

'S-HERTOGENBOSCH



MAART 2022 GRATIS MEENEMEN!  
WWW.SHERTOGENBOSCHBRUIST.NL

# BRUIST



Hoe gaat het met je  
*goede*  
*voornemens?*

*Francis van*  
*Broekhuizen:*

'Ik doe het, omdat ik  
het superleuk vind'

TOPPOINT

**Markant Zonwering**  
is dé specialist uit  
Den Bosch in zonwering,  
rolluiken, veranda's  
en aanverwante  
productgroepen.



Een tapijtvloer geeft een warme, huiselijke uitstraling. Het is een duurzame oplossing en eenvoudig te onderhouden. Door de vele mogelijkheden is er altijd een kleur en stijl die bij uw interieur past.

# Warme uitstraling

*Mario's Vloeren heeft tapijt voor elke ruimte*

Het tapijt bij Mario's Vloeren is van hoge kwaliteit en verkrijgbaar van klassiek tot modern. Of het nu gaat om een kinderkamer of woonkamer, voor elke ruimte hebben we een passende tapijtvloer.

Tapijt: een comfortabele vloer die niet alleen goed is voor de akoestiek, maar die ook warmte en sfeer uitstraalt. Tapijt is verkrijgbaar in veel verschillende kleuren, patronen en structuren. Daarmee is het heel geschikt om loopvlakken uit te lichten of werkplekken aan te geven. Goed onderhoud verlengt de levensduur van tapijt.

## Bezoek onze showroom

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



*Mario's  
Vloeren*

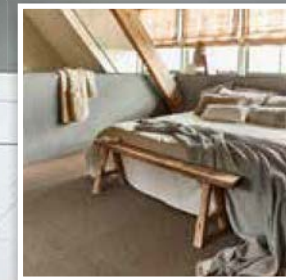
**The Art of Flooring**

## BEZOEK ONZE SHOWROOM

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

Meer zien? [WWW.MARIOSVLOEREN.NL](http://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 traprenovatie en vloerschadeherstel 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.





8



32

# COLOFON

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

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**CUSTOMER CARE** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Ron Schouwenaar  
**THEMATEKSTEN** Nederland Bruist  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Astrid Berkhout  
**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.**



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.

**Michael Thörig**

**Adverteren?**

Mail naar nl@nederlandbruist.nl of bel **06-11087563**

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



12



66



28



21

# 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 zoetigheid 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.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

# Schoenen maken de man!

BRUISENDE/ZAKEN

Waarom op saaie, doorsnee schoenen rondlopen als je je outfit ook een unieke touch kunt geven met een bijzonder paar?! Al sinds de jaren negentig is dit voor Bart van den Hoven zijn persoonlijke visie. En daar bleef het niet bij. Sinds 2016 deelt hij zijn passie voor unieke, kleurrijke en extravagante schoenen namelijk ook met alle klanten van zijn schoenenspecialzaak.

Een avontuur dat ooit begon met De Heeren van 's-Hertogenbosch in Den Bosch en dat zich inmiddels zo'n anderhalf jaar geleden onder de naam Amazing Shoes heeft verplaatst naar Heusden. "Met onze winkel passen we perfect in het straatbeeld van deze vestingstad", vertelt Bart trots. "De ondernemers hier versterken elkaar en onze schoenencollectie vormde een bijzonder mooie aanvulling op het aanbod dat er al was."

## Schoenen op maat

Bijzonder én mooi is misschien wel een betere omschrijving, aangezien je de kleurrijke en extravagante schoenencollectie van Amazing Shoes vrijwel nergens anders aan zult treffen. "In de winkel verkopen wij handgemaakte schoenen van vier merken, waaronder Pepe Milan, New Rock en Lureaux. De collectie wordt door mij persoonlijk samengesteld en behalve dat ik daarbij bewust kies voor bijzondere en opvallende modellen, zorg ik er ook voor dat we er een brede doelgroep liefhebbers mee kunnen bedienen." Leuk detail: Amazing Shoes biedt ook de mogelijkheid om schoenen geheel op maat te laten maken. "Op afspraak stellen we dan de schoen samen waar jij naar

op zoek bent. In principe verkopen we hoofdzakelijk herenschoenen, maar ook voor de dames kunnen we schoenen op maat laten maken. Er komen daardoor steeds meer aanstaande bruidsparen langs voor matching schoenen en bijbehorende accessoires voor hun trouwdag. Klanten komen van heinde en verre, zowel uit binnen- als buitenland, en ook bekend Nederland weet ons te vinden."

Benieuwd naar de unieke collectie van Amazing Shoes? Breng dan zeker eens een bezoekje aan de winkel in Heusden of kijk op [www.amazingshoes-heusden.nl](http://www.amazingshoes-heusden.nl)



**Openingstijden**

Woensdag, Donderdag en Vrijdag	13u tot 17u
Zaterdag	12u tot 17u
Zondag	13u tot 17u

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

**AMAZING SHOES**

Botermarkt 7, Heusden-Vesting | 06-19999879  
info@amazingshoes.nl | [www.amazingshoes-heusden.nl](http://www.amazingshoes-heusden.nl)

Kom kijken naar onze nieuw heringerichte winkel en webshop [amazingshoes-heusden.nl](http://amazingshoes-heusden.nl)



## 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](http://www.bodabagsfashion.myshopify.com)



## 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](http://www.pringles.com)



## 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](http://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 zo 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](http://www.guinness.com)



# Begin van de *lente!*

Scan  
de  
QR-code

Doe  
mee en  
win

## BRUIST Deals

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

## KALKNAGELS \*

De kalkachtige vergroeiingen aan de nagels worden meestal veroorzaakt door een schimmel. Ferula Kalknagelolie bevat uitsluitend natuurlijke heilzame ingrediënten en dringt door iedere laag van de nagel heen. Het remt de afbraak van de nagel en neemt de oorzaak weg, zodat de nagel binnen 3 tot 6 maanden weer gezond uit kan groeien. Voor mooie gladde nagels in de zomer is het dus van belang om nu te beginnen aan de kuur! **Ferula kalknagelolie is verkrijgbaar bij drogisterij en reformhuis. Kijk voor adressen op [www.aromed.nl/verkoopadressen](http://www.aromed.nl/verkoopadressen).**

AROMED



## 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](http://www.solbouzamour.nl) TAG #BOEK



## LEZERSACTIES \*

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie!

Of stuur je gegevens o.v.v. de TAG bij de lezersactie naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)



# HUIS73

## HULP BIJ BELASTINGAANGIFTE

### Hulp bij belastingaangifte

Heb je hulp nodig bij jouw belastingaangifte?  
Huis73 helpt je gratis.

We organiseren zowel  
informatiebijeenkomsten, als individuele  
spreekuren.

Kijk op:  
[www.huis73.nl/belastingaangifte](http://www.huis73.nl/belastingaangifte)

[www.huis73.nl](http://www.huis73.nl)

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.





# Skin Care

## Ook voor jouw huidprobleem is er een oplossing

Onze huid is een kostbaar bezit. De huid beschermt ons tegen schadelijke invloeden zoals virussen, bacteriën, warmte, kou en uitdrogen. Bovendien laat de huid zien hoe het met ons gaat.

Je huid verandert ook steeds. Naast erfelijke factoren, leefstijl en hormoonstommelingen, laat ook de tijd haar sporen na.

Na je dertigste begint het verouderingsproces. Je huid wordt langzaam minder elastisch en heeft meer aandacht nodig dan in je jeugdijaren. Ook staat je huid voortdurend bloot aan hormoonstommelingen, de maandelijkse cyclus, zwangerschap en overgang, met alle gevolgen voor de huidconditie.

Het is daarom belangrijk de huid een juiste verzorging te geven en in optimale conditie te houden. Je zou kunnen zeggen: je huid als visitekaartje.

### Huidverbetering en het oplossen van huidproblemen

Door de huid in goede conditie te brengen lossen we problemen op en vertragen we de gevolgen van het ouder worden.

Met kennis, ervaring en onze gedegen medische achtergrond laten we je huid er weer mooi, gezond en gaaf uitzien! We werken daarbij met de allernieuwste behandeltechnieken zoals geluid en laser.

### Huidproblemen

- Huidveroudering / rimpels
- Couperose
- Rosacea
- Geïrriteerde rode huid
- Gevoelige droge huid
- Acne
- Pigmentatie / donkere kringen

### Behandelingen

- Complete huidverzorgingsserie
- Huidverbeterende peelings
- Laser huidtherapie
- Deesse LED huidtherapie
- Ultrasoon huidbehandelingen
- Injectables
- Permanente make-up



### WELKOM

Een warm welkom voor nieuwe klanten! We bieden een complete behandeling om alle stress los te laten en jouw huid in goede conditie te brengen.

Kom genieten van deze heerlijke verwenbehandeling om jouw huid bestendig te maken voor de lente.

### Kennismakingsbehandeling voor een sterk gereduceerd tarief

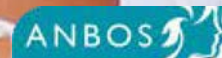
Normaal € 79,- Nu € 49,-

Behandelingen:

- Huidanalyse & persoonlijk huidadvies
- Reiniging
- Peeling / lysing
- Verwijdering onzuiverheden
- Epileren wenkbrauwen
- Massage gelaat
- Masker / verzorging
- Afsluiting met dag- / nachtverzorging

*Alle producten worden afgestemd op jouw persoonlijke huidtype.*

Bel voor een afspraak, onze specialiste neemt graag de tijd voor je.







EST.  
2019

# JVB MEUBELS

OUTDOOR LIVING



## De tuinmeubelwinkel van uw regio.

Middelkampseweg 7b | Gameren | **0418-700560** | [info@jvbmeubels.nl](mailto:info@jvbmeubels.nl) | [www.jvbmeubels.nl](http://www.jvbmeubels.nl)



INTERIEUR  
ADVIES

LUXX  
Living & Lifestyle

www.luxxliving.nl  
Rietveldenweg 13  
\*s-Hertogenbosch



Veel mensen willen hun interieur vernieuwen, maar weten niet precies hoe ze moeten beginnen. Alle elementen moeten namelijk op elkaar zijn afgestemd. Bovendien is elke ruimte weer anders. Daarnaast heeft u natuurlijk zo uw eigen woonwensen. Gaat u bijvoorbeeld voor lichte of voor donkere tinten? Voor zachte of voor harde materialen?

Bij LUXX kunnen we u als geen ander helpen bij dat ingewikkelde samenspel. Daarbij denken we niet alleen na over de meubelen, materialen en kleuren, maar ook over meubelopstellingen, verlichtingen en wandbekleding. Het totale plaatje dus!

We adviseren u in de breedste zin van het woord. Dat moet ook wel, want in een fraai interieur zijn kleuren, stijlen en materialen perfect op elkaar afgestemd. Daarin draagt elke keuze bij aan dat exclusieve totaalplaatje dat **nét even anders is.**

Om u zo compleet mogelijk te kunnen helpen met uw interieurvraag, laten we u in onze meubel-speciaalzaak zien hoe elementen elkaar aanvullen en versterken: van meubelen en wandbekleding tot en met accessoires en verlichting.

Komt u ook eens een kijkje nemen?

# DAGJE UIT NACHT VAN GRONINGEN



Goed nieuws voor hardloof-liefhebbers: 12 maart vindt de twintigste editie van de Nacht van Groningen plaats. Ook dit jaar loopt het parcours traditiegetrouw door de binnenstad en het Noorderplantsoen van Groningen. Deelnemers kunnen kiezen uit verschillende afstanden: 5 kilometer, 10 kilometer, 10 Engelse mijl (16,1 kilometer) of de halve marathon. Uniek aan dit hardloopevenement is het feit dat alle afstanden in het donker worden afgelegd. De Nacht van Groningen wordt onvergetelijk door muziek en verlichting langs het parcours.

Meer info:  
[www.nachtvangroningen.nl](http://www.nachtvangroningen.nl)

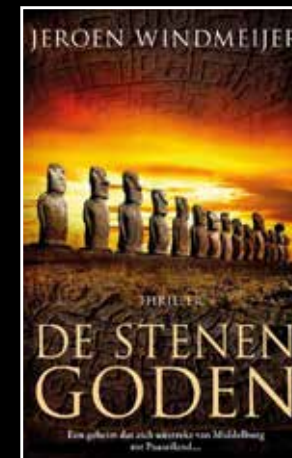
## FILMPJE KIJKEN THE 355

Wanneer een geheim wapen in de verkeerde handen valt, moet CIA-agent Mason Brown de handen ineenslaan met de rivaliserende Duitse agent Marie, voormalig MI6-bondgenoot en computerspecialist Khadijah en de Colombiaanse psycholoog Graciela. Op hun levensgevaarlijke missie om het wapen terug te vinden moeten ze een stap voorblijven op de mysterieuze Lin Mi Sheng die al hun bewegingen volgt. Terwijl de actie hen over de hele wereld brengt sluit het viertal een kwetsbaar verbond dat de wereld kan redden of hun einde zal worden. **THE 355 is vanaf 10 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.**

# Uw woonstijl, uw droomstijl



Leolux Bellice  
Design: Beck Design, 2017



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.



**VOLMAAKT VEELZIJDIG**



**Koos Kluytmans**

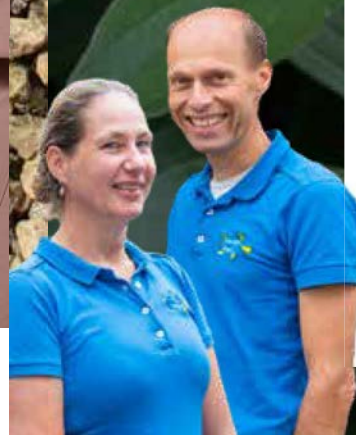




**PRAKTIJK VOOR:**  
VOETREFLEX THERAPIE  
en  
MASSAGE THERAPIE

**DE SCHILD-PAD  
BRENGT RUST  
IN JOUW LEVEN**

Kloosterlaan 34  
's-Hertogenbosch  
**06-57276825**  
info@schild-pad.nl  
[www.schild-pad.nl](http://www.schild-pad.nl)



## Hatsjoe!?

### Uw hooikoortsklachten onder controle

Het voorjaar nadert. Buiten is het langer licht. De natuur laat zich weer zien. De zon heeft meer kracht en de temperatuur kan best al heel aangenaam zijn. De knoppen van bomen en struiken gaan uitlopen en je ziet overal bloesem. Tijd om weer meer naar buiten te gaan. Of toch niet?

Je hebt een jeukende neus, waardoor je veel niest. Wellicht heb je juist last van een verstopte neus of een loopneus. Jouw ogen jeuken, tranen soms of voelen branderig aan. En ook jouw keel kan droog en branderig zijn, waarbij je moet hoesten. Jouw lichaam kan op de meest vreemde plekken gaan jeuken. Of nog anders...

Hooikoorts kan echt heel vervelend zijn. Het kan je belemmeren om eens lekker naar buiten te gaan in het voorjaar. En van die neusspray of die antihistaminica zou je ook wel eens af willen. Misschien helpt het ook niet afdoende. En wat zou het fijn zijn als je weer wat vaker naar buiten zou kunnen, zonder klachten.

Voetreflextherapie is een mooi alternatief om dergelijke klachten aan te pakken in combinatie met andere ondersteunende technieken.

#### **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 luchtwegen. Daardoor worden deze op een positieve wijze gestimuleerd.

#### **Kom eens langs!**

Blijf niet te lang rondlopen met hooikoortsklachten. Hoe eerder in het seizoen je start met de behandeling, des te groter het effect kan zijn.



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

# Win kaarten voor **Gratis kaarten** Mozarts Requiem en Krönungsmesse



**Wil jij kans maken op kaarten?**

Registreer je dan vóór 1 april via [theater.nl/buist](https://theater.nl/buist) 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 via [theater.nl/buist](https://theater.nl/buist) 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.*



**Theater.nl**  
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](https://theater.nl/bruist)**

# Keuken- perfectie!



KOM GEWOON  
EENS KIJKEN  
EN ERVAAR  
HET ZELF!



Simpelweg een keuken kopen kan op elke hoek van de straat. Maar ben je op zoek naar kwaliteit, goed en eerlijk advies en een keuken die geheel voldoet aan al je wensen, dan moet je bij Keukencentrum Berkers in Den Bosch zijn. "Wat je budget ook is, bij ons vind je de keuken die je zoekt", aldus trots eigenaar Edwin Bol.

SINDS 1974  
**KCB**  
KEUKENCENTRUM BERKERS  
DEN BOSCH

Jagersheuvelstraat 2C, Den Bosch  
073-3039010 | Eigenaar: Edwin Bol  
[www.keukencentrumberkers.nl](http://www.keukencentrumberkers.nl)

## Gezonder & sterker haar **voor mannen**

Ken je dat gevoel dat je haar soms droog en futloos voelt? Je kapsel ziet er dof uit. Je hebt je vast weleens afgevraagd hoe al die tv-persoonlijkheden altijd een mooi, natuurlijk en gezond uitzienende dos haar hebben. Met deze tips heb je voortaan altijd een perfecte dos haar.



### GEBRUIK EEN GOEDE SHAMPOO!

Shampoos die je in de supermarkt koopt bevatten veel synthetische en kunstmatige stoffen. Deze zorgen ervoor dat je haar niet op de juiste manier wordt gevoed. Kwalitatieve en natuurlijke shampoo zorgt voor een goede voeding en een natuurlijke glans.

### ONDSCHAT DE WAARDE VAN EEN CONDITIONER NIET.

Mannen geven het niet graag toe, maar hier hebben vrouwen toch echt een punt. Een conditioner is echt enorm belangrijk als het gaat om de juiste voeding voor je haar.

### AF EN TOE EVEN NIETS

Het is heel belangrijk om je haar zo nu en dan eens een dagje te laten 'luchten'. Dat houdt in dat je gewoon even een dagje geen wax, gel of wat dan ook in je haar smeert. Let mother nature do her work and enjoy.

### VEEL BEWEGEN STIMULEERT JE HAARGROEI.

Sporten zorgt ervoor dat je lichaam sterker wordt. Je zou denken dat dit niets uitmaakt voor je haar. Als je lichaam gezond en in conditie is, dan beïnvloedt dat ook de gezondheid en conditie van je haar.

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](http://www.marcianoshaarstyling.nl)





Kinderopvang Onder de Pannen zoekt gedreven beroepskrachten voor de dagopvang en de BSO

**Werken bij de leukste kinderopvang van Noord-Brabant?**



*Heb jij zin om bij de leukste kinderopvang van Nederland te werken en onze baby's, peuters, kleuters, basisschoolleerlingen en tieners te helpen om al spelend hun talenten aan te boren en het beste uit zichzelf te halen?*

**Solliciteer dan bij Kinderopvang Onder de Pannen in Vught!**



KLEINSCHALIG  
EN HUISELIJK

# In het klein groot worden

“Een kleinschalige, flexibele en professionele kinderopvang in huiselijke sfeer”, zo omschrijft eigenaar Rob Sterke zijn Kinderopvang Onder de Pannen. “Bij ons wordt elk kind als een individu gezien en door goed opgeleide, enthousiaste medewerkers ondersteund in zijn persoonlijke ontwikkeling.”

En niet alleen zijn team is enthousiast, ook Rob zelf loopt over van enthousiasme. “Hoe kan het ook anders, wij hebben immers het leukste beroep ter wereld! Dag in dag uit zien wij kinderen opgroeien en zich ontwikkelen. Hoe mooi is het dat wij daaraan bij mogen dragen?!” Doordat ze bij Onder de Pannen elk kind als individu benaderen, wordt iedereen ook echt gezien. “Vandaar ook de keuze om het kleinschalig te houden. Wij kennen elk kind dat bij ons komt, focussen ons op zijn kwaliteiten en doen veel meer dan alleen opvangen.

We bieden uitdagingen die volledig afgestemd zijn op het kind, waardoor we het beste uit de ontwikkelmogelijkheden halen en verborgen talenten snel aan het licht komen.

De jongsten bereiden wij zo voor op een soepele overgang naar de basisschool en ook daarna zijn wij er nog steeds voor ze. Alle kinderen van nul tot dertien jaar zijn bij ons ‘onder de pannen’, zowel in onze kinderopvang als in onze gezellige voorschoolse en buitenschoolse opvang. **Want bij ons mag elk kind in het klein groot worden.”**

Kinderopvang Onder de Pannen Vught | 06-10181030  
Eigenaar: Rob Sterke | [www.kinderopvangonderdepannen.net](http://www.kinderopvangonderdepannen.net)

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

Met als doel 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



NUCHTER,  
EERLIJK EN  
DIRECT

**Zoek je  
een boekhouder  
waar je op kan  
rekenen?  
Laten we even  
bellen!**

# Op zoek naar een betaalbare boekhouder

Marisca van Gent is boekhouder. En niet zomaar een. Nee, Marisca verzorgt als De Brabantse Boekhouder met veel plezier de financiële administratie van vele - veelal kleinere - ondernemers. Naast het werk dat ze verricht voor zzp'ers, eenmanszaken en vof-eigenaren, is Marisca ook particulieren van dienst.

Daarbij richt ze zich, zoals de bedrijfsnaam al impliceert, voornamelijk op klanten uit Brabant. Maar in principe zou De Brabantse Boekhouder ook landelijk kunnen opereren, omdat het contact met klanten door het gebruik van speciale software voornamelijk via internet verloopt, zonder daarbij het persoonlijke contact uit het oog te verliezen.

Marisca heeft een duidelijke verklaring waarom kleinere ondernemers zich zo bij haar bedrijf thuis voelen: "Zij voelen zich vaak niet serieus genomen door grotere administratiekantoren. Dat is wat De Brabantse Boekhouder anders maakt. Klanten kunnen mij altijd bereiken en waarderen het persoonlijke contact, de laagdrempelige manier van werken en de gunstige tarieven."

**Ik neem de boekhouding graag uit handen  
zodat de ondernemer kan doen wat hij of  
zij het liefste doet: ondernemen!**



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

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

- Zzp, eenmanszaak en vof
- Particulier

---

*'Heel blij met Marisca  
die mij een hele hoop  
stress en werk bespaart.'*  
**R. van Staveren  
Hoveniers**

---

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



# Team Renate Haircreation

Wij zijn gevestigd in winkelcentrum De Romperpassage



Wij werken alleen met de exclusieve, botanische, milieu- en diervriendelijke producten van L'ANZA, speciaal ontwikkeld om het haar te verzorgen en te herstellen met het unieke Heal, Seal & Protect system.

Volg en like ons op    renatehaircreation

**Tot ziens bij Renate Haircreation**

## N-FIT

N-FIT helpt vrouwen op weg naar een gezonde leefstijl met op maat gemaakt advies/begeleiding voor sport, mindset en voeding.



**f** Noëlle Paas  
Smirnoff Straat 34  
's-Hertogenbosch

06-13915999  
info@n-fit.nl  
[www.n-fit.nl](http://www.n-fit.nl)

### Wist je dat N-FIT ook personal training aan huis verzorgt?

Dat is handig voor als je even geen oppas kan/wil regelen voor de kids of als je thuiswerkt en tussendoor even een uurtje wil sporten zonder dat je te veel tijd kwijt bent aan het reizen

## Gezond afvallen

COLUMN

Er zit een groot verschil tussen afvallen en gezond eten. Heel veel mensen verwarren gezond eten met afvallen. Dit is echter niet altijd zo. Eet je nu elke dag snoep en je stopt daarmee, dan zal je dat merken aan je gewicht. Dit betekent echter niet dat je dan je gewenste resultaat altijd behaalt.

Het is belangrijk dat je je bewust bent van wat je mag eten om op gewicht te blijven, wat je mag eten als je beweegt en sport en wat je mag eten als je wilt afvallen.

**Let op: het gewicht van vrouwen kan altijd 0 tot 2 kilo fluctueren.**

Je hebt verschillende methodes om af te vallen, maar de enige manier waarop je echt afvalt is door minder calorieën te eten. Doe je dat niet, dan val je ook niet af. Een calorieëntekort kun je creëren door minder te eten of meer te bewegen. Door meer te bewegen gaat je verbranding omhoog, echter moet je dan wel weten hoeveel calorieën je verbrand.

Spijeren wegen zwaarder dan vet, hoe meer spiermassa je opbouwt hoe hoger je vetverbranding wordt en hoe meer je dus kan eten zonder aan te komen.

### Hoe bouw je spiermassa op?

Krachttraining. Elke week een stapje hoger in herhalingen en/of gewicht. Je kan zelf kiezen hoe hoog je calorieëntekort wordt. Ik wordt, ik raad je aan om maximaal vijfhonderd calorieën onder je 'onderhoud' te gaan zitten. Ga je meer onder je onderhoud zitten, dan val je misschien sneller af, maar het komt er ook weer sneller aan en het gaat ten koste van je spieren als je meer dan dat afvalt. Dit komt ongeveer neer op een halve kilo per week en dus op twee kilo per maand.



### Hoe kun je dit het beste bereiken?

Door consequent te zijn en ervoor te gaan. Dit houdt in dat je dagelijks bezig moet zijn met je eten en dat je je bewust moet zijn van wat en hoeveel je eet. Wees geduldig en geef je lichaam de tijd.

Houd je aan de basisregels:

- 2 stukken fruit
- 250 gram groente
- 1,5 liter water
- elke dag beweging en vooral goed je doel voor ogen houden

# Uit liefde voor je voeten

Je voeten dragen je je hele leven, zorg er dus goed voor! Een advies dat medisch pedicure Fleur Nouwens aan iedereen mee zou willen geven. “Dit doe ik dan ook vanuit mijn eigen pedicurepraktijk, Medische Voetzorg Den Bosch, maar ook door het overdragen van mijn kennis door het geven van presentaties en masterclasses en door het opleiden van stagiaires. We zijn namelijk een officieel leerbedrijf.”

Sinds Fleur zo'n negentien jaar geleden aan de slag ging als medisch pedicure, is haar werk uitgegroeid tot een van de grootste passies in haar leven. “Ik blijf mij dan ook continu verder ontwikkelen om iedereen die bij ons een afspraak maakt de best mogelijke voetzorg te kunnen bieden.” Vandaar dat zij zich ook niet heeft beperkt tot het vak van ‘gewoon pedicure’, maar zich steeds verder heeft gespecialiseerd op het gebied van medische pedicure en oncologische voetzorg. “Ik ben dus breed opgeleid om alle mogelijke risicovoeten te behandelen. Deze kunnen onder andere zijn ontstaan als gevolg van reuma, diabetes, spasticiteit, ouderdom en verwaarlozing. Daarnaast heb ik uitgebreide kennis en ervaring op het gebied van orthesiologie,



nagelregulatie en -reparatie en antidruktechnieken zodat ik eigenlijk elke probleemvoet wel kan behandelen.”

## Zorg en aandacht

Overigens hoef je geen probleem- of risicovoeten te hebben om bij Fleur of een van haar collega's een afspraak te maken voor een behandeling. “Want ook mensen zonder problemen met hun voeten raad ik aan om regelmatig een bezoekje aan een pedicure te brengen. Je voeten dragen je immers je hele leven en kunnen daarom best wel wat zorg en aandacht gebruiken. Gewoon omdat het lekker is, maar ook om eventuele problemen later te voorkomen. Bij ons zijn alle voeten in deskundige en vertrouwde handen en met liefde en aandacht doen wij er alles aan om iedereen de best mogelijke voetzorg te bieden.”



# Uw huis ook toe aan een nieuw uiterlijk?

## Bel Geveldokters



- Het texen van nieuwe of oude gevelstenen van uw woning of bedrijfspand.
- Uw gevelstenen voorzien wij van een laag acrylaatdispersieverf.
- Gekwalificeerd en gediplomeerd schildersbedrijf.
- Geveldokters staat voor een goede prijs-kwaliteitverhouding en onderhoud uitvoeren met een zo lang mogelijke levensduur.
- Wij werken met gerenommeerde A-merken die garant staan voor kwaliteit en het eindresultaat is esthetisch en representatief.



Vraag gratis en geheel vrijblijvend een offerte aan. Graag komen wij langs om uw wensen te bespreken.

## Duurzaam onderhoud, prachtig resultaat





# Natuurlijk en comfortabel slapen... Iedere nacht weer...

Een comfortabel, duurzaam matras, een echte boxspring, een onderscheidend ledikant, superfijn bedtextiel, het juiste hoofdkussen en/of dekbed! Indien u een mooie selectie én kwaliteit wenst, bent u bij ons aan het juiste adres.

Met het juiste persoonlijke advies uw slaapkamer inrichten volgens uw eigen ideeën. Comfort in een gezonde, fijne en vertrouwde slaapomgeving. Met als standaard de allerhoogste servicegraad inclusief 5 jaar onvoorwaardelijke garantie.

*Da's pas slaapcomfort!*

**Meysen**  
SLAAPCOMFORT

**MEYSEN**  
SLAAPCOMFORT



**Vragen, service of advies?**

073 - 594 34 79 | Kerkwijk 89, Berlicum  
[www.meysenslaapcomfort.nl](http://www.meysenslaapcomfort.nl)

## Wist u dat kinderen tot 18 jaar GRATIS de mondhygiënist kunnen bezoeken?

Met de verzorging van het gebit van uw kind kunt u niet vroeg genoeg beginnen.

Kom langs en ontvang nu een GRATIS elektrische tandenborstel voor uw kind.



**Mint Your Dental Hygienist**

Eigenaresse: Melek Atas  
Verwersstraat 45 's-Hertogenbosch 073-8500945  
info@mint-ydh.com | [www.mint-ydh.com](http://www.mint-ydh.com)

Volg ons op instagram #mintyourdentalhygienist



## Nabestaandenzorg, wat is dat?

Rondom een overlijden gebeurt er veel. Samen met u zorgen wij voor een passend en liefdevol afscheid. Maar hoe zit het na de uitvaart? Juist dan komt er vaak veel op u af. Vragen als: 'Wat wordt mijn inkomen of pensioen?' en 'Kan ik in het huis blijven wonen?' kunnen extra onrust veroorzaken.

Vaak kan iemand pas echt beginnen met rouwen als alle praktische zaken geregeld zijn. Daarom is het voor ons vanzelfsprekend dat we kosteloos nabestaandenzorg aanbieden.

### Hoe gaat dit in zijn werk?

Kort na de uitvaart komt onze nazorg-medewerkster langs om de praktische zaken met u door te spreken. Natuurlijk biedt zij ook een luisterend oor. Wij werken hiervoor samen met Lian Gieles van Terra, zorg in rouw.



### Bakkie Troost

Voor nabestaanden organiseren wij elke eerste zondag van de maand een Bakkie Troost. Tussen 14.00 en 16.00 uur staat de koffie klaar. Nabestaanden die behoefte hebben om de zinnen even te verzetten zijn van harte welkom. Of u nou een uurtje of een kwartiertje blijft, alles is goed. Hetzelfde geldt voor de gespreksonderwerpen. Niets ligt vast. Het gaat juist om het ongedwongen samenzijn. Voel u vrij om een keertje langs te komen op deze zondagmiddag. U bent van harte welkom!

**Bij ons houdt de zorg niet op na de uitvaart!**

### Wilt u meer weten?

Neem vrijblijvend contact met ons op.





**PAULIEN GRAVES**  
— UITVAARTBEGELEIDING —

Proosdijstraat 12,  
's-Hertogenbosch  
06-20360892 / 073-888 5808  
info@paulienuitvaart.nl  
[www.paulienuitvaart.nl](http://www.paulienuitvaart.nl)



*touche*  
BY BAS VERDONK



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

Bas Verdonk is al 35 jaar een bekend gezicht in de styling- en sieradenwereld. Met het lanceren van het merk Touché Jewels is zijn droom werkelijkheid geworden. Bas Verdonk wil met Touché Jewels een nieuwe draai geven aan het fenomeen persoonlijke sieraden.

“De naam Touché refereert naar het Franse woord touché en het Engelse touch. Het staat voor geraakt en aangeraakt worden. De sieraden van Touché Jewels moeten aangeraakt worden voor de vingerafdruk. Sieraden zijn voor mij pure emotie, zoveel meer dan een sieraad in goud en zilver”, aldus Bas.

“Ik wil het verhaal vertellen over hoe dierbaar een sieraad kan zijn, het markeert de belangrijkste momenten in het leven. Denk daarbij aan geboorte, trouwen en overlijden. Alle grote mijlpalen in iemands leven worden vaak bezegeld door sieraden. Ik wil dit op een andere manier vormgeven met de modernste technieken. Persoonlijk en op het lijf geschreven.”

*Vier het leven*

Ambassadeur van Touche Jewels

Juwelier  *Sinds 1956*  
Schute

# 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 doorlopen (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 loopt. 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.nederlandbruiist.nl](http://www.nederlandbruiist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.




# Betonciré

**UNIEK, STIJLVOL & EIGENTIJD**  
badkamers - vloeren - wanden - trappen - tafels - keukens

Bel of mail voor meer informatie of kijk op onze website voor de mogelijkheden.

 06-38 77 97 06

 [info@dewerkplaatsrosmalen.nl](mailto:info@dewerkplaatsrosmalen.nl)



BY  
**DE WERKPLAATS**  
ROSMALEN

[betoncirerosmalen.nl](http://betoncirerosmalen.nl)



**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](http://www.studiojacq.nl)

+31 6 51 51 28 38 | [info@studiojacq.nl](mailto:info@studiojacq.nl)  
[www.studiojacq.nl](http://www.studiojacq.nl) |   [studiojacq](https://www.instagram.com/studiojacq)

KLIMAATMAKERS

Werner Schouten

MAANDAG 14 MAART 2022 - 20.30 UUR  
IN PERRON 3 ROSMALEN!

Wat kunnen we doen?

Wat als we niets doen?

## De zorgen om het klimaat zijn actueler dan ooit!

Werner Schouten toont zijn kwetsbaarheid en zijn worstelingen in zijn theatercollege Klimaatspiegel. Als er één voorstelling is die je dit najaar aan het denken zet, dan is het deze wel! Ben jij er vanavond bij?

Klimaatverandering bonst op de voordeur. Hoe moeten we onszelf verhouden tot deze gigantische crisis? We harnessen onszelf in cijfers, functies, belangen, rapporten en gepolariseerde meningen. We verstopen onszelf en spreken over 'de overheid', 'het bedrijfsleven', 'de consument' of 'de burger'. Maar waar is de

mens gebleven? In Klimaatspiegel toont klimaatjongere Werner Schouten zijn kwetsbaarheden en zijn worstelingen. Klimaatspiegel is een luchtige, dynamische voorstelling over herkenbare dilemma's en verleidingen op een opwarmende planeet.

Scan de QR-code en bekijk het volledige programma



Theater aan de Parade | Locatie Perron 3  
Hoff van Hollantlaan 1, Rosmalen

Bestel nu je kaarten via  
[www.theateraandeparade.nl](http://www.theateraandeparade.nl)



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](mailto:ester.vandenbogaert@personaltouchtravel.nl)  
[www.personaltouchtravel.nl/ester-van-den-bogaert](http://www.personaltouchtravel.nl/ester-van-den-bogaert)

COLUMN/ESTER VAN DEN BOGAERT

## RUIM AANBOD AAN LEVERANCIERS

Gelukkig is er steeds meer mogelijk qua reizen en passen diverse landen hun maatregelen aan ten gunste van inwoners en reizigers. Ook al is reizen nog niet zoals we gewend waren en vergt de voorbereiding van een reis soms nog wat extra tijd, de aanvragen komen toch al weer volop binnen.

Personal Touch Travel werkt samen met veel leveranciers in zowel binnen- als buitenland, waaronder ook diverse Duitse touroperators.

We zitten hier in het zuiden in een regio die heel gunstig ligt ten opzichte van diverse luchthavens. Naast reizen met vertrek vanaf de Nederlandse luchthavens, boek ik ook steeds meer reizen met vertrek vanaf Düsseldorf Airport. Vooral in de meivakantie is dit een populaire luchthaven, omdat de prijzen van Duitse touroperators vaak voordeliger zijn dan de prijzen van Nederlandse touroperators.

Een ander voordeel is dat veel Duitse touroperators op dit moment hele gunstige voorwaarden hebben met betrekking tot wijzigen/annuleren van een reis. Iets waar je als reiziger in deze tijd naar op zoek bent.

### Ben je enthousiast geworden?

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

Uiteraard dien je wel rekening te houden met de in Duitsland geldende corona-maatregelen als je kiest voor vertrek vanaf een Duitse luchthaven.

GEEN  
EXTRA KOSTEN,  
WEL MEER  
SERVICE!



# 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.

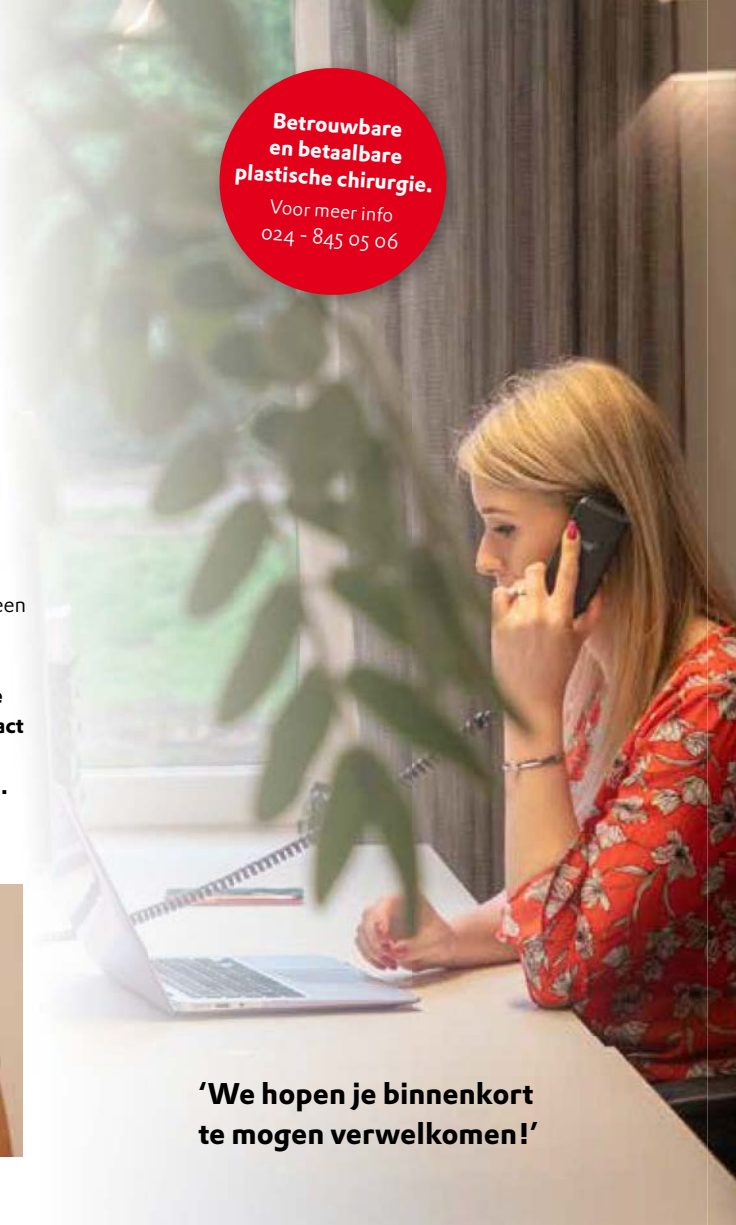
Een liposuctie is een specialistische behandeling die onder plaatselijke verdoving of narcose wordt uitgevoerd. De eerste stap op weg naar een liposuctie is een oriënterend gesprek met een van onze plastisch chirurgen. In een vertrouwde setting kun je al je vragen en verwachtingen

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.

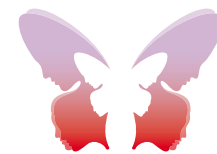
**Heb jij vragen of wens jij meer informatie over de kliniek of over een liposuctie? Neem gerust contact met ons op of vraag een gratis en vrijblijvend consult met één van onze plastisch chirurgen aan.**



**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

### Klantervaring

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

# NIET VOOR DE PIEPERS

DEZE SCHAAL HEEFT EEN NAAM:  
LIRIO, SPAANS VOOR LELIE.  
HANDGEMAAKT VAN GLAS MET  
GOUD EN GLINSTERENDE MICA.  
JE TAFEL IN ÉÉN KLAP OPGESCHAALD.



SCAN MIJ

**MEIJS**WONEN  
— TILBURG —





De kasten- en industriële deurspecialist van Midden-Brabant



Hamers@Home Kastenbouwers heeft naast de diverse mogelijkheden voor inloopkasten ook een groot aanbod in kledingkasten. Deze kasten zijn verkrijgbaar in alle soorten en maten, waardoor wij altijd de geschikte kast voor jouw kamer hebben. Of het nu gaat om een grote kast met schuifdeuren of een meer traditionele kledingkast met drie deuren en drie laden. Het resultaat is een kast waar wij trots op zijn en waar jij straks jarenlang plezier van hebt, elke dag weer.

*Chris Wiermans*



Eens in de zoveel tijd is jouw interieur toe aan een nieuwe invulling. Je wilt er een eigentijdse draai aan geven, maar tegelijkertijd wil je ook je vertrouwde huiselijke sfeer behouden. In onze winkel staan we voor je klaar om je te adviseren. We denken graag met je mee en zoeken binnen de vele mogelijkheden naar de items die bij jouw interieurwensen passen.

# Mari Frunt Woning- en voor jouw raamdecoratie en vloeren

Bij Mari Frunt Woning- en Projectinrichting in Rosmalen hebben we een groot assortiment aan raamdecoratie. Van jaloezieën tot lamellen, van plissé gordijnen tot rolgordijnen en van gordijnen tot vouwgordijnen. Dit assortiment bestaat uit verschillende kleuren, dessins en transparanten. Naast raamdecoratie verkopen we ook zonwering en horren.

Ook beschikken we over een uitgebreid assortiment aan vloeren, onder andere pvc, tapijt, vloerkleden, vinyl en marmoleum. De vloer kan nog verder afgewerkt worden met een plint en je houdt hem schoon en mooi met een van onze matten.

## Onze interieurstylisten volgen altijd de laatste trends.

Ook zijn we op de hoogte van de nieuwste ontwikkelingen en blijven we onze collecties vernieuwen. Uiteraard kunnen onze stylisten je helpen met het kiezen van de juiste raamdecoratie of vloer die goed aansluit bij het interieur van je woning en jouw persoonlijke smaak. Door ons brede aanbod van merken en collecties is er altijd iets wat op jouw wensen aansluit.

**Kortom: je kunt bij Mari Frunt Woning- en Projectinrichting terecht voor de gehele aankleding van je woning en voor een persoonlijk en deskundig advies. Maak een afspraak, kom langs in onze showroom en ervaar alle producten.**



# Projectinrichting vloeren



Wil je persoonlijk interieuradvies?

MAAK DAN EEN AFSPRAAK!





**'IK FOCUS OP DE MOGELIJKHEDEN'**

# Een helpende hand met een spirituele touch

Nicole van Oers startte een aantal jaren geleden met een opleiding tot HSP coach omdat ze behoefte had aan handvatten om beter om te gaan met haar eigen hooggevoeligheid. Vanuit haar spirituele interesse volgde daarna al snel een reiki opleiding. In 2019 besloot ze haar vaardigheden in te zetten om andere mensen te helpen vanuit haar eigen praktijk.

“Ik werk vanuit een holistische visie”, vertelt Nicole. “Het fysieke, emotionele en mentale aspect zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Mede om die reden kies ik bij voorkeur voor een combinatie van verschillende behandelingen: (holistische) coaching, reiki en/of access bars. Als je hier voor het eerst komt, kijken we wat voor jou het beste werkt om je terug in balans te brengen.”



**Access bars** “Bij een access bars behandeling worden 32 drukpunten op je hoofd zachtjes aangeraakt. Zo ontlaad je op een zachte manier alle stress en spanning die opgeslagen is in je lichaam en creëer je rust en ruimte in je hoofd. Onder andere mensen met een burn-out, depressie, autisme, ADHD, slaapproblemen en weinig zelfvertrouwen kunnen hier veel baat bij hebben. Daarnaast is het heel effectief bij kinderen.”

## **Usui Reiki en Kundalini Reiki**

Nicole geeft zowel Usui Reiki als Kundalini Reiki.

“Het traditionele Usui Reiki healing systeem kennen veel mensen wel. Kundalini Reiki is een net iets andere variant. Kort en krachtig en bij uitstek geschikt om je innerlijke kracht naar boven te halen. Beiden varianten zijn erop gericht blokkades op te heffen om energie weer te laten stromen.” Wil je het zelf leren? SixthSense Coaching verzorgt ook cursussen Reiki.

## **Gewoon Nicole**

Nicole is in haar benadering lekker nuchter en ‘down to earth’. “Ik ben gewoon Nicole. Ik geef in mijn coaching zo veel mogelijk praktische adviezen waar je meteen iets mee kunt. Het geeft me voldoening om even met je mee te kunnen wandelen en een je duwtje in de juiste richting te geven zodat je zelf weer verder kunt.”

**Tip: Kijk ook eens op**   **Sixthsense coaching**



Zoek

'PRECIES  
GEVONDEN  
WAT WE  
ZOCHTEN!'



Raamdecoratie Strijbosch levert alles op het gebied van interne raambekleding. Denk hierbij aan overgordijnen, inbetweens, vouwgordijnen, houten jaloezieën, aluminium jaloezieën, plissés/duettes en rolgordijnen. Je vindt bij Raamdecoratie Strijbosch een ruim assortiment aan maatwerk, waarbij je een ruime keuze hebt uit diverse materialen.

# jij **MAATWERK?**


Alle producten zijn rechtstreeks afkomstig van de fabriek. Dit scheelt veel in de levertijd. Zo wordt alle raamdecoratie binnen drie tot vier weken geplaatst, terwijl het normaal eerder zeven tot tien weken duurt. Daarbij is het ook gunstig voor de prijs. Er zijn geen tussenpartijen die geld opeisen, waardoor je verzekerd bent van lage prijzen.

**Ben jij op zoek naar maatwerk raamdecoratie?  
En wil je graag van A tot Z geholpen worden door een specialist?  
Robin komt vrijblijvend bij je langs voor een uitgebreid gesprek.**

ROBIN HELPT JE GRAAG!

**RAAMDECORATIE  
STRIJBOSCH**

Ondernemer: Robin Strijbosch  
Breekkers 28 Den Bosch | 073-2032692 | 06-10090795  
info@raamdecoratie-strijbosch.nl | [www.raamdecoratie-strijbosch.nl](http://www.raamdecoratie-strijbosch.nl)

Volg ons:  Raamdecoratie Strijbosch  raamdecoratie\_strijbosch





# HÉT HOTEL ★★★★★

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



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!*



**HOTEL GARBI**  
**IBIZA SPA ★★★★★**



*Jij reageert toch ook?*

Wil jij ook in deze rubriek op zoek naar jouw grote liefde?  
Mail dan naar [contact@nederlandbruist.nl](mailto:contact@nederlandbruist.nl) en je komt geheel kosteloos in Bruist.

## Vrijgezel 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

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!”

**Saira zoekt de liefde van haar leven!**

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaïld worden naar [saarbruist@gmail.com](mailto:saarbruist@gmail.com)



# Tijd om je woning eens *grondig onder handen* te nemen

Heb jij de lentekriebels al te pakken, maar verkeert jouw huis nog in een diepe winterslaap? Geen betere manier om het voorjaar in te luiden dan door je woning eens een goede schoonmaakbeurt te geven. Hijs jezelf in je oude kloffie, zet de radio aan, stroop je mouwen op en schrobben maar!

Geen idee waar je moet beginnen? Werk dan aan de hand van een checklist en ga van kamer naar kamer. Zet alle ramen en deuren open en laat alles eens goed doorwaaien. Breng oude kranten en tijdschriften naar het oud papier, het glas naar de glasbak en je oude garderobe naar een kledingcontainer. Je zult zien dat het resultaat direct zichtbaar is.

**WEG MET DAT STOF** Vloerkleden zijn echte stofnesten, maar de ouderwetse mattenklopper doet wonderen. En wat dacht je van de gordijnen? Nu de eerste zonnestrallen ons raam bereiken, is het stof ineens overduidelijk zichtbaar. Gooi ze in de wasmachine of breng ze naar de stomerij. In de tussentijd kun jij je bezighouden met de vieze ramen. Pel een ui, snijd deze in vier stukken en doe die in het water. Binnen een paar minuten zijn je ramen weer kraakhelder.

**SPIK EN SPAN** Heb je de smaak te pakken? Dan is dit het moment om de diepvries te ontdooien en schoon te maken. Etensresten in de magnetron of oven verwijder je makkelijk door van tevoren een bakje water mee te laten koken. En ook de badkamer en het toilet kunnen wel wat antikalk gebruiken. Handige tip: fijne krasjes op glaswerk schuur je in een handomdraai weg door er met tandpasta overheen te wrijven.

**FINISHING TOUCH** Een fikse voorjaarsklus als deze is vaak niet in één dag geklaard. Maar hoe fijn is het om na een paar dagen ploeteren in een fris en brandschoon huis te kunnen genieten van het eerste voorjaarszonnetje? Geef je woning als kers op de taart nog wat extra glans met een paar nieuwe accessoires: een nieuw dekbedovertrek, fleurige kussens, een potje bloembollen... En je gaat het voorjaar met een brede glimlach tegemoet.

GA HET VOORJAAR MET  
**EEN BREDE GLIMLACH**  
TEGEMOET!

**Ook op zoek naar schoonmaak advies?** Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



*Inspiratie  
nodig?  
Kom dan  
eens langs!*





# De nieuwe Citroën C5 X

Citroën presenteert zijn nieuwe vlaggenschip: de C5 X. Met dit nieuwe model blaast Citroën nieuw leven in het segment dankzij een origineel ontwerp dat de elegantie van een sedan en de dynamiek van een stationwagon combineert met de robuustheid van een SUV. De nieuwe Citroën C5 X is de meest geavanceerde interpretatie van de Citroën-filosofie, inclusief unieke comfort-features, een uitgesproken styling en toptechnologie zoals een 12-inch HD-touchscreen.

## Geavanceerde technologie

Een gevoel van luxe aan boord. Door de geavanceerde technologie wordt het gebruik van de auto vereenvoudigd. Bijvoorbeeld dankzij het forse Extended Head-Up Displa, de verschillende rijhulpsystemen, zoals Highway Driver Assist en de nieuwe infotainment-interface met een centraal 12-inch HD-touchscreen. Dit systeem biedt een natuurlijke spraaksturing en een aanpasbaar display met widgets, zoals bij een tablet.

## Snel weer vol energie

Het nieuwe model is als eerste leverbaar met de geheel nieuwe Citroën Advanced Comfort-actieve vering waarmee reizen voelt als zweven op een vliegend tapijt. Het interieur geeft het ultieme loungegevoel en biedt volop comfort dankzij nieuw ontwikkelde Advanced Comfort-stoelen. De C5 X heeft een laadruimte van 545 liter, een hogere zitpositie, grotere bodemvrijheid en een stoere uitstraling. Lokaal emissievrij rijden kan ook, want Citroën introduceert van de C5 X ook een plug-in hybrideversie.



*Ook zo nieuwsgierig? Meld u dan alvast aan online om op de hoogte te blijven!*



## Meer weten?

Binnenkort komt de nieuwe Citroën C5 X op de markt. Wilt u als eerste op de hoogte zijn? Laat dan uw gegevens achter op onze website. Zodra hij geïntroduceerd wordt, nemen we contact op.

Daniël Vos Verkoopadviseur



**VOS**  
Gewoon goed.

Den Bosch Rietveldenweg 58 A | 073 621 9023  
Waalwijk Zanddonkweg 2 | 0416 33 33 21  
Gendern (occasion center) Genderensdijk 11 | 0416 35 11 05

info@vosgewoongoed.nl | www.vosgewoongoed.nl

# Nagelstyliste worden?

Door COVID-19 zijn alleen privélessen mogelijk, aangepast aan jouw wensen en budget.



## Je bent al nagelstyliste?

Ook voor omscholing of perfectie-training kun je bij ons terecht.

Informeer gerust naar de mogelijkheden.

Designer Nails is distributeur van



Kennismaken met de producten van INK London? Neem vrijblijvend contact met ons op.

Alle producten van



# 45% korting

Kijk op onze website voor het assortiment

# op = op



## DESIGNER NAILS

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

Natascha van Gorkom  
Wilhelminastraat 51, Drunen

## JOY'S FORHAIR



# BEAUTIFUL CURLS START HERE

Ben jij ook dat pluishaar zat? Heb jij een slag of krul maar ben je steeds ontevreden over je haar? Maak dan een afspraak bij Joy's for hair. Bij ons kun je terecht voor de CG (Curly Girl) methode. Deze methode is speciaal ontwikkeld om jouw krul de mooiste valling te geven.

Een mooi vallende krul is niet alleen knippen. CG is een methode op basis van:

Een juiste haaranalyse, verzorging, styling, en knippen. Door de juiste producten en stylingtips toe te passen zul je zien wat de CG methode voor jou kan betekenen.

Liefs team Joy's For Hair



IT'S A JOY FOR  
YOUR HAIR!

See you  
soon, at  
Joy's For Hair!

Eigenaresse: Joyce van Overdijk-Trum  
Erasmusstraat 11 's-Hertogenbosch | 073 614 83 12  
[info@joysforhair.nl](mailto:info@joysforhair.nl) | [www.joysforhair.nl](http://www.joysforhair.nl)



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](http://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](http://www.yumi.nl)

# 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

## 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.zienenzijn.nl](http://www.zienenzijn.nl)





# WE FLOOR.YOU ADORE



HOUSE OF FLOORING

Familiebedrijf WOOD! produceert en verkoopt high-resistance, customized eikenhouten vloeren voor commerciële en particuliere projecten



CREATE YOUR COLOUR

We hebben een groot kleurenprogramma en dit wordt transparant gepresenteerd, maar je kunt ook je persoonlijke, unieke en betaalbare vloer laten maken in ons WOOD! L A B ©

**VLOEREN VAN DUURZAAM  
HOUT IN JOUW  
PERSOONLIJKE STIJL!**



Michel Vorselaars

Bekend van



Nautilusstraat 167, Tilburg  
013 - 206 11 00  
[www.woodbyvorselaars.nl](http://www.woodbyvorselaars.nl)

# NIEUWE BEHANDELINGEN IN 2022

KUURBEHANDELING IEDERE 3 WEKEN | 9 WEKEN LANG EEN VERNIEUWDE HUID | INCLUSIEF VERZORGSET VOOR THUIS



## VOOR DE GEVOELIGE HUID TREATMENTS OP MAAT

### SOIN SENSI'REPAIR

Voor de meest gevoelige huid die snel reacties en roodheden vertoont. Ultieme rust en ontspanning voor de reactieve huid, een zachte verzorging met kalmerend effect.

1 BEHANDELING 60 min € 109,50

### SOIN NUTRI'VITAL

Alle leeftijden droge tot zeer droge huid met gebrek aan energie.

1 BEHANDELING 45 min € 79,50



MAAK NU  
EEN AFSPRAAK  
VOOR EEN  
HUIDVERBETERING  
KUUR!

Anne

Schoonheidssalon

exclusieve huidverbetering

Cronenakker 1, Nuland | 073-5324724 | [www.schoonheidssalonne.nl](http://www.schoonheidssalonne.nl)



Stap in bij

# Rijcoach Yvon

Het beste bij al haar leerlingen naar boven halen en samen toewerken naar het behalen van dat roze pasje... dat is elke dag weer het streven van Yvonne van Mil, eigenaresse van autorijsschool Rijcoach Yvon. "Mijn kennis overbrengen en het traject afsluiten met een gehaald rijexamen is voor mij het mooiste wat er is."

"Lesgeven zit gewoon in mij", begint Yvonne haar enthousiaste verhaal. "Voordat ik als rijinstructeur aan de slag ging, heb ik namelijk eerst jaren zwemles gegeven. Via via belandde ik vervolgens bij een rijsschool waarna ik mij om heb laten scholen tot rijinstructeur." De eerste jaren deed ze dit werk in loondienst, maar inmiddels runt ze haar eigen autorijsschool. "De beste keuze die ik ooit heb gemaakt. Ik vind het heerlijk om het nu allemaal op mijn eigen manier te kunnen doen."

## RIS-methode

Yvonne doet het dus op haar eigen, unieke wijze, maar houdt zich daarbij wel altijd aan het principe van RIS, oftewel Rijopleiding In Stappen. "Ik ben een gecertificeerd RIS-instructeur. Met deze methode werk je stap voor stap en gestructureerd naar je praktijkexamen toe, waardoor je goed voorbereid bent als je ook daadwerkelijk dat rijexamen gaat doen." Iedereen is welkom om zich bij Rijcoach Yvon aan te melden voor rijlessen. "In principe kan ik iedereen lesgeven en daarbovenop heb ik mij ook nog eens gespecialiseerd in het geven van rijles aan speciale groepen, zoals mensen met autisme of bijvoorbeeld faalangst. Ieder mens is uniek en vraagt om een andere benadering, vandaar dat rijles bij mij altijd maatwerk is. Dat maakt het werk voor mij ook juist zo leuk. Iedere keer stapt er weer iemand anders bij mij in de auto die ik met veel geduld, enthousiasme en humor begeleid richting het behalen van dat felbegeerde roze pasje."

Wilhelminastraat 7, Vlijmen

06-48775313

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

"Toen ik bij Yvonne begon met lessen had ik veel rijtechnieken al onder de knie. Maar zelfvertrouwen om alleen de weg op te gaan had ik niet. Dit heb ik bij Yvonne wél ontwikkeld en uiteindelijk ben ik ook geslaagd."

Manon



Geef voor een toekomst  
waarin we nierziekten  
kunnen genezen.

nierstichting.nl



NIERSTICHTING

Je nieren zijn je leven.



# 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 pasteijsje. 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							○
			7	6	3			
				9			7	5
6	3		○					8
	9		3			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.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

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.shertogenboschbruist.nl](http://www.shertogenboschbruist.nl).

Maak kans op een

**SodaStream  
bruis-  
water  
toestel**

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

sodastream



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

Streep 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.shertogenboschbruist.nl](http://www.shertogenboschbruist.nl).





LONG ISLAND CUISINE  
RESTAURANT

THE **NEW FIESTA**  
**€ 20.390**  
NÚ IN DE SHOWROOM



[www.vanmossel.nl/ford](http://www.vanmossel.nl/ford)

**Van Mossel**