, kasten, eet- en salontafels, alsmede verlichting, vloerkleden en woonaccessoires.

Wij zijn dealer en/of wederverkoper van o.a. UrbanSofa, Olāv Home, Eleonora, Frezoli Lighting, Brynxz Collections, Raaf en ML Fabrics.

# Persoonlijke aandacht voor jouw interieur



# LAURAN wonen



- Woonwinkel in de landelijke en industriële stijl
- Premium dealer UrbanSofa
- Interieuradvies



**Van harte welkom in onze sfeervolle, gezellige woonwinkel met een breed assortiment aan meubelen en woonaccessoires.**

**Spitaalstraat 102, Zutphen**  
0575-545889  
[www.lauranwonen.nl](http://www.lauranwonen.nl)  
[info@lauranwonen.nl](mailto:info@lauranwonen.nl)

# Stap voor stap naar een perfecte uitvaart

## Uw uitvaartbegeleider in Zutphen en omstreken

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

### *Een uitvaartbegeleider die handelt vanuit het hart*

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



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

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

**Pauline Rischen**



06-24374437  
Bel gerust met uw vragen



## Een tuin die je versted doet staan

Sinds enkele jaren zien wij een toename ontstaan van de vraag naar zwembaden in de tuin. De warmere zomers en de 'staycation' van afgelopen jaar hebben de vraag doen rijzen naar wellness en verkoeling in eigen tuin. Daar hebben wij inmiddels veel ervaring in opgedaan! Van uitgebreide zwembaden met poolhouses, tot de kleinere jacuzzi. Steeds vaker werken we ook met een mooie tussenvariant; de 'plunge pool'. **Benieuwd hoe we u van dienst kunnen zijn? Bel of mail voor een afspraak en dan komen we graag vrijblijvend langs om uw wensen te bespreken.**



Maak een afspraak door te bellen naar **06-23767816** of neem een kijkje op [www.dirkluijendijk.nl](http://www.dirkluijendijk.nl)



**ONTWERPBUREAU LUIJENDIJK**  
Oude Borculoseweg 3, Warnsveld  
06-23767816 | [info@dirkluijendijk.nl](mailto:info@dirkluijendijk.nl)  
[www.ontwerpbureauluijendijk.nl](http://www.ontwerpbureauluijendijk.nl)

# Mama begrijpt me niet

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

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

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

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

*Gedicht van Melanie Dolmans.*



**Twijfels?  
Neem dan  
contact op.  
06-16818979**

**Ook wij zijn natuurlijk op vakantie geweest. Het is fijn om even niet te werken en toch kan ik er nooit helemaal van loskomen. Er valt mij altijd wel iets op aan de spraak van de mensen om mij heen. Een kleuter die slist; een peuter die nog niet alle klanken goed kan uitspreken, enzovoorts. Meestal zijn dat normale fouten. Kleine kinderen doen nog niet alles meteen goed. Dat weten we allemaal.**

Er zijn mij ook dingen opgevallen die niet meer normaal waren. En dan valt mij ook vaak op hoe lastig dat soort fouten kunnen zijn voor het kind en de ouder. Soms maakt een kind uitspraakfouten en kan de ouder ook niet altijd verstaan wat het kind zegt. Als je kind twee is, is dat normaal, maar niet meer als ze vijf zijn.

En waar er nog begrip is voor de driftbui van de peuter wanneer hij niet krijgt wat hij wil omdat hij dat niet duidelijk kan maken, is dat begrip er vaak niet meer voor een kleuter. Maar het kan heel frustrerend (voor kind én ouder, of kinderen onderling) zijn wanneer een kind niet goed kan vertellen wat er is gebeurd, of wat ze graag wel of niet willen doen.

**Ik hoop dan altijd maar dat het kind al naar logopedie gaat, zodat die frustrerende periode zo kort mogelijk**



10



12



28

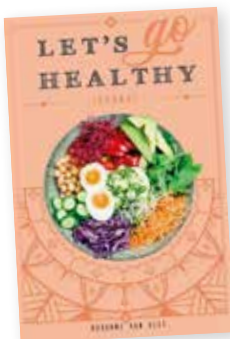
# Inhoud



18



44



23

## COLOFON

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

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**TRAFFIC** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist – Daniëlle Frishert  
**THEMATEKSTEN** Nederland Bruist  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Maaïke van Helmond  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**EINDREDACTIE** Anouk Jacobs

f Like ons op Facebook.com/zutphenbruist

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

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2021. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Zutphen Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



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 De Overbetuwe Bruist en Nijmegen Bruist.**

CREËER  
ONTSPANNING  
EN RUST IN  
JOUW DRUKKE  
LEVEN



# Yoga... waar moet ik beginnen?

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

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

## Welke vorm is geschikt voor mij als beginner?

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

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

## Wat heb ik nodig?

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

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

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

## LEZERSACTIE\*

WIN een innovatieve foundationspray van That'so

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



## LEZERSACTIE\*

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

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

TAG #MINERAL



Do  
mee en  
win

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



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)

SHOPPING/NEWS

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



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

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

## BRUIST Deals

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

G

win

# Heerlijke

## KOEK IN DE BUS

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

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

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



# nazomer!

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

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



## \*LEZERSACTIES

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! Of stuur je gegevens o.v.v. de TAG bij de lezersactie naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).



**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.



# 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 **MKBM**protein KRIJG JE 10% KORTING OP DE PROTEÏNEPRODUCTEN IN DE MKBM SHOP.

**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.



# Samen werken aan een NIEUWE LEEFSTIJL

Na enige tijd als personal trainer actief te zijn geweest bij diverse sportscholen, was het voor Simone Pouwels duidelijk: ze wilde haar sporters meer kunnen bieden en op haar eigen persoonlijke wijze kunnen helpen om hun doelen te bereiken. “Vandaar dat ik zo’n drie jaar geleden voor mijzelf ben begonnen onder de naam Pouwels Leefstijl.”

“Zelf was ik vroeger helemaal niet zo’n sporter”, lacht Simone als ze haar verhaal begint. “Op een gegeven moment zat ik echter niet zo goed in mijn vel en ik vond dat er wat moest veranderen. Ik had een uitlaatklep nodig.” Simone pakte daarom het sporten op, ging gezonder leven en eten en werd steeds enthousiaster over haar nieuwe leefstijl en de progressie die ze daardoor maakte. “Die kennis en ervaring wilde ik ook met anderen delen. Vandaar dat ik mij er verder in ben gaan verdiepen en ook de opleiding Wellness & Lifestyle heb gevolgd.”



## Pouwels Leefstijl

Tijdens en na haar opleiding werkte Simone als personal trainer bij diverse sportscholen. “Leuk werk, maar er ontbrak voor mij wat. Het contact met de mensen was meestal niet heel persoonlijk en het ging vaak niet verder dan alleen onder begeleiding sporten. Terwijl ik mensen juist op een breder vlak wil begeleiden en adviseren om ook daadwerkelijk de gestelde doelen te behalen. Oftewel, ik wilde het op mijn eigen manier doen.” Iets wat ze inmiddels dus alweer zo’n drie jaar doet met Pouwels Leefstijl. “Behalve personal training volledig op de sporter afgestemd, bied ik met Pouwels Leefstijl ook persoonlijke voedingsbegeleiding en ik geef massagebehandelingen om de spieren heerlijk los te maken; dé perfecte manier om zowel fysiek als mentaal even lekker te ontspannen.”

Kenmerkend voor haar werkwijze is dat Simone met al haar sporters een mooie band opbouwt. “Vandaar dat ik voor we samen aan een doel gaan werken ook eigenlijk altijd eerst een geheel vrijblijvend kennismakingsgesprek inplan om te zien of de klik er is, wat je specifieke doelen zijn en hoe we die samen kunnen gaan bereiken.” Mocht de klik er inderdaad zijn, dan gaat Simone samen met jou aan de slag met je doelen. “We gaan er flink tegenaan, maar wel op een manier die bij je past. Met veel persoonlijke aandacht voor het goed uitvoeren van de oefeningen, zodat je blessurevrij kracht en conditie opbouwt. Het belangrijkste is dat je het leuk vindt en blijft vinden. Want als je eenmaal de smaak te pakken hebt, gaat het je zeker lukken om door te gaan!”

## Voor iedereen

Met wat voor doel je ook bij Simone aanklopt, of je nu af wilt vallen of juist meer spiermassa wilt opbouwen, strakker in je vel wilt komen te zitten of gewoon lekker in beweging wilt blijven, voor iedereen stelt ze een programma op maat samen. “Jong en oud, man en vrouw, iedereen is welkom bij Pouwels Leefstijl. In principe is de begeleiding een-op-een, maar soms begeleid ik ook twee of zelfs drie mensen tegelijkertijd, mocht je daar voorkeur aan geven. Veel groter zullen de ‘groepen’ alleen niet worden, aangezien ik iedereen de aandacht en tijd wil kunnen geven die hij/zij verdient.” Simone zou het ook sowieso iedereen aanraden om onder begeleiding aan doelen te gaan werken, vooral als je niet precies weet hoe je dat doel op de meest efficiënte manier kunt bereiken. “Bij mensen die het toch meteen zelf proberen gaat het vaak mis qua techniek. Ze leren oefeningen op de verkeerde manier aan, bereiken daardoor hun doel niet of het gaat slechts heel langzaam en geven het vervolgens al snel weer op omdat het toch niet lukt... Ik heb ervaring met heel veel verschillende doelgroepen, bied meer dan trainingen alleen en kan je daardoor dus écht helpen om jouw doel te bereiken!”

**Lijkt jou dat ook wel wat? Neem dan zeker eens contact op met Simone en informeer naar de mogelijkheden.**

### Pouwels Leefstijl

Strawinskystraat 4 | Zutphen | 06-24811351  
[www.pouwelsleefstijl.nl](http://www.pouwelsleefstijl.nl)



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

Word vrijwilliger!

[deluisterlijn.nl/vrijwilliger](http://deluisterlijn.nl/vrijwilliger)



Help door  
te luisteren  
anoniem - dag en nacht



# 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).**

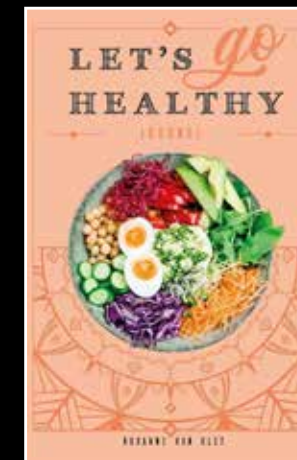
# FILMPJE KIJKEN TILL DEATH

BINNEN/BUITEN

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



# BOEKJE LEZEN GEZOND MET ROX



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

# Leven met Intentie

Wat is dat? We kennen ongetwijfeld allemaal het gevoel van haast, gejaagdheid, stress, druk, geen tijd hebben voor dingen die we graag zouden willen. Later, als ik ..... (vul maar in: met pensioen ben, deze klus afheb, mijn kinderen groot zijn, geld genoeg heb) dan ga ik voor mezelf zorgen, dan ga ik die leuke cursus doen, dan ga ik mediteren om mijn geest tot rust te brengen. Later, later... wanneer komt dat?

Maar wat wil je nou echt? En hoe krijg je antwoord op die vraag? Wat is jouw intentie? Een intentie is meer dan een doel. Het komt ergens uit je ziel en raakt je diepste verlangens. Jouw verlangens naar geluk, acceptatie, gezondheid, liefde, vrede, plezier.

Intenties moeten de kans krijgen om te kunnen ontluiken. Ze moeten gevoed worden. Op het juiste moment moeten we actie ondernemen en ons inspannen om de vervulling van onze intenties te stimuleren en te koesteren. De 'juiste intentie' houdt in: behandel jezelf met vriendelijkheid en compassie, terwijl je leeft vanuit je diepste waarden.

Ik was bijvoorbeeld bij mijn zus, die een prachtige tuin heeft waarin ze elke dag met plezier tot rust komt. Ik merkte dat ik een groot verlangen heb om ook zo uit mijn huis de tuin in te kunnen stappen. Ik woon helaas op een (overigens prachtige) bovenwoning en heb zelfs niet eens een balkon. Als ik echter verder kijk, dan is het diepste verlangen achter dit verlangen, om rust en vrede te ervaren. En daar kan ik ook nu al een begin mee maken.

Als jouw intentie ontluikt en steeds duidelijker wordt, dan kun je je afvragen wat je zou willen veranderen. Welke delen van jouw leven komen niet uit de verf? Wat mist er? Welke kleine veranderingen kun je doorvoeren zodat je je beter

uitgerust, gelukkiger, meer verbonden, meer geïnspireerd voelt?

Een paar 'kleine' dingen die je hiervoor nu alvast kunt doen:

- ga buiten wandelen
- neem minimaal 5 minuten per dag vrij en doe dan iets wat je leuk vindt: dansen, met aandacht naar een muziekstuk luisteren, in de tuin zitten, breien...
- plant een zaadje en kijk elke dag met aandacht hoe het ontkiemt
- schrijf elke dag drie dingen op van die dag waarvoor je dankbaar bent

**Ook in jou ontkiemt dan een intentie.**

Wil je graag een intentie-gesprek met mij, mail mij dan op [t.veenstra@kernkracht10.nl](mailto:t.veenstra@kernkracht10.nl)

Spankerensweg 16 Leuvenheim  
**Kernkracht 10:** 06-53579131  
[www.kernkracht10.nl](http://www.kernkracht10.nl)





# Bewuste bewegelijkheid...?!

We staan er vaak niet bij stil hoe bijzonder veel bewegingen we dagelijks maken. En hoe bijzonder goed dit geweldige geheel van nature op elkaar is afgestemd. Bij alles wat we doen, zetten we ons systeem van spieren, botten en gewrichten in beweging. We staan, zitten, tillen, bukken, lopen, springen, grijpen, houden vast. Totdat iets hapert... Hoe bijzonder lastig kan dat vervolgens zijn. Opeens is bewegen niet zo vanzelfsprekend meer. Opeens moeten we nadenken over bewegen en er veelal hulp bij zoeken: de fysiotherapeut.

## Belemmerende bewegingen

Fysiotherapie is gericht op belemmeringen in ons hele systeem van bewegen. Met behulp van bepaalde technieken zorgen fysiotherapeuten ervoor dat niet alleen klachten bij (start)houding en beweging worden behandeld, maar ook dat (ergere) klachten worden voorkomen. De fysiotherapeuten van het HeelHuis Gezondheidscentrum bieden dan ook een goede

ondersteuning en/of mogelijke oplossing bij een groot aantal klachten: Nek- en Hoofdpijnklachten | Schouderklachten | Rugklachten | Bekken- en Bekkenbodempromblematiek | Knie- en Heuprevalidatie | Chronische pijn & Vermoeidheid | Revalidatie na CVA, beroerte en hersenletsel | Ziekte van Parkinson

## Samen sterk

Behandelen doe je niet alleen, maar juist als team. Bij het HeelHuis kies je bewust je therapeut en werk je samen aan verbetering. En ook de therapeut binnen het HeelHuis werkt veel samen. Het fysiotherapie team bestaat uit zeer enthousiaste, bevlogen en vakkundige specialisten op een groot aantal gebieden. Jarenlange ervaring en gerichte kennis worden daardoor, waar nodig, heel gemakkelijk gezamenlijk ingezet.



Danielle Menting

Rick Bosch

Nieko Franck

Peter ter Horst

Bert van der Weide

Birthe Gerritsen

Silvia Liesker



Mart Net

Vivianne Venes

## Fysiotherapie Specialisaties

Manuele Therapie | Mulligan ABC | Medische Training Therapie (MTT) | Sportrevalidatie | Fascia Integratie Therapie (FIT) | Echografie | Dry Needling | EPTE® (Echogeleide Percutane Elektrolyse) | Ziekte van Parkinson.

**HEEL**  **HUUS**

GEZONDHEIDSCENTRUM

De Gaikhorst 2, 7231 NB Warnsveld  
T 0575 746046 | [www.heelhuus.nl](http://www.heelhuus.nl)

Daniëlsplein 3D, 6543 NA Nijmegen  
T 024 3020002 | [www.heelhuus-nijmegen.nl](http://www.heelhuus-nijmegen.nl)

‘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)

## Kom kennismaken met de huiskamer van Warnsveld en Leesten



't Warnshuus  
ook het adres voor uw activiteit!



't Warnshuus is het bruisende activiteitscentrum voor sociale, culturele en maatschappelijke activiteiten in Warnsveld, Leesten en omgeving. We beschikken over vier grote zalen met ieder een oppervlakte van 50 m<sup>2</sup>. Twee zalen grenzen aan elkaar met een vouwwand, zodat één grote zaal kan worden gemaakt van 100 m<sup>2</sup>. De zalen zijn te huur voor uw activiteit.

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

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

Mail voor een vrijblijvende offerte naar [coordinator@warnshuus.nl](mailto:coordinator@warnshuus.nl)

KIJK VOOR AL ONZE ACTIVITEITEN, CURSUSSEN EN WORKSHOPS OP ONZE SITE [WWW.WARNSHUUS.NL](http://WWW.WARNSHUUS.NL)

't Warnshuus

Dreiumme 43 Warnsveld | [www.warnshuus.nl](http://www.warnshuus.nl) | [coordinator@warnshuus.nl](mailto:coordinator@warnshuus.nl)

30



Ik ben San ter Huurne, een enthousiaste, energieke, betrokken psychosociaal hulpverlener die het liefst met jou werkt wanneer je bereidt bent naar jezelf te kijken en je wilt ontwikkelen om verder te komen. In mij voel ik een energie stromen waardoor ik weet wanneer ik op het goede spoor zit. Jij kunt die energie in jou ook leren herkennen; daar help ik je bij.  
**Vandaar Sanergy.**



Voor **persoonlijke groei en ontwikkeling**

Hemonystraat 49, Zutphen  
06-11116281

Eigenaar: San ter Huurne  
[www.sanergy.nu](http://www.sanergy.nu)

COLUMN/SAN TER HUURNE

# Usui Reiki

wanneer je rust en ontspanning wilt vasthouden na de vakantie

Reiki is een zachte maar krachtige manier om bij jezelf te komen en aandacht voor jezelf te hebben. Reiki is de manier waarop een moeder haar kind over de knie wrijft als het gevallen is.

Reiki is ook de manier van genezen zoals Jezus en Boeddha dat deden. Door de energie die bij reiki wordt overgedragen worden zowel lichaam, geest als ziel gevoed waardoor je, door behandeling, tot inzichten op verschillende vlakken kan komen. Het is de basis van wat zelfgenezing wordt genoemd

Iets meer dan 100 jaar geleden begon een Japanner, Mikao Usui, een persoonlijke zoektocht die eindigde met het ervaren van de genezende reiki-energie. Het Japanse woord 'reiki' kan worden vertaald als 'universele levensenergie' en het Usui systeem is een manier om met reiki te werken voor genezing van jezelf en anderen. Het woord genezing wordt gebruikt in de zin van het herwinnen van harmonie en heelheid, persoonlijke groei en ontwikkeling.

Kan jij hulp gebruiken bij een lastige situatie in jouw leven?

Neem nu contact op **06 111 16 281**



# Zwanger zijn een bijzondere tijd in jullie leven

Zwanger zijn; een bijzondere tijd in jullie leven. Niet altijd een zorgeloze tijd. In het begin van de zwangerschap zal de verloskundige van ons centrum het met jullie hebben over onderzoeken bij jullie kindje.



In Nederland zal er vanaf september 2021 een nieuwe wetenschappelijk onderzoek komen. Bij dertien weken kan er een echo gemaakt worden, die vroegtijdig grote lichamelijke afwijkingen bij jullie kindje kan opsporen. Zwangeren kunnen vanaf dan ervoor kiezen om aan dit onderzoek mee te doen. In het Verloskundig Centrum Zutphen willen wij graag die mogelijkheid aanbieden.

In dit wetenschappelijk onderzoek wordt ook meegenomen of deze echo een positieve bijdrage levert aan het beleven van de zwangerschap. Neemt deze echo ook daadwerkelijk zorgen weg?

Het team van Verloskundig Centrum Zutphen draagt graag haar steentje bij aan goede geboortezorg en wij hebben kwaliteit hoog in het vaandel staan. Een goede samenwerking met overkoepelende organen in de geboortezorg vinden wij dan ook heel belangrijk!



**Verloskundig Centrum  
Zutphen**

Judith Leysterstraat 2 Zutphen | 0575-516830  
info@verloskundigcentrumzutphen.nl  
www.verloskundigcentrumzutphen.nl



# HEEFT U CHRONISCHE OF ACUTE KLACHTEN?



Kijk op de website  
voor referenties  
van patiënten

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

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

**Heeft u een chronische of acute klacht: bel of mail ons dan, er is heel veel wat we kunnen doen.**



**BRH**

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





# *Please* don't go...

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

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

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

Trek iets  
*positiefs*  
aan, want dat  
past altijd



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

## De kunst van het loslaten

De kunst van het loslaten begint met 'niet doen maar laten'. Mindfulness kan je helpen om dit te beoefenen.

Al onze ervaringen komen via de zintuigen naar binnen. Zien, horen, ruiken, proeven en voelen. Daar komt het denken nog bij. In de beoefening van mindfulness leer je om ervaringen die bij je binnen komen te observeren zonder er iets mee te hoeven doen. Dat is anders dan we gewend zijn. We reageren direct op ervaringen. We oordelen: is het prettig of onprettig? Daarbij willen we de prettige ervaringen graag vasthouden en de onprettige ervaringen het liefst zo snel mogelijk kwijt. We willen ons gelukkig en goed voelen. Ook onprettige ervaringen horen bij het leven. Als je dit kunt accepteren en er niet tegen hoeft te vechten, wordt het leven een stuk gemakkelijker. Zien dat er bijvoorbeeld gevoelens van teleurstelling, boosheid of verdriet zijn, zonder erop te reageren maakt dat je er niet in meegesleurd of verstrikt raakt. Daardoor kunnen ervaringen ook weer gaan. Zowel de prettige als de onprettige.

De kunst van het loslaten begint met 'niet doen maar laten'. Mindfulness kan je helpen om dit te beoefenen.

Heb je interesse, bel of mail me dan voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek.



**Voor meer informatie kun je bellen of mailen.**

06-19354689 | [info@mindfulnesspraktijk-zutphen.nl](mailto:info@mindfulnesspraktijk-zutphen.nl)

[www.mindfulnesspraktijk-zutphen.nl](http://www.mindfulnesspraktijk-zutphen.nl)



In 2017 ben ik gestart met de MindfulnessPraktijk Zutphen. Sinds 2009 geef ik mindfulnessstrainingen, zowel in groepsverband als individueel.

Mijn werkervaring ligt in de Jeugdhulpverlening en in de GGZ en heeft altijd in het teken gestaan van werken met gezinnen en families. De combinatie van relaties en mindfulness vind je ook terug in mijn praktijk. Op beide gebieden ben ik gekwalificeerd en ervaren. Ik ben oprecht geïnteresseerd, enthousiast, betrokken en ook nuchter en praktisch.

**Je bent van harte welkom in mijn praktijk!**

# Mooier kan het schooljaar niet beginnen

**Back to School**

25% korting

**Back to school.** Alle studenten t/m 25 jaar krijgen 25% korting op vertoon van schoolpas/studentenkaart of iets anders wat bewijst dat ze op school zitten.

Geldig op behandelingen en producten de hele maand september.  
Mooier kan het schooljaar niet beginnen.

GREEN  
HAIR  
CARE



## De wijsheid van trauma

Gabor Maté laat ons in de documentaire 'Wisdom of Trauma' de samenleving zien: gevangenen, verslaafden, daklozen, mensen van kleur beginnen met een achterstand in een maatschappij die traumatiseert.

Wat me raakte was hoe betrokken mensen om hen heen zijn, met warm contact, menselijkheid, dichtbij. En ook voelde ik hoe veel trauma er is in onszelf – afsplitsing, isolement.

De vanzelfsprekendheid dat we er toe doen (zonder iets te moeten), dat gewoon 'zijn' genoeg is - zijn we al vroeg kwijtgeraakt. Verstoringen in het vroege contact met de moeder spelen daarin een grote rol - we werden er angstig, onveilig, onzeker van. We kregen de overtuiging dat we anders moesten zijn om geliefd te worden, en we leerden hoe we ons moesten gedragen.

We leerden overlevingsstrategieën om ons staande te houden in het leven: gedrag, verhalen, handigheidjes, toneel met maskers en steigers. En steeds meer hebben we het gevoel: dat ben ik, zo ben ik. Pas veel later, en als we geluk hebben, ontdekken we dat onze spanningen en belemmeringen alles te maken hebben met al die aangeleerde vormen.

Maté laat zien hoe belangrijk hoop en mooie menselijke initiatieven zijn: daarin kunnen we leren elkaar te troosten, onze pijn en kwetsbaarheid toe te laten en zo weer meer onszelf te worden. We zien ook hoe pijnlijk het is als mensen - ontmoedigd, liefdeloos, cynisch - die mooie initiatieven ontmoedigen of dwarszitten, en die hoop belachelijk maken.

Hoe meer we met anderen het goede doen en onszelf durven te zijn, in alle eenvoud en met onze beperkingen, hoe meer contact, ruimte en intimiteit er ontstaat in onze relaties en met de wereld om ons heen.



**Praktijk voor lichaamsgerichte  
psychotherapie & coaching**

Harberthof 2 Winterswijk-Meddo  
06-51419097  
info@praktijkvinke.nl  
www.praktijkvinke.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](http://MeditationMoments.nl) ~  
Meditaties voor elk moment van de dag



# 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!

# 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).



Marijn Cornelissen

T 06 - 29 13 96 33

E [marijn.cornelissen@travelcounsellors.nl](mailto:marijn.cornelissen@travelcounsellors.nl)

W [travelcounsellors.nl/marijn.cornelissen](http://travelcounsellors.nl/marijn.cornelissen)

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

travel counsellors



With us...it's personal

HEERLIJKE  
EIGENGEMAAKTE FRIET



Ook gehaktballen  
uit eigen keuken!



Polsbroekpassage 66, Zutphen | 0575-511608

BRUIST

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



Volg ons op social media @BelgieBruist en @NederlandBruist

# Laat jezelf leven, laat jezelf voelen!

**"It is not about managing your emotions,  
It is about managing your reaction to your emotions"**  
Yung Pueblo

Afgelopen juli volgde ik mijn eerste Wim Hof ijsbadworkshop, waarin de kracht van adem en mindset mij nog eens duidelijk werden gemaakt: onze lichamen werken perfect, wij zijn perfecte wezens, met oneindige vermogens! Als we ervoor kiezen om ons positief tot onszelf te verhouden. We leven vandaag de dag in stress, omdat we ervoor kiezen ons niet te verhouden tot onze gedachten en emoties. We leven uit verbinding van onszelf en zijn onze potentie constant aan het onderdrukken. We leven de-pressed in plaats van ex-pressed.

Het leren omgaan met onze emoties en stress is vaak lastig omdat we geneigd zijn deze te onderdrukken. Het gaat erom dat we ze leren aan kijken, leren voelen en bovenal het vertrouwen hebben dat we het aan kunnen. Leren dat de adem ons anker is die ons overall doorheen helpt.

Wist je dat we emoties maar zeven seconden voelen? Wat zou er gebeuren als we dat gewoon zo zouden voelen, alleen die zeven seconden en ervoor te kiezen het weer voorbij te laten gaan? Mijn idee: je voelt dan in ieder geval dat je leeft! Je bent bezig met expressie in plaats van met depressie. Je laat jezelf leven door jezelf (te laten) voelen!

**Ik leer je op een nieuwe manier je gezondheid aan te boren door weer vrijer te ademen, vrij stem te geven en vrij te bewegen. Het leven is te mooi en te goed om jezelf te onderdrukken, jouw unieke voetafdruk en stem hebben impact op de wereld. Dus voel wat je te veranderen hebt en laat jezelf horen!**



Rozengracht 22, Zutphen | 06-1500880

[gewoonlise@outlook.com](mailto:gewoonlise@outlook.com) | [www.gewoonlise.nl](http://www.gewoonlise.nl)

COLUMN/LISE ROBBEREGET

Lise Robbereget werkt sinds 2015 als therapeut heeft in haar vak een eigen zienswijze ontwikkeld. Met logopedie als basis richt ze zich op de rol van stem- en ademcoach en behandelt vanuit haar praktijk GewoonLise mensen van alle leeftijden die last hebben van stem-, spraak, adem- en/of keelklachten. Ze kijkt daarbij verder dan alleen de technische aspecten van het stemgebruik.



Volg GewoonLise tevens op Instagram/Facebook en YouTube!



# 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.

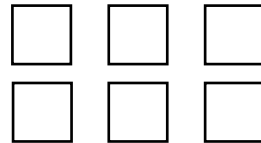
3			6	2			
						9	2
2		7			9		
9			3	5		7	
	6		9	8		2	1
5							4
	6	4					7
					8		
1				3			

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.



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

NIEUW BIJ VAN MOSSEL:  
**BUDGET OCCASIONS**



kijk zelf op: [www.vanmossel.nl](http://www.vanmossel.nl) voor alle koopjes!

**Van Mossel** OCCASIONS