

'T GOOI



AUGUSTUS 2022 WWW.TGOOIBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST



Waar zwem jij  
*deze zomer?*

*Linda Verstraten:*  
'We dwingen elkaar  
vaak te kiezen'



# KLINIEK HEIHOF

NATUURLIJK MOOIER

*Gevestigd in het oude  
Dudok pompgemaal*



Laapersveld 1, Hilversum

**Gratis parkeren**

vanaf Station Sportpark 1 min. lopen

035 - 77 24 8 24

[kliniekheihof.nl](http://kliniekheihof.nl) | [info@kliniekheihof.nl](mailto:info@kliniekheihof.nl)

*Volg ons op social media*

 [kliniekheihof](https://www.facebook.com/kliniekheihof)  [kliniekheihofhilversum](https://www.instagram.com/kliniekheihofhilversum)

# NATUURLIJK MOOIER

## Lachrimpeltjes, kraaienpootjes of een wenkbrauwfrons

Bij het verstrijken van de jaren ontkom je er niet aan. Wie er jong en fris uit wil blijven zien, kan voor een goede en betaalbare behandeling terecht bij Kliniek Heihof in Hilversum. Bij behandelingen met botox en fillers wordt vaak gedacht dat je met opgespoten lippen en een 'plastic fantastic' gezicht het pand verlaat. Maar niets is minder waar. In Kliniek Heihof willen we de natuur een handje helpen, zonder dat het er duimendik bovenop ligt dat je iets aan je gezicht hebt gedaan. Het gaat erom dat je er opgefrist uitziet, dat het wat verjongd is.

## Breed publiek

Kliniek Heihof bestaat sinds 2013 en in bijna 9 jaar tijd een begrip in het Gooi geworden. Met een klantenkring van ruim 3500 allemaal verschillende soorten mensen, spreekt Kliniek Heihof een breed publiek aan. Mensen die iets aan hun rimpels, lijnen, kuiltjes of schaduwen willen doen.

## Liquid facelift

De vertrouwde gezichten bij Kliniek Heihof zijn dr. Veerander

Ghotra, drs. Melissa Gomez en drs. Narges Botorabi. Deze cosmetisch specialisten hebben veel expertise op het gebied van de Liquid Facelift. Dit is betaalbare facelift met fillers die de natuurlijke opbouw van het gezicht herstelt. Dr. Veerander: "Als je ouder wordt, worden de weke delen in je gezicht minder. De structuur slinkt en valt weg." De specialisten binnen Kliniek Heihof kunnen deze afname van de structuur en het collageen, heel mooi terugbrengen met hyaluronzuur. Zij vullen het natuurlijke volume op en maken het gezicht weer zoals het was." Na een jaar tot anderhalf jaar neemt de Liquid Facelift langzaam af, een klein beetje filler erbij is voldoende om het bij te houden.



## Drie artsen

Drs. Melissa Gomez, Dr. Veerander Ghotra en Drs. Narges Botorabi zijn werkzaam binnen Kliniek Heihof. Allen werken zij dagelijks als cosmetisch specialist. Zowel Melissa als Veerander hebben een

extra masteropleiding esthetische geneeskunde (ECAM) in Ierland gevolgd. Narges is zeer ervaren en bekwaam in het verrichten van cosmetische ingrepen met botox en fillers, met als haar expertise de Liquid Facelift.

## Veilige middelen

In de kliniek wordt uitsluitend met veilige middelen gewerkt. We gebruiken fillers op basis van hyaluronzuur, dat is een lichaamseigen stof. Bij de botoxbehandeling werken we met het gerenommeerd product Dysport Botuline Toxine A. Dat geeft een veilig en mooi resultaat.

## Ons motto:

"EEN GOEDE EN  
VEILIGE BEHANDELING  
MOET VOOR IEDEREEN  
BEREIKBAAR ZIJN"

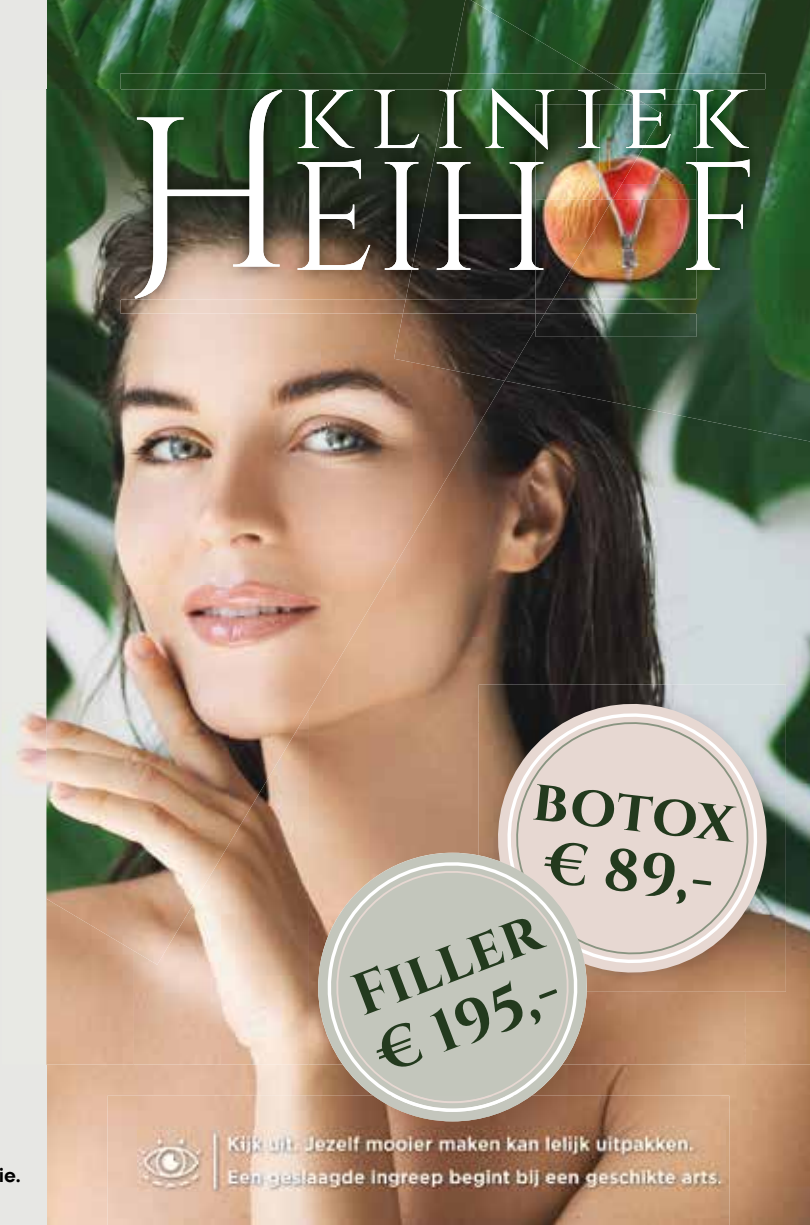
## Hele week open

Kliniek Heihof is de hele week open, ook op zaterdag! In bijna negen jaar tijd heeft de kliniek een enorme groei doorgemaakt. Daarom verhuisde het bedrijf in 2019 naar een grotere locatie. Een prachtig pand in het Oude Dudok Pompgemaal aan het Laapersveld 1 te Hilversum. We zijn heel eenvoudig te bereiken, slechts 1 minuut vanaf de snelweg en 1 minuut vanaf de trein. Ook nog eens gratis parkeergelegenheid.

**Bel: 035 - 77 24 8 24 of ga naar  
[kliniekheihof.nl](http://kliniekheihof.nl) voor meer informatie.**



# KLINIEK HEIHOF



**BOTOX  
€ 89,-**

**FILLER  
€ 195,-**



Kijk uit. Jezelf mooier maken kan lelijk uitpakken.  
Een geslaagde ingreep begint bij een geschikte arts.





# Leijhof Zomerfestival

OISTERWIJK

EST. 1874  
**THE  
GEORGE**  
RESTAURANT

PERK'S

ZO 11 SEPTEMBER AANVANG 14:00 (INCL. LUNCH)

## **THE RECIPE**

SUPPORTACT: DJ COENIO

ZO 25 SEPTEMBER AANVANG 14:00 (INCL. LUNCH)

## **DANNY DE MUNK & ALEX**

SUPPORTACT: DJ TOMMY SANTO

ZO 9 OKTOBER AANVANG 14:00 (INCL. LUNCH)

## **RENÉ FROGER**

SUPPORTACT: MISS JAZZINOVA, DJ COENIO

RESERVEREN VIA [WWW.LEIJHOF.NL](http://WWW.LEIJHOF.NL) OF 013 5 23 11 23



# *Impressie* **Bussum**



**Wil je kans  
maken om jouw foto  
in 't Gooi Bruist  
terug te zien?**  
Stuur deze dan naar  
[ontwerp@nederlandbruist.nl](mailto:ontwerp@nederlandbruist.nl)  
o.v.v. Foto Gooi





10



12



28

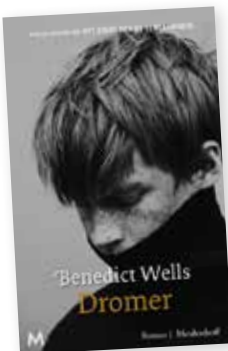
# Inhoud



18



32



23

## COLOFON

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

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**CUSTOMER CARE** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Ramon Heeren  
**THEMATEKSTEN** Nederland Bruist  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**EINDREDACTIE** Anouk Jacobs

f Like ons op Facebook.com/tgooiBruist

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

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2022. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. 't Gooi Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootste 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 39 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



## Bruisende lezer,

Wat is er nu lekkerder op een warme, zomerse dag dan de verkoeling van een duik in de zee? Nederland staat niet voor niets bekend als waterland, dus die verkoelende duik wordt door de meeste mensen – jong en oud – best regelmatig genomen. Waar zouden we zijn zonder water? Je leest er meer over in deze nieuwste editie van Bruist.

Uiteraard hebben we ook deze maand nog steeds de zomer in onze bol, maar we blikken ook vooruit naar bijzondere dingen die ons te wachten staan. Zo lees je in het interview met Linda Verstraten meer over de musical Checkpoint Charlie die in januari in première gaat. Een musical over de Berlijnse Muur waarin Linda één van de hoofdrollen speelt. Mocht je opzien tegen de koude wintermaanden, dan heb je nu in ieder geval toch al iets om naar uit te kijken.

Ondertussen kijken al onze bruisende ondernemers uit naar jouw bezoekje aan hun onderneming. Stuk voor stuk staan ze klaar om jou te verwelkomen. Hoe ze dat doen? Je leest het als je snel verder bladert.

Maak er een mooie maand van!  
**René Moes**

**Adverteren?**  
Mail naar nl@nederlandbruist.nl of bel **06-19629221**.

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



WAAR GA JIJ  
**VAAK ZWEMMEN?**

# Zwemmend de zomer door

Nederland staat bekend als waterland. Kinderen worden dan ook op jonge leeftijd al naar zwemles gestuurd zodat ze zich kunnen redden in het water. Ondanks de lage zeespiegel zijn we niet bang voor het zeewater. Sterker nog, tijdens de zomermaanden zijn we er niet weg te slaan.

Zo snel mogelijk de glijbaan af, golven in het golfslagbad en oefenen wie het langst onder water kan blijven. Kan jij je nog herinneren hoe je dat als kind deed? En misschien nu ook nog wel. Als je van glijbanen houdt, is het Tikibad Duinrell in Wassenaar een prima optie. Je komt er glijbanen in alle soorten en maten tegen.

**DIEP IN DE ZEE** Heb je weleens gedoken of gesnorkeld? Op verschillende plaatsen wereldwijd kun je genieten van de meest schitterende zeedieren. Van kleine kleurrijke visjes tot zeeschildpadden die zich op hun gemak voortbewegen. Met een duikbrevet kun je tot wel zestig meter diep gaan en de meest vreemde wezens tegenkomen, waaronder zelfs reuze-inktvissen. Wist je dat een inktvis drie harten heeft? Als je geluk hebt – of pech – kom je onderweg een barracuda tegen. Geen zorgen, meestal laten ze de mens met rust

omdat ze ons niet als prooi zien. Ook net onder het wateroppervlak zie je soms al kleurrijke vissen en prachtig koraal. Ga maar eens een kijkje nemen in de Rode Zee en laat je verrassen door het mooie onderwaterleven.

**ZON, ZEE EN STRAND** Water is, zoals iedereen weet, een van de eerste levensbehoeften van de mens. Probeer maar eens een dag zonder water uit de kraan te leven, dat lukt bijna niemand. Zonder water zou de wereld niet kunnen bestaan en zouden de zeeën land zijn. Dat is toch jammer, want tijdens de zomerse dagen brengen we namelijk heel wat uurtjes door aan het strand of aan natuurlijke meertjes. De meeste mensen nemen een volle tas met handdoeken, zonnebrandcrème en leesmateriaal mee, zodat je van 's morgens vroeg tot 's avonds laat kunt genieten van de golven, de meeuwen en de boulevard.

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

K



## 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)



## LIBBEY HOBSTAR GLAZEN

De kans is groot dat je al eerder hebt gedronken uit glazen van één van de grootste glaswerk producenten 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)



## WILKINSON VROUWEN INTUITION COMPLETE BIKINI

Wilkinson heeft dé tool voor de bikinilijn uitgebracht: de Intuition Complete Bikini. Aan de ene kant vind je een trimmer, waarmee je veilig en nauwkeurig je schaamhaar kan bijwerken. De trimmer is smal, waardoor je makkelijk op lastige plekjes komt. Aan de andere kant zit een scheersysteem met vijf mesjes, waarmee je de bikinilijn snel en nauwkeurig scheert. Je hoeft niet bang te zijn voor huidirritaties, de scheermesjes zijn namelijk geïntegreerd met een huidvriendelijke gel.

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



## SCHELDEBROUWERIJ STRANDGAPER

Geniet op het strand van de Strandgaper van Scheldebrouwerij. Zoals de naam al doet vermoeden is deze goudblonde dorstlesser perfect om luierend op het strand van te genieten. De evenwichtige smaak met het fruitige aroma hint naar zindering en gezamenlijkheid en doet verlangen naar meer. Deze sprankelende verfrissing komt als geroepen op een zwoele dag. Met een subtiel bittertje en een sprankelende afdronk is de Strandgaper een perfecte aanvulling op een warme avond.

[www.scheldebrouwerij.com](http://www.scheldebrouwerij.com)



SHOPPING/NEWS

# Geniet van de zonnestralen!



## BRUIST Deals

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



## WILKINSON MANNEN HYDRO 5 WOOD

Wilkinson is helemaal bij met vernieuwde technologieën en de meest effectieve scheermessen. Een goed voorbeeld hiervan is de Wilkinson Hydro 5 Wood, een scheersysteem met een hoge kwaliteit beukenhouten handvat van duurzame bronnen en een verpakking van 90% gerecycled en recyclebaar papier. Met vijfvoudige mesjes en een innovatief gelreservoir is dit scheersysteem ideaal voor mannen die huidverzorging én duurzaamheid hoog in het vaandel hebben staan.

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



## HALLMARK BRIEVENBUS DROOGBLOEMEN

Verras iemand met kleurrijke droogbloemen van Hallmark, makkelijk en snel bezorgd door de brievenbus! Kies je favoriete pakketje en laat samen met een persoonlijk kaartje weten hoeveel je diegene waardeert. Wie verras jij met deze mooie droogbloemen en pluimen van Hallmark?

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



## LEZERSACTIE\* Cheeky sauvignon

Deze (h)eerlijke Cheeky Sauvignon is tropisch, verfrissend en zit tjokvol citrus. Bovendien is de wijn 100% biologisch en vegan! Per verkochte fles wijn wordt 750 liter schoon drinkwater gedoneerd aan communities in Afrika!

[www.thegoodwine.nl](http://www.thegoodwine.nl) TAG #WIJN



## 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)



# Een bovenooglidcorrectie voor een frisse en uitgeruste blik

Hangende oogleden zijn een huidoverschot van de bovenoogleden. Vaak ontstaan ze door genetische aanleg. Je kunt het helaas niet voorkomen en veel mensen krijgen er vroeg of laat mee te maken. Het geeft een vermoeide blik, waar veel mensen zich aan storen. Maar er is iets aan te doen met een kleine ingreep...

Met een bovenooglidcorrectie kun je jouw zware, hangende oogleden en vermoeide blik definitief verwijderen. Na deze vrij kleine ingreep, van zo'n 45 minuten, heb jij een mooie, uitgeruste en frisse

oogopslag en kun je direct weer naar huis. Na 3 maanden kom je nog een keer bij ons langs voor de eindcontrole. De artsen van Nationaal Huidcentrum in Naarden zijn gespecialiseerd in bovenooglidcorrecties en worden hier zeer goed op beoordeeld.

Wil jij weten wat wij voor jou kunnen betekenen? Kom dan eens langs voor een gratis en vrijblijvend gesprek. Wij leggen je graag uit wat de ingreep inhoudt en wat jij voor eindresultaat kunt verwachten.

## Waarom een bovenooglidcorrectie bij Nationaal Huidcentrum:

- Behandeling van ± 45 minuten
- Geen narcose, plaatselijke verdoving
- Gespecialiseerde en ervaren artsen
- Wij zijn een gerenommeerde kliniek met veel expertise en oog voor cosmetisch resultaat.



Voor & Na



**BOVENOGLID  
CORRECTIE**  
€ 695



 nationaal  
huidcentrum

Maak nu een afspraak op [www.nationaalhuidcentrum.nl](http://www.nationaalhuidcentrum.nl)  
of bel 088-4251000 of mail naar [info@nationaalhuidcentrum.nl](mailto:info@nationaalhuidcentrum.nl)

Adres: Naarderpoort 2A, Naarden



@nationaalhuidcentrum



@nationaalhuidcentrum.nl

Meer info: [nationaalhuidcentrum.nl/behandelingen/ooglidcorrectie](http://nationaalhuidcentrum.nl/behandelingen/ooglidcorrectie)

## UW CREMATIE DUURZAAM IN VERTROUWDE HANDEN



Cremaere

Damsluisweg 29 Almere  
www.cremaere.nl

Cremeren  
€ 468,-

Uw crematie met zorg en medeleven  
tegen een zeer redelijke prijs

We behoren tot één van de meest  
milieubesparende crematoria van Nederland.

Vraag het ons of uw uitvaartondernemer.

**Cremaere, voor een duurzame crematie!**



Grietje & Hans de Kluijver

Bel ons  
036 737 04 32

Maandag t/m vrijdag: 9.00 tot 20.00 uur  
Zaterdag: 9.00 tot 16.00 uur

Je verbrandt gemiddeld **650 calorieën**  
tijdens een uurtje zwemmen.

Wist jij dat zwemmen een van de  
**gezondste sporten** is die er bestaan?

We zweten gemiddeld **600 tot 900 ml**  
per dag. **Yoga** heeft als doel

**lichaam en geest** te verbinden door  
middel van de **ademhaling**. Wist je dat bevroren  
water **9% lichter** is dan vloeibaar water?

Zo komt het dat **ijs op water drijft.**

De **kleur blauw** trekt muggen aan. Draag  
dus zo **min mogelijk kleren**  
met deze kleur. **Vitamine B1** kan helpen  
bij **lucht- en zeeziekte.**

Hoe goed je je ook wast, er leven  
meer dan **1000 bacteriesoorten**  
op je huid.



# Het grootste corso ter wereld

Ooit een wagen van negen meter hoog gezien? Een wagen die bedekt is met bloemen en door mensenkracht door de straten wordt geduwd? Corso Zundert toont u graag de magie van het grootste corso ter wereld. **Dit jaar op zondag 4 en maandag 5 september 2022.** Wil je erbij zijn? Zet dan de data nu in je agenda en bestel je kaarten online!

Het corso van Zundert is het grootste corso van de wereld. Het is louter vrijwilligerswerk. Twintig buurtschappen strijden met elkaar om de mooiste wagen te bouwen, ter beoordeling van een vakkundige jury. En dat al meer dan tachtig jaar.

## Zomervakantie in een tent

Corsobouwers brengen de zomermaanden door in de corsotent. Het gaat van grof laswerk tot fijn tempexgepriegel en papiermaché.

## Alleen dahlia's

Elke buurt heeft zijn eigen dahliaveld. Op de velden staan de dahlia's in tientallen soorten en kleuren. Het zijn vooral de ouderen van de buurtschap die de knollen planten, het onkruid wieden en de bloemen plukken.

## Dag- en nachtwerk

Het 'tikken' van de half miljoen dahlia's per wagen begint pas een paar dagen voor het corso. De tent is een mierennest, iedereen helpt mee tot de wagen klaar is. Al duurt het de hele nacht.

## Tachtig jaar corso

Het eerste corso vond in 1936 plaats ter ere van de verjaardag van koningin Wilhelmina. Vanaf het prille begin hebben de Zundertenaars hun corso gekoesterd en van generatie op generatie doorgegeven.

## Nieuwsgierig?

Wilt u Corso Zundert zelf meemaken? Bestel dan uw tickets direct online of ga naar de website [www.corsozundert.nl](http://www.corsozundert.nl) en ontdek wat Corso Zundert allemaal te bieden heeft.





**Wil jij kans maken  
op mooie prijzen?**

Registreer je dan via  
[theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist) en  
wie weet ben jij één  
van de gelukkigen!

# Ben jij een theaterliefhebber?

Dan ben je bij Theater.nl aan het juiste adres! Of je nou gek bent op musicals, houdt van cabaret of wegdroomt bij een toneelstuk: je vindt jouw favoriete voorstelling in onze uitgebreide theateragenda. Je koopt gemakkelijk je kaartje en maakt je dagje uit compleet met een diner en/of overnachting bij een van onze partners. Dan zit die pluchen theaterstoel straks nog net even wat lekkerder.

Maar Theater.nl biedt meer. Lees alles over jouw favoriete artiesten en gezelschappen, duik in een van de vele biografieën, bekijk de mooiste beelden of geniet van interviews met onder meer Karin Bloemen, André van Duin en Stef Bos.

#### **Altijd op de hoogte**

Natuurlijk houden we je ook op de hoogte van het laatste theaternieuws en geven we wekelijks de leukste theatertips voor

de nodige ontspanning. Bovendien maak je als bezoeker regelmatig kans op mooie prijzen!

#### **Volg ons op social media**

Wil je echt niets missen? Volg ons dan op social media. Je vindt hier niet alleen het belangrijkste nieuws, maar ook bijzondere foto's, video's en weetjes. Daarnaast zetten we elke week een bijzondere artiest in het zonnetje. Thumbs up!



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



# Je voeten brengen je overal

## Waar breng jij je voeten?

**Voeten hebben heel veel te lijden.** Des te meer reden ze goed te verzorgen. Zeker ook nu verdienen je voeten meer aandacht. Het is volop zomer, dus hopelijk blote voeten. **Dan wil je toch ook dat ze er netjes en verzorgd uitzien in slippers of sandalen.**



Met een goede pedicurebehandeling en het juiste advies kunnen veel problemen worden voorkomen. Veel voorkomende problemen zijn likdoorns en mycosenagels (kalknagels). Tegenwoordig zijn er voor kalknagels oplossingen die er ook nog fraai uitzien.

Zowel voor vrouwen als mannen is het mogelijk een reparatienagel over de aangedane nagel te plaatsen. Dit kan voor iedereen een prachtige oplossing zijn. De nagel ziet er op die manier weer heel natuurlijk en netjes uit.

**DUS BRENG JE VOETEN NAAR MIJN PRAKTIJK.  
DAN ZORG IK VOOR DIE MOOIE ZOMERVOETEN. MET OF  
ZONDER EEN LEUKE GELLAK.**



lijfitaal

Henny van Vessum-Overeem  
Pedicure - Voetreflex therapeute - Cupping

BEL EN MAAK  
EEN AFSPRAAK  
06 - 12129710



# DAGJE UIT

## ARCADIA



Arcadia is een honderd dagen durend cultureel programma dat zich afspeelt in de provincie Fryslân. Het is gemaakt door Nederlandse en internationale kunstenaars, makers en doeners die de wereld willen veranderen. Tot en met 14 augustus 2022 prikkelen ze je zintuigen met theater, dans, zang, fotografie, beeldende kunst, literatuur en poëzie. Met een wandelend bos in stadse straten, drama's op de Friese kliffen, kunstwerken in het park, dansers in verlaten loodsen en muziek op het Wad. Soms groots en meeslepend, soms klein en intiem. Vaak gratis, af en toe betaald. Voor het hele gezin, of juist een beleving voor jou alleen.

[www.arcadia.frl](http://www.arcadia.frl)

# FILMPJE KIJKEN

## BULLET TRAIN

BINNEN/BUITEN

In Bullet Train zien we Ladybug (Brad Pitt), een onfortuinlijke huurmoordenaar die vastbesloten is om zijn werk voortaan vreedzaam te verrichten nadat zijn klussen iets te vaak zijn ontspoord. Maar het lot lijkt Ladybug niet gunstig gezind te zijn, want aan boord van de snelste trein op aarde stevent hij in zijn nieuwe missie af op een confrontatie met dodelijke huurmoordenaars van over de hele wereld, die stuk voor stuk verwante, maar tegelijkertijd ook tegenstrijdige doelen hebben... Hij moet het dus voor elkaar zien te krijgen om van de trein af te komen. **BULLET TRAIN is vanaf 4 augustus te zien in de bioscoop.**



# BOEKJE LEZEN DROMER



Na zijn eindexamen en de dood van zijn vader verhuist Jesper van München naar Berlijn. In de telefoongesprekken met zijn moeder en zijn thuiswonende broertje schetst Jesper een rooskleurig beeld van zijn leven, compleet met leuke kamer, vlot verlopende studie, succesvolle vriendin en een bijna voltooid romanmanuscript. Maar in werkelijkheid woont hij in een verkrot souterrain, heeft hij nog nooit een college bijgewoond, is de vriendin uit zijn duim gezogen en ook de roman gaat nergens heen. Jesper wil nog maar één ding: zijn leven radicaal veranderen. Hij beleeft een turbulente week en gaat op een wilde odyssee door Berlijn. **DROMER van Benedict Wells is vanaf 5 augustus verkrijgbaar.**

Als *zwemmen*  
goed voor de lijn is,  
hoe verklaar je dan  
een *walvis*?



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



Dutch Hemp Store is een begrip op het gebied van hennep- en CBD-producten. We hebben het meest uitgebreide assortiment CBD-olie van hoge kwaliteit en nemen alle tijd om u advies en informatie te geven over het gebruik. Ook heeft u bij ons een ruime keuze uit hennepproducten waaronder huidverzorging, superfood, tassen en accessoires.

Larenseweg 139, Hilversum  
**06-10103892**  
[www.dutchhempstore.eu](http://www.dutchhempstore.eu)



foto Arjaan Hamel

## Ken jij de voordelen van voeding met hennep?



**Hennepzaden bevatten hoogwaardige voedingsstoffen en zijn daarom een echte superfood**

Bovendien zijn ze ook nog eens lekker romig met een nootachtige smaak. De zaden worden geperst tot hennepzaadolie, rijk aan omega 3, of worden verwerkt tot proteïnepoeders en meel.

### Heerlijke thee

Van de bloemen en bladeren waar de CBD-olie van wordt gemaakt, die zijn uiteraard ook prima geschikt voor heerlijke thee. Een waardevolle aanvulling in iedere kruidentheekast. Steeds populairder zijn de dagdagelijkse lekkernijen waar CBD aan toe wordt gevoegd.



Bestel  
eenvoudig  
in onze  
webshop





WE LOVE OUR  
CUSTOMERS!

Eigenaar Dennis Sluimer van Scooterspot.nl te midden van zijn scooters

1.000 M<sup>2</sup> SHOWROOM - Scooterspot BV | Pilotenstraat 16 + 18, Amsterdam | 020-4080850 | info@scooterspot.nl





*Linda Verstraten:*

## ‘We dwingen elkaar vaak om te kiezen’

Linda Verstraten is een van de hoofdrolspelers in Checkpoint Charlie, een nieuwe musical over de Berlijnse Muur. Theater.nl sprak haar over de musicalproductie.

Checkpoint Charlie is absoluut geen geschiedenisles, maar speelt zich af op microniveau. De musical zoekt naar de menselijkheid achter een grote historische gebeurtenis. Verstraten licht toe dat het juist belangrijk is om dat aspect te belichten. “Omdat we beter beseffen wat er gebeurt in de wereld wanneer we inzoomen op wat de mensen allemaal meemaken.”

**LINDA SPEELT LENA** “In de musical gaat het dus niet om Oost tegen West of goed tegen kwaad. Zo is mijn personage, Lena, een zangeres uit Oost-Duitsland die met haar muziek graag naar het Westen wil. Aan de andere kant zit Anna, gespeeld door Sanne den Besten. Zij is zwanger en wil juist graag terug naar familie in het Oosten.”

**EEN ANDERE KANT BELICHTEN** “In de geschiedenisboeken zien we vaak dat de val van de Muur beschreven wordt, maar wij willen een realistisch beeld schetsen van de beginperiode van de Muur”, vertelt ze. De musical zoomt in op de levens van zeven Berlijners en één Amerikaanse soldaat. Verstraten: “Daarin willen we geen zwart-witbeeld schetsen. In films en boeken zien we vaak dat het Oosten slecht is en het Westen goed, maar dat ligt genuanceerder.”

**WAARHEID LIGT IN HET MIDDEN** Verstraten benadrukt hoe belangrijk het is om de nuance te zoeken: “Ik denk dat iedereen tegenwoordig zo zwart-wit naar de wereld kijkt en dat ook verwacht van anderen. Terwijl ik denk: je mag het ook een beetje eens zijn met de ene kant en een beetje eens zijn met de andere kant. We dwingen elkaar vaak om te kiezen, terwijl de waarheid soms in het midden ligt.”

Checkpoint Charlie gaat in januari 2023 in première. Bekijk de speellijst op Theater.nl.

**Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

**Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.**

**Ga naar [theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist)**



PRAKTIJK AGNES  
HOOGENDOORN

## Wil jij meer rust in je hoofd?

Pas de 5 simpele oefeningen toe en voel hoe de stress vermindert.

De afgelopen jaren zijn voor iedereen een grote uitdaging geweest. Zit jij er ook af en toe even helemaal doorheen en zie je het niet meer zitten? Weet dat het er allemaal mag zijn en dat het deel uitmaakt van deze tijd van grote transformatie.

Ik geloof dat vrouwen veel innerlijke kracht en doorzettingsvermogen in zich hebben. Ze zijn als geen ander in staat om veel bordjes in de lucht te houden. Toch gaan ze soms te lang door en trekken niet op tijd aan de bel. En dat is jammer, want daardoor doen ze zichzelf te kort.

Wordt het jou allemaal te veel, maakt je mind overuren en loop je vast? Verlang je naar rust in je hoofd? Probeer dan eens een sessie bij mij om na afloop met een stil hoofd en ontspannen lichaam weer naar huis te gaan.

Bij inlevering van deze pagina ontvang je een **korting van 22%** op de eerste sessie.

Praktijk Agnes Hoogendoorn | Isadora Duncanweg 87, Almere | [www.agneshoogendoorn.nl](http://www.agneshoogendoorn.nl)  
06-2927 8229 <acquisitie wordt niet op prijs gesteld>



Neem vandaag de eerste stap naar meer rust in je hoofd en start met de simpele oefeningen uit mijn e-boek 'Naar meer rust in je hoofd'.



Scan QR-code of download gratis op [www.agneshoogendoorn.nl](http://www.agneshoogendoorn.nl)

*Als sensitieve rustgever, stress-releaser, rebalancer en burn-out ervaringsdeskundige begeleid ik jou om meer rust en harmonie te vinden in je hoofd, lijf en leven.*



*Hartelijke groet,  
Agnes Hoogendoorn*



# NIETS IS TE GEK OM IN TE LIJSTEN

Marcel Out is al meer dan 27 jaar lijstenmaker. Eerst bij kunsthands en lijstenmakerijen, nu alweer ruim zes jaar als De Gooische Lijstenmaker.

### Waarvoor kunnen we bij jou terecht?

"Het inlijsten van schilderijen, foto's, litho's, reproducties, maar ook t-shirts, handwerken en objecten. Eigenlijk is niets te gek. Zo heb ik zelfs eens een complete bruidsjurk ingelijst! Ik adviseer en laat de verschillende mogelijkheden zien. Zo krijg je een inlijstadvies wat bijvoorbeeld past bij je interieur." **Voor alles heeft Marcel een mooie passende lijst. Loop gewoon eens binnen!**

## De Gooische Lijstenmaker

Nieuwe Bussummerweg 106 Huizen | 06-29560387  
[info@degooischelijstenmaker.nl](mailto:info@degooischelijstenmaker.nl) | [www.degooischelijstenmaker.nl](http://www.degooischelijstenmaker.nl)

Bij de Gooische lijstenmaker, Marcel Out, kun je terecht voor een professioneel advies en een stuk vakwerk waar je jaren plezier van hebt.

- Schilderijen, aquarellen en etsen
- Schilderijen restaureren
- Print op doek
- Diverse glassoorten
- Kraamcadeaus
- 3D-lijsten voor bijvoorbeeld trouwjurken en t-shirts

Openingstijden  
Dinsdag t/m vrijdag 10.00 - 18.00 uur  
zaterdag van 10.00 - 17.00 uur



## DOKTER ANDRÉ BEAUTYWORLD

Mijn liefde voor het vak van cosmetisch arts ontstond toen ik als co-assistent in een academisch ziekenhuis op de afdeling plastische chirurgie werkte. Het viel me op dat mensen zó enorm blij worden van een verbetering aan het uiterlijk. Ik vind het fijn als ik hieraan kan bijdragen.

### BEHANDELINGEN

RIMPELS

FILLERS

BOTOX

PROFILO

LIPPEN



Bekend van Goosische Passie en  
Life is Beautiful



Kijk uit. Jezelf mooier maken kan leuk uitpakken.  
Een geslaagde ingreep begint bij een goede arts.



# VERDIENT JOUW GEZICHT OOK HET BESTE?

Die fronsrimpel, rimpels op je voorhoofd, kraaienpootjes... je lijkt er ouder of zorgelijker door dan je je voelt. Meestal is spierspanning de boosdoener van deze rimpels. Als je rimpels veroorzaakt zijn door spierspanning is botox de perfecte oplossing.

### Wat is botox?

Botox is een medicijn dat gebruikt wordt om tijdelijk spierspanning te verminderen. De meest gebruikte merken zijn Azzalure, Botox en Bocouture. Dokter André gebruikt voornamelijk Azzalure (= Dysport).

### Botox is een oplossing bij:

Fronsrimpels, voorhoofdrimpels, kraaienpootjes, migraine- en hoofdpijnklachten, lijntjes op de neus, knarsetanden en overmatig transpireren.

### Intakegesprek

Voorafgaand aan de behandeling bespreken we tijdens een intakegesprek je wensen en welke behandeling je zou kunnen helpen. Een intakegesprek is gratis en vrijblijvend, zodat je weet waar je aan toe bent. Vervolgens wordt een nauwkeurig behandelplan opgesteld door dokter André.

### Na de behandeling

Er kan wat roodheid en lichte zwelling aanwezig zijn, maar dat verdwijnt vrijwel meteen. Heel soms ontstaat er een heel klein blauw plekje. In de dagen na de behandeling begint het effect op te treden met (bij de meeste mensen) het maximale effect na drie tot vijf dagen. Soms pas na twee weken.

### Hoe lang geniet je van het resultaat?

Dit kan per persoon verschillen en is afhankelijk van leefstijl, huidkwaliteit en leeftijd. En natuurlijk van de kundigheid van de arts. Bij de meeste mensen is vooral na de eerste behandeling het effect na drie maanden weg en is een vervolgbehandeling wenselijk. Na meerdere behandelingen wordt de werkingsduur langer, zodat een vervolgbehandeling na vier, vijf of zelfs zes maanden gedaan kan worden. Stop je helemaal met de behandeling, dan komt de spierspanning weer op zijn oude niveau terug.



STYLAGE

Veluwezoom 5, Almere | 035 8200426 | [www.dokterandre.nl](http://www.dokterandre.nl)

Afspraken via  
[www.dokterandre.nl](http://www.dokterandre.nl)  
of telefonisch  
035 8200426





# Lekker tropisch

Augustus is meestal de meest tropische maand van het jaar! Laten we er dan maar goed van genieten!

1. Good Fortune Eau de Parfum van Viktor & Rolf, vanaf € 77,- [www.debijenkorf.nl](http://www.debijenkorf.nl)
2. Protect & Bronze olie spray SPF 30 van Nivea Sun, € 21,49 [www.nivea.nl](http://www.nivea.nl)
3. Aloe vera Gel van Dr. Organic, € 10,49 [www.hollandandbarrett.nl](http://www.hollandandbarrett.nl)
4. Clean ID Hyaluronic Fixing Spray 12h Hydro van Catrice, € 4,99 [www.catrice.eu](http://www.catrice.eu)
5. Man Aqua van Jimmy Choo, vanaf € 45,- [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
6. Ultimate Festival Palette van NYX, € 15,66 [www.nyxcosmetics.be/nl](http://www.nyxcosmetics.be/nl)
7. essie limited edition nailpolish € 12,49 [www.essie.nl](http://www.essie.nl)

8. Tas Zisabella van Unisa € 99,90 [www.unisa-europa.com/nl](http://www.unisa-europa.com/nl)
9. Kids Eco Protecting Spray SPF 50+ van Ambre Solaire, € 22,99 [www.etos.nl](http://www.etos.nl)
10. Powder Kiss Velvet Blur SlimStick van MAC, is €28,95 [www.maccosmetics.nl](http://www.maccosmetics.nl)
11. Colossal Curl Bounce van Maybelline New York € 17,99 [www.maybelline.nl](http://www.maybelline.nl)
12. Vetiver Infini Eau de Parfum van Caron vanaf € 120,- [www.skins.nl](http://www.skins.nl)
13. Soft Eyeliner Pen van de Hema, € 3,60 [www.hema.nl](http://www.hema.nl)



€ 7,- KORTING P.P.



## ATTRACTIEPARK TOVERLAND

### ONTDEK JE EIGEN MAGIE IN TOVERLAND

Ben jij een echte snelheidsduivel, houd je van klimmen en klauteren of ben je een echte waterrat? Met ruim 35 attracties en shows beleeft jong en oud in Attractiepark Toverland een dag om nooit te vergeten. vergeten. Dompel je onder in 6 betoverende werelden vol magie. Voor de echte waaghals zijn er maar liefst 5 achtbanen, waaronder wing coaster Fénix! Deze wing coaster gaat maar liefst 3 keer over de kop! Dol op waterpret? Leef je dan uit in wildwaterbaan Djengu River. Daarnaast kun je samen genieten van de bootjesattractie Merlin's Quest waarin je door de ruïnes onder het kasteel van tovenaars Merlijn vaart. In Port Laguna kun je met een toverstaf en de toverkaart Mapa Magica zelf écht toveren!



COMBITICKET € 13,- KORTING P.P.



## EFTELING

### EN TOEN... WAS IK IN EEN WERELD VOL WONDEREN

In de Efteling maak je samen de mooiste herinneringen. Luister naar de mooie verhalen van de pratende Sprookjesboom of naar de bijzondere muziek van de paddenstoelen in het Sprookjesbos. Zweef tussen trollen en elfjes in Droomvlucht of ga op wereldreis met Jokie in Carnaval Festival. Vlieg op je kop in de Python of stort de diepte in met Baron 1898. Of beleef een doldwaze rit in de nieuwste familie-achtbaan Max & Moritz. Er is iedere dag genoeg te beleven. Welkom in de Efteling, Wereld vol Wonderen.

**NU EEN UNIEK PRODUCT BESCHIKBAAR:**  
een combiticket voor de Efteling én Safaripark Beekse Bergen.



€ 4,50 KORTING P.P.



## SAFARIPARK BEEKSE BERGEN

### OOG IN OOG MET WILDE DIEREN

Waan je in Afrika, ontdek de uitgestrekte savannes en bosgebieden en sta oog in oog met de meest fascinerende Afrikaanse diersoorten! Prikkel je zintuigen tijdens één van de indrukwekkende safari's. Ga op avontuur met je eigen auto, stap op de boot voor een prachtige tocht over het water en laat je verrassen door de dieren langs de oevers. Wie nog meer wil weten over wat er achter de dieren en de natuur schuilgaat, gaat mee op bussafari. Een ranger vertelt je alle ins en outs over de dieren in het park én in de natuur. Wandelen kan ook! Ontdek het prachtige Safaripark in je eigen tempo en geniet samen van het buitenleven.



## MOYA - MUSEUM OF YOUNG ART

### VOOR IEDER WAT WILS

MOYA is gevestigd in het zuiden van Nederland, Brabant, op een unieke locatie in de voormalige Galvanitas fabriek, Oosterhout. Het werd geboren om een verandering teweeg te brengen in de kunstwereld. De drijfveer is om jonge kunst op de kaart te zetten. De tentoonstellingen en collectie van MOYA kenmerken zich door de diversiteit van kunst en haar makers. Van schilderkunst, beeldhouwkunst, textielkunst en fotografie tot digitale kunst. Transparantie, een open deur en innovatie zijn de kenmerken van MOYA. Voor de kunstenaar is het meer dan een tentoonstellingsruimte. MOYA begeleidt de jonge kunstenaar in zijn carrière; het motiveert, stimuleert, activeert en faciliteert.





# Wil je meer balans in je figuur?

## 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 één van onze plastisch chirurgen. In een vertrouwde setting kun je al je vragen en verwachtingen

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

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



### Klantervaring

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

Betrouwbare  
en betaalbare  
plastische chirurgie.

Voor meer info  
+31 24 - 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
- Oorcorrectie
- Liposuctie
- Facelift (MACS-lift)
- Lipofilling
- Schaamlipcorrectie
- Ooglidcorrectie
- Injectables
- Neuscorrectie

### Volg ons op Facebook en Instagram!

@kliniekheyendael | Kliniek Heyendael

Parklaan 70, Groesbeek ( nabij Nijmegen )  
info@kliniekheyendael.nl

+31 (0) 24 - 845 05 06 | www.kliniekheyendael.nl



**ringloopCentrum**  
Eemnes - Huizen

**Heb je spullen over?**  
Schenk ze aan ons en je krijgt 10% korting\*  
op je volgende aankopen in onze winkels!  
\*Geldt niet in combinatie met andere kortingsacties.

**Bezoek onze webshop!**

**EEMNES** Zuidersingel 4 | info@kceemnes.nl | **HUIZEN** Machineweg 2A | info@kchuizen.nl



## Iedereen verdient goede zorg

In Afrika is een enorm tekort aan goed opgeleid medisch personeel. Daarom traint Amref Flying Doctors zorgverleners in Afrika.

Doneer nu op  
amref.nl/zorgverleners  
of scan de QR-code.



Voor een gezond  
en sterk Afrika

# Voel je fris na een *vliegreis*

Het is zomer en we gaan weer met het vliegtuig naar onze vakantiebestemming. Maar hoe kun je na een vaak vermoeiende vliegreis toch fris aankomen? Bruist geeft tips.



**DRINK GENOEG WATER** In een vliegtuig is de lucht vaak erg droog en dat is niet bevorderlijk voor je huid. Daarom is het belangrijk om voldoende water te drinken. Vermijd koffie en alcohol, want deze drankjes werken juist vochtafdrijvend.

**SMEREN** Ook je gezicht kan na een vliegreis droog aanvoelen. Een vochtinbrengende crème gaat dit tegen. Smeer je gezicht daarom voor een vliegreis goed in.

**SCHOONHEIDSSLAAPJE** De ultieme tip om zonder wallen aan te komen op je bestemming is natuurlijk door genoeg te slapen.

**VLEIETUIG YOGA** Om geen opgezwollen voeten, benen of handen te krijgen, is het belangrijk om te blijven bewegen. Draai cirkeltjes met je enkels, buig en strek je knieën en knijp met je handen in een balletje.

**GEBRUIK HYGIËNEDOEKJES** Vaak zijn de schermpjes, stoelen en deurknoppen van het toilet in het vliegtuig niet erg fris. Gebruik hygiënische doekjes of antibacteriële gel om jezelf weer op te frissen.

**DEODORANT** Een onmisbaar item vlak voor het instappen. En voor tussendoor natuurlijk, zodat je ook nog lekker ruikt wanneer je het vliegtuig verlaat.



# Professionele hulp en hypotheekadvies in Spanje



Bij Spaanse Hypotheek zijn we **gespecialiseerd in hypotheekadvies voor ondernemers, vastgoed-beleggers en DGA**. Uniek is onze

Hypotheek Pre-Scan, een maatwerkadvies, inclusief persoonlijke call. Dit geeft direct inzicht in jouw mogelijkheden en het actuele hypotheekaanbod. Aan de hand van

deze Pre-Scan krijg je inzicht in de rente, aflossing, onze kosten, bijkomende kosten et cetera. \* minimale **aankoopssom** bedraagt 200.000 euro

Wil je gebruikmaken van ons netwerk, maar wel zelf een 'eenvoudige' hypotheek afsluiten? Dat kan ook!

Klantwaardering:

★ 9,6

Onze klanten zijn zeer tevreden over onze expertise, advies en begeleiding in Spanje



**SpaanseHypotheek.nl**

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

Actief in: COSTA DEL SOL · COSTA BLANCA · COSTA BRAVA · BALEAREN

Scan de QR code voor meer info



# LAGE RUGPIJN?

## WAT BETEKENT UW LAGE RUGPIJN?

Of u nu wilt zitten, liggen, lopen en lang moet staan, lage rugpijn belemmert u in elke activiteit. Spierspanning en wervelblokkades zorgen voor deze pijn maar *wat vertelt deze rugpijn u eigenlijk?*

Lage rugpijn is een van de meeste voorkomende klachten. Als u hier niets aan doet kunnen de gevolgen op latere leeftijd heel groot zijn. De pijn in uw rug ontstaat niet zomaar. Het kan wel heel veel uiteenlopende oorzaken hebben. Het vertelt u in ieder geval dat er iets mis is en er iets aan gedaan moet worden. Maar wat? Onze specialisten helpen u graag met het beantwoorden van die vraag. In veel gevallen zijn oefeningen al geprobeerd, zonder resultaat.

Onze **fysiotherapeuten en chiropractoren** doen een uitgebreid lichamelijk onderzoek en analyseren uw gewoontes. Op basis daarvan volgt een advies of behandelplan voor een blijvend resultaat.

**Benieuwd? Maak een afspraak voor een gratis screening door te bellen naar 085 210 37 06.**



✓ WIJ HEBBEN AFSPRAKEN MET ALLE ZORGVERZEKERAARS!  
✓ GRATIS MEDISCHE FITNESS TIJDENS HET BEHANDELTRAJECT

• FYSIOTHERAPIE • CHIROPRACTIE • SPORT

Akker 16 • De Bilt • 085 210 37 06 • [info@resultcare.nl](mailto:info@resultcare.nl)

**WWW.RESULTCARE.NL**

# HÉT HOTEL ★★★★★

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL **GARBI**  
IBIZA SPA ★★★★★

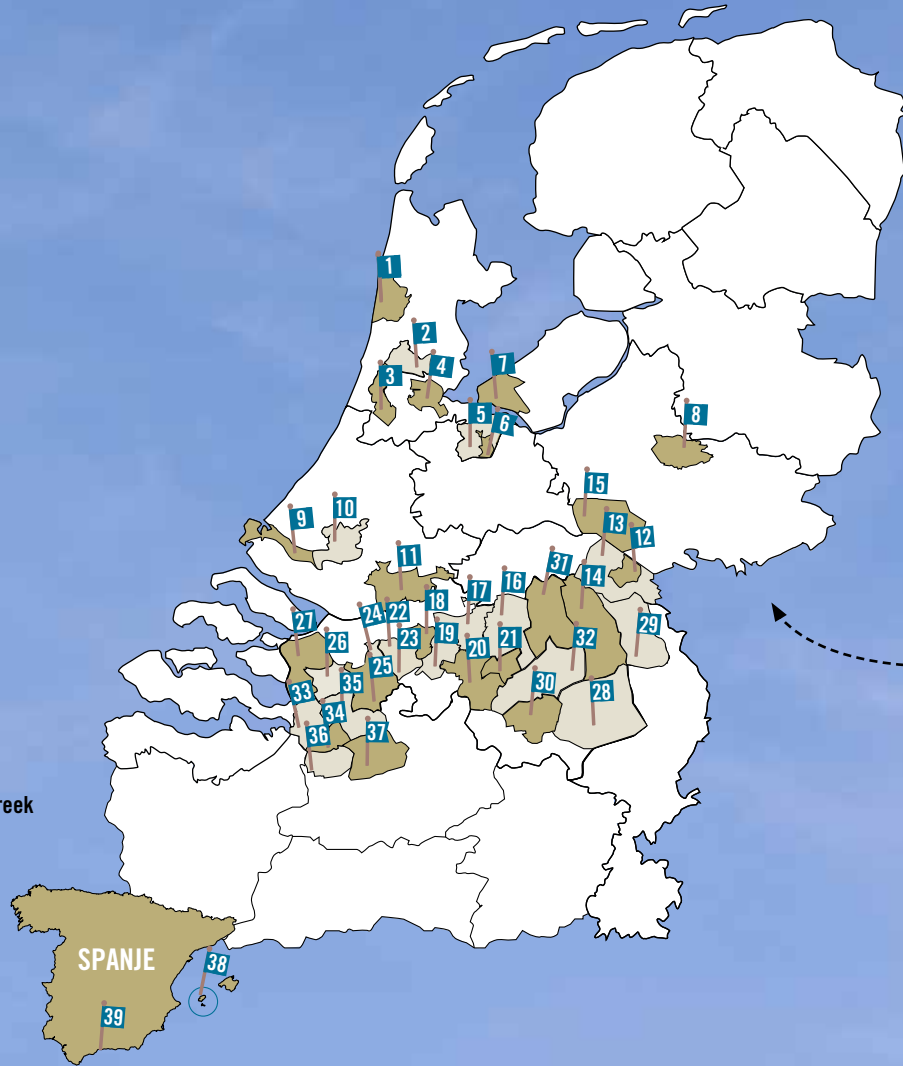
Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit viersterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, 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!*





1. Alkmaar
2. De Zaanstreek
3. Haarlem
4. Amsterdam
5. 't Gooi
6. Hilversum
7. Almere
8. Zutphen
9. Waterweg
10. Rotterdam
11. Drechtsteden
12. Nijmegen
13. Rijk van Nijmegen
14. De Maashorst
15. Overbetuwe
16. Den Bosch
17. De Langstraat
18. Oosterhout
19. Reeshof
20. Tilburg
21. Oisterwijk
22. Breda
23. Ginneken
24. Prinsenbeek
25. Etten-leur
26. Roosendaal
27. Bergen Op Zoom
28. De Peel
29. Land van Cuijk
30. Eindhoven
31. Rosmalen
32. Oirschot-Best
33. Kapellen
34. Brasschaat
35. Belgische Grensstreek
36. Schilde, Schoten  
's-Gravenwezel
37. De Kempen
38. Ibiza
39. Costa del Sol



# BRUIST

JOUW PARTNER IN WEL  
39 *Bruisende* regio's



# Yoga, waar moet ik beginnen?

Het is zomer! Door de warmte van de zon hebben we meer energie en de zonnestralen zorgen voor een gelukkiger gevoel, ook na de zomer als het drukke, dagelijkse leven weer begint. Gebruik de lange zomerse dagen eens om te kijken of yoga iets voor jou is.

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

## WELKE VORM IS GESCHIKT VOOR MIJ

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

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

**WAT HEB IK NODIG** Naast gemakkelijk zittende kleding, zijn in de meeste yogastudio's alle benodigdheden aanwezig. Soms moet je een matje huren, bij andere studio's zijn ze weer gratis te gebruiken. Ook is het fijn om eventueel een flesje water mee te nemen.

**Meer weten over yoga?** Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

CREËER  
ONTSPANNING  
EN RUST IN JOUW  
DRUKKE LEVEN



# BEWUSTWORDING

Als je je bewust wordt van ongewenste, vastzittende patronen, dan kan je ze veranderen. Het stukje bewustwording van die patronen is stap één.

Vaak levert bepaald gedrag ons iets op. Ik wilde bijvoorbeeld iedereen helpen. Ik gaf ongevraagd advies, leende geld uit en bood onderdak. Deze behulpzaamheid klinkt als een mooie eigenschap. Dat is het ook, alleen deed ik het onbewust niet voor de ander maar voor mezelf. Het leverde me schouderklopjes op. Die had ik nodig om me goed te voelen. Ik vond mezelf namelijk niet goed genoeg.

Ook zorgde mijn behulpzaamheid voor afleiding. Door met anderen bezig te zijn, hoefde ik niet naar mijn eigen problemen te kijken. Ik was veel te druk met andermans problemen. Toen ik mij bewust werd van dit gedrag, wilde ik het veranderen. Ik ben mezelf gaan waarderen, schouderklopjes gaan geven en ik heb trauma's verwerkt. Ik mediteer, relativeer en spreek mezelf toe met lieve woorden. Ook heb ik systemisch werk gedaan, waaronder paardencoaching en een NLP-opleiding. Dit heeft veel inzichten opgeleverd.

Genoeg hebben aan jezelf is alles wat je nodig hebt. Andermans mening verandert niks aan hoe ik naar mijzelf kijk. Dat is pure vrijheid.

Lukt het jou nog niet zo goed? Dan heb ik een online training gemaakt om onbewust gedrag te veranderen naar bewust gedrag en het van daaruit te veranderen. Je kan deze training vinden op [www.mykillerbodymotivation.com](http://www.mykillerbodymotivation.com).

Liefs, Fajah



# BRUIST



**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

# OP VAKANTIE met je huisdier?

Ga je lekker een aantal weken op vakantie of een weekendje weg? Dan is het verstandig om tijdig te bedenken wat je met je huisdieren doet. Niet alleen om teleurstellingen te voorkomen, maar ook in het belang van het welzijn.

Ga je naar het buitenland of blijf je in Nederland? Neem je de hond of kat mee of niet? En regel je dan een oppas of een pension? Vragen om van tevoren een antwoord op te hebben. Alleen dan ga je onbezorgd op reis. Om het je wat makkelijker te maken hebben wij een aantal zaken voor je op een rij gezet:

## Voldoe je aan alle wettelijke eisen?

Ga je met je hond, kat of fret naar het buitenland? Informeer je dan tijdig (liefst enkele maanden van te voren) naar de specifieke invoereisen van het land. Je kunt hiervoor natuurlijk ook terecht bij ons, wij helpen je graag op weg!

## Overal aan gedacht?

Of je je huisdier nu thuis laat of meeneemt met vakantie, ga goed voorbereid op reis. Wij hebben voor beide gevallen een handige checklist gemaakt op onze site.

## Beschermd tegen vakantieziekten?

Zeker in warmere landen komen een aantal vervelende aandoeningen voor die door insecten kunnen worden overgebracht. Een goede preventie zorgt ervoor dat je huisdier weer gezond terugkomt. Wij kunnen je daar prima over adviseren!



Meer weten?  
Scan de QR

DierenDokters Hilversum  
Stationsstraat 6a, Hilversum  
035-6244228  
www.dierendokters.com

# Caesar Salade

Een echte klassieke Caesar Salade is in al z'n eenvoud gewoon heerlijk. Oorspronkelijk komt er geen kip aan te pas maar voor een complete maaltijd kun je dit altijd toevoegen. De dressing speelt in deze maaltijdsalade de absolute hoofdrol, dus zorg dat deze goed op smaak is.

## Ingrediënten:

- 4 kleine kropjes Romaine sla
- 300 gr. kippendijen
- Croutons
- 1 tl Dijon mosterd
- 1 tl Worcestershire-saus
- 1 teentje knoflook geperst
- 30 gram Parmezaanse kaas fijngeraspt
- Zout/peper
- 8 el goede mayonaise
- 1 el Citroensap

## Voor de dressing:

## Bereiding:

Sla de kippendijen een beetje plat en kruid met peper, zout en paprikapoeder en grill of bak ze mooi gaar in een pan. Houd apart.

Maak de dressing door alle ingrediënten goed door elkaar te roeren met een garde en proef of deze lekker op smaak is. Verdeel de sla in stukken en leg hier de stukken kip met de croutons overheen. Schenk hier de dressing overheen.



Onze gezellige winkel staat boordevol perfect kookgerei, smakelijke ingrediënten en smaakvolle kookcadeaus. Net als een uitgebreid assortiment Italiaanse delicatessen, stoere borrelplanken en schitterende Portugese, Poolse en Tunesische serviezen. Uw messen of scharen bot? Lever ze bij ons in en de Hollandse Slijpservice slijpt ze vakkundig weer vlijmscherp.

# BALTHAZAR

KOOKGEREI • KOOKKADO'S • KOFFIE & THEE

## Balthazar Kookwinkel

Gijsbrecht van Amstelstraat 154, Hilversum  
[www.balthazarkookwinkel.nl](http://www.balthazarkookwinkel.nl)  
Shop 24/7: [www.balthazarkookwinkel.shop](http://www.balthazarkookwinkel.shop)



Met trots kan ik jullie vertellen dat M-Tropical de eerste studio in Hilversum is die werkt met een geweldig en vernieuwend MedCos apparaat, de Body Wizard Duo. Je lichaam corrigeren door op specifiek plekken op het lichaam vet bevroren.

De cryolipolyse behandeling maakt het mogelijk om permanent vet te verwijderen.

Maak nu een afspraak!



# Permanent die kilo's kwijt!

## Cryolipolyse en vet bevroren



Tijdens de behandeling worden de vetcellen gekristalliseerd. Door de koeling, bevriezen de vetcellen en komen er kleine openingen in, hierdoor wordt het vloeibaar en kan het worden afgevoerd. Het verwijderen van de vetcellen gebeurt geleidelijk en op een natuurlijke manier door het lichaam zelf. Lymfvezels zorgen voor de afvoer van de dode vetcellen. Geen naalden, geen speciaal dieet, geen operatie en bovendien geen hersteltijd. Al na één behandeling raak je tot 20% onderhuids vetweefsel kwijt en gedurende de tweede en derde behandeling tot wel 30% tot 40%.

Deze techniek met afwisselende warme en koude therapie, maakt het mogelijk vet permanent te verwijderen zonder de huid, spieren, zenuwen of weefsel te beschadigen. Na de behandeling moet het lichaam de dode vetcellen opruimen. Het is belangrijk om veel water te drinken om de afvoer van dode vetcellen te stimuleren. Belangrijk om te weten: het is geen methode om snel af te vallen. Gewichtsverlies en vetreductie worden vaak door elkaar gehaald. Het zijn twee hele verschillende

dingen. Bij afvallen worden de vetcellen kleiner, het aantal vetcellen blijft echter gelijk. Wordt men weer zwaarder dan nemen de vetcellen weer in omvang toe. Bij cryolipolyse worden de vetcellen afgebroken en op natuurlijke manier uit het lichaam afgevoerd.

### COSBEAU SLIMMING SERUM

Na de behandeling wordt een verstevigend en vet afdrijvend serum op de behandelde zone aangebracht. Het Cosbeau slimming serum is speciaal ontwikkeld voor deze unieke behandeling. Om een zo optimaal mogelijk resultaat te bereiken, dient dit serum gedurende de gehele behandelingscyclus ook thuis gebruikt te worden. Het serum heeft een vet afbrekende werking en kan tevens aangebracht worden op niet behandelde zones. Dus het is geschikt voor het gehele lichaam.



Hilversum is een bruisende stad waar elke dag wat te beleven is. Vervelen is geen optie. Ontdek de leukste concerten, voorstellingen, evenementen en tentoonstellingen in Hilversum.



### ZOMER IN DE COSTERUSTUIN

**t/m 31 augustus**  
**Dr. Costerustuin**

De Costerustuin ligt al 90 jaar aan de Zonnelaan te Hilversum. Ook dit jaar is de tuin een waar paradijs midden in een mooie woonwijk. Meer dan 1200 planten, bomen en struiken zijn er te zien. Vele zijn nu al op zijn mooist en beginnen

ruimte te maken voor de volgende planten welke later in het seizoen hun volle pracht zullen tonen.

De vrijwilligers maken zo een tuin als vroeger meer gangbaar was: Van zeer vroeg in het voorjaar tot ver in het najaar zijn er altijd spectaculaire resultaten te zien van wat de natuur te bieden heeft. Verwonder je over de grote collectie planten, bloemen, bomen, struiken en ontelbare insecten.



**Wanneer:** Dagelijks t/m 31 augustus 2022  
08.00 - 19.00 uur  
**Prijzen:** Gratis

### ONTDEK DE ZON IN 'S-GRAVELAND

**7 augustus, 4 september**  
**Sterrenwacht Gooi & Vechtstreek**

Van mei tot september kun je op de eerste zondag van de maand door een telescoop naar de zon kijken. Deze middagactiviteit voor kinderen en volwassenen vindt plaats bij Sterrenwacht Gooi en Vechtstreek achter het Bezoekerscentrum van Natuurmonumenten. Vooraf aanmelden is niet nodig; kom gewoon langs vanaf 13:00 uur tot ca. 15:30 uur.

De Sterrenwacht heeft verschillende telescopen met speciale zonnefilters waardoor je veilig naar de zon kunt kijken. Wist jij dat er vaak zonnevlekken en soms zelfs uitbarstingen (zonnevlammen!) te zien zijn? Rond 14:00 uur wordt meestal een korte presentatie, demonstratie of zonne-quiz gehouden.

**Wanneer:**  
Zondag 7 augustus 2022  
13.00 - 15.30 uur

Zondag 4 september 2022  
13.00 - 15.30 uur

### PHILIPPE ELAN | PLEINTJE KUNST

**zondag 14 augustus**  
**Theater Kleintje Kunst**

Chansonnier Philippe Elan zingt met zijn vaste begeleider Reyer Zwart 'Les étoiles du ciel'. Deze keer in de open lucht.

**Wanneer:**  
Zondag 14 augustus 2022



om 14.30 uur  
**Prijzen:** € 18,00

### OPENO35

**zaterdag 27 augustus**

Kom het bruisend cultureel hart van Hilversum zelf beleven tijdens festival OPENO35. Op verschillende locaties in Hilversum vinden activiteiten voor jong en oud plaats: concerten, films,

workshops, kunstroute, rollerdisco, retro radio, pop-up stores, wijk safari's vol bijzondere bewonersverhalen, games en nog veel meer.

**Wanneer:**  
Zaterdag 27 augustus 2022  
om 10.00 uur  
**Prijzen:** Gratis



# Heerlijk frisse *panzanella*

Salade is altijd lekker in de zomer en makkelijk te bereiden. Panzella is een Italiaanse broodsalade die met van alles is klaar te maken. Van eieren, augurken en bonen tot stukjes worst. In dit recept gebruiken we tomaatjes en mozzarella, gecombineerd met oud brood dat je vast nog wel ergens in de kast hebt liggen.

4 PERSONEN - 20 MINUTEN (+ 1 UUR)

## INGREDIËNTEN

1 rode ui  
witte wijnazijn  
400 gr tomaten  
1 komkommer  
180 gr gegrilde paprika  
oud brood  
mozzarella  
verse basilicum

## DRESSING

50 ml olijfolie  
3 eetlepels rode wijnazijn  
1 teentje knoflook  
snufje zwarte peper

## BEREIDING

Snijd de rode ui in dunne ringen en doe deze in een schaal met wijnazijn. Vul het aan met water tot de rode ui net onder staat. Zet het dan even apart.

Snijd de tomaten en komkommer in stukjes. Voeg de gegrilde paprika in reepjes toe.

Snijd de korst van het oude brood en scheur het brood in stukken. Schep dit door de tomaten, komkommer en paprika.

Giet de uienringen af en voeg deze toe aan de schaal en schep door. Meng de ingrediënten van de dressing door elkaar en schenk over de schaal met het brood en de groenten.

Voeg ten slotte de mozzarella in stukjes gescheurd toe en garneer met verse basilicum. Breng eventueel op smaak met olijfolie, zout en peper. Laat de panzanella een uur afgedekt in de koelkast staan zodat de smaken en sappen goed kunnen intrekken.





# PUZZELPAGINA

De zomer staat voor heel wat uren speel-, zwem- en spetterplezier in het water. De zwemmers en zongenieters kunnen nu een hele zomer lekker bijbruinen onder het genot van een drankje en een Bruist puzzel. Daarnaast maak je ook nog eens kans op leuke prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **9-2-3**.

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 'zwemmen'. De oplossing van vorige maand was **waaiër**.

Maak kans op een

## Bruist Ecofriendly Powerbank



Nooit meer een lege telefoon, want met de kleine, ecofriendly en herlaadbare Bruist Powerbank zit jij nooit meer zonder stroom. De powerbank is tot honderd keer oplaadbaar en biologisch afbreekbaar. Geschikt voor zowel iPhone als Android. Lever de Celltank na verbruik in bij een van de bekende inleverpunten.

s=t   -ur+z+Q-i

o+ b=p+☆-st

!-v   j+Q-i

🔔b=t+Qj=f👉z=0

😊-n   v+🐮s=l

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

Maak kans op een

## SodaStream bruiswater toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.



sodastream

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

|        |            |
|--------|------------|
| fris   | sodastream |
| bubbel | water      |
| zomer  | lekker     |
| spa    | smaakjes   |

Streef 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 september de oplossing in op onze site: [www.tgooibruist.nl](http://www.tgooibruist.nl)



MAXLUUK.COM



ORIGINAL DUTCH DESIGN SINCE 1977

# BOREK

parasols | outdoor furniture



BOREK.EU

ENJOYING THE OUTDOORS

Showroom Borek | Bedrijfsweg 7 | Oisterwijk | T +31 (0)13 528 88 66 | E mail@borek.eu

YOI-FURNITURE.COM





KAPSALON



Kapsalon Le Papillon  
Schapendrift 6, Laren (NH)  
035 5312500 | info@lepapillon.nl

Bel ons voor een afspraak 035 5312500  
of boek ons online via [www.lepapillon.nl](http://www.lepapillon.nl)

**kidzknip  
korting**  
elke woensdagmiddag!

Donderdagavond  
koopavond!

GRATIS parkeren  
voor de deur!



**Knip Kids**

Elke **woensdagmiddag**  
**en vrijdagmiddag** van 13:00 tot 17:00:  
Alle kinderen TOT 16 jaar **€ 2,50 korting**

Uiteraard knippen wij ook dames & heren (al 30 jaar!)

Openingstijden:

Zondag en maandag: Gesloten

Dinsdag: 08:30 - 17:00

Woensdag: 08:30 - 17:00

Donderdag: 08:30 - 20:00

Vrijdag: 08:30 - 17:00

Zaterdag: 08:30 - 16:00