

BRASSCHAAT



MAART 2022 WWW.BRASSCHAAT-BRUIST.BE GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

Hoe gaat het met je
goede
voornemens?

Francis van
Broekhuizen:

'Ik doe het, omdat ik
het superleuk vind'





- Verwijdering van onderhuids vet
- Verwijdering van visceraal vet
- Cellulitis behandeling
- Huidversteving
- Detox
- Lymfedrainage
- Boost aan je metabolisme

Met Cryo Corpo wil ik een levensstijl vol geluk doorgeven aan anderen. Ik wil je weer doen stralen en laten genieten van een moment voor jezelf. Ik hoop dan ook dat je met een gelukkig gevoel weer naar buiten gaat.



Cryo Corpo

Bredabaan 824, Brasschaat
+32 471 31 11 63 info@cryocorpo.be
www.cryocorpo.be

Een DROOM die werkelijkheid wordt

Ieder lichaam is anders en vraagt een andere specifieke behandeling. Daarom start ik altijd met een kennismakingsgesprek. Afhankelijk van jouw wensen, bepaal ik met welk programma de meest optimale resultaten voor jou bekomen kunnen worden. De resultaten zijn voor elk lichaam verschillend en afhankelijk van meerdere factoren.

Wat mag je verwachten van een behandeling met Waves 21? Meer dan cryo alleen! Met dit toestel kunnen we niet alleen het esthetisch probleem aanpakken maar ook de oorzaak ervan. Zowel onderhuids als visceraal vet kan verminderd worden. Met de elektrische stimulatie kunnen we via spiergroepen op de rug je organen een boost geven. Je lichaam zal daardoor beter functioneren en het afslanken zal algemeen sneller gaan.

De combinatie van elektrische stimulatie en een behandeling met koude (vet bevroren) is uniek. Een

behandeling is volledig pijnloos en gelinkt aan een verbetering van het algemeen welzijn en herstel van de energiebalans.

AFSLANKEN DOOR ELEKTRISCHE STIMULATIE EN VET BEVRIEZEN

Tijdens een cryolipolyse behandeling gaan we je vetcellen bevroren door een koude massage (geen zuigmethode). Wanneer de vetcellen afgekoeld worden, ondergaan ze een spontaan en traag leeglopijngsproces. Het lichaam zorgt voor een natuurlijke afvoer van deze vetcellen in de periode na de behandeling. Voorbeelden van typische lichaamszones die behandeld kunnen worden, zijn: buik, armen, rug, billen en benen.



Wil je kans
maken om jouw foto
in Brasschaat Bruist
terug te zien?

Stuur deze dan naar
ontwerp@nederlandbruist.nl
o.v.v. Foto Brasschaat

Impressie
Brasschaat



8

COLOFON



36

UITGEVER Nederland Bruist B.V.
Beneluxweg 45, 4904 SJ Oosterhout
T +31 (0)76-7115340 | nl@nederlandbruist.nl
www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be
  belgiebruist

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
CUSTOMER CARE Nederland Bruist +31 (0)76-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Wouter Visker
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Floortje Thieleman

 Like ons op Facebook.com/brasschaat.bruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl
of bel Manuela Kolkman, 0477-841299

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



win

12



28



50



23



Het is maart! Tijd dus om de winter achter ons te laten en vooruit te kijken naar de zomer. Wat een heerlijk vooruitzicht. Maar ook een vooruitzicht waarvan je spontaan in de stress kunt schieten. Het goede voornemen om definitief af te rekenen met die paar extra winterkilo's heb je namelijk nog lang niet waargemaakt. Geen zorgen, want verderop in deze nieuwste editie van Bruist vertellen we je hoe je het jezelf makkelijker kunt maken om je doelen te bereiken.

Bruisende lezer,

Opvallend is dat, nu het voorjaarszonnetje weer steeds vaker begint te schijnen, veel mensen ineens ook weer een stuk vrolijker zijn. Sommige mensen hebben die zon daar overigens helemaal niet voor nodig. Dat geldt zeker ook voor Francis van Broekhuizen, die het hele jaar door straalt. In het interview dat we met deze 'dramatische sopraan' hadden, deelt ze een beetje van haar positiviteit en vertelt ze meer over haar carrière tot nu toe.

Diezelfde positiviteit ervoeren wij trouwens bij iedereen die we voor deze editie interviewden. Benieuwd naar al hun inspirerende verhalen? Lees dan vooral snel verder.

Manuela Kolkman

Adverteren?

Mail naar nl@nederlandbruist.nl of bel +31 647 885 009

Wist je trouwens dat wij vijf glossy magazines uitgeven in jouw regio? Neem eens een kijkje op www.belgiebruist.be en lees ze allemaal online.

Inhoud

2022 IS LANG NIET
VOORBIJ, BEGIN
VANDAAG NOG!



Wat is er nog over van je *goede voornemens?*

Stoppen met roken, een paar kilo afvallen, sporten, geld besparen en ga zo maar door. In januari beginnen we massaal met een schone lei. Hoor je het jezelf nog zeggen: 'En dit jaar gaat het me echt lukken!' Maar hoe staat het nú met die goede voornemens?

Als je meerdere voornemens hebt, kan het lastig zijn om alles tegelijk te doen. Hierdoor is de kans groot dat je voornemens mislukken.

MAAK EEN SCHEMA. Maak voor jezelf een schema waarin je kunt vermelden wat je graag zou willen bereiken en hoe je dit aan gaat pakken. Gaat het om een doel dat je op korte termijn wilt bereiken of heb je er het hele jaar voor uitgetrokken?

VOORKOM HOGE EISEN. Als je te hoge eisen aan jezelf stelt, haak je snel af. Dit komt doordat je geest en lichaam tijd nodig hebben om zich aan te passen aan je nieuwe gewoonten.

CREËER ROUTINE. Ben je verslaafd aan roken of snoep? Dan kan het helpen om een andere bezigheid te zoeken wanneer het verlangen naar een sigaret of zoetheid de kop opsteekt.

KEN JE DOEL. Herinner jezelf regelmatig aan de voordelen van je goede voornemen. Als je dit niet doet, zul je sneller opgeven.

BELOON JEZELF. Als het je lukt om jezelf aan je schema te houden, staat daar natuurlijk een beloning tegenover. Zorg er wel voor dat je de beloning ook echt koppelt aan het halen van je doelstelling.

ZOEK STEUN. Het is niet makkelijk om een goed voornemen in je eentje te verwezenlijken. Vertel je vrienden en familie wat je van plan bent en vraag of ze daar eventueel rekening mee willen houden. Of plaats je goede voornemen op Twitter en Facebook. Wie weet zijn er meer mensen die hetzelfde doel nastreven.

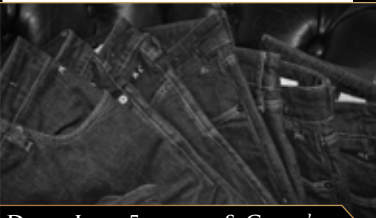
Ook op zoek naar coaching? Op www.belgiebruist.be vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



CUSTOM MADE JACKETS



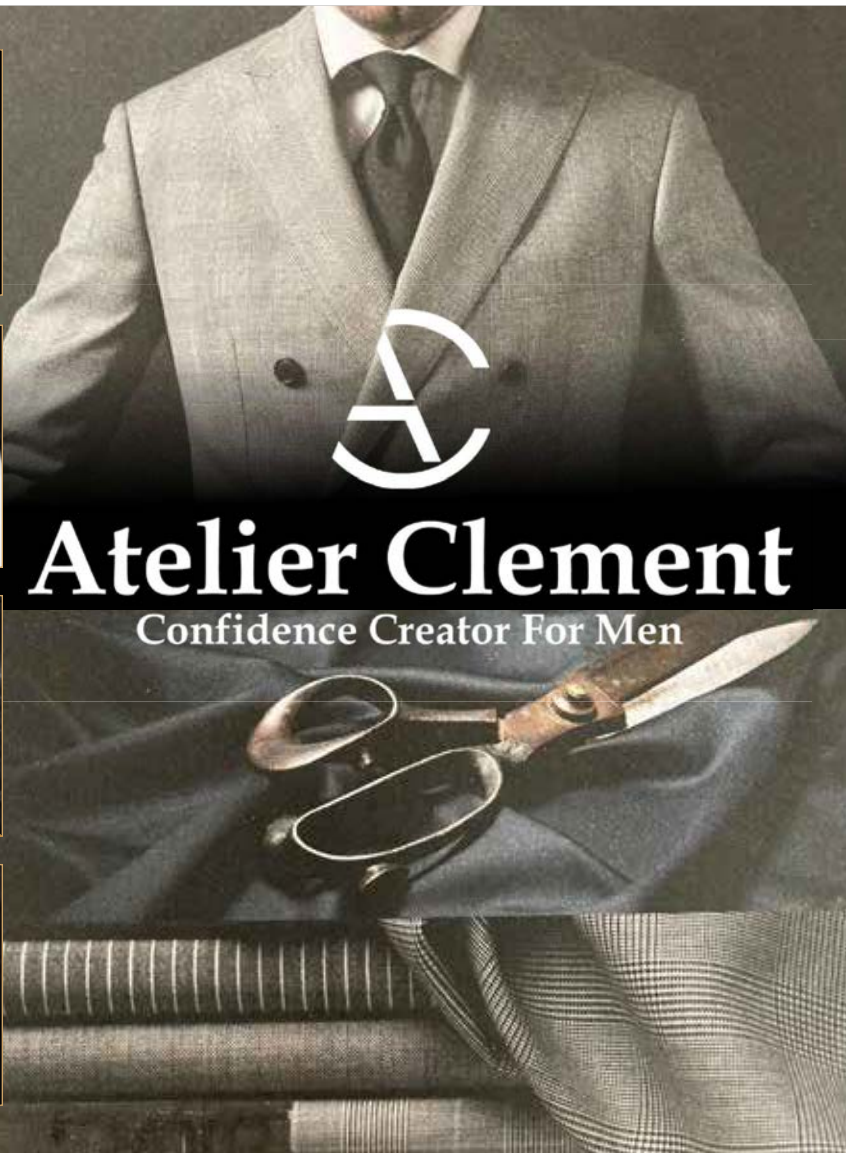
CUSTOM MADE SHIRTS



DENIM JEANS 5 POCKETS & CHINO'S



ACCESOIRES CUFFLINKS & TYE'S



EEN DROOM DIE UITKOMT

Ik studeerde in 1990 af in de laatste lichting 'herenkleding' in Maris Stella te Antwerpen. Als laatste mannelijke Meester kleermaker mocht ik mijn eindwerk verdedigen tegenover niet de minste kleermakers in België: dhr. Loppa, dhr. Lenders en dhr. Moens waren mijn jury. Sinds ik van april 2008 tot oktober 2010 voor een vriend werkte (John Heikamp Jr., die spijtig genoeg kort na de opening van de zaak verongelukte) in zijn zaak Costumize in Brasschaat, is het altijd een droom gebleven om dit ooit voor mezelf te starten.

10 JAAR LATER IS HET DUS ZOVER.

In oktober 2020 ben ik gestart met mijn eigen kledingzaak Atelier Clement, gelegen net uit het centrum van Kapellen. Op de Hoevensebaan 219 heb ik een klein, gezellig pandje gevonden en ingericht tot een Atelier waar ik de klant in alle rust kan ontvangen, waar de klant zichzelf kan en mag zijn. Ik werk enkel op afspraak om het voor de klant zo aangenaam mogelijk te maken.

Er wordt in vier stappen gewerkt. Tijdens het kennismakingsgesprek gaat het er vooral om wat de klant juist wil, voor welke gelegenheid is het, voor wanneer is het, etc ... Dan overlopen we de mogelijkheden: stoffen, linings, design options, etc ... Als volgt wordt er opgemeten en afgesteld op het juiste pasmodel voor de klant ... Uiteindelijk kies je als klant dan je stof, voering, knoop, stiksels en alle andere design options.

In principe ontwerp je het zelf, of het nu om een kostuum, jacket, shirt, jeans of chino gaat, ik stuur uiteraard wel mee bij, maar uiteindelijk beslis je als klant alles zelf.

Als alles gekozen en beslist is, gaat het om een levertijd van 4 tot 6 weken, afhankelijk van het artikel en de stoffen die gekozen zijn.

ALS BESLUIT NOG EVEN DIT ...

Ik heb de zaak Atelier Clement genoemd. Clement Elseviers was mijn grootvader, de naam is dus een eerbetoon aan hem"

**MEESTERKLEERMAKER
DAVE ELSEVIERS**



HOEVENSEBAAN 219, KAPELLEN +32 496 22 43 12 DAVE@ATELIER-CLEMENT.BE
WWW.ATELIER-CLEMENT.BE ATELIER-CLEMENT



DE KLEINE KEUKEN

Een super start van de dag, de gepofte ontbijtgranen met aardbeismaak van De Kleine Keuken. Ze bevatten 75% minder suiker dan vergelijkbare producten voor kinderen en zijn ook nog rijk aan vezels.



www.dekleinekeuken.com



LEZERSACTIE *

4x de 'je ne sais quoi' proefboxen van Gusteau t.w.v. €29,95

We hebben allemaal onze eigen voorkeuren. Dat weet Gusteau. Het draait juist om wat jij lekker vindt. Als jouw persoonlijke wijngids helpt Gusteau je om te ontdekken welke wijnen goed bij je passen. Want je smaak is persoonlijk en je hoeft geen wijnkenner te zijn om van wijn te genieten. In totaal zijn het in deze proeverij (van de winactie) 5 glazen wijn met verschillende karakters. Leuk voor jezelf om je wijnmatch te vinden of om cadeau te geven.

www.drinkgusteau.com TAG #WIJN



LEZERSACTIE *

1 set van 2 Hobstar glazen van Libbey

Genieten van alledaagse momenten, met mooi glaswerk waar je blij van wordt. De kans is groot dat je al eerder hebt gedronken uit glazen van één van de grootste glaswerkproducenten ter wereld, met een fabriek in Nederland. Eén van de klassiekers is de tijdloze Hobstar, waarvan de naam verwijst naar het specifiek geslepen glas met sterpatroon. De vintage 'look and feel' van de Hobstar valt hierdoor in de smaak.



www.libbey.eu TAG #HOBSTAR



GUINNESS (4.2%)

Zeg je Ierland, dan denk je aan groene landschappen, riverdance, livemuziek, en... Guinness. Dit iconische bier wordt al meer dan 250 jaar gebrouwen in Dublin. Geen enkel bier staat zó symbool voor een land als het zwarte goud uit de hoofdstad van Ierland. Op 17 maart is het St. Patrick's Day, de nationale feestdag van Ierland, waarbij ook hier een fris Guinness biertje niet mag ontbreken! www.guinness.com



Begin van de lente!



BRUIST Deals

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

PRINGLES

Pringles kent iedereen, het unieke chipje in de slanke bus. Nu zijn ze erin geslaagd een gemiddelde zoutvermindering van 23% te realiseren bij de 6 belangrijkste smaken: Original, Sour Cream & Onion, Hot & Spicy, Texas BBQ, Hot Paprika en Classic Paprika. Maar natuurlijk met behoud van de authentieke smaakintensiteit. www.pringles.com



LEZERSACTIE * Valse verlangens en bloedende harten van Sol Bouzamour

Een ijzersterke roman over liefde en loyaliteit in een harde wereld, de weerspiegeling van de maatschappij en hoe we met elkaar omgaan, discriminatie, de verschillen in klassen, maar vooral over de zoektocht naar eigen identiteit. Het verhaal speelt zich af op het Rembrandtplein in Amsterdam en Broek in Waterland, maar neemt je ook mee naar Ibiza en Marokko. Sol neemt je mee in een eigentijds en realistisch liefdesepos vol geweld, vriendschap, loyaliteit, verraad en heel veel seks. Hoe ver gaan we voor de liefde?

www.solbouzamour.nl TAG #BOEK



LEZERSACTIES*

Like de Facebookpagina van België 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



Brasschaats Pelgrimpad

De Martinusroute of het Martinuspad is een lange afstandsroute die de Franse stad Tours via Vlaanderen met Utrecht en uiteindelijk met Groningen verbindt.

De route 'In de voetsporen van Martinus' is in 2012 erkend door de Raad van Europa en is zo'n 1100 km lang. Het pad is te beschouwen als een vreedzaam en duurzaam blauw en groen lint van historisch, cultureel en militair erfgoed langs kerken, dorpen, natuurgebieden, forten en frontlinies. Al deze punten verwijzen naar Sint Maarten, als patroonheilige en Europees Vredestichter.

jouw metgezel. In Frankrijk loopt de route langs de steden Amiens en Parijs om in Tours te eindigen.

Sint Martinus was bisschop van Tours in de middeleeuwen en een van de populairste heiligen. Hierdoor kwam een ongekende pelgrimsstroom naar het Franse Tours op gang. Ook in Vlaanderen leeft de Sint-Martinustraditie nog steeds. Het gedachtengoed van Martinus is 'delen'.

Net als de populaire Sint Jacobsroute naar Compostella wil de Sint-Martinusroute uitgroeien tot een culturele pelgrimswandelpad. Ga dus op zoek naar de Martinusstickers in ons park de Mick en in het Peerdsbos.

Misschien wandel je wel de hele route tot in Tours?

Lutgart Smekens



Het hele traject is bewegwijzerd en maakt hoofdzakelijk gebruik van de bestaande Grote Routewandelpaden. Vanuit Utrecht komt het pad de grens over in Bergen-op-Zoom. Zo kan je in ons park de Mick de Martinusstickers aantreffen langs de wandelpaden. Door het Peerdsbos loopt de route tot Beveren (Reynaertland). Daarna vormt de Schelde



Bandenservice Maco

Uw partner als het om
batterijen gaat



MADE
IN
GERMANY



It all starts with  **VARTA**

 CLARIOS

Gespecialiseerd in auto-, motor- en start/stop-batterijen.

Bandenservice Maco | Heiken 3A te Brecht | 03/313.54.55 | info@maco.be | www.maco.be

Als je jouw goede voornemen **drie maanden** hebt volgehouden, lukt het de rest van **het jaar** ook. Met **minder rommel** om je heen heb je niet alleen meer ruimte in je huis, maar ook in **je hoofd**. **Een kwartiertje** per dag sorteren en weggooien is hetzelfde als één hele dag ruimen per maand. **Handel kleine klusjes**, die minder dan 5 minuten van je tijd vergen, **meteen af**. Zo hoef je ze niet te onthouden of op te schrijven. **Als je niest**, moet je **neus** zich even **resetten**. Op deze manier wordt de neus **schoongemaakt**. **Bankbiljetten** zijn gemaakt van katoen en linnen. Zo kun je een bankbiljet in je broek laten zitten **in de was** zonder dat het meteen kapot is. De eerste **eetbare paashazen** verschenen rond 1800.



BETAALBARE TRENDY MODE IN ALLE MATEN (MAAT 34 T/M 48)



BOEDING

Comfort Deals



18-19-20
MAART
2022

GRATIS motor zonnetenten + poorten
€85 korting op screens + elektrische rolluiken

FABULICIOUS | 'CAUSE ALL SIZES MATTER

Schoolstraat 1B, Schilde | 0499 36 35 69
f i Fabulicious.eu | www.fabulicious.eu

Kapelsesteenweg 469B, 2180 Ekeren | 03/660.20.36 | www.boeding.com | info@boeding.com

Beobank, uw financiële partner in Brasschaat

Bij Beobank maken we méér tijd voor u vrij.
Om naar u te luisteren, uw financiële vragen te beantwoorden en u met deskundig advies bij te staan.

Uw Beobank adviseur vindt voor u vast een oplossing op maat. Voor een adviesgesprek maakt u best een afspraak: zo hoeft u geen kostbare tijd te verliezen.

Bel ons gerust op 03/650.20.50



Viral Patel
Kantoordirecteur

Welkom bij Beobank

Bredabaan 342, 2930 Brasschaat
03/650.20.50 | brasschaat@beobank.be

Beobank NV/SA

beobank
U bent goed omringd

Deuren en ramen op maat?

Onze stijlvolle smeedijzeren producten zoals ramen en (binnen)deuren geven je woning, kantoor en andere (bij) gebouwen een exclusieve look. Dit kan zowel in landelijke als in strakke, moderne woningen geïntegreerd worden. Wij hebben enkele standaardmaten in huis. Doch wordt 95% van onze bestellingen op maat gemaakt na professionele opmeting door één van onze specialisten ter zake.

Kijk op onze website voor meer informatie of bezoek eens onze showroom!



Ives Meulemans

Ferenco

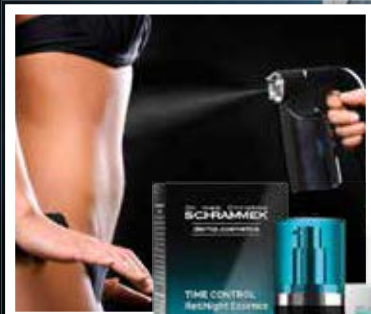
Kapelsesteenweg 364, Brasschaat



03 889 81 08 | info@ferenco.be | www.ferenco.be

Schoonheidsinstituut Gigi-M

- Ergoline 1400
- Spraytans
- Huidtype test
- Gelaatsverzorgingen Schrammek
- Zonneproducten Australiangold
- Privé-parking, dus nooit parkeer problemen



Altijd op afspraak 0496 11 81 91 | Rommersheide J 30 2960 Brecht

DAGJE UIT KLARAFESTIVAL 2022



Klarafestival wordt sinds 2004 georganiseerd door Festival van Vlaanderen Brussel en is intussen uitgegroeid tot het grootste klassieke muziekfeest in België. Elk jaar geven internationale topmusici het beste van zichzelf in verschillende Brusselse cultuurhuizen, in Antwerpen (deSingel) en in Brugge (Concertgebouw). Een jaar geleden bleef cultuur beperkt tot het via een beeldscherm beleven van een digitaal festival. Vandaag de dag liggen de kaarten beter en kunnen we weer samen met de orkesten, dirigenten, solisten, kamermusici en andere kunstenaars uit zowel binnen- als buitenland magistrale live-ervaringen beleven. Dit jaar vindt Klarafestival plaats van 11 tot en met 27 maart. **Meer info op: www.klarafestival.be**

FILMPJE KIJKEN THE BATMAN

Twee jaar lang heeft Bruce Wayne de straten van Gotham City bewaakt als Batman. Als een moordenaar het op sadistische wijze gemunt heeft op de elite van Gotham, leidt een spoor van cryptische aanwijzingen hem naar de onderwereld, waar hij o.a. in contact komt met Catwoman, de Penguin en de Riddler. Als het bewijs duidelijker wordt, komen de grootse plannen van zijn tegenstander aan het licht. Batman moet nieuwe samenwerkingen aangaan, de dader ontmaskeren en afrekenen met het machtsmisbruik en de corruptie waar Gotham City al zo lang onder lijdt... **THE BATMAN is vanaf 2 maart te zien in de bioscoop.**

BINNEN/BUITEN



BOEKJE LEZEN JEROEN WINDMEIJER



De Middelburgse antropologiestudent Anthoni doet op Paaseiland onderzoek naar de moai, de mysterieuze beelden die al eeuwenlang tot de verbeelding spreken. Hij ontdekt dat er op het eiland een strijd woedt over de oorsprong van de moai. Als er mensen beginnen te verdwijnen, lijkt het niet bij discussiëren te blijven... In Middelburg treft een museum voorbereidingen voor een tentoonstelling over ontdekkingsreiziger Jacob Roggeveen en Paaseiland. Een Paaseilandse beeldhouwer is uitgenodigd om een beeld te maken, maar een in een nabijgelegen dorp gevonden moai zet de verhoudingen op scherp. En dan valt de eerste dode... **DE STENEN GODEN van Jeroen Windmeijer is vanaf 1 maart verkrijgbaar.**

We heten u van ganser harte **welkom** in onze **winkel**.

Keurslager De Meulder is uw barbecuespecialist!

De meest creatieve ideeën voor een geslaagde barbecue vind je bij ons. Wil je op de hoogte blijven, volg ons dan op Instagram of Facebook. Je vindt er niet alleen mooie foto's maar ook tips en bereidingen voor de bijgerechten. In samenwerking met 'Jonas kookt graag' proberen we u elke week weer enkele keren te verrassen. Om u te laten watertanden hierbij een selectie.

Het barbecueseizoen moet nog beginnen maar de feestjes voor communie, lentefeest en andere tuinfeesten worden al gepland en geboekt. Ook daar staan we tot uwer beschikking met veel lekkers en een uitstekende bakservice. Neem contact op en we werken een persoonlijke offerte voor u uit.



Specialist gerijpt Europees rundvlees met een groot assortiment vleeswaren.

Dagverse salades en warme gerechten uit eigen keuken.

En... Keurslager

De Meulder staat bekend om zijn preparé!

Bredabaan 443, Brasschaat | 03 / 651 86 08 | www.keurslager-demeulder.be

Bocquillon!

Bij Keurslager De Meulder kan u terecht voor gerijpt vlees van verschillende origine. Een greep uit onze selectie: Charolais, Salers, Aubrac, Hereford Agnus, Simmental, Holsteiner, Rubia Gallega, Limousin, Witblauw,... En sinds kort ook de Bocquillon.



Bocquillon côte à l'os, vier weken gerijpt met been!

Bocquillon is vlees van Ardense dikbilkoeien die met fris weidegras en lokaal aangepast voer zijn opgegroeid. Deze koeien van het Belgisch witblauw ras zijn door plaatselijke veehouders vertroeteld en gevoederd met koolzaad dat hier op onze velden is gerijpt.

Het is dankzij die traceerbaarheid dat we het een echt 'streekproduct' kunnen noemen, een product dat de consument bovendien met een niet te evenaren smaak verrast: **de authentieke smaak van het rundvlees van weleer!** Bocquillon vlees is trouwens naar het schijnt één van de favorieten van Wout Bru!



KEURSLAGER

DE MEULDER

Kwaliteit
elke dag opnieuw!



Dagelijks bieden we u een ruim assortiment van **vers vlees** aan. Hier wordt door ons persoonlijk telkens de **beste kwaliteit** uitgekozen.

Win kaarten voor **Mozarts Requiem en Krönungsmesse**

Gratis kaarten



Wil jij kans maken op kaarten?

Registreer je dan vóór 1 april via theater.nl/bruist en wie weet ben jij één van de gelukkigen!

The Bach Choir & Orchestra of the Netherlands voert in mei 2022 Mozarts beroemde Requiem op. Onder leiding van dirigent Pieter Jan Leusink brengen de musici ook Mozarts Krönungsmesse en Allegri's Misere Mei ten gehore. Het gezelschap krijgt bijval van diverse solisten, waaronder de veelgeprezen sopraan Olga Zinovieva.

Wil jij Mozarts meesterwerken een keer live beleven? Dat kan! Theater.nl geeft in samenwerking met Beleef Klassiek kaarten weg voor de concerten van The Bach Choir & Orchestra of the Netherlands. Registreer je vóór 1 april op [Theater.nl](https://theater.nl/bruist) via theater.nl/bruist en maak kans op gratis tickets!

Nog meer kans maken?

In maart organiseert Theater.nl ook nog een speciale winactie op haar sociale media kanalen. Houd de Facebook- en Instagrampagina van Theater.nl de komende tijd dus goed in de gaten.

**Theater.nl neemt na afloop van de acties zelf contact op met de winnaars. Over de uitslag kan niet worden gecorrespondeerd.*



Theaternl
DE WERELD VAN THEATER

Theater.nl is hét platform voor theaterliefhebbers. Wij brengen het theatergevoel rechtstreeks bij jou thuis.



Francis van Broekhuizen:

'Ik zal nooit gemeen zijn of mensen afzeiken'

De populariteit van operazangeres Francis van Broekhuizen ging in de afgelopen jaren door het dak. Naast haar theateroptredens maakte ze steeds vaker haar opwachting in tv-programma's, zoals De Slimste Mens, Maestro! en All Together Now. "Ik doe nooit dingen om te zien of het iets oplevert. Ik doe het omdat ik het superleuk vind", vertelt Francis aan Theater.nl.

Plezier maken staat bij Francis al van jongs af aan op één. "Vroeger deed ik in mijn werk al zoveel dingen die ik gewoon leuk vond, ook al was het voor weinig geld", legt ze uit. "Dan kreeg ik kritiek van collega's, die zeiden: 'Je moet naar het buitenland en carrière maken.' Maar ik wilde het liever kleiner doen."

KREDIET Francis straalt altijd. Met haar positiviteit, oprechtheid en vriendelijkheid heeft ze al een hoop bereikt. "Ik ontmoet heel veel mensen en bezoek veel verschillende verenigingen. Ik zal nooit gemeen zijn of mensen afzeiken, ben nooit ziek en zeg nooit af. Omdat ik

altijd op die manier heb gewerkt, heb ik toch een bepaald krediet opgebouwd."

GUNFACTOR De zangeres plukt daar nu de vruchten van. "Het gaat zich nu uitbetalen in dat mij veel wordt gegund. Het is altijd mijn ambitie geweest om mijn vak zo goed mogelijk uit te oefenen, niet om BN'er te worden. En nu rol ik van het een in het ander", vertelt ze trots.

Francis staat tot eind mei 2022 in de theaters met Bij twijfel hard zingen, een voorstelling bomvol muziek en openhartige verhalen. 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

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!*



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 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!

SHOGUN MASSAGE

De Shogun Massage is verweven met prikkelende Soft SM
technieken, een uitdaging voor eenieder die geïntrigeerd
is door het extravagante, stevige en strenge van een
bijzonder extreme massage(spel). Speciale massage,
door een van onze speciale masseuses in onze speciale
spannende ruimte: De Fantasy Room.

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

Conditie, verstevinging, afslanken

en nog veel meer

COCON is niet het zoveelste cliché sport- of relaxatietoestel. We leggen infrarood aan de basis en bouwen hierop verder om zo een waardevolle en geheel nieuwe ervaring aan te bieden. COCONNEN wordt een nieuw begrip bij u thuis of in uw bedrijf.

Waarom kiezen voor COCON?

Sporten in de COCON cabine is vooral gericht op afslanken, wat in COCON een stuk makkelijker gaat. Trainen onder invloed van de therapeutische infrarood in COCON is namelijk een belangrijke stimulus voor de vetverbranding.

COCON is echter wel uiterst veelzijdig. Zo kan je perfect oefeningen uitvoeren om conditie te kweken, te verstevingen of om spiermassa op te bouwen. Kortom, iedereen kan perfect werken naar een eigen, specifiek doel. Balance is the key to a happy body & mind.

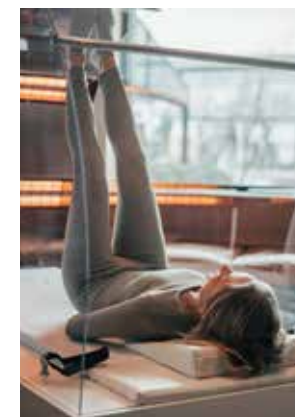


Met de COCON Coach applicatie heb je een duidelijk overzicht van het digitaal platform waarop je oefeningen en programma's kan bekijken, sorteren, bijhouden en ook zelf samenstellen. Zo heb je steeds professionele begeleiding bij de hand.



Jouw instituut met COCON pro

Er is een professionele versie beschikbaar voor wie een eigen instituut wil starten.



COCON is geschikt voor iedereen, ongeacht leeftijd, geslacht, lichaamsbouw, ervaring, ... Met COCON werkt iedereen op zijn eigen tempo, zonder verplichtingen en enkel met goede vooruitzichten.

EVEN EEN HALF UURTJE COCONNEN

Deze 45+ jaar oude, Zwitserse methode van sporten in een verwarmde ruimte gaat gepaard met consistente en blijvende resultaten op vlak van afslanken en fitheid. Doordat COCON uitsluitend werkt met breedspectrum, therapeutische infrarood, combineert het de voordelen van zowel infraroodtherapie als Thermo Fysische Methode.



INCLUSIEF TABLET MET DE
COCON COACH APP



BABOR
BEAUTY SPA

BABOR BEAUTY WORLD

Professionele behandelingen in een ontspannen sfeer

Professionele begeleiding en advies op maat, daar staan wij voor. En dat allemaal in ontspannen sfeer, waardoor je helemaal tot rust komt. We zijn bovendien een instituut voor zowel mannen als vrouwen. We hebben een grote verscheidenheid aan behandelingen en advies tot gezond en verantwoord afslanken.

VOLG ONS OP INSTAGRAM
VOOR DAGELIJKSE TIPS



*Veel liefs,
Kato, Silke en Ellen*

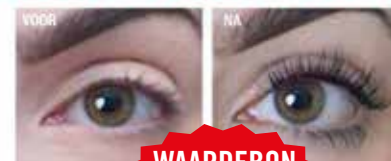
Turnhoutsebaan 244a, 2970 Schilde | 03 384 13 31 | www.babor-beautyworld.be

WIMPER-OOG-WENKBRAUW LIFTING

HOUDBAARHEID 3 MAANDEN

1. EPILATE wenkbrauwen in een optimale MOOIE, NATUURLIJKE en VOLLE vorm!
2. UP-LIGHTER Je ogen lijken sprekerder en jonger door het aanbrengen van high pigment powder
3. OOGMASKER Tijdens de behandeling zorgt een intensief OOGMASKER voor een strakker huid met zeer snel effect op de rimpeltjes, zwellingen en donkere kringen.

4. WIMPERLIFTING bestaat in het optimaal krullen van wimpers. Hierdoor zullen de ogen groter en jonger lijken.
5. Kiezen van wimpers zowel boven als onderkant. Ze lijken voller en langer, hierdoor krijg je een mooie intense blik.



WAARDEBON
€120*

Eén persoon betaalt slechts €120. De tweede persoon betaalt NIETS

*BON geldig vanaf nu tot en met 30 juni 2022



Loewe bild i.
Uw persoonlijke streaming-tv.
 Ervaar blockbusters en serie-highlights met een druk op de knop.

Kijk tv en video-on-demand, luister naar muziek, surf via internet of gebruik onlinediensten.
 Een oled smart-tv zoals bild i, die uw persoonlijke streaming-hoogtepunten behoudt.
 Snel en intuïtief. Eenvoudig en duidelijk.

Slimmere televisie - Loewe bild i.
Made in Germany.

Er is reeds een Loewe bild i. oled **vanaf 2.699 €.**
Ontdek meer bij uw Loewe-verdeler of op loewe.tv/be-nl



Teletechnics | Bredabaan 1075, 2930 Maria ter Heide | +32 (0)3 663 37 33 | kris@teletechnics.be | www.teletechnics.be
Openingsuren: ma: gesloten, di - vr: 9.00-12.00 en 13.00-18.00 uur, za: 10.00-12.00 en 13.00-17.00 uur, zo: gesloten

Altijd een yogastijl die bij jou past!

Op zoek naar manieren om te ontspannen en gezond te blijven? Dan is yoga misschien iets voor jou! Voorbij de waan van de dag – even onthaasten. Laat de spanning van je afglijden en versoepel je lichaam.



We zijn een laagdrempelige studio en bieden yoga aan voor iedereen tussen 5 en 99 jaar. Actieve en passieve vormen, sportieve of meditatieve vormen. Je kan het zo gek niet bedenken, er is altijd een yogastijl die bij jou past.

AANBOD

- (zachte) Hatha yoga
- Yin yoga
- (soft) Vinyasa yoga
- (zachte) D/stress yoga
- Pilates
- Yogalates
- Fitbarre
- Yin aerial yoga



Gezondheid

We helpen je om bewuster en gezonder door het leven te gaan.



Ondersteuning

Ons team staat klaar om al je vragen te beantwoorden.



Aanvaarding

Onze studio staat open voor iedereen.



Geweldloosheid

We staan in voor vrede door aan wereldwijde projecten mee te werken.



Ecologische voetafdruk

Onze producten zijn fairtrade en milieuvriendelijk.

ECOFLAMES

DÉ HAARD VOOR JOUW HUIS!

Wij bieden een complete service, inclusief installatie en onderhoud!

Op zoek naar de ideale verwarming, die niet alleen praktisch is maar ook gezelligheid uitstraalt?

Bij Ecoflames kunt u terecht voor alle types kachels.

Wij verkopen o.a. pellet-, hout- en gaskachels, hout- en gashaarden en elektrische sfeerverwarming.

Vindt u iets dat u aanstaat of wenst u meer informatie? Kom bij ons langs of neem contact op.

Bosduinstraat 51, Wuustwezel | 03-4256091
info@ecoflames.be | www.ecoflames.be

LOOKING/GOOD

Verzorg je *(lach)rimpels!*

Het is onvermijdelijk dat de huid kleine rimpels en lijntjes gaat vertonen. Maar je kunt wel iets doen om rimpels zoveel mogelijk te voorkomen of uit te stellen. Verzorg je huid elke dag weer goed.



Het is belangrijk om je huid dagelijks goed te hydrateren. Gebruik producten die rijk zijn aan water en die ervoor zorgen dat de huid goed vocht vasthoudt. De huid blijft daardoor soepeler en zal minder snel tekenen.

Beschermen tegen de zon

Uv-straling veroorzaakt vroegtijdige veroudering. Bescherm je huid dus altijd tegen de zon, ook in de winter. Gebruik daarvoor een dagcrème met uv-filter.

Peeling

Het is heel belangrijk om je huid wekelijks te verzorgen met een peeling (scrub). Op deze manier verwijder je de dode huidcellen. Dit bevordert de toevoer van zuurstof aan de huidcellen en verbetert je teint.

Gezichtsmassage

Verwen je gezichtshuid regelmatig met een gezichts-massage. Verdeel een hydraterende of anti-aging crème over je gezicht en masseer het product met de vingertoppen van beide handen zachtjes in de huid. Besteed extra aandacht aan de zone naast je neus richting je mondhoeken, aan de huid onder je ogen en de huid rond je mond.

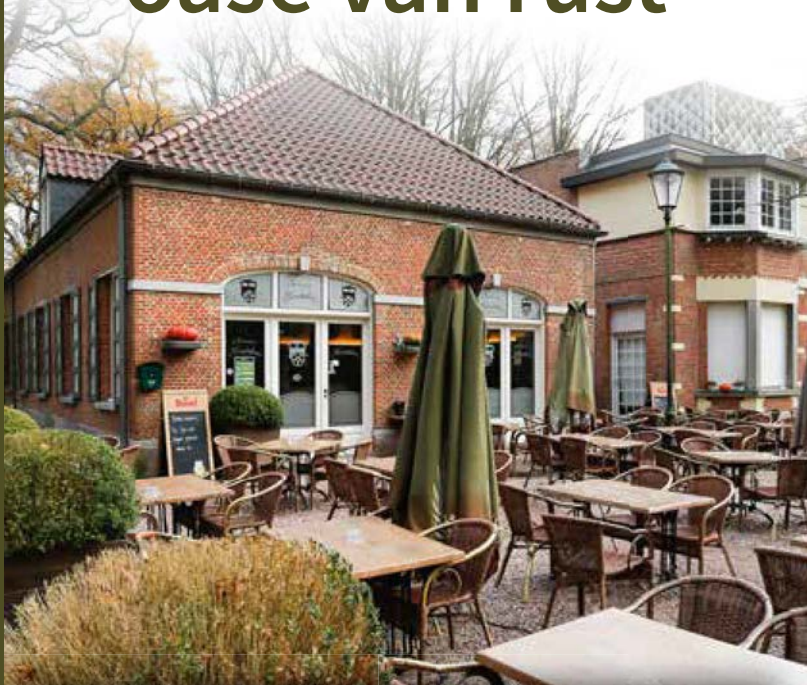
In de schaduw van het fraaie kasteel van Stabroek en gelegen langs drie wandelpaden biedt restaurant-brasserie 't Koetshuis een schitterende locatie om even halt te houden. Met zijn uniek historisch kader vormt het een innemend en ontspannen aanmeerpunt om op adem te komen en te genieten van de schitterende omgeving.

De keuken van 't Koetshuis is zowel gericht op wandelaars die met iets kleins lekker snel terug op krachten willen komen of met een smakelijk biertje willen bijtanken, als op lekkerbekken die uitgebreid willen tafelen. Het concept? Eerlijke keuken, pure ingrediënten, wisselende suggesties en een ongedwongen sfeer.

Als troefkaart beschikt 't Koetshuis over een rustig en ruim terras dat de exclusieve locatie extra cachet geeft.

Restaurant Brasserie 't Koetshuis
Oud Broek 2, Stabroek
0032-3-6058485
www.brasserie-tkoetshuis.be

Een gezellige oase van rust



LET'S BEGIN THE
REAL FLOWERS  **GIN**

EXPERIENCE!

**OPENDEUR
DAGEN
18 19 20
MAART**


NATUURLIJK
Bloembinders

Te koop bij Natuurlijk Bloembinders in
's-Gravenwezel, Wijnegemsteenweg 17.





Klok stuk?

TROUWRINGEN • GOUDSMEDERIJ • KLOKKENMAKERIJ

Paul Van der Auwera is een van de weinige ambachtelijke klokkenmakers. Contacteer ons voor een huisbezoek en ophaling en perfecte reparatie van uw klok of uurwerk.



DE PERFECTIE VAN 50 JAAR AMBACHT



- Gratis huisconsult
- Alle merken
- Gratis opgehaald en teruggeplaatst met twee jaar waarborg
- Gespecialiseerd in antieke klokken

Maak nu een afspraak!
Laat je klokje weer tikken zoals het hoort!

JUWELIER • GOUDSMID*  KLOKKENMAKER • KUNSTGALERIJ

Paul Van der Auwera

Augustijnslei 10, 2930 Brasschaat | 03 652 17 77 | 0497 62 15 62 | info@klokstuk.be | www.klokstuk.be



Nieuwsgierig naar de bijzondere beelden uit Zimbabwe?

In Etten-Leur vindt u Titambire. De fascinatie voor beelden uit Zimbabwe is in 1994 ontstaan tijdens een uitwisselingsproject van de dochter van de eigenaresse van de beeldentuin.

In Zimbabwe maakte zij kennis met unieke beelden die ter plaatse werden gemaakt uit allerlei steensoorten, zoals kobalt en serpentijn. De familie raakte gefascineerd door de veelzijdigheid en de creativiteit van de kunstenaars in Zimbabwe. Zowel realistische beelden als abstracte beelden worden met behulp van een rasp gemaakt tot een beeld waarvan geen tweede bestaat.

Wellicht siert één van onze beelden binnenkort wel uw woning of tuin.



Bekijk de website eens voor een verrassend cadeau!

Art Gallery Titambire Vedelring 184, Etten Leur NL | +31(0)6-29055541 | info@titambire.nl | www.titambire.nl

Beeldentuin Titambire

Kunst uit Zimbabwe



VIEUX DEPOT

resto ♦ brasserie

Oude Daan 11 ♦ 2930 Brasschaat

Tel: 03 / 877.22.25

◇◇ WELKOM BIJ VIEUX DEPOT ◇◇



Keuken geopend van 11h30 tot 21h00
Vrij en Zat tot 21h30
Dinsdag: gesloten



Zowel 's middags als 's avonds worden er lekkere en vooral verse gerechten geserveerd. Op de menukaart staat voor ieder wat wils: kleine gerechten zoals pasta's en salades alsook uitgebreide lunch- en dinergerechten en wisselende suggesties.

WWW.VIEUX-DEPOT.BE

RUIMTE NODIG? WIJ HEBBEN DE PLAATS!

Al meer dan 30 jaar zorgt Top Storage voor de stockage van vele meubelwinkels en zelfstandigen. Maar Top Storage heeft zijn storage-boxen uitgebreid zodat ook jij je spullen en persoonlijke goederen kan stockeren bij ons. Top Storage weet als geen ander dat properheid één van de belangrijkste redenen is bij het kiezen van je opslagruimte. Ons team leidt je persoonlijk rond in onze nieuwe self-storage ruimtes zodat je er zeker van bent dat je juist zit bij Top Storage.

BEL VOOR EEN
AFSPRAAK OF
MEER INFO
03 651 30 30



TOPSTORAGE

HER JE RUIMTE NODIG. WIJ HEBBEN DE PLAATS.

Top Storage | Lage Kaart 460 - 2930, Brasschaat | 03 651 30 30 | welkom@topstorage.be | www.topstorage.be

Wandelen doet wonderen

Gemakkelijk overtollige kilo's kwijtraken, ontspannen en stress verminderen, hart- en vaatziekten voorkomen of zelfs een depressie behandelen kan allemaal door simpelweg te gaan wandelen. Dus waar wacht je nog op? Trek de stoute (wandel) schoenen aan en ga ervoor!

Een stevige wandeling van slechts 30 minuten verlaagt de bloeddruk, maar dat geldt ook voor drie wandelingen van 10 minuten. Dat is voor iedereen haalbaar, zelfs voor degenen die de hele dag op kantoor zitten. Wandelen zorgt voor een gezonder lichaam, je hebt meer energie en bent niet meteen uitgeput als je twee trappen gelopen hebt. Een uur stevig doorstappen (5 kilometer per uur) kost ongeveer 240 kilocalorieën. Wie een half uur per dag wandelt, raakt in twee maanden ruim een kilo kwijt zonder erg veel extra inspanning.

BIJ HET WANDELEN BELASTEN WE ONS LICHAAM. Hart en longen worden er sterker van en je geheugen wordt beter. Wandelen is ook goed voor de biologische klok, waardoor in- en doorslapen beter lukken. Zelfs de kwaliteit van de slaap zal verbeteren.

WANDELEN VERBETERT JE STEMMING Dat geldt sowieso voor lichaamsbeweging in het

algemeen. Lichaamsbeweging wordt bij depressies steeds meer genoemd als een gezond alternatief voor pillen. Een dagelijkse wandeling van een half uur in een stevig tempo kan het afweersysteem versterken en een verkoudheid onderdrukken. Als je regelmatig aan lichaamsbeweging doet, word je niet alleen minder vaak ziek, maar je verkoudheid is ook minder ernstig en duurt korter. Dagelijks wandelen, daar kan geen pil tegenop.

WANDEL JEZELF FIT, GEZOND EN GELUKKIG!

En dat kan prima in je eentje. Jij bepaalt dan hoe lang je wilt wandelen en in wat voor tempo je stapt. Maar samen met anderen is natuurlijk zeker zo leuk. Ga op zondag gezellig met je gezin of anderen een lange (bos)wandeling maken. Je kunt dan én van elkaar genieten én gezond bezig zijn. Zo voelt wandelen niet als een verplichting. Door samen met een vriend of vriendin stevig door te wandelen en ondertussen uitgebreid bij te praten, sla je zelfs twee vliegen in één klap.

ERVAAR OOK HET
POSITIEVE EFFECT
VAN WANDELEN

Wil jij ook een gezonde levensstijl? Op www.belgiebruist.be vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

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 Saira stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In maart hebben we speciale aandacht voor: Saira Khadje.

Jarenlang maakten de wisseldiensten die ze op Schiphol draait een relatie praktisch onmogelijk. Maar wat Saira Khadje betreft mag daar nu weleens verandering in komen. “Binnenkort krijg ik wat meer vrije tijd. Tijd die ik heel graag met mijn vrienden door wil brengen, maar óók met een nieuwe partner!”

“Ik kom op Schiphol de hele wereld tegen”, lacht Saira. “Maar helaas niet de juiste man...” En met die ‘juiste man’ heeft ze het over iemand die charmant en integer is, spontaan en gezellig, goed gekleed en betrouwbaar. “Ik zoek iemand die behalve mijn partner ook echt mijn beste maatje is... Met wie ik kan lachen en praten, strandwandelingen kan maken, een wijntje kan drinken en kan genieten van het leven. Op wie ik trots kan

zijn en met wie ik samen mooie momenten kan beleven.”

Dat die partner er nog niet is, moet haast wel aan die wisseldiensten liggen, want pratend met Saira ontdek je meteen dat zij ontzettend veel te bieden heeft. Super spontaan, goedlachs, gezellig en een gemakkelijke prater. En zoals op de foto te zien, is ze nog een prachtvrouw

Saira zoekt de liefde van haar leven!

ook. Ze heeft overigens geen kinderen. “Ik krijg vaak te horen dat ik er veel jonger uitzie dan ik daadwerkelijk ben en zo voel ik me eigenlijk ook. Qua leeftijd moet een nieuwe partner daar dus wel enigszins op aansluiten. Nu is het mijn tijd om te gaan genieten en te gaan leven en dat doe ik het liefst met een leuke man naast mij!”

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

Welkom

In de Groene Jager

In het kader van een achttiende-eeuwse Kasteelhoeve heten wij u hartelijk welkom. Prachtige, sfeervolle zalen tot 300 personen, een Orangerie, een romantisch terras en een 2.5 hectare aangelegde tuin met vijver en eeuwenoude bomen vormen de ideale entourage voor uw feest.

Naast de klassieke mogelijkheden bespreken wij graag samen uw wensen en persoonlijke verlangens voor uw receptie, gardenparty, hedendaagse verrassende buffetformules, walking dinners, cocktails...

Daarenboven krijgt u reeds vanaf het eerste contact een duidelijke voorstelling van wat uw feest kan kosten, zonder onaangename verrassingen achteraf.

**Wenst u meer informatie?
Contacteer ons vrijblijvend.**

Bredabaan 889, Brasschaat
+32 (0)3 663 28 40
info@groenejager.be
www.groenejager.be



Of het nu gaat om een verjaardag, een jubileum, een huwelijks- of communiefeest...

Salons De Groene Jager is de perfecte plek. Het authentieke karakter van het domein en de exquisite service maken van iedere aangelegenheid een gebeurtenis die je niet snel zal vergeten. Salons De Groene Jager is zowel geschikt voor kleinere (vanaf 10 personen) als grote gezelschappen (tot 300 personen).

Salons De Groene Jager heeft heel wat troeven in huis om u en uw gasten te verwennen!



Ik wil gewoon dat ie het doet!

Wij leveren en herstellen computers, notebooks, tablets, randapparatuur, IP-camera's.

Dream PC | De gepaste oplossing voor jouw probleem!

Opkuisessie (groot onderhoud)

Voor particulieren (incl. btw)

- tijdelijke bestanden verwijderen
- bureaublad opruimen
- programmalijs opschonen
- opstartprogramma's nalopen
- opstartservice nalopen
- volledige virusscan
- malware scan
- drivers nalopen
- Windows updates (geen upgrades)
- koelers proper maken



**BON
Opkuisessie
nu € 30,-!**

Witvenstraat 200, Hoevenen | **03 605 67 35**
info@dreampc.be | www.dreampc.be

BAAS OVER JE EIGEN LEVEN

Het leven bestaat uit trillingen. Deze trillingen hebben een bijpassende frequentie en trekken soortgelijke trillingsfrequenties aan. Als je angst, stress, jaloezie, haat, verdriet of soortgelijke emoties ervaart, heb je een lage trillingsfrequentie. Terwijl de positieve emoties en gedachtes een hoge frequentie hebben en dus mooie, positieve en leuke situaties aantrekken.

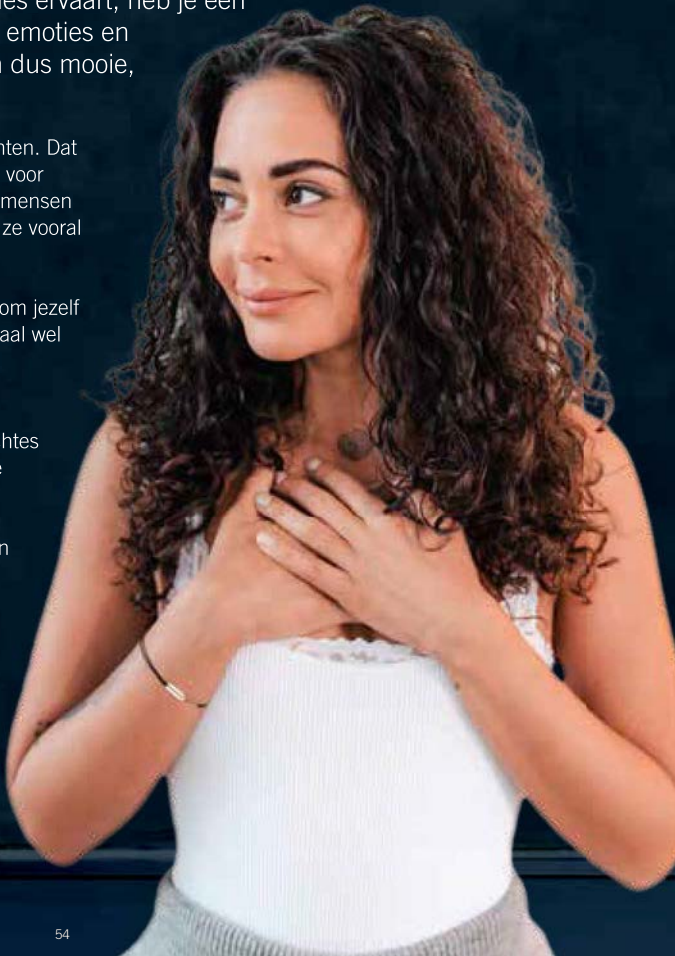
Het is belangrijk dat je je bewust wordt van je gedachten. Dat je negatieve gedachten afkapt en ze direct omwisselt voor de positieve variant. Denk ook zorgvuldig na over de mensen waarmee je omgaat. Krijg je er energie van of kosten ze vooral energie?

Om je mooiste leven te creëren is het dus belangrijk om jezelf in een hoge frequentie te brengen. We kennen allemaal wel dat geluksgevoel, het moment dat alles heerlijk voelt.

Mijn grote inspirator Abraham Hicks zegt dat het de bedoeling is om vanuit dit heerlijke moment je gedachtes te sturen. Je trekt alles uit de kast om in dat heerlijke gevoel te blijven. Bij mij werkt het door muziek aan te zetten, vervolgens visualiseer ik mijn droomleven. Hierbij denk ik niet aan de materiële zaken, maar aan het gevoel dat het mij zou kunnen geven. Ik doe dat door de vrijheid die geld mij geeft te visualiseren. Ik focus mij op dit gevoel, zodat ik in die heerlijke hoge frequentie blijf hangen.

Het is dus aan jou om in die hoge frequentie terecht te komen! Alles wat je wilt is mogelijk. Jij bent de baas over je eigen leven.

Liefs, Fajah



BLOG/FAJAHLOURENS

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

Zorg op maat?



Zorg op maat, precies hoe jij het wil. En dat bij jou thuis!

Onze regio's: Noordrand Antwerpen (Kalmthout, Schilde, Brecht, Zoersel, Rijkevorsel), Wuustwezel, Kapellen, Essen, Achterbroek, Nieuwmoer, Stabroek, Berendrecht, Zandvliet, Brasschaat, Schoten, Wijnegem

Met een enthousiast team van 42 verpleegkundigen en zorgkundigen staan wij elke dag voor je klaar. Wij bieden thuisverpleging, poetshulp en ondersteunen mensen op leeftijd na een operatie of bij een slepende ziekte. Dit laatste is via ons dienstenchequesysteem zeer betaalbaar. Wij bieden ook vervoer voor 60-plussers via ons dienstenchequesysteem. Personalarms gaat ook via ons, maar is niet via dienstencheques.

Voor meer uitleg en/of informatie kun je ons bellen om een afspraak te maken. Je hoeft je huis niet te verlaten, want wij komen gewoon naar jou!

Heidestatiestraat 45 2920 Heide Kalmthout
Poets en strijkhuis Lemmens / Zorgassistentie Lemmens
+32 486 66 15 45 | zorgassistentie.lemmens@telenet.be | 03 297 67 17



PILATES & YOGASTUDIO
WITH AN ATTITUDE!

BEWUST MET
JE LICHAAM
OMGAAN



PILATES AND MORE...
Oude Baan 125, Brasschaat
+32 472 96 03 23
info@pilatesandmore.biz
www.pilatesandmore.biz



Uw badkamer laten renoveren?

De Vry Service helpt u met kwaliteit, stiptheid
en een straffe prijs-kwaliteitverhouding

Klop dan
vandaag nog aan
bij De Vry Service
0478 54 24 96



Geniet van 'me-time' bij I Nails & Care

Voor uw schoonheidszorgen en medische pedicure bent u bij ons van harte welkom. Geniet van uw welverdiend rustmoment, geef uw nagels een nieuwe look of laat uw voeten in de watten leggen.

Tot gauw!

Manicure - Nailstyling
Pedicure - Medische pedicure
Gelaatsverzorging



I Nails & Care | De Borrekenslei 83, Brasschaat | 0467 05 80 14 | www.inails-care.be

GEDETAILLEERDE AFWERKING Wij hebben vooral enorm veel expertise opgebouwd in de volledige renovatie van badkamers van het ontwerp over de loodgieterij, elektriciteit, bezettings- en chapewerken, vloeren en wandtegels plaatsen, maatwerk en schrijnwerkerij, plaatsen van meubels en sanitair tot de herstellingen. Bij dit alles zorgen wij - ook als vloerder - voor een gedetailleerde afwerking.

ERVAREN EN BETROUWBAAR Met De Vry Service kiest u voor een ervaren en betrouwbare partner voor de uitvoering van een totale badkamerrenovatie. Wij zijn al jaren actief in de sector waardoor u alle advies mag vragen. U kan de zaak iedere dag bereiken van 7 tot maar liefst 22 uur 's avonds voor een badkamer op uw maat.

DE VRY **S** SERVICE

Kempenslaan 15 Beerse 2340
0478 / 54 24 96

WWW.DEVRYSERVICE.BE

Uw buren hoeven niet alles te zien...

Met zandstraalfolie geen inkijk meer
in living, badkamer of slaapkamer.

Atoz
Beletteringen van A tot Z

Deze maand 10% korting
met vermelding van BRUIST

0495 53 40 20
www.atoz.be



Kaartlegster Medium Anne

Gespecialiseerd in TAROT, Lenormand, fotoanalyse en pendelen



Met meer
dan 20 JAAR
ervaring

- Laat uw toekomst voorspellen
- Laat uw zelf healen
- Contact krijgen met overleden mens of dier
- Vragen over verleden, heden of toekomst



U kan haar vinden via: www.bloom.be
of whatsapp 0474 60 79 83
anne.wauters3@gmail.com
Enkel op afspraak
Nachtgaallaan 7, 2930 Brasschaat

MIS GEEN ENKELE BRUISENDE ACTIE

Schrijf je in voor **de nieuwsbrief**
op **www.belgiebruist.nl**



Gezond en blijvend gewichtsverlies?

Uw lichaam de nodige ondersteuning bieden
met kwalitatieve voedingssupplementen?

Uw sportprestaties naar een hoger niveau tillen?

Ontdek zelf hoe
wij het verschil
maken!



Bij onze professionele voedingscoaches
ben je op het juiste adres!

Doelgericht op gewicht met Proti Balance!
Het proteïnedieet dat écht werkt.

Ruim 9 jaar al helpen wij heel wat mensen om een gezondere
versie van zichzelf te worden met behulp van onze professionele
begeleiding en onze ruime keuze in kwalitatieve proteïnerijke
maaltijden, snacks, sportvoeding en tal van betaalbare
hoogwaardige supplementen.

Ook sporters zijn bij ons aan het juiste adres. Wij zijn officiële
verdelers van Concap Sportvoeding & X-Nutri supplementen!

Heeft u interesse?
Neem dan contact op

U vindt ons in: Brasschaat | Geel | Turnhout | Schilde | Sint-Katelijne-Waver | Vorselaar
www.proti-balance.be | Geopend maandag t/m zaterdag.

Zwarte bonenburger met bieten en quinoa

Deze vegan zwarte bonenburger is stevig, smaakvol en bindt perfect samen met aquafaba-vloeistof, de vloeistof in een blik kikkererwten. Je kunt hiervoor ook een lijnzaadei gebruiken.

6 PERSONEN - 75 MIN.

INGREDIËNTEN

800 gram bieten
 1½ kopje quinoa
 1¼ kopje zwarte bonen
 1 kleine sjalot
 2 teentjes knoflook
 2 eetlepels lijnzaad
 ½ theelepel zwarte peper
 ¼ kopje korianderblaadjes
 2 eetlepels appelciderazijn
 2 eetlepels vers limoensap
 2 eetlepels bloem
 1 theelepel zout
 3 eetlepels aquafaba-vloeistof
 6 broodjes
 sla
 mosterd
 rode ui

BEREIDING

Verwarm voor de bieten de oven op 200 graden. Wikkel ze stevig in aluminiumfolie en leg ze op een bakplaat. Bak tot je er met een vork makkelijk in kunt prikken, 50-60 minuten. Pak ze uit, koel ze voldoende af en verwijder de schillen.

Kook de quinoa en de zwarte bonen. Snipper de sjalot, snijd de knoflook fijn, maal het lijnzaad en de zwarte peper en hak de korianderblaadjes.

Verwarm de oven voor op 200 graden. Doe de zwarte bonen en bieten in een grote mengkom en gebruik een aardappelstamper om ze samen te mengen. Roer de quinoa, sjalot, knoflook, azijn, limoensap, bloem, lijnzaad, zout, peper, koriander en aquafaba erdoor en meng goed. Je kunt ook een keukenmachine gebruiken, maar houd het een beetje grof.

Gebruik je handen om het mengsel in zes gelijke porties te verdelen en vorm elk tot een pastetje. Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat en bak gedurende 15 minuten of tot de bovenkanten stevig zijn.

Serveer de burgers op een broodje met sla, mosterd en rode ui. Eet smakelijk!

PUZZELPAGINA



Wij zitten al met het voorjaar in onze bol. Een nieuw seizoen met nieuwe kansen en nieuwe mogelijkheden. Heerlijk, daar zijn we wel aan toe. Lekker genieten en... puzzelen helpt ook om heerlijk te ontspannen.

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

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

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 'uitdaging'. De oplossing van vorige maand was **cupido**.

Maak kans op een

**Peach blossom
Smoothing
Body Wash**



Begin de dag fris met deze heerlijke body wash op basis van perzikbloesem en geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid door dit fijne product van O'right.

👁️-o+ 🍷-fr

🧑m=v 📺y=e

f+🐟v=r+s+🍳-i

🛁a=o+y 🧑d=w+h

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 april de oplossing in op onze site: www.brasschaat-bruist.be.

Maak kans op een

SodaStream bruis- water toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

[sodastream](http://sodastream.com)

j e a p p a r a a t y
b b w j r o x d k m t
c i q s j i n v w r h
k p r k u a k g a s i
i n j y e y m j t f y
t z u t b u b b e l p
e w b n f o k y r e j
r m r g y d o e u s b
j b t c o b x v n r r
t h w j w k e h n x v
l p p s n z z v t g b

water	keuken
prikje	apparaat
dorst	fles
bubbel	gas

Streek 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 april de oplossing in op onze site: www.brasschaat-bruist.be

Van Mossel USED CARS

Betrouwbare auto's met ervaring!



www.vanmossel.be

Van Mossel