

'S-HERTOGENBOSCH



FEBRUARI 2022 GRATIS MEENEMEN!
WWW.SHERTOGENBOSCHBRUIST.NL

BRUIST

Hoe houd je de *passie*
in je *relatie*?

Kasper van Kooten:

'We delen alleen nog
maar om te krijgen!'



DISCOVERED IN NATURE, DESIGNED FOR A LIFETIME

Sinds 1995 is Lion Stone een begrip in de wereld van natuursteen en composiet. Wij werken bij onze productiefaciliteiten in Tilburg dagelijks met 110 mensen aan de mooiste keukenbladen en projecten.

Bij Lion Stone staan ruim achtduizend platen op voorraad. Hierdoor is er altijd wel een plaat die past bij uw persoonlijke voorkeur of sfeer die wordt nagestreefd. Alle natuurstenen materialen selecteren wij zelf rechtstreeks in de groeve en laten wij in zagerijen in onder andere Italië en Spanje tot platen verwerken. Na de bewerking in onze productiefaciliteiten worden de projecten vervolgens in samenwerking met een vakkundig montagebedrijf gerealiseerd. Neem voor meer informatie en mogelijkheden gerust contact met ons op.

SHOWROOM
ENKEL OP AFSpraak



Op de foto's ziet u het mooie resultaat van een recent opgeleverd project. Voor de badkamer is gebruikgemaakt van calacatta verde marmer. Het keukenblad is uitgevoerd in onyx met geïntegreerde ledverlichting.

Lion Stone

Voor al uw natuursteen en composiet



Muren bieden ruimte voor ideeën, voor kleur en voor warmte. Met het behang van Mario's Vloeren stralen de muren stijl uit en heerst er een heerlijk gevoel van thuis zijn.

Ontwerp uw eigen huis!

Mario's Vloeren heeft óók behang

Mario's Vloeren heeft een uitgebreide collectie behang, in vele verschillende kleuren en uitvoeringen en van verschillende merken. Bij de keuze voor behang spelen verschillende factoren een rol, zoals de ruimte en woonstijl. In onze showroom laten we u graag zien wat er allemaal mogelijk is.

Nieuw bij Mario's Vloeren in Berlicum (nabij Den Bosch): het mooie fotobehang van #ascreation. Dankzij de ruime collectie is er altijd behang dat past bij uw wensen en interieur. Benieuwd naar ons aanbod? Kom langs en ontwerp uw eigen huis!

Bezoek onze showroom

Nieuwsgierig naar wat er allemaal mogelijk is in uw huis? Bezoek onze showroom! Wij helpen u graag met passend advies.



*Mario's
Vloeren*

The Art of Flooring

BEZOEK ONZE SHOWROOM

Kerkwijk 87a, Berlicum | **073-785 5591**
mariosvloeren@outlook.com

Meer zien? WWW.MARIOSVLOEREN.NL

Mario's Vloeren is een ervaren bedrijf op het gebied van stofferen. De specialist voor al uw pvc-, tapijt- en marmoleumvloeren, raamdecoratie en behang. Ook voor het plaatsen van trapbekleding bent u bij Mario's Vloeren aan het juiste adres. Onze jarenlange ervaring en volledige inzet maken dat u altijd gegarandeerd bent van een perfect, prachtig en duurzaam resultaat.

Impressie
Den Bosch

Wil je kans
maken om jouw foto
in 's-Hertogenbosch
Bruist terug te zien?
Stuur deze dan naar
ontwerp@nederlandbruist.nl
o.v.v. Foto Den Bosch



10

win



14



72



50



28



23

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
CUSTOMER CARE Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Ron Schouwenaar
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Maaïke van Helmond
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Maaïke van Helmond
f Like ons op Facebook/s-Hertogenboschbruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl of bel Michael Thörig 06-11087563 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2022. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. 's-Hertogenbosch 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.**



ADVERTEREN?
Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
of bel
06-11087563

Zeg eens eerlijk, hoeveel van jouw goede voornemens zijn er al gesneuveld? Een groot deel? Of zelfs allemaal al? Dat is niets om je voor te schamen, want uit onderzoek blijkt dat 25 procent van de goede voornemens al faalt binnen twee weken en dat op de lange termijn nog geen tien procent van de mensen hun goede voornemens weet vol te houden. Je bent dus niet de enige!

Bruisende lezer,

Ook wij hebben al heel wat van onze goede voornemens laten varen. Maar in eentje gaan we zeker weer slagen: jou elke maand voorzien van een mooi magazine vol inspirerende verhalen van bruisende ondernemers. En meer natuurlijk... Zo lees je in deze nieuwste editie van Bruist onder andere meer over hoe je passie in jouw relatie houdt, óók op de lange termijn. Daarnaast vertelt Kasper van Kooten je meer over één van zijn passies, het theater, en hoe hij daar in zijn nieuwste voorstelling in de huid van politicus Hugo de Jonge kruipt. Benieuwd naar de rest? Blader dan snel verder en ontdek zelf of wij ons goede voornemen inderdaad waarmaken.

Vier het leven en vier de liefde!
Michael Thörig

Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook Rosmalen Bruist en De Langstraat Bruist.

Inhoud

Breng de *passie* terug!

Valentijn is natuurlijk vooral een dag voor nieuwe liefdes. Elkaar een anoniem kaartje sturen in de hoop dat er iets uit voortkomt. Maar juist als je al langer bij elkaar bent, is het vieren van de liefde voor elkaar iets wat je in ere moet houden. Op Valentijnsdag, maar eigenlijk iedere dag. Hoe houd je die passie in je relatie?

DE GROOTSTE VIJAND VAN PASSIE IS GEMAKZUCHT.

Je vindt het steeds vanzelfsprekender dat de ander er is en neemt elkaar voor lief. Wat je eerst bijzonder vond aan de ander, zie je misschien niet eens meer. Zie elkaar weer staan. Probeer je bewust te zijn van de ander en de dingen die hij of zij doet. Geef een extra lange zoen als je elkaar weer ziet na een lange werkdag. Bedank voor het heerlijke eten dat hij of zij gekookt heeft. Geef elkaar complimenten. Zorg dat deze kleine momenten van aandacht extra belangrijk blijven en niet wegvallen na verloop van tijd.

WANEER JE RELATIE NIET LEKKER LOOPT, DENK JE AAN DE DINGEN DIE JE PARTNER VERKEERD DOET.

Vaak verwijt je elkaar van alles, zonder te kijken naar wat je zelf misschien verkeerd doet. De passie is dan ver te zoeken. Kijk eens kritisch naar je eigen gedrag in de

relatie. Ben je wel liefdevol genoeg? Luister je wel naar je partner? Het mooie is dat het veel makkelijker is om je eigen gedrag te veranderen, dan dat van een ander. Stop met het maken van verwijten en ga zelf aan de slag. Doe moeite voor je partner en je zult zien dat er een wisselwerking op gang komt.

ALS JE LANG SAMEN BENT, KAN DE SLEUR IN JE RELATIE SLUIPEN.

De ene dag lijkt op de andere dag, je weet al wat je partner gaat zeggen voor hij of zij het zegt. Niets is meer verrassend of nieuw en die sleur is dodelijk voor passie. Het is goed voor je relatie om samen iets spannends te beleven. Dat hoeft heus niet meteen een cursus afbeilen te zijn. Zorg voor kleine verrassingen. Dat hoeven echt geen dure cadeaus te zijn. Schrijf een lief briefje of geef de ander een schoudermassage na een drukke dag. Doe de dingen eens anders dan verwacht.

WAARDEER
ELKAAR ELKE
DAG WEER!

D

Ook op zoek naar de passie? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



you can & you will!



AFVALLEN SPECIAAL VOOR VROUWEN

Je leest het goed: alleen voor vrouwen. Of je nu van je lovehandles af wil of (zwaar) overgewicht hebt, In Shape Afslankstudio helpt vrouwen van jong tot oud.

Met een totaalprogramma van: sport, voeding en coaching biedt de studio alles onder één dak. Met al vijftien jaar ervaring kunnen nu ook vrouwen uit Rosmalen en Den Bosch bij In Shape terecht.

BEWEGINGSPROGRAMMA De warmte- en vacuümcabines zorgen voor meer doorbloeding, conditie opbouw, het verbeteren van de stofwisseling, het verminderen van cellulite en vooral: plaatselijke vetverbranding. Je valt minder af op het bovenlichaam en meer op de probleemzones. Juist waar je als vrouw wilt afvallen: de buik, billen en benen.

VOEDING Afvallen gaat makkelijker wanneer je normaal kunt blijven eten, samen met je gezin of partner Sinc. laat zien dat lekker en gezond heel goed kan, ook tijdens het afvallen. Je hebt helemaal niet het idee dat je op dieet bent, omdat je verspreid over de dag eet. En het resultaat liegt er niet om: je valt als vrouw gemiddeld één kilo per week af. Je hebt snel zichtbaar resultaat en dat motiveert enorm!

PERSOONLIJK Persoonlijk contact staat bij In Shape voorop. Eigenaresse Marijke Kokke: "Wij zijn bewust een kleine en intieme studio en er hangt een gemoedelijke sfeer. Wij vinden het belangrijk dat je met plezier naar In Shape komt. En dat er alle aandacht is voor vragen, inspiratie en motivatie en ook gewoon voor een gezellig praatje. Wij bieden een fantastisch programma, maar alles valt of staat met persoonlijke aandacht. Ieder mens is nu eenmaal anders. Dus wij stemmen het programma af op de wensen en doelstellingen van de vrouw."

IN SHAPE
afslankstudio

Scan de QR-code en meld
je aan voor een

gratis intakegesprek



DE SLIMME REISTAS * voor trendy vrouwen

Het ontwerp van BodabagsFashion #bodabags, verkrijgbaar in verschillende variaties, is absoluut uniek. Deze reistas wil je gewoon hebben.



BodabagsFashion | @bodaszilvia

www.bodabagsfashion.myshopify.com



MANUKA SNAPPAKS

De handige, kleine Snappaks zijn met 5 gram Manuka honing ideaal om voor, tijdens of na het sporten een energieboost te geven en om te hydrateren. In de afgelopen jaren is Manuka honing veelvuldig onderzocht op haar unieke wetenschappelijk onderbouwde kwaliteiten door vele wetenschappers wereldwijd. De Manuka honing zorgt ervoor dat water sneller wordt opgenomen in het lichaam. www.manukanewzeeland.eu/nl



AROMED

MONDHYGIËNE EN WEERSTAND*

Als de lichamelijke weerstand vermindert en vatbaar is voor invloeden van buitenaf, kan dit zorgen voor ongemakken van de mond en keel. Echina Mondspray is een combinatie van Echinacea Purpurea en vier etherische oliën van heilzame planten. Het helpt de weerstand te verhogen en geeft een natuurlijke bescherming. De etherische oliën zuiveren de mond en keel, waardoor ongemakken snel worden verlicht en verholpen. **Echina mondspray is verkrijgbaar bij drogisterij of reformhuis.** www.aromed.nl/verkoopadressen



Vier de liefde!

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.

I-DID - LINDA SHOPPER

I-did maakt designproducten van textielafval en zorgt voor sociale inclusie door middel van werk. Gebruikt textiel krijgt bij i-did een tweede leven, zoals bij de veelzijdige Linda shopper. Een handige, ruime tas voor elke dag. Bij elk product in de webshop wordt ook inzichtelijk gemaakt hoeveel water is bespaard doordat de levensduur van het materiaal een stuk langer is geworden. shop.i-did.nl



UNION E-LANE

Maak kennis met de nieuwste e-bike van het oer-Hollandse merk Union: de E-Lane. Iedereen kan op pad met deze bijzondere fiets, waaraan je meteen ziet dat elektrische fietsen helemaal niet saai zijn. De E-Lane ziet eruit als een stadsfiets en de accu is onopvallend in het frame weggewerkt. www.union.nl



LEZERSACTIE * Self Tan 125ml van That'so t.w.v. € 27,-

De vegan self tan spray van That'so is ongekend goed en geeft direct een prachtige egale en echt bruine kleur die zich 2-3 uur na het aanbrengen doorontwikkelt. Geen vlekken, geen oranje/gele kleur of zwarte puntjes in je poriën. Ook verzorgt en hydrateert dit product je huid door toevoeging van onder andere aloë vera. Het perfecte product voor een verantwoorde bruine tint.



www.thatso.nl TAG #SELFTAN

SHOPPING/NEWS

LOWLANDER LOVE ALE (5%)

De flirterige Love Ale van Lowlander is gebrouwen met de natuurlijke afrodisiaca aardbei, geurige roos en damiana, met haar dromerige, gelukzalige werking. Het resulteert in een onweerstaanbaar flirterig en fruitig bier met een bloemige afdronk. www.lowlander-beer.com



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





Ontdek de Online Bibliotheek

De bibliotheek is niet alleen fysiek te bezoeken, maar ook online kun je ons aanbod bekijken en beluisteren.

Luisterboeken

Geen zin om te lezen? Luister naar de mooiste verhalen rechtstreeks op je telefoon!

E-Books

Geen zin in zware boeken? Download de E-books rechtstreeks naar je telefoon, tablet of e-reader!

Mannen denken nog altijd dat een openingszin werkt. **Mensen die tevreden** zijn in een relatie leven gemiddeld vier jaar langer dan een vrijgezel. **31%** van de **VROUWEN** doet research op internet om gegevens te vinden over de persoon van wie ze houden. Een gezamenlijke **parachutesprong** is een manier om **je relatie nieuw leven in te blazen**, want het gevoel van verliefdheid ontstaat voornamelijk tijdens 'spannende' situaties. **Maar liefst 76%** van de cadeaus die op Valentijnsdag worden gegeven, zijn gekocht door mannen. Elk jaar worden er wereldwijd meer dan **50 miljoen rozen** gegeven voor Valentijnsdag. De oudste valentijnskaart dateert uit **1415**.



'Everything
an artist needs'

Ka
Ja
ART MATERIALS

KaJa Art Materials
is een webwinkel
met een verrassend
aanbod in teken- en
schildermaterialen

Onze nadruk ligt op kwaliteit en persoonlijke aandacht

Naast alom bekende namen als
Winsor & Newton, Rembrandt,
Caran d'Ache en Faber Castell
vindt u bij ons ook bijzondere en
kwalitatief hoogstaande merken
als Blockx, Arches, Sennelier Daniel
Smith, St. Cuthberts, Escoda en
vele andere merken.

Tevens bent u van harte welkom in
onze sfeervolle winkel te Vught.



Een luisterend oor bij verlies ...

'Rouwverwerking bestaat niet', is een uitspraak van Manu Keirse, psycholoog en arts gespecialiseerd in rouwverwerking. Je verwerkt het verlies niet, maar kunt het hoogstens overleven. Het verlies van een dierbare blijft voor altijd onderdeel van je leven, het gaat nooit over en verandert je leven voor altijd.

Door soms even stil te blijven staan bij mensen die er niet meer zijn, houden we de herinnering aan onze dierbaren levend. En dat is nodig om met het verlies verder te kunnen leven.

Een vaak gehoorde reactie van nabestaanden is dat ze zich eenzaam en niet gezien voelen in hun verdriet. Ze willen zo graag nog eens praten over hun dierbare, maar vinden vaak geen gehoor in hun omgeving. Het meest simpele wat je daarin voor hen kan doen is openstaan voor hun gevoel, luisteren naar hun verhalen en met elkaar de herinneringen delen.

Met Sweet Goodbyes ben ik graag een luisterend oor en bied ik een moment om stil te staan bij je verliessituatie. Daarna kun je met een lichter voelende rugzak weer verder op je levenspad.

Ben je nieuwsgierig naar wat ik voor jou of voor een rouwende in je omgeving kan betekenen?

Kijk dan eens op www.sweetgoodbyes.nl of stuur een mailtje naar info@sweetgoodbyes.nl.

EEN VAAK GEHOORDE REACTIE VAN
NABESTAANDEN IS DAT ZE ZICH EENZAAM
EN NIET GEZIEN VOELEN IN HUN VERDRIET



Sweet Goodbyes
Steun en inzicht bij rouw en verlies

Sweet Goodbyes | Eigenaar: Amanda van den Hurk | 06-15200481 | www.sweetgoodbyes.nl

ALLES IN HUIS OM JOUW DROOMKEUKEN TE REALISEREN

DOE NU UW
AANVRAAG OP
www.91restyling.nl

KEUKEN WRAPPEN?

WAAROM WRAPPEN?

Ben je niet meer tevreden over jouw huidige keuken, omdat deze niet meer in jouw interieur past of omdat jouw kastjes verouderd zijn? Kies dan voor keukenwrappen!

Het vernieuwen van een keuken kost vaak veel tijd, maar is vooral een greep in de portemonnee. Door te kiezen voor keukenwrappen bespaar je veel geld, maar ook veel tijd vergeleken met het plaatsen van een nieuwe keuken. Jouw nieuwe keuken wordt al binnen een tot twee dagen opgeleverd.

Verschillende kleuren, materialen, formaten... alles is mogelijk!

WAAROM 91 RESTYLING?

91 restyling staat, met vijftien jaar ervaring in de branche, voor kwaliteit! Keukenwrappen is onze passie, daarom werken wij alleen met folie van hoge kwaliteit. Zo ben je gegarandeerd van een strakke keuken, mét strak afgewerkte hoekjes.

91 restyling biedt minimaal drie jaar garantie en met een onderhoudspakket zelfs zeven jaar.

Naast keukenwrappen houden wij ons ook bezig met het vernieuwen van interieur. Hiervoor gebruiken wij speciale toepassingen.

JE KUNT BIJ ONS TERECHT VOOR HET WRAPPEN VAN:

KOZIJNEN, MUURDECORATIE, FOTOBEGANG
OF ZONWERING VAN JOUW RAMEN.

Vind de perfecte bank!

LUXX
Living & Lifestyle

www.luxxliving.nl
Rietveldenweg 13
's-Hertogenbosch



UrbanSofa

Een nieuw bankstel kopen? Op zoek naar een robuuste tafel, fauteuil of nieuwe eetkamerstoelen? Dan ben je bij ons aan het juiste adres. UrbanSofa maakt jouw nieuwe meubel helemaal persoonlijk voor jou. Zo is ieder meubelstuk uniek. Daarnaast produceren ze met aandacht voor mens en milieu. Hun unieke werkwijze is ook nog eens zeer efficiënt.

Naast dat je bank er prachtig uit ziet, is het zitcomfort ook erg belangrijk. Je wilt fijn kunnen zitten op je nieuwe UrbanSofa. De een ligt 's avonds heerlijk languit op de bank, terwijl de ander juist rechtop een boek leest. Iedereen heeft zijn eigen wensen voor de vulling van een bank. Gelukkig hebben wij vier zitcomforts waar je uit kunt kiezen.

Luxx is een UrbanSofa Premium Store. We hebben de grootste selectie uit het UrbanSofa assortiment en zijn zelfs het grootste verkooppunt uit heel Brabant! We helpen u graag bij het samenstellen van uw UrbanSofa meubel.

Als consument ben je natuurlijk op zoek naar de beste kwaliteit meubelen voor de beste prijs. UrbanSofa en Luxx staan volledig achter de kwaliteit, daarom ontvang je van ons helemaal gratis 3 jaar aanvullende fabrieksgarantie!

DAGJE UIT

FRIDA IN ASSEN CITY EXPERIENCE



De Frida in Assen city experience is een extra expositie, niet in het Drents Museum, maar overal in de stad Assen. Tot en met 27 maart 2022 loop je als bezoeker een wandelroute die je tegelijkertijd door de prachtige stad met versierde straten en langs bijzondere kunstwerken van lokaal talent leidt. Het gaat om levensgrote muurschilderingen en kunstobjecten van Frida Kahlo op gebouwen en in de openbare ruimte. Bezoek het museum, wandel de route en ontdek Frida in Assen. De wandelroute is bij het Drents Museum of de VVV Assen verkrijgbaar.

Check www.ditisassen.nl voor meer info.

FILMPJE KIJKEN

THE DUKE

In 1961 stal Kempton Bunton, een zestigjarige taxichauffeur, Goya's portret van de hertog van Wellington uit de National Gallery in Londen. Het was de eerste (en nog steeds de enige) diefstal uit de geschiedenis van het museum. In zijn losgeldbrieven schreef Bunton dat hij het schilderij zou teruggeven op voorwaarde dat de overheid ermee in zou stemmen om gratis televisie te verstrekken aan ouderen. Pas vijftig jaar later zou de volledige geschiedenis achter de diefstal bekend worden.

THE DUKE is vanaf 24 februari te zien in de bioscoop.

BINNEN/BUITEN



BOEKJE LEZEN FONS DELLEN



Amsterdam, 1982. Tegen het decor van de alternatieve scene volgen we als lezer Tom Derckx, een verslaggever van het muziekblad Modern. Zijn boezemvriend Mink – met wie hij voortdurend op zoek is naar nieuwe bands en spraakmakende kunstenaars – krijgt op een gegeven moment een relatie met kunstenaar Jessa XX die wereldwijd roem vergaart met haar installaties van dode dieren. Tom Derckx ziet hoe zijn vriend steeds verder wegzakt in deze toxische relatie met de kunstenaar en de drughandel. Het leidt uiteindelijk tot Sid & Nancy-achtige taferelen met fatale afloop... **DE KUNST, HET MEISJE, DE STAD** van Fons Dellen is vanaf 1 februari verkrijgbaar.

Uw woonstijl, uw droomstijl

LUXE LEESFAUTEUIL



Leolux Anton
Design: Studio Truly Truly, 2021



Bij Koos Kluytmans Interieurs ondersteunen we graag de veelzijdige Leolux collectie die u een brede keuze biedt in designmeubelen. In elke moderne stijl, van vertrouwd eigentijds tot avant-garde design.

Allemaal gemaakt op bestelling, zodat uw Leolux designmeubel een heel persoonlijke invulling krijgt. U ziet het aan de verfijnde afwerking, u voelt het als u gaat zitten. Dit is een echte Leolux!

We zijn er dan ook trots op dat we ons een Leolux Select Store mogen noemen.

Wij tonen u een ruime collectie in een herkenbare Leolux studio. U bent hier beland bij een specialist, met de nieuwste modellen en actuele kennis van zaken.



PURE BALANS

Leolux Pulla
Design: Studio Truly Truly, 2021



Koos Kluytmans

SHOP

T'LL YOU DROP!

***Prijzen voor de lezers van Bruist**
(30% korting met code DENMANBRUIST)



D3 MEDIUM STYLINGBORSTEL 7 RIJEN

Door de wereldberoemde, perfect gladde plastic borstelharen met afgeronde punt komt de borstel niet vast te zitten in het haar. Het verspringende borstelharenpatroon zorgt wel voor maximale grip en controle in het haar.

Adviesverkoopprijs € 16,75

Bruistprijs* € 11,73



Niet gebruiken met föhn

D90L TANGLE TAMER ULTRA PADDLE BRUSH – RAINBOW

De D90L is de grote broer van de kleinere D90 borstels. Door het grotere oppervlak van de D90L is deze borstel geschikter voor lang en dik haar. Alle borstels uit de D90 serie van Denman hebben zachte en flexibele nylon borstelharen, waardoor deze borstel soepel door het haar glijdt, niet vast komt te zitten en zacht aanvoelt.

Adviesverkoopprijs € 28,30 Bruistprijs* € 19,81



D4 LARGE STYLINGBORSTEL 9 RIJEN

Door de wereldberoemde, perfect gladde plastic borstelharen met afgeronde punt komt de borstel niet vast te zitten in het haar. Het verspringende borstelharenpatroon zorgt wel voor maximale grip en controle in het haar.

Adviesverkoopprijs € 19,75 Bruistprijs* € 13,83



Niet gebruiken met föhn

D6 BEBOP MASSAGEBORSTEL - ZWART

De D6 borstels van Denman voor ontwarren van het haar, het masseren van de hoofdhuid en voor het verdelen van stylings- en verzorgingsproducten in het haar. De D6 borstels van Denman hebben drie functies: je kunt hem gebruiken voor het doorborstelen van nat haar waardoor je dit goed kunt ontwarren.

Adviesverkoopprijs € 5,95 Bruistprijs* € 4,17



DENMAN®

Iconische *styling!*

D38 POWER PADDLE BRUSH - ROOD/ZWART/WIT

De Power Paddle borstels van Denman zijn een combinatie van de Klassieke styling borstels en de bekende Paddle Borstels. De wereldberoemde, perfect gladde plastic borstelharen met afgeronde punt zijn soepeler dan de iconische borstels.

Adviesverkoopprijs € 29,95

Bruistprijs* € 20,97



D84 PADDLE BRUSH HANDTAS

De Denman Paddle borstels zijn multifunctionele borstels, geschikt voor het ontwarren, föhnen, shapen en stylen van alle haartypes en lengtes. De plastic borstelharen met baleinde voorkomen schade aan de hoofdhuid en zorgen voor een zachte verzorging.

Adviesverkoopprijs € 23,55

Bruistprijs* € 16,49



D83 PADDLE BRUSH

De D83 Paddle brush van Denman is een borstel voor het snel en zacht stylen van alle haarlengtes en -types. De D83 Paddle Brush is een multifunctionele borstel die zeer geschikt is voor het ontwarren, föhnen, stylen en shapen van alle haarlengtes en -types.

Adviesverkoopprijs € 26,95

Bruistprijs* € 18,87



D90 TANGLE TAMER ULTRA ZACHT – ZWART

De D90 serie borstels van Denman zijn krachtige borstels voor het pijnloos ontwarren van nat en droog haar. De borstels uit de D90 serie van Denman hebben zachte en flexibele nylon borstelharen waardoor deze borstel soepel door het haar glijdt, niet vast komt te zitten en zacht aanvoelt.

Adviesverkoopprijs € 19,35

Bruistprijs* € 13,55



Niet gebruiken met föhn



THERMO CERAMIC - D62 MEDIUM 33 MM

De keramische D60 borstels van Denman zijn licht van gewicht en door het met zacht rubber beklede handvat ligt deze borstel comfortabel en stevig in de hand. Het handvat is uit één stuk gemaakt waardoor het erg robuust is en hygiënisch blijft.

Adviesverkoopprijs € € 22,05 Bruistprijs* € 9,07



HANDTASSTYLINGBORSTEL 5 RIJEN

Door de wereldberoemde, perfect gladde plastic borstelharen met afgeronde punt komt de borstel niet vast te zitten in het haar. Het verspringende borstelharenpatroon zorgt voor maximale grip en controle in het haar.

Adviesverkoopprijs € 12,95

Bruistprijs* € 9,07



Kasper van Kooten:

'We delen alleen nog maar om te krijgen'

Wie naar Kasper van Kootens nieuwste voorstelling *Deeltijd* gaat, komt oog in oog te staan met Hugo de Jonge. Zoals een goede politicus betaamt, heeft hij namens Kasper een belangrijke boodschap voor zijn publiek: wees open en deel!

Hugo staat er niet écht natuurlijk, het is Kasper zelf die in de huid van de politicus kruipt. Compleet met het juiste kapsel, een strak pak en uiteraard de blitse schoenen. Door middel van een ingelaste persconferentie biecht hij zijn liefde voor theater op. "Wanneer Hugo in het theater staat, is hij zo blij dat hij daar alles kan zeggen, kan schelden of van zich af kan zingen. Ik vond dat een heel leuk idee voor mijn voorstelling", vertelt Kasper lachend.

TWEE GEZICHTEN Krijgen we Kasper ook zelf te zien? "Jazeker! Het is niet de hele voorstelling Hugo. Ik stap er soms ook uit. Als er bijvoorbeeld iemand reageert op de eerste rij, dan antwoord ik gewoon als Kasper. Maar ik kan op elk willekeurig moment weer Hugo zijn. Zo kan ik steeds op twee manieren reageren, dat is heel leuk."

EERLIJKHEID De titel *Deeltijd* staat niet op zichzelf, het is het thema van de voorstelling. "We delen alleen nog maar om te krijgen", zo spreekt Hugo op het toneel. "Zoals dat je op Instagram alleen maar iets plaatst om likes te verzamelen. Ik vind dat iedereen eerlijker en meer open over zichzelf mag zijn", duidt Kasper.

De theatermaker stelt zichzelf in ieder geval op het podium graag open op. "In de kern is dat wat ik het allerliefste doe: het beste van jezelf delen om iemand een mooie avond te bezorgen."

*Kasper van Kooten trekt tot mei 2022 met zijn voorstelling *Deeltijd door het land*. Kijk op *Theater.nl* voor de speellijst.*

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist

De ondernemer ontzorgen,
die uitdaging neem ik graag
met beide handen aan.

Met als doel voor ogen de kostbare
ondernemerstijd vrij te maken door de
administratieve en fiscale taken (deels)
over te nemen.

Kan je wel wat hulp of advies gebruiken?
Laten we even bellen; 06-52673345



Marisca van Gent



**Op zoek naar
een betaalbare
boekhouder?
Laten we even
bellen!**

Op mij kan je rekenen!

‘Leuker kunnen we het niet maken, wel makkelijker.’
De slogan van de Belastingdienst, we kennen hem allemaal.
Hoe ‘makkelijk’ de Belastingdienst het ook wil maken, het is
niet leuk en het is zeker niet zo makkelijk.

Aan het begin van het voorjaar valt de welbekende blauwe envelop weer
op de mat. Het is weer tijd om aangifte te doen. Alles is ingevuld, maar je
moet het wel nog even controleren. Controleren? Dat blijft lastig, want je
hebt geen idee waar je naar moet kijken. En dat is niet zo gek, want ook de
belastingregels worden continu gewijzigd en uiteindelijk wordt het er dan
toch niet makkelijker op.

Is dit bij jou nu ook het geval? De Brabantse Boekhouder kan je hierbij helpen.

Als particulier kun je onder meer bij mij terecht voor:

- Aangifte inkomstenbelasting
- Verzoeken voorlopige teruggaaf
- Erfbelasting en schenkingsrecht
- Alle fiscale vragen
- Bezwaar- en beroepschriften
- Aanvragen/wijzigingen van de toeslagen

**Ik neem het graag uit handen, zodat
jij kunt doen wat je het liefste doet.**

**De
Brabantse
Boekhouder**

Ik werk samen met
specialisten uit
verschillende
disciplines. Hierdoor
ben je nog meer
verzekerd van de juiste
kwaliteit en zorg wat je
van een boekhouder
mag verwachten.

**De Brabantse Boekhouder
is vooral gericht op:**

- Zzp, eenmanszaak en vof
- Particulier

*‘Wat een fijne
boekhoudster, lekker
duidelijk in Jip en Janneke
taal en niet van
de moeilijke woorden.’
M. de man - Aarts*

Vutter 9
Den Bosch | 06-52673345
info@debrabantseboekhouder.nl
www.debrabantseboekhouder.nl



PRAKTIJK VOOR:

VOETREFLEX THERAPIE
en
MASSAGE THERAPIE

DE SCHILD-PAD
BRENGT RUST
IN JOUW LEVEN

Kloosterlaan 34
's-Hertogenbosch
06-57276825
info@schild-pad.nl
www.schild-pad.nl



Darmklachten? Je kunt er iets aan doen!

Goed voor je darmen zorgen is belangrijk. Een goede darmflora heeft een positief effect op jouw gezondheid. Voeding en beweging dragen daaraan bij. Toch komen darmklachten regelmatig voor. Je kunt er behoorlijke last van hebben. Soms zelfs zo erg dat het je leven voor een groot deel kan gaan beheersen. Met voetreflex therapie kunnen wij hierin veel betekenen en verlichting bieden.

Fysieke én mentale gezondheid

Het wordt nogal eens onderschat hoe essentieel een goede werking van de darmen is voor je algehele gezondheid, specifiek je weerstand. Gezonde darmen zorgen voor een optimale opname van voedingsstoffen, waardoor je lichaam wordt beschermd tegen allerlei schadelijke bacteriën.

Omdat je darmen in verbinding staan met de hersenen, is een goede werking hiervan tevens van invloed op je mentale welzijn. De darmen worden om die reden ook wel de buikhersenen genoemd. Zowel positieve als negatieve emoties hebben daarmee effect op onze spijsvertering en onze stoelgang én andersom. Als de darmen niet goed functioneren, kan dit stress en depressieve gevoelens veroorzaken, of je zit simpelweg niet goed in je vel.

Voetreflexologie biedt verlichting

Voetreflexologie gaat er vanuit dat elk orgaan in feite wordt gereflecteerd in je voeten. Tijdens een behandeling masseren we de reflexgebieden en meridianen die in verbinding staan met je darmen. Daardoor worden deze op een positieve wijze gestimuleerd.

Onderneem actie!

Blijf niet te lang rondlopen met darmklachten want, een slechte darmfunctie kan ook allerlei andere klachten veroorzaken, zoals rugpijn, buikpijn en hormoonbalans. Dat komt doordat het fascia (ofwel het bindweefselvlies) van de darmen verbonden is met de rest van het lichaam.



Ook voor diverse andere klachten zoals vrouwenklachten, hoofdpijn, slaapproblemen en meer.

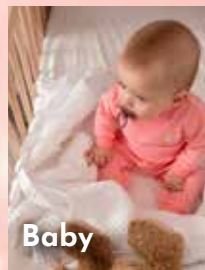
Kwalitatief goede kinderkleding voor een betaalbare prijs

Met Boutique Sparkle willen wij laten zien dat kwaliteit echt niet duur hoeft te zijn!
Je kunt bij ons terecht voor de allerkleinsten vanaf maat 56 tot tienerkleding maat 176.
Maar ook voor leuke accessoires zoals riemen, haarbandjes, strikjes en leuke gifts.

Leave a little Sparkle wherever you go!



Girls



Baby

is niet voor niets ons motto.

Als jouw kind blij en zelfverzekerd de winkel uitgaat, hebben wij ons doel bereikt!

We hebben o.a. de merkjes:

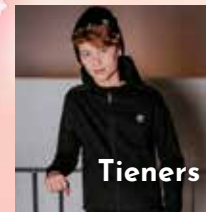
Feetje, Jubel, Sturdy, Koko Noko, Bellaire, Unreal, Nais, Vinrose & Lucky no7.



Peuter



Boys



Tieners

De Driesprong 26A, Rosmalen | info@boutique-sparkle.nl | 06-25574648
f boutiquesparklekidsfashion.nl | @ kids_boutique_sparkle_

Neem eens een kijkje op www.boutique-sparkle.nl

Huidverbetering en huidverjonging staan centraal



Purity is uitgegroeid tot een Beautyinstituut met een grote vaste klantenkring. “Slechts een deel van onze klanten komt uit Kerkdriel, de rest uit de verdere omgeving. Heel veel mensen vinden ons dankzij mond-tot-mondreclame.” Haar team bestaat uit drie enthousiaste dames (Imke, Dion en Ilse), die net zo gedreven zijn als Judith zelf.



‘IK BEN ALTIJD OP ZOEK NAAR DE BESTE
PRODUCTEN EN BEHANDELINGEN’

Judith zit inmiddels al achttien jaar in het vak. “Het is mijn passie. Niet alleen het beauty gebeuren vind ik leuk, maar ook het ondernemen. Ik ben voortdurend op zoek naar de beste producten en behandelingen. Ik ben wel kritisch. Ik kijk wat kan, wat bij Purity past én wat mijn klanten willen. Huidverbetering en huidverjonging zijn onze corebusiness en dat moet vooral zo blijven. Mannen en vrouwen komen hier omdat ze echt het beste willen voor hun huid.”

Een goede basis

In mijn visie moet je eerst zorgen dat de huid in de basis goed gezond is. Dat bereik je door deze te behandelen met de juiste producten, specifiek afgestemd op jouw huid. Niet alleen hier maar ook thuis. Alleen op die manier behaal je maximaal resultaat. Als je dan ziet wat je na een aantal maanden samen hebt bereikt, dan word ik daar heel blij van.” Eén keer per kwartaal komt een cosmetisch arts langs voor botox en fillers. “Desgewenst kun je hier de puntjes op de i laten zetten.”



Een greep uit de mogelijkheden

“Ik ben zelf fan van het merk pH formula, deze lijn maakt de huid echt gezond, sterker en pakt

problemen in de huid aan. Nieuw is de productlijn van MeLine die specifiek gericht is op de behandeling van alle mogelijke pigmentvlekken. Innovatief zijn de producten van Forle'd. Deze pionier in nanotechnologie heeft een techniek ontwikkeld waarmee hyaluronzuur moleculen zo klein zijn gemaakt dat ze ongekend diep door kunnen dringen in de huid. Sinds kort hebben we bovendien de Fourtec in huis, een apparaat dat vier verschillende technologieën combineert. Dit geeft de huid een flinke boost, verjongt en verstevigt.” Ook voor definitief ontharen kun je bij Purity Beautyinstituut terecht. “Daarbij maken we gebruik van de Soprano Ice Laser waarmee we ieder lichaamsdeel snel en veilig kunnen ontharen.” Hand- en voetverzorging met OPI behoort eveneens tot de mogelijkheden en één keer per maand komt een permanente make-up specialist langs.

Een totaalbeleving

“We zetten ons natuurlijk honderd procent in voor het creëren van een stralende, gezonde huid, maar uiteindelijk gaat het om de totaalbeleving. Een kopje koffie, persoonlijk contact, een eerlijk advies... het hoort er allemaal bij. Als mensen hier ontspannen en gelukkig de deur uitlopen, hebben wij het goed gedaan.”

***Purity is zes dagen in de week geopend:
van ma t/m za. Gratis parkeren voor de deur.
Vanwege de ligging is er volop privacy.***

Schoenen maken de man!



- Speciale handgemaakte dames- en herenschoenen met bijbehorende accessoires zoals riemen en sokken.
- Ruim 100 modellen in huis van diverse leveranciers.
- Schoenen voor alle gelegenheden.
- Gelegenheid om je eigen schoenen samen te stellen. Voor bruiloft, jezelf, club, verenigingen of werk.
- Mooie combinaties voor aanstaande bruidsparen.
- POPULAIR = shoppen na sluitingstijd.



Informeer voor
actuele informatie en
openingstijden via
onze app-service
06-19 99 97 79

AMAZING SHOES

Amazing Shoes | info@amazingshoes.nl | Botermarkt 7, Heusden (Vesting) | 06 19 99 98 79 |
www.amazingshoes.nl | GEOPEND wo/t/m/vr 13.00 - 17.00 uur, za 12.00 - 17.00 uur, zo 13.00 - 17.00 uur



Geef voor een toekomst waarin we nierziekten kunnen genezen.

nierstichting.nl



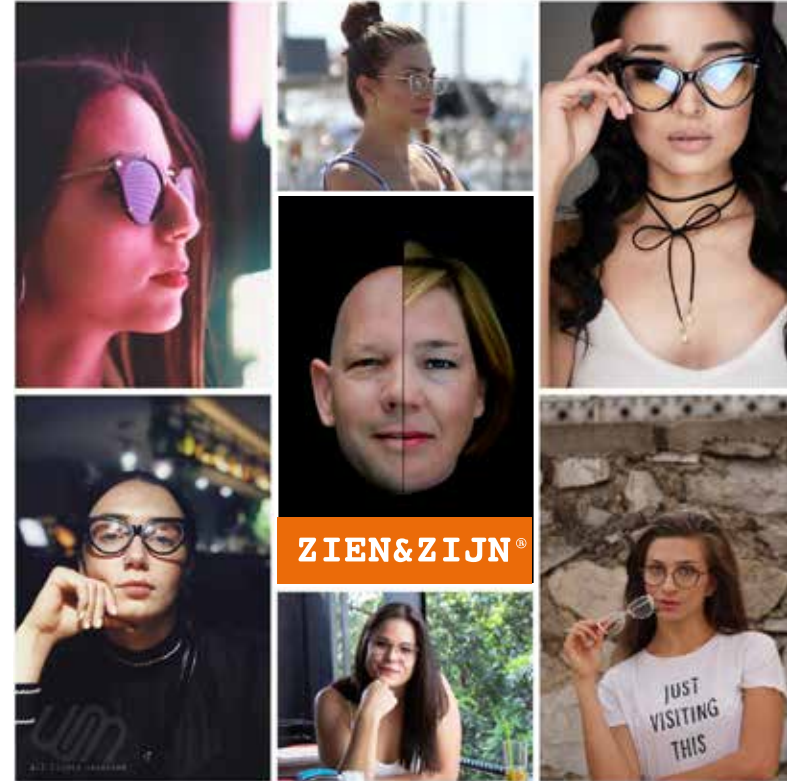
NIERSTICHTING
Je nieren zijn je leven.

**JONGE
HELDEN**
NIERSTICHTING



Zet eens 'een Jeroen' op je neus!

Terwijl het in 'optiekland' steeds meer lijkt te draaien om het zo snel mogelijk verkopen van een dertien in een dozijn bril als hulpmiddel, gaat Jeroen van de Graaf, eigenaar van Zien & Zijn in Hedel, daar juist keihard tegenin.



“Natuurlijk moet een bril ook functioneel zijn, maar bij ons draait het daarnaast om imago, uitstraling, comfort, design en exclusiviteit. Een bril moet immers laten zien wie jij bent!”

Tot ziens!

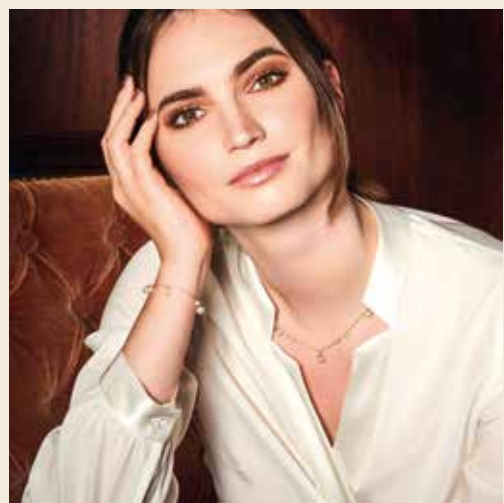
Koningin Wilhelminastraat 12B, Hedel | 073-5994166 | Eigenaar: Jeroen van de Graaf
www.zienezijn.nl



14K GOUD LUXE PAREL SET



Never underestimate the power of a woman wearing pearls



1. N197 Collier 42+3cm 980,-
2. N198 Armband 17+2cm 415,-



14K GOUD EN KLEURSTEEN



The best colour in the whole world is the one that looks good on you

3. N152 Collier met peridoot, citrien en granaat 42+3cm 375,-
4. N153 Armband met amethyst, blauw topaas en citrien 17+2cm 290,-

Achter de Driesprong 1, Rosmalen | 073 - 521 88 71
www.juwelierschute.nl | Juwelier Schute | juwelierschute

Sinds 1956
Juwelier **Schute**

Verleid jouw *Valentijn!*

LOOKING/GOOD

14 februari, Valentijnsdag. De dag waarop we de liefde vieren. Heb je misschien een spannende date? Of ga je met jouw grote liefde lekker uiteten? Op deze dag wil jij er sowieso op je allermooist uitzien. Bruist geeft make-up ideeën voor Valentijnsdag om verliefd op te worden!



Denk jij bij Valentijnsdag ook automatisch aan rode lippen? Dat is niet zo gek, want rood is dé kleur van liefde en passie. Rode lippen zijn sexy en stralen zelfverzekerdheid uit. En mannen kunnen daar behoorlijk van onder de indruk raken. Combineer jouw opvallende lippen met rode nagels om het effect nog meer te versterken. Wedden dat de man tegenover je naar je blijft staren?

Je kunt ook kiezen voor een natuurlijke basis met lange verleidelijke wimpers. Dan hoeft je bijna niet meer te flirten want je wimpers doen al het werk voor je. Een lichte smokey eye (de perfecte 'slaapkamer ogen') is altijd verleidelijk voor op een date. Kleur zowel de oogleden als de waterlijn in met oogpotlood en dep een klein beetje bruine oogschaduw boven én onder de ogen. Krijg jij geen indrukwekkende wimpers met alleen mascara? Voeg dan enkele nepwimpers toe voor een dramatische oogopslag.

Heb je deze Valentijnsdag geen romantische date in je agenda staan? Vier de liefde dan met je vriendinnen, want waar zouden we zijn zonder hen? Zoek je als verrassing nog een leuk cadeautje? Ga dan voor een mooie rode lippenstift, gecombineerd met dezelfde opvallende nagellak. Want die romantische date gaat er vast ooit van komen en dan zijn jullie mooi voorbereid!

STOPPEN MET PLEASEN... HOE DAN?

Een vrouw (45 jaar) vertelt tijdens de intake dat ze altijd voor anderen klaarstaat. Ze zorgt voor haar zieke moeder, helpt collega's uit de brand en is thuis de spil van haar gezin. Het liefste maakt ze het iedereen naar de zin. Tegelijkertijd breekt het haar op. Ze snakt naar wat tijd voor zichzelf, maar ze vindt het moeilijk om haar grenzen aan te geven.

Herken je dat? Je denkt altijd eerst aan een ander en dan pas aan jezelf. Als je een keer 'nee' zegt, dan voel je je schuldig. Je wilt anderen niet teleurstellen, maar eigenlijk wil je ook weleens aan jezelf denken.

Eigen keuzes maken

Door de coaching ziet de vrouw in wat haar belemmert om voor zichzelf te kiezen. Ze wil graag aardig gevonden worden en is bang voor wat anderen denken als ze een keer 'nee' zegt. Ze leert om anders en bewuster keuzes te maken. Hierdoor lukt het om balans te vinden tussen rekening houden met anderen én met zichzelf.

Wil je ook dichterbij jezelf leren blijven? Neem dan contact met me op om de mogelijkheden te bespreken.

Een kennismakingsgesprek is gratis en vrijblijvend.



Marjon Huijbregts – de Koning | marjon@praktijkziz.nl

Vonkenwaard 7, Den Bosch | 06-24789689

www.praktijkziz.nl



Foto's: Gina Huijbregts - Reichardt



HUIJSMANS
tandprothetische praktijk

 Beatrixstraat 1A, Rosmalen

 073 - 850 49 11

 www.tpphuijismans.nl

 info@tpphuijismans.nl

Eigenaar:
Ron Huijismans



GRATIS ADVIES
OP AFSpraak



JOUW GLIMLACH IS ONZE EXPERTISE

Wie toe is aan een gebitsprothese, wil daarvan natuurlijk geen problemen ondervinden. Daarom is het volgens tandprotheticus Ron Huijismans ook van het grootste belang om deze prothese aan te laten meten en te vervaardigen door een echte vakspecialist. “Bij ons ben je aan het juiste adres voor een goed passende en comfortabele oplossing die je weer laat glimlachen.”

Met ruim twintig jaar ervaring in zijn vakgebied mag Ron zichzelf gerust een ware specialist noemen. Zo'n anderhalf jaar geleden maakte hij de bewuste keuze om voortaan vanuit zijn eigen praktijk te gaan werken. “Op die manier kan ik ook een stukje van mijn identiteit kwijt in mijn werk”, vertelt hij enthousiast. Wat die identiteit dan is? “Wij zijn bewust kleinschalig. Bij ons ben je dan ook geen nummertje waardoor mensen zich al snel vertrouwd en op hun gemak voelen. Bovendien staan wij voor kwaliteit en doen we alles in eigen beheer om het best mogelijke eindresultaat te kunnen garanderen.”



uitgebreid de tijd genomen. “Als je bij ons aanklopt voor hulp – dat kan rechtstreeks, een verwijzing is dus niet nodig – plannen we eerst een kosteloos intakegesprek in waarin alle mogelijkheden en wensen worden besproken. Daarna ontvang je een heldere offerte en kunnen we eventuele vervolfgafspraken in gaan plannen om stap tot stap te komen tot het mooiste en meest comfortabele eindresultaat. Jouw glimlach is onze expertise en we doen er dan ook alles aan om jou weer te laten lachen.” Doordat Tandprothetische Praktijk Huijismans overeenkomsten heeft met alle grote zorgverzekeraars, wordt in veel gevallen een groot deel van de kosten vergoed vanuit je zorgverzekering. “Denk je dat ook

Werkwijze

Of je nu komt voor een volledige of een gedeeltelijke gebitsprothese – al dan niet op implantaten – een noodprothese, reparatie of rebasing, voor elke patiënt wordt bij Tandprothetische Praktijk Huijismans

jij een prothese nodig hebt? Houd daar dan rekening mee bij de keuze voor een zorgverzekeraar. Dat kan je een hoop geld en ongemak besparen!”

HVD AQUA



- Zwembaden
- Zwemvijvers

BENT U OP ZOEK NAAR EEN SPECIALIST?

Voor uw eigen exclusieve ontwerp?
Iemand die met u meedenkt en
de nieuwste technieken
gebruikt?

Wij pakken het bouwkundig aan en
ontzorgen u van A tot Z. En natuurlijk
denken we mee met uw budget.

HVD POOLS

voor uw zwembaden en zwemvijvers

HVD KOI

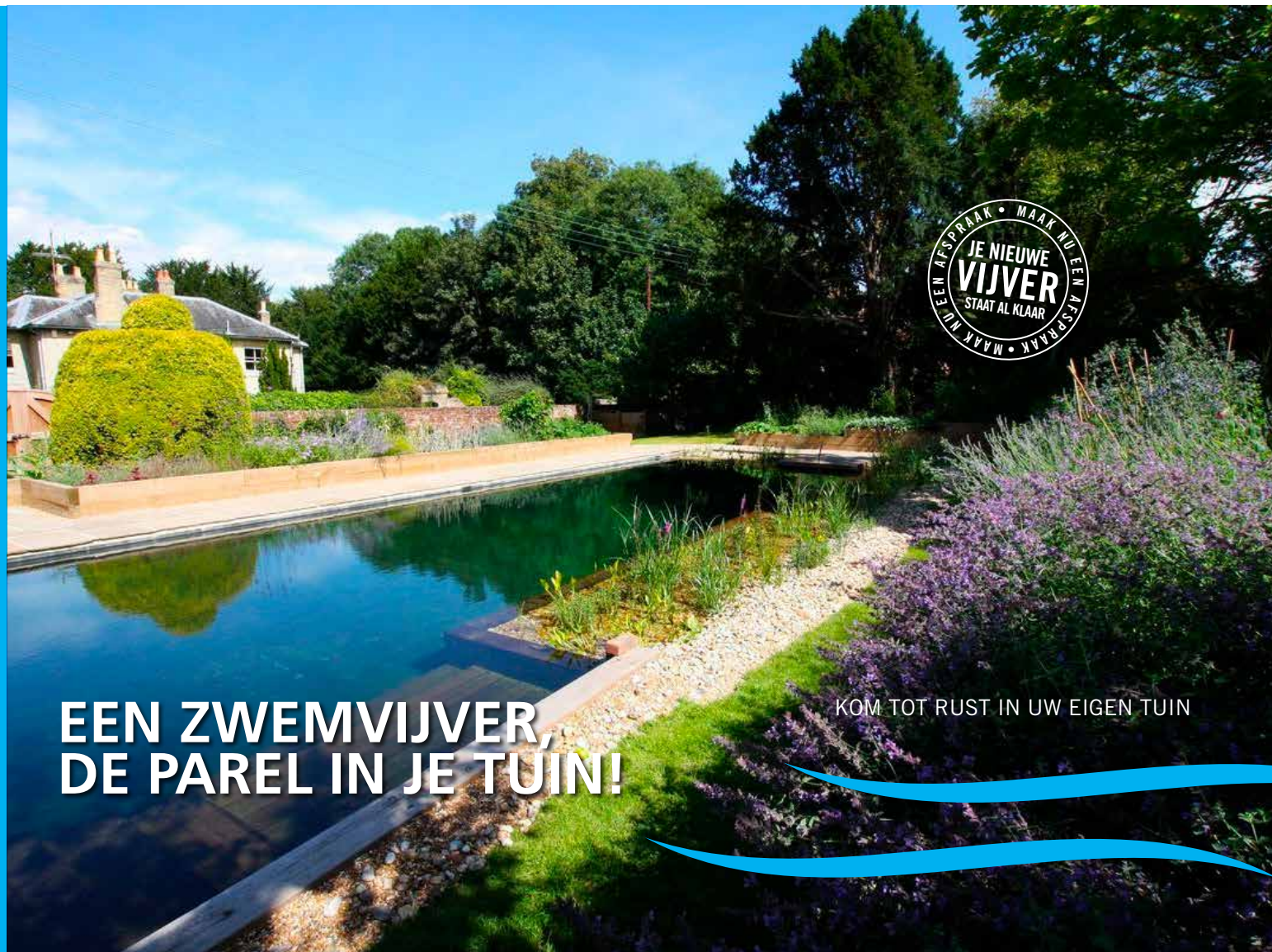
voor uw koi vijvers en natuurvijvers

HVD AQUA

voor de technische ruimte,
producten en onderhoud

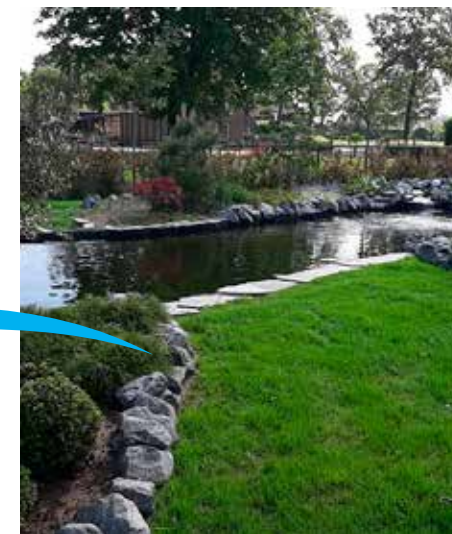
Wist u dat wij ook u kunnen
adviseren in natuurlijke
wateroplossingen?

+31 613836001 | info@hvdaqua.nl
WWW.HVDAQUA.NL



EEN ZWEMVIJVER, DE PAREL IN JE TUIN!

KOM TOT RUST IN UW EIGEN TUIN



Annadiva lanceert lingerie en nachtmodelijn

Annadiva Lingerie

De lingerie collectie is geïnspireerd door de liefde voor basics. Comfortabele, zachte, elastische items die je elke dag kan dragen. Met expertise ontwikkeld om zeker te zijn van de juiste fit, materialen en kwaliteit. De collectie bestaat uit fijne kleuren die je het hele jaar door kan dragen.

Annadiva Nachtmode

De pasvorm, zachte stoffen, comfortabel gevoel en kwaliteit staan hoog in het vaandel bij deze nachtmode collectie. Een unieke bloemenprint, maar ook tijdloze basics, erg leuk om met elkaar te combineren waardoor je jouw perfecte sleep-look kan creëren. Zowel mooi en geschikt om door te dragen in de winter als in de zomer. Sweet dreams!



Neem een kijkje in onze online shop of kom gezellig langs in een van onze winkels

annadiva

www.annadiva.nl

Annadiva Amsterdam | Utrechtsestraat 38, Amsterdam | 020-2103163

Annadiva Den Bosch | Verwersstraat 62-64, Den Bosch | 073-2034039

Annadiva Nijmegen | Houtstraat 30, Nijmegen | 024-3222428



StudioJacq

Interieuradvies & ontwerp

StudioJacq is een ontwerpstudio waar u naartoe kunt voor al uw woonwensen. Van kleine aanpassingen aan uw interieur tot de complete (ver)bouw van uw (nieuwbouw)woning.

StudioJacq heeft alle expertise in huis!

U kunt ook bij ons terecht voor bouwbegeleiding van uw project. Naast het ontwerp verzorgen wij ook de styling van uw nieuwe interieur.

Persoonlijke aandacht staat bij ons centraal en wij vertalen uw wensen naar een ontwerp waarin uw verwachtingen, stijl en gedachten samenkomen.

StudioJacq verzorgt:

- Advies aan huis
- Kleuradvies
- Styling
- 3D ontwerp
- Bouwbegeleiding

Meer informatie over onze diensten vindt u op www.studiojacq.nl

+31 6 51 51 28 38 | info@studiojacq.nl
www.studiojacq.nl | [f](#) [@](#) [studiojacq](#)

KEEP IT PLAIN

MINIMALISTISCH DESIGN NEEMT EEN VLUCHT. MODULAIRE KAST OF ROOMDIVIDER AIRPORT VAN CATTELAN ITALIA.

MEIJSWONEN
— TILBURG —



Maak iets unieks

Je kunt bij Atelier 't Zilverke workshops volgen, waaronder **een hanger maken (halve dag)** en **een ring maken (hele dag, inclusief heerlijke lunch)**. Je kunt ook een **volwaardige cursus volgen**, bestaande uit zes lessen. Ook voor kralen om zelf een ketting te rijgen kunt u terecht in het atelier.

Marianne de Bakker-Depmann



Atelier 't Zilverke

Kap. Huijberslaan 2, Oisterwijk

06-22443833 / 013-5220206 | www.zilverke.nl

Bij bezoek aan atelier volg ik de covid-richtlijnen RIVM.

Meld je aan via
06-22443833



Kitty Wolf is al 17,5 jaar darmexpert.

Zij is de grondlegger van het combineren van darmspoelingen met emoties. Zij wilde iets betekenen voor de mensen op gezondheidswak. Na het volgen van de Mastery University van Anthony Robbins en de opleiding tot darmtherapeut is zij begonnen met haar eigen praktijk. Al 17,5 jaar heeft zij een bloeiende praktijk en leidt zij het merendeel van de darmtherapeuten op in Nederland en Europa.

Colon in Balance
PRAKTIJK VOOR COLONHYDROTHERAPIE

Zandstraat 13
5391 AL Nuland
06 - 52 06 36 42
www.coloninbalance.com

COLUMN/KITTY WOLF

WANNEER IS HÉT MOMENT OM TE DETOXEN?

Velen hebben in januari al de stap gezet om op welke manier dan ook te detoxen. Je lichaam opschonen na de decembermaand en fris en fruitig het nieuwe jaar in. **Is dit wel de juiste periode?**

In principe is elke periode prima, zolang jij je er goed bij voelt. Detoxen is mijns inziens juist heel goed aan het begin van het voorjaar en najaar. Als het warmer weer is heb je minder last van de ontgiftingsverschijnselen waardoor je het koud krijgt of een algeheel gevoel van malaise ervaart.

Hoe werkt dit dan?

In het kort: als je het lichaam de ruimte en tijd geeft om te reinigen van 'afval', dan gaat de energie / warmte / doorbloeding meer naar het spijsverteringskanaal. Tevens krijg je, wanneer je sapt, minder brandstof binnen om te verteren waardoor je meer kou ervaart. Lekker warm aankleden, warmtepakking, lekker warm bad, sauna, infraroodcabines zijn dan welkomme manieren om het lekker aangenaam warm te hebben. Als het daarnaast lekker weer is, dan pakt een detox beter uit.

Sapvasten of detoxen kun je op verschillende manieren doen

Je kunt zelf aan de slag om sappen te maken in de blender of slowjuicer of sapcentrifuge. Er staan heel veel recepten op internet, goede boeken zijn erover geschreven en je kiest dan wat jij lekker vindt. Wellicht vind je het minder praktisch en vraag je jezelf af of het wel de juiste recepten zijn. In dat geval is een Innerwavekuur uitkomst. Een kant-en-klaar programma met de Innerwave-producten, recepten bedacht door Rens Kroes, praktisch en overzichtelijk. Kijk hiervoor op www.innerwave.nl.

Een andere luxere en diepgaandere kuur kun je ondergaan in een kuuroord. In Zeeland zit een kuuroord, maar wil je jezelf echt verwennen, dan is Zest for Life in Turkije een ideale plek om te kuren.

Is het voor jou nú de juiste tijd om te detoxen? Kijk dan op mijn website, mail of bel en ik zal je vragen beantwoorden zodat je voor jou de beste keuze maakt.

Hoe verras jij jouw Valentijn?

De maand van de (geheime) liefde is aangebroken. Het perfecte moment om mensen die je lief hebt in het zonnetje te zetten. Heb jij het ultieme cadeau voor jouw Valentijn nog niet gevonden? Bij JANZEN helpen wij jou graag! Oh.. en vergeet je ook jezelf niet te verwennen?



Een fijne, vrolijke en liefdevolle geur in huis, onder de douche of in vorm van een crème geeft rust en ontspanning. Wat is er nou leuker dan een moment van geluk en positiviteit cadeau doen? Niets toch! Extra fijn: wanneer jij straalt, kun je een ander ook laten stralen.

Geur en aantrekkelijkheid

Wist je dat mensen aantrekkelijk gevonden worden door de geur die ze met zich meedragen? Zorg er dus voor dat jij je lichaam reinigt, scrubt én hydrateert met jouw lievelingsgeur. En jouw Valentijn... die zal je dan vanzelf tegen het lijf lopen! Tip: verspreid je lievelingsgeur ook in huis. Jouw vlam zal zich dan meteen thuis voelen bij jou.



♥ Verras jouw Valentijn

Vergeet op 14 februari jouw lieve Valentijn niet te verrassen! Shop je cadeau uit de home- en bodycollectie van JANZEN nu ook makkelijk en snel online. Stel je cadeau persoonlijk samen of kies voor een luxe giftset. Met JANZEN zit je altijd goed.

Shop JANZEN aan de Kerkstraat 6 in 's-Hertogenbosch én online via de webshop

Fijne verzorgende producten uit de Janzen-collectie



JANZEN

Geuren en crèmes met pure ingrediënten | Kerkstraat 6, Den Bosch | denbosch@janzen.com | www.janzen.com

♥ *Verras jouw Valentijn op 14 februari* ♥

Huidtherapie Boxtel & Best

De medisch opgeleide professionals van Huidtherapie Boxtel & Best willen weten wat u beweegt. Na een intake selecteert u samen met hen de behandeling en/of therapie die u weer lekker in uw vel laat zitten.

Met de modernste apparatuur, de best passende middelen en de expertise van Huidtherapie Boxtel & Best is de meest effectieve behandeling naar uw gezondere huid gegarandeerd. Een gezonde huid is veel meer dan alleen mooi. Ervaar het zelf; maak nu een afspraak of bekijk voorafgaand onze website of bel nu: 06 8126 4333



Doortje Dekkers - Putmans
Eigenaresse & huid- en oedeemtherapeut

Huidtherapie
Boxtel & Best



Onze behandelingen

- Pigment
- Overbeharing
- Acne
- Oedeem
- Huidadvies
- Littekens
- Couperose/ vaatproblemen
- Nazorg kanker
- Huidverbeterende behandelingen
- Lasertherapie
- Peelingtherapie

54

Geef je huid een oppepper met een peeling!

Een chemische peeling kan gebruikt worden voor verschillende huidproblemen, zoals acne, littekens, pigmentvlekken of huidveroudering. Iedere peeling heeft unieke uitwerkingen op de huid, waardoor een specifiek probleem behandeld kan worden.

Daarnaast worden peelings voor bepaalde resultaten gecombineerd met andere behandelingen. Chemische peelings hebben het vermogen om de dode huidcellen te verweken, waardoor deze sneller afschilferen. Zo stimuleren we de huid om nieuwe, gezonde cellen aan te maken.

De naam 'chemische peeling' roept onbedoeld vaak angst op bij patiënten. De behandeling heeft deze naam echter te danken aan het feit dat deze een chemisch proces in de huid bewerkstelligt. Peelings zijn vloeistoffen die bestaan uit natuurlijke zuren, zoals melkzuur, salicylzuur en glycolzuur. Het zijn dus geen 'enge' chemische stoffen die op de huid aangebracht worden.

Er is onderscheid te maken tussen milde en intensieve peelings. Milde peelings geven verbetering van de huid en de klachten, maar hebben slechts een korte hersteltijd. Intensieve peelings geven zeer duidelijk resultaat, maar hebben ook een langere hersteltijd. Meestal wordt gestart met een milde peeling, indien nodig kan na één á twee behandelingen overgestapt worden op een intensievere peeling. Na de behandeling kan de huid enkele dagen roodheid en afschilfering vertonen. Daarna voelt de huid gladder en egaler aan dan voor de behandeling.



www.huidtherapieboxtelbest.nl

55



Onze specialisten

v.l.n.r. Romy Vermeulen,
Meggie van den Broek,
Doortje Dekkers -
Putmans, Annette van
Duijnen

BEHANDELINGEN
kunnen worden vergoed
door uw zorgverzekeraar

Onze vestigingen

Boxtel
Nieuwe Nieuwstraat 20
5283 CD Boxtel

Liempde
Nieuwstraat 8
5298 CL Liempde

Best
Oirschotseweg 68
5684 NK Best

0499-745083
06 8126 4333 (WhatsApp)

R ‘Deze kap maakt onze woning écht af’

De verbouwde woning van Ans en Martien



Iedereen heeft dromen en wensen. Soms komen ze uit, soms ook niet en soms moet je er even op wachten. Dit laatste was het geval bij de familie Kuijpers uit Oss. Hun hele leven al wonen Ans en Martien Kuijpers in het gezellige Brabantse Oss en in 2003 vonden ze daar het huis van hun dromen. Het was ruim genoeg voor het hele gezin én er was ruimte voor een eigen bedrijf aan huis, een grote wens van Ans. Samen met hun drie kinderen verhuisden zij naar de vrijstaande gezinswoning met een prachtige tuin en... een plat dak.

“Al meteen na de aankoop hebben we contact opgenomen met Roscobouw om een schuine kap op het huis te ontwerpen, dat zou het huis echt afmaken voor ons.” Helaas, zoals het leven gaat, kwam er van alles tussen, van kleine en grotere klussen aan de woning tot zorg dragen voor de monumentale boerderij van de ouders van Martien. Het juiste moment om hun wens uit te voeren werd steeds uitgesteld.



“We zijn vanaf het begin nauw betrokken en door de mensen van Roscobouw goed meegenomen in het hele proces. We hebben het ervaren als een gezamenlijk project.”

Samenwerking en goed overleg is bij een verbouwing zoals deze erg belangrijk, de woning is immers al bewoond tijdens de werkzaamheden. Het is ook niet niks, er komt niet alleen een hele nieuwe verdieping op de woning, er komt veel meer bij kijken dan

men in het begin beseft. Welke schuine moet je kiezen, hoe sluit het aan op de bestaande bouw, zijn er aanvullende draagconstructies nodig, hoe heeft de klant de minste overlast van een verbouwing aan huis? Het zijn allemaal voorbeelden van zaken die een goede afstemming nodig hebben.

www.roscobouw.nl



“We vonden het fantastisch om te zien hoe onze dakdelen op de millimeter nauwkeurig gemaakt werden.”

Al in de allereerste fase heeft Roscobouw een proef gemaakt om voor de bewoners goed inzichtelijk te maken wat een andere hellingshoek doet met het aanzicht en de uitstraling van de woning.

De langlopende wens is eindelijk in vervulling gegaan. Alsof het altijd zo geweest is, prijkt er nu een prachtig pannendak op de woning van Ans en Martien. “Het binnenklimaat van de woning is aanzienlijk verbeterd en de zonnepanelen maken het helemaal af. Het past gewoon bij het huis, zelfs voorbijgangers staan er positief bij stil”, aldus de trotse eigenaren.



Van stukadoors tot metselwerk, van nieuwe goten tot binnentrap en de plaatsing van zonnepanelen, alles onder toezicht van Roscobouw.

Roscobouw begeleidt op een persoonlijke en intensieve wijze gedurende de gehele verbouwing. Van ontwerpfase tot oplevering, onze kracht is om uw zorgen uit handen te nemen. Wilt u hier ook gebruik van maken, neem dan contact met ons op!

0412 - 455 501 info@roscobouw.nl

Wil je meer balans in je figuur?

Een liposuctie kan hier een oplossing voor bieden

De vakkundige en gepassioneerde plastisch chirurgen van Kliniek Heyendael zorgen er met een liposuctie voor dat jouw lichaam zijn natuurlijke balans terugkrijgt. De liposuctie, oftewel overtollige vetverwijdering, wordt in onze kliniek vaak uitgevoerd op de buik, billen, heupen, bovenbenen of dijbenen. Daarnaast is het op andere plekken mogelijk, zoals onderkin, schouderbladen, bovenarmen en rug.

Een liposuctie is een specialistische behandeling die onder plaatselijke verdoving of narcose wordt uitgevoerd. De eerste stap op weg naar een liposuctie is een oriënterend gesprek met een van onze plastisch chirurgen. In een vertrouwde setting kun je al je vragen en verwachtingen

uitspreken. Onze plastisch chirurg beoordeelt of je in aanmerking komt voor een liposuctie en geeft heldere informatie over de behandeling, de nazorg, het te verwachten resultaat en de risico's. Daarna zal een maatwerkofferte door de consulente met jou worden besproken. Op basis van deze kennis kun je een weloverwogen beslissing nemen.

Heb jij vragen of wens jij meer informatie over de kliniek of over een liposuctie? Neem gerust contact met ons op of vraag een gratis en vrijblijvend consult met één van onze plastisch chirurgen aan.



Klantervaring

"Ik raad deze kliniek zeker bij anderen aan. Van begin tot eind heb ik een topeervaring gehad met deze kliniek. Het resultaat is precies naar mijn verwachtingen." **Sadaf**

Betrouwbare en betaalbare plastische chirurgie.

Voor meer info
024 - 845 05 06

'We hopen je binnenkort te mogen verwelkomen!'



**Kliniek
Heyendael**

Cosmetische Plastische Chirurgie





Wie zijn wij?

Betrouwbaar, professioneel en persoonlijk, dat is Kliniek Heyendael. Al sinds 2011 zijn we een begrip als het gaat om cosmetische plastische chirurgie. Onze privékliniek bevindt zich in Nijmegen. Bij Kliniek Heyendael staan jouw wensen centraal. Deze worden tijdens een uitgebreid consult met de plastisch chirurg besproken om zo een realistisch beeld te krijgen van de mogelijkheden.

Onze behandelingen

- Borstvergroting
- Liposuctie
- Lipofilling
- Ooglidcorrectie
- Neuscorrectie
- Oorcorrectie
- Facelift (MACS-lift)
- Schaamlipcorrectie
- Injectables

Volg ons op Facebook en Instagram!

 @kliniekheyendael |  Kliniek Heyendael

Parklaan 70, Groesbeek (nabij Nijmegen)
info@kliniekheyendael.nl
024 - 845 05 06 | www.kliniekheyendael.nl

Dé Pilates Studio

De Pilates Studio is een mooie en sfeervol ingerichte pilatesstudio in Vught. Mirjam Driessen heeft twintig jaar leservaring, een medische achtergrond en geeft vanuit passie jouw lichaam de juiste bewegingsaandacht.



Sterk en flexibel lichaam

Goed bewegen en soepel blijven zijn belangrijke onderdelen om gezond en vitaal te blijven, zeker nu vitaliteit steeds belangrijker wordt.

Pilates is dé bewegingsmethodiek om lang gezond te blijven.

Wij omschrijven pilates als de meest intelligente manier van bewegen. Met pilates train je heel gecontroleerd en gefocust alle spiergroepen, ook de minder bekende spieren. Je lichaams- en loophouding verbeteren, je lichaam wordt weer soepel en je wordt sterker. Niet voor niets beoefenen veel bekende topsporters en acteurs pilates.



Groepslessen of privétraining

In onze groepslessen, voor maximaal tien personen, geven wij basis-, gevorderden-, zwangerschaps- en seniorenpilates.

Wil je liever persoonlijke aandacht of heb je specifieke klachten, dan kun je ook privélessen volgen. Hierbij worden de pilates apparaten gebruikt waardoor de training meer mogelijkheden en opties geeft.



Mirjam Driessen / Wim Arts



Is het roos of **uitdroging van de hoofdhuid?**

We krijgen vaak vragen als: 'Wat zijn die rode plekken of schilfers op mijn hoofd? Het jeukt zo en heel mijn kleren zitten onder, ik heb roos! Kan daar niks aan gedaan worden?'



MEDISCOPE

Wanneer we de hoofdhuid goed bekijken of een diagnose stellen met de Mediscope, zien we steeds vaker dat het geen roos is, maar juist een uitdroging van de hoofdhuid. Dan is een antiroosshampoo niet de beste keus om te gebruiken. Dus vraag altijd na bij je salon wat het nu daadwerkelijk is en wat je het best kunt gebruiken.

Salons die met Mediceuticals werken kunnen ook in het bezit zijn van de Mediscope. Ook Marciano's haarstyling is in de unieke gelegenheid om een professionele diagnose te kunnen maken van de hoofdhuid en het haar. Tevens krijg je een deskundig advies.

Dus heb je last van haaruitval, dunner wordend haar, roos, droge hoofdhuid, vette hoofdhuid of een gevoelige hoofdhuid? Maak een afspraak of bel voor een diagnose met de Mediscope!

Breng voor een goed advies een bezoek aan Marciano's Haarstyling in Engelen. Je kunt daar rekenen op vakmanschap, kwaliteit en passie voor het kappersvak.



Zonneweide 18 Den Bosch | 073-8882899 / 06-15439983
www.marcianoshaarstyling.nl



Steuntje in de rug!

Door lange tijd thuiswerken, veel computerwerk of stress kunnen nek- en schouderklachten ontstaan. Heb jij hier ook last van? Mogelijk is het traject 'steuntje in de rug' iets voor jou.

We starten met een intakegesprek en kijken samen waar je klachten vandaan komen en wat je zelf zou kunnen doen. Daarna krijg je een op jou afgestemde stoelmassage. Het bindweefsel wordt losgemaakt en met cupping en massage wordt de doorbloeding gestimuleerd en worden de spieren losgemaakt. Deze eerste afspraak duurt drie kwartier.

Vervolgens kom je een tijd wekelijks voor een afgestemde stoelmassage van een half uur. Regelmatig evalueren we kort hoe het met je klachten gaat en wat er nog nodig is.

De massages zijn, naast dat ze het zelfgenezend vermogen van het lichaam stimuleren, echt bedoeld als steuntje in de rug. Even wat aandacht voor jou.



Burg. Loeffplein 70 E-F, Den Bosch
06-11460906 | info@jackybekers.nl
www.jackybekers.nl

JE BENT
VAN HARTE
WELKOM!
Jacky



Misschien kun jij ook wel wat steun gebruiken?

P.S. informeer eens bij je werkgever, misschien wil die wel (deels) meebetalen.

Voor meer informatie hierover kun je natuurlijk contact met me opnemen via mail of telefoon. Of je maakt meteen een afspraak.



PersonalTouchTravel®

Ester van den Bogaert houdt van reizen en heeft al verschillende functies binnen de reisbranche gehad, onder andere bij een touroperator en een luchtvaartmaatschappij. Sinds enkele jaren is ze actief als persoonlijk reisadviseur en helpt ze mensen om hun droomreis werkelijkheid te laten worden.

Voordelen om via mij te boeken:

- Je krijgt snel antwoord
- Je hebt één vast aanspreekpunt
- Persoonlijke service
- Personal Touch Travel is aangesloten bij ANVR/SGR/ Calamiteitenfonds

Ester van den Bogaert
06-13302640

ester.vandenbogaert@personaltouchtravel.nl
www.personaltouchtravel.nl/ester-van-den-bogaert

WACHT NIET OP BIJZONDERE MOMENTEN, MAAR MAAK ZE ZELF!

Vakantie vieren is op dit moment helaas nog steeds even anders dan we altijd gewend waren. Vanwege alle inreisregels voor diverse landen vergt de voorbereiding van een vakantie wat meer inspanning en tijd.

Regels en maatregelen worden continu aangepast en verschillen per land, soms zelfs per gebied/deelstaat.

Gelukkig is er nog steeds veel mogelijk. Al zal het, in vergelijking met voorgaande jaren, soms met wat aanpassingen zijn. Creëer zelf bijzondere momenten om mooie herinneringen te maken.

Ik help je graag en regel alles van A tot Z, zodat je zelf alleen nog maar je koffers hoeft te pakken en die herinneringen ook echt kunt gaan maken.

Een reis is voor velen ook een bijzonder moment, alleen niet iedereen heeft ook plezier in het uitzoeken ervan.

GEEN
EXTRA KOSTEN,
WEL MEER
SERVICE!



Ben je enthousiast geworden?

Neem dan contact met mij op en ik help je graag bij het vinden van je droomreis.

Een ultieme erotische ervaring om nooit te vergeten.
Voor iedereen die wel wat spanning in zijn leven kan
gebruiken. Laat je masseren, geniet en...

Aanraking...

body to body... erotiek...
happy end.

Psst...

Bezoek: www.yumi.nl om de prachtige
masseuses te zien die vandaag aanwezig zijn.

Op zoek naar een erotische baan?



WIJ ZOEKEN NIEUWE DAMES!

Kom jij ons team versterken?
Scan de QR-code en stuur een e-mail!

Even heerlijk in de watten worden gelegd en alle aandacht voor
jou. Een ontspanningsmassage is ideaal als je stress ervaart
of gewoon wanneer je lekker wil genieten. We nemen de tijd
en masseren in een rustig ritme, zodat je echt lekker kunt
ontspannen. **Met deze maand de volgende massage uitgelicht:**

KOPPEL MASSAGE

Onze viproom is speciaal ingericht voor meerdere personen.
Dus ook voor onze Koppel massage, waarbij koppeltjes/
echtparen kunnen genieten van een heerlijke erotische massage
door een of twee masseuses naar keuze (de prijs is hetzelfde).
Echtparen die openminded zijn en hun horizon willen verbreden
en in zijn voor nieuwe erotische ervaringen kunnen dus ook bij
Yu&Mi terecht.

Met speciale technieken zullen onze masseuses ervoor
zorgen dat je iedere keer heel dicht bij een hoogtepunt komt,
maar dit toch nog net even iets langer weet uit te stellen.

Kom genieten!



10% KORTING

**OP ONZE
TANTRA MASSAGE**
OP VERTOON VAN EEN FOTO
VAN DEZE ADVERTENTIE



**Kom eens langs als je durft!
Je weet niet wat je mist...**

TANTRA MASSAGE

KOPPEL MASSAGE

SHOGUN MASSAGE

NURU MASSAGE

VIP MASSAGE

Altijd genieten!

Leenderweg 135, Eindhoven NL
+31 40-2125669
www.yumi.nl

BEWEGEN IN DE LOCKDOWN

Het nieuwe jaar is weer begonnen, maar wel met beperkte sportmogelijkheden. Wat nu met je goede voornemens? Gelukkig hangt je gewicht en gezondheid voor 80% af van je voeding. Wil je afvallen of je gewoon wat fitter voelen? Dan kun je veel doen met behulp van voeding.

Begin eens met op te schrijven wat je allemaal naar binnen werkt. Zo word je bewust van je voeding. Misschien eet je bijvoorbeeld veel te veel suiker of krijg je te weinig eiwitten binnen. In mijn boeken vind je meer informatie over de verschillende lichaamstypen, welke voeding en hoeveelheid calorieën past bij jouw lichaam. Wat voor de een werkt, werkt namelijk niet altijd bij de ander.

Hoe blijf je in beweging tijdens deze lockdown?

- Pak de trap in plaats van de lift.
- Maak buiten een wandeling van minstens 30 minuten per dag.
- Gebruik wat vaker de fiets.
- Schrijf je in voor een leuke bootcamp in het park.

Met deze tips blijf je toch lekker in beweging. Blijf je liever binnen? Op de website van mykillerbodymotivation.com vind je voldoende inspiratie voor trainingen in huis, zonder benodigde sportattributen. Geen energie om te sporten? Dan raad ik je toch echt aan om in beweging te komen! Door te sporten krijg je juist de energie die je nodig hebt. Als het je niet lukt om je ertoe te zetten, dan biedt een scoopje MKBM Slimming Powder een helpende hand. Dit poedertje zit boordevol cafeïne en guarana voor extra energie, terwijl het groene thee extract ondersteunt bij de vetverbranding.

Succes!

Liefs, Fajah Lourens

BLOG/FAJAHLOURENS

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION



Studiebegeleiding

Juist nu!

En weer starten we de tweede helft van het schooljaar met een achterstand. Alle toetsen die voor de lockdown en kerstvakantie zijn blijven liggen moeten weer ingehaald worden en het reguliere lesprogramma loopt ook nog door.

Schouders eronder

Het valt niet mee om na de zoveelste lockdown en vakantie weer de motivatie te vinden om ervoor te gaan. Het is nu maandagochtend en ik heb net de kinderen, voor het eerst dit jaar, weer naar de basisschool gebracht. De jongste had er heel veel zin en kon niet wachten om haar vriendinnen en juffen weer te zien. De oudste had er meer moeite mee en heb ik vanochtend dan ook echt uit bed moeten halen. Mijn kinderen zijn nog zo jong dat de lockdown niet heeft gezorgd voor leerachterstand, maar ook hier merk ik dat de motivatie niet zo hoog meer is. Hopelijk wordt de oudste vandaag weer goed uitgedaagd door zijn lieve juf en komt de motivatie snel weer.

En dit hoop ik uiteraard niet alleen voor mijn zoon, maar zeker ook voor alle middelbare scholieren waarvoor die motivatie van belang is om goed te kunnen presteren.

In- en extrinsieke motivatie

Er wordt in het onderwijs vaak gesproken over intrinsieke motivatie. De motivatie die vanuit de leerling zelf komt. Als ik naar onze leerlingen kijk, dan valt het op dat er van deze intrinsieke motivatie niet veel meer over is. En ik begrijp het ook! Door tegenslagen en een onduidelijke toekomst is het moeilijk de ambitie hoog te houden. Maar juist nu, in deze tijd, is dat zo belangrijk. We merken dat we leerlingen op dit moment niet alleen begeleiden in het leren-leren en het vakinhoudelijk uitleggen, maar dat door in te zetten op het extrinsiek motiveren de leerlingen weer zelf aan de slag kunnen en willen gaan. Er is niks mooiers dan leerlingen te zien groeien!

STUDIEBEGELEIDING HELVOIRT

info@studiebegeleidinghelvoirt.nl
www.studiebegeleidinghelvoirt.nl

STUDIEBEGELEIDING HAAREN

info@studiebegeleidinghaaren.nl
www.studiebegeleidinghaaren.nl



STUDIEBEGELEIDING OISTERWIJK

info@studiebegeleidingoisterwijk.nl
www.studiebegeleidingoisterwijk.nl

Bel voor meer info:
06-83838903 of 06-13177212





Ruud van de Wiel

Stress in je lijf?

Ontdek dan nu de kracht van ademhaling

Zit jij het grootste gedeelte van jouw dag? Heb je vaak last van hoofdpijn, een vol hoofd of onrust in je lichaam, zelfs na een goede nacht slapen? Of word je zelfs wakker terwijl je nog steeds moe bent? Zo ja, probeer dit dan eens:

Sta op, ontspan je schouders, zorg dat je hoofd recht is en plaats je handen op je buik. Adem diep in door je neus en probeer je buik naar buiten te drukken door je buik te vullen met jouw adem. Doe dit drie keer. Voelde het raar? Kostte het je veel moeite? En voelde je je anders na deze drie ademteugen? Als het antwoord ja is, dan is de kans groot dat jij niet de maximale capaciteit van jouw meest essentiële levensenergie benut: je ademhaling.

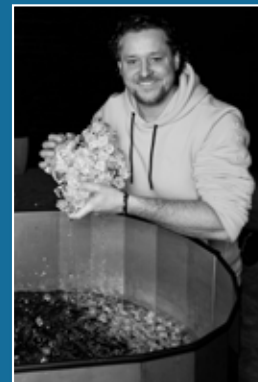
Natuurlijk is er meer voor nodig dan een paar diepe ademteugen om jouw ongezonde (adem)patronen te doorbreken en aan te passen. Gelukkig kunnen we dit probleem eenvoudig en voor altijd oplossen. Hoe? Door controle te leren pakken over jouw eigen ademhaling, zodat je ook de controle over jouw eigen gezondheid weer terugpakt. En ik kan jou daarbij helpen! De afgelopen jaren heb ik de wereld rondgereisd op zoek naar de beste leraren op het gebied van ademhaling en heb ik me verdiept in verschillende methodieken. Een zoektocht die ik ooit startte om een oplossing te vinden voor mijn eigen (stressgerelateerde) klachten, eczeem en astma. Ik probeerde van alles, maar de klachten gingen maar niet weg. Totdat ik werd blootgesteld aan mijn eerste adem oefening tijdens een bezoek aan mijn acupuncturiste...

SCAN DE
QR-CODE EN
PROBEER
DE GRATIS
OEFENINGEN
ERVAAR HET
ZELF!



Het klinkt simpel, maar een optimale ademhaling heelt je lichaam op fysiek én emotioneel niveau. Het kan je mentale helderheid geven, controle over jouw emoties en ervoor zorgen dat je lichaam een constante flow van vernieuwde energie levert. Nog niet overtuigd? Probeer dan eens een van de gratis oefeningen op mijn website en lees daar dan meteen meer over alle mogelijkheden.

Eerste kennismakingssessie gratis!
Maak nu een afspraak 06 30049476



Een niet optimale ademhaling zorgt voor:

- Versnelde ouderdom
- Ontstekingen
- Stress
- Zwaar hoofd
- Hoge bloeddruk
- Slechte slaapkwaliteit
- En zelfs dodelijke ziektes

Wees het voor en maak nu een afspraak!



Ruud van de Wiel
Ademcoach

Grotestraat 67, Drunen
06-30049476

www.ruudvandewiel.com

GEVOEL VOOR HUMOR
IS ECHT EEN MUST



LENGTE
183 CM

LEEFTIJD
47 JAAR

OGEN
GRIJS-
BLAUW

*Jij reageert
toch ook?*

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 Jurjen stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek graag aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In februari hebben we speciale aandacht voor: Jurjen Bakker, woonachtig in het prachtige Grave. “Toen ik de rubriek zag, heb ik me meteen aangemeld. Al komt er maar één reactie binnen, dan is het al geslaagd.”

Het is tekenend voor de positieve instelling van de 47-jarige Jurjen, vader van een 17-jarige zoon die bij zijn ex woont. “Ik zeg altijd: ik ben een 37-jarige met tien jaar levenservaring. Ik voel me jong van lijf en geest.” In het dagelijks leven is hij ondersteunend administratief medewerker bij chipfabriek NXP. “Het is leuk en uitdagend werk en ik heb fijne collega’s. Het enige wat in mijn leven nog ontbreekt, is een nieuwe liefde.”

**Jurjen zoekt
de liefde van
zijn leven!**

Van onenightstands houdt hij niet, hij is op zoek naar een langdurige relatie. “Ik ben zo trouw als een hond en dat verwacht ik ook van een toekomstige partner.” Zijn hobby’s zijn onder andere lezen, USB-sticks en dvd’s verzamelen, televisiekijken, muziek luisteren

(van Frank Boeijen tot Sarah Brightman), hardlopen en fietsen. “En natuurlijk mijn driejarige kater Joris bezighouden. Die houdt gelukkig wel van een knuffel.”

Attent, sportief, eerlijk, betrouwbaar, opgewekt, optimistisch, creatief en een natuurmens, dat zijn de woorden die Jurjen het beste omschrijven. “Ik zoek een vriendelijke, gezellige dame met, net als ik, een goed gevoel voor humor. Met wie ik kan lachen en huilen en met wie ik samen leuke dingen kan ondernemen: een terrasje pakken, uit eten gaan, een avondje bankhangen. Maar ook iemand die mij in mijn waarde laat en me accepteert zoals ik ben. En nu maar hopen dat de bliksem inslaat tijdens onze eerste ontmoeting!”

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar jurjenbruist@gmail.com.

Wentelteefrolletjes met aardbeien

Deze opgerolde wentelteefjes zijn niet alleen heerlijk, maar ook leuk en makkelijk te maken. Om je geliefde te verrassen bij het ontbijt op bed of een zoete versnapering tijdens een romantische avond.

8 PERSONEN - 25 MIN.

INGREDIËNTEN

- 1/2 kopje melk
- 1 eetlepel bloem
- 1/2 eetlepel edelgistvlokken
- 1/4 theelepel gemalen kaneel
- 2 theelepels pure ahornsiroop
- 1/2 theelepel vanille-extract
- snufje zout
- 8 sneetjes wit sandwichbrood
- 1 eetlepel boter
- poedersuiker
- gesmolten chocolade
- fruit naar keuze

BEREIDING

Klop in een ondiepe schaal de melk, bloem, edelgistvlokken, kaneel, ahornsiroop, vanille-extract en zout door elkaar.

Rol elk sneetje brood met een deegroller iets plat. Beleg elk sneetje met vulling naar keuze langs de onderkant van het sneetje brood en rol het vervolgens stevig op.

Smelt de boter in een grote pan op middelhoog vuur. Dompel elke rol in het melkmengsel en zorg ervoor dat elke kant volledig bedekt is. Druppel het overtollige water eraf en leg het in de pan, met de naad naar beneden. Bak ze rondom goudbruin (ongeveer 5 minuten).

Om te serveren, stapel de roll-ups op elk bord op een stapel en bedek ze met vers fruit. Bestrooi met poedersuiker en besprenkel met gesmolten chocolade of ahornsiroop.

Je kan de wentelteefjes ook vullen met roomkaas, ijs, chocoladepasta of een ander soort fruit.



PUZZELPAGINA



Wat is er fijner dan zo af en toe samen met je partner op de bank weg te kruipen met een magazine? Pak de kaarsjes uit de kast en zet heerlijk warme chocolademelk klaar. Samen lekker knus op de bank blader je (online) door deze editie van Bruist en maak je kans op mooie prijzen.

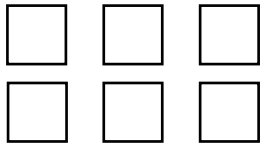
		3		4	8			
	4	○	9				6	
			2		7			3
4		6		○		1	7	
9				5				2
	3	1				5		4
3			6		4			
	1				2		5	
	○		1	3		9		

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-7-8**.

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 valentijn. De oplossing van vorige maand was **gevoel**.

Maak kans op

**Good4fun
giftcard
t.w.v. € 25,-**

Deze Good4Fun giftcard is fun om te geven en krijgen! Circuit rijden, eten, unieke overnachtingen, fashion en alle fun die er is.



Online shoppen en te besteden bij fun mogelijkheden. Heel simpel, veilig en origineel. www.good4fun.nl

w+🐵p=r

g+🐵-ap 🔍e=j+j

h+🔍i=m 🐔-h

🔔-l+★r=d+📺-y+?

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

Smile!

Vindt u een stralende lach ook belangrijk? Bij Mint staan we voor transparante mondzorg en persoonlijke aandacht. Ook bij het bleken van uw tanden!

Maak direct een afspraak voor een stralende lach!



Mint Your Dental Hygienist

Eigenaresse: Melek Atas
Verwersstraat 45 's-Hertogenbosch | **073-8500945**
info@mint-ydh.com | www.mint-ydh.com

📷 Volg ons op instagram #mintyourdentalhygienist



THE NEW FOCUS VANAF
€ 28.240



Binnenkort in de showroom | www.vanmossel.nl/ford

Van Mossel