

HAARLEM HAARLEMMERMEER
EO



AUGUSTUS 2018 GRATIS MEENEMEN!
WWW.HAARLEMBRUIST.NL

BRUIST

Lezersacties
Maak kans op
mooie prijzen

Creëer *Rust*
en ontspanning
in je leven



ENJOY LIFE, KEEP MOVING!



LIKE ONS
OP FACEBOOK



THE BIKE GURU

Planetenweg 40 IJmuiden
(023) 8200222 | info@bikeguru.nl | www.bikeguru.nl

Natuurlijk nog mooier



Cosmetisch arts
Eric P. de Weerd

Plexx
SOFT SURGERY



WERELDWIJD EEN SUCCES NU OOK IN NEDERLAND
Het ongelooflijke alternatief voor chirurgie

- Ooglidlifting/-correctie
- Halsversteving - lifting
- Rimpelverwijdering
- Wenkbrauwlifting

Ook geschikt voor: pigmentvlekken, striae, wratjes, tatoeageverwijdering, ouderdomsvlekken, littekens, acne en acnelittekens, etc.

Dit alles zonder bloed, snijden en hechtingen!

Ook Botox en fillers, pedicure, manicure en schoonheidssalon!

 TheBodyManager

natuurlijk nog mooier

Zeewijkplein 33, 1974 PA IJmuiden, 06 - 48 77 42 61
Hogeweg 56a, 2042 GJ Zandvoort, 023 - 777 41 59

www.natuurlijknogmooier.nl www.thebodymanager.com

8



10



18



Inhoud

6



12



23

COLOFON

BRUIST

UITGEVER Nederland Bruist B.V.

MANAGER Marcel Bossers

OPERATIONEEL MANAGER Lea Bossers

TRAFFIC Nederland Bruist

VORMGEVING Nederland Bruist - Mirjam Kuus

THEMA'S Annemiek Jansen - Maaik van Helmond

TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Astrid Berkhout

FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Selma Rijkhoff

EINDREDACTIE Astrid Berkhout

ACQUISITIE René Moes, 06-19629221

CONTACT HAARLEM BRUIST

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340

nl@nederlandbruist.nl

Like ons op Facebook.com/haarlembruist

CONTACT HOOFDKANTOOR

Nederland Bruist B.V.

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl

www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be

Like ons op Facebook.com/nederlandbruist

ABONNEMENT Ontvang de Bruist uit jouw regio(s) iedere maand in je brievenbus voor € 1,49 p.m. **Meer weten?** Stuur een e-mail naar abonnement@nederlandbruist.nl

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©2018 Nederland Bruist B.V. Merksnaam Haarlem Bruist is een merksnaam 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 brengt magazines uit in: Alkmaar, Almere, Belgische Grensstreek, Bergen op Zoom, Brasschaat, Breda, Drechtsteden, Eindhoven, Etten-Leur, Ginneken, 't Gooi, Haarlem, 's-Hertogenbosch, Ibiza, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schilde-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



De zomervakantie is inmiddels in het hele land aangebroken. Maar terwijl er heel veel mensen genieten van een welverdiende vakantie, zijn er ook nog steeds meer dan genoeg die ook tijdens de zomermaanden keihard doorwerken. En dat terwijl de zomer juist zo'n fijne tijd is om even helemaal tot rust te komen.

Bruisende **lezer,**

Geen tijd voor een (korte) zomerbreak? Dan kan yoga een uitkomst bieden om toch wat ontspanning en rust te creëren in jouw drukke leven. Helemaal als je je bedenkt dat we tegenwoordig in één week net zoveel prikkels te verwerken krijgen als onze voorouders in hun hele leven. Hoe je dan het best met yoga kunt beginnen? Daar vertellen we je verderop in dit magazine meer over.

Ontspannen kan natuurlijk op nog veel meer manieren. Het juiste moment om te ontspannen is weliswaar wanneer je er geen tijd voor hebt, maar tijd kun je ook maken, wordt weleens beweerd. Creëer alleen al even een momentje van rust voor jezelf door je ergens op een heerlijk plekje te nestelen met dit magazine. We vertellen je namelijk niet alleen meer over yoga, maar spraken ook met ondernemers als Free-up, Zenpunt en Praktijk voor spirituele psychologie die op hun eigen bruisende wijze de zomer door komen.

Dus neem een Bruist-break, relax en geniet!

René Moes

ADVERTEREN?

Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
of bel
06-19629221

Toen violiste Esther Visser op het conservatorium in aanraking kwam met de Alexander Techniek, werd ze er meteen door gegrepen: “Het viel me op dat studenten altijd met een glimlach uit het lokaal kwamen.”

Leer vrij bew



“Toen ik het zelf probeerde, merkte ik dat mijn prestaties aanzienlijk verbeterden en mijn lichaamsgebruik positief veranderde. Gedreven om ook anderen deze waardevolle techniek te leren, ben ik na het afronden van de driejarige lerarenopleiding begonnen met mijn praktijk in Haarlem. Het mooie is dat ik mensen iets meegeef waar ze de rest van hun leven iets aan hebben en wat ze zelfstandig kunnen toepassen.”

Voor iedereen

“De Alexander Techniek is een simpele en praktische methode, waarmee je je lichamelijke en mentale functioneren kunt verbeteren. Het wordt veel toegepast door professionele musici, dansers, sporters en acteurs. Maar ook mensen met fysieke en psychische klachten als nek- en rugklachten, burn-out en (sport) blessures kunnen er baat bij hebben. Juist in het dagelijks leven kan het zoveel helpen.”

Vrij en zonder spanning bewegen

“De essentie is dat je je lichaam efficiënter leert aansturen, zodat je vrij en moeiteloos kunt bewegen. Vaak gaat het om het doorbreken van gewoontes en het aanleren van nieuwe bewegingspatronen.” Het is aan te raden om te beginnen met 10 lessen. “Hiermee heb je een mooie basis waarmee je jezelf blijvend beter kunt aansturen. Je hebt ook mensen die daarna nog vele jaren iedere week naar les komen. Zij willen zich verder blijven ontwikkelen.”

egen

Zwemcursussen

“Ik bied naast Alexander Techniek ook 6-weekse zwemcursussen aan, voor volwassenen. Deze manier van zwemmen is ontwikkeld in Engeland en is helemaal gebaseerd op de Alexander Techniek. De zwemslagen zijn licht, efficiënt, gezond voor je nek en schouders, en lang vol te houden. Je kunt kiezen uit een cursus crawl, schoolslag of vlinderslag. Er zijn ook cursussen voor mensen met waterangst. Je kunt de zwemcursussen al dan niet in combinatie met Alexander Techniek les volgen in Haarlem of in Amsterdam.”



Alexander Techniek Praktijk Free-up
Bakenssergracht 94 Haarlem | 06-53316309
info@free-up.nl | www.free-up.nl



“ERVAAR ZELF DE **KRACHT**
VAN EEN **100 JAAR OUDE**
METHODE”

Het is zomer! Door de warmte van de zon hebben we meer energie en de zonnestralen zorgen voor een gelukkiger gevoel. Dat gevoel willen we graag zo lang mogelijk vasthouden. 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. Bruist helpt je met deze tips.

Yoga Waar

YOGA IS VOOR IEDEREEN

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 ontspannings-oefeningen 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 FORM IS GESCHIKT VOOR MIJ ALS BEGINNER?

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



moet ik beginnen?

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.

CREËER **ONTSPANNING** EN
RUST IN JOUW DRUKKE LEVEN

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.

Yoga leert je om bewuster om te gaan met je lijf en je hoofd.

En dat is voor iedereen nuttig in deze snelle tijd. **BEN JIJ ENTHOUSIAST GEWORDEN OVER HET VOLGEN VAN JE EERSTE YOGALES?** Op de website van Nederland Bruist vind je gegarandeerd een yogastudio in jouw regio.



SLAAP ZACHT

Wanneer de zomerse temperaturen een aantal dagen aanhouden, kun je de warmte in huis moeilijk kwijt. Dit kan voor slapeloze nachten zorgen. Solis heeft de oplossing: de Easy Breezy is de stilste ventilator voor in de slaapkamer en zorgt voor een verkoelende nachtrust. Goodnight!

Solis, Easy Breezy, € 139,90

www.solis.com/likeapro



Koele Zomer

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

**Maak kans op een
Traditional Afternoon Tea
t.w.v. € 23,50 p.p.**

Een uitgebreide theeselectie van Betjeman & Barton met verschillende sweets en savouries inclusief een soepje van de dag bij De Theeschenkerij in Heemstede.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! **Of stuur je gegevens** o.v.v. 'Lezersactie#1 augustus' naar prijsvraag@nederlandbruist.nl

EEN MIX UIT MILAAN EN TURIJN

Heerlijk voor een zomerse avond: de cocktail 'Milano-Torino'. Deze cocktail is laag in alcohol en dankt de naam aan een mix van Campari uit Milaan en Martini uit Turijn. Met de producten van Leopold Vienna heb je de juiste tools in huis om deze cocktail te maken.

Leopold Vienna, Bar Collectie, vanaf € 3,95

www.leopold-vienna.nl

MORNING JUICE

Een zonnige ochtend thuis: tuindeuren open, muziekje op de achtergrond, krantje, ontbijtje en een verse juice! Dat is toch een ultiem geluksmoment? De dubbele sapkegel van de Solis Citrus Press Pro zorgt ervoor dat je niet alleen sinaasappels, maar ook alle andere citrusvruchten probleemloos verwerkt. Heerlijk verfrissend!

Solis, Citrus Press Pro, € 249,90

www.solis.com/likeapro

win

5e
dagen

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#2

Maak kans op een Princess Grenada kofferset t.w.v. € 169,99

Een sportieve, trendy en lichtgewicht koffer in de kleur blauw.

Vervaardigd uit ABS met shark skin, dit helpt beschadigingen aan je koffer te voorkomen.

www.princesstraveller.com

**PRINCESS
TRAVELLER**



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! **Of stuur je gegevens** o.v.v. 'Lezersactie#2 augustus' naar prijsvraag@nederlandbruist.nl

MUNTTHEE LEKKER VERFRISSEND

Op een warme zomerse dag werkt muntthee als verfrissende dorstlesser.

Zet voor jezelf - en/of vrienden - een grote pot. Hoe toepasselijk is deze mintgroene theepot? De Duet® Bella Ronde van Bredemeijer® is een echte klassieker: dubbelwandig, elegante vorm en (niet onbelangrijk)

deze theepot schenkt zonder druppelen.

**Bredemeijer®,
Duet® Bella Ronde
mintgroen, 1,2 liter, € 109,95**
www.bredemeijer.nl



Kom maar op met die

De zomer staat voor de deur dus het festivalseizoen is weer begonnen. Tijdens een festival wil jij natuurlijk mooi voor de dag komen, maar vaak gaat zo'n heerlijke dag in de zon gepaard met een aantal struggles. Uitgelopen make-up omdat het zo warm is en foundation die van je gezicht afglijdt.

Of wat dacht je van een pittige regenbui die jouw mascara en kapsel compleet ruïneert? Dat wil je niet hebben, daarom hebben wij zeven handige festival make-up tips.

- 1. START MET EEN PRIMER** Start met een primer. Deze zorgt er namelijk voor dat je make-up goed blijft zitten en zo voorkom je dat alles straks voor niets is geweest.
- 2. SKIP FOUNDATION** Ja, je leest het goed; sla de foundation lekker over. Hoe goed je primer ook is, op den duur zit je foundation niet meer zoals je had gehoopt. Wil je toch wat vlekjes wegwerken? Kies dan voor een bb of cc-cream; deze zijn namelijk lichtdekkend en perfect voor de zomer.
- 3. WATERPROOF MAKE-UP** Voor een festival is het altijd slimmer om waterproof make-up te gebruiken. Een onverwachte regenbui is namelijk helemaal niet zo onverwacht in Nederland. En vliegende biertjes kunnen ook veel schade aanrichten, kies daarom tijdens een festival voor een waterproof mascara.
- 4. ZONNEBRAND** Smeer je altijd goed in. En niet alleen van te voren. Ook tijdens het festival moet je regelmatig bijsmeren. Je wilt aan het eind van de dag toch niet als een rode kreeft thuiskomen. Neem dus een kleine tube zonnebrand mee voor in je tas.
- 5. CONTOURING** Zorg voor een mooie subtiele glow op je wangen. Gebruik hiervoor een peachy kleurige blush en champagne kleurige highlighter. Om je gezicht een klein beetje te contouren, kun je een lichte bronzer gebruiken.
- 6. LIPSTICK** Omdat we het hele gezicht vrij neutraal laten met de make-up is het leuk dat je lippen eruit knallen. Dit kun je doen met een felle lipstick. Maar als je het toch wat rustiger wil houden zijn nude kleuren ideaal. En wil je er zeker van zijn dat het de hele dag goed zit? Gebruik dan een liquid lipstick.
- 7. SETTING SPRAY** Nadat je de look aangebracht hebt, vergeet dan niet om een setting spray te gebruiken. Dit zorgt ervoor dat je make-up goed gefixeerd wordt en het geeft een verfrissend effect.

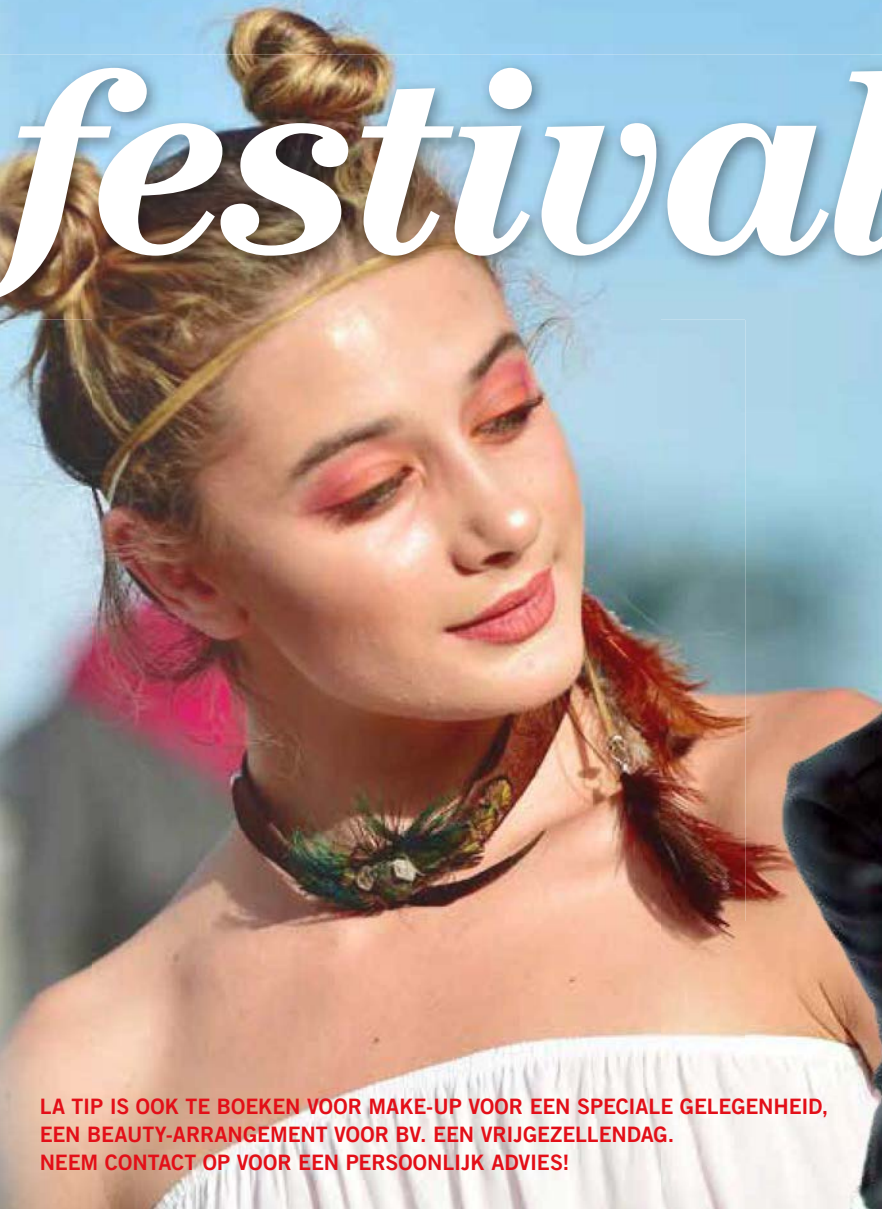


STYLING • HAIR • MAKE UP ARTIST

La Tip
06-39474707
latip@latip.eu
www.latip.eu

BEAUTY/LATIP

festivals!



LA TIP IS OOK TE BOEKEN VOOR MAKE-UP VOOR EEN SPECIALE GELEGENHEID,
EEN BEAUTY-ARRANGEMENT VOOR BV. EEN VRIJGEZELLENDAG.
NEEM CONTACT OP VOOR EEN PERSOONLIJK ADVIES!

IEDERE MAAND BRUIST IN JE BRIEVENBUS

Neem vandaag nog een
ABONNEMENT op **Bruist**
voor **€ 1,49** per maand

Kies voor € 17,88 per jaar (per editie)
welke editie óf edities je iedere maand
thuis of bij je bedrijf wilt ontvangen.

Vraag naar de voorwaarden.



**Dat is
handig!**

Meer informatie?

Stuur een e-mail naar abonnement@nederlandbruist.nl

Voor een optimaal kunstgebit

Een kunstgebit dat prachtig oogt en vooral ook comfortabel draagt; dat is een waar kunstwerk. Voor een nieuw kunstgebit bent u bij ons aan het juiste adres.

“Tandprothetische Praktijk Fred W. van der Linde is gespecialiseerd op het gebied van het aanmeten en vervaardigen van kunstgebitten, oftewel protheses voor mensen, die hun eigen tanden en kiezen missen of kampen met een zwaar verwaarloosd gebit. Zowel volledige als partiële protheses en klikgebitten op implantaten behoren bij ons tot de mogelijkheden.”

“In onze praktijk doen wij alles in eigen beheer, daardoor zijn de lijnen kort en kan er snel worden geschakeld. Patiënten hebben altijd te maken met dezelfde persoon; die bespreekt de wensen en maakt vervolgens ook de afdruk en de daadwerkelijke prothese. Dat schept een vertrouwensband, waardoor mensen zich eerder op hun gemak voelen.”

“Wij hebben contracten met alle zorgverzekeraars en rekenen daar ook rechtstreeks mee af om onze patiënten nog verder te ontzorgen. Protheses worden tegenwoordig voor 75% vergoed vanuit de basisverzekering, de resterende kosten kunnen worden gedekt door de aanvullende verzekering. Ook daarover kunnen wij onze patiënten informeren.”



Neem gerust
contact met ons op
voor vrijblijvende
informatie!

Tandprothetische Praktijk Fred W. van der Linde

Planetenweg 52, IJmuiden - 0255-520035 | Parklaan 88, Haarlem - 023-5321972 | www.kunstgebitservice.info



Het Grote Huis



De Vlaamsche Schuur



Het Koetshuis



Het Paardement



LANDGOED DE BARENDONK

Landgoed de Barendonk, ten zuiden van
Nijmegen in het Land van Cuijk, biedt u
4 leuke groepsaccommodaties

Het Grote Huis Ontdek het rijke herenboerenleven!

Dit statige voorhuis heeft plaats voor 10 tot 13 personen.
Het huis is zeer ruim en door de historische accenten extra sfeer-
vol. Hier geniet u met alle comfort van het plattelandsleven.

De Vlaamsche Schuur Het Vlaamsch gevoel van thuishomen

De gerestaureerde Vlaamsche Schuur heeft plaats voor groepen
van 16 tot 22 personen. Deze accommodatie is geschikt voor
mindervaliden, heeft een riante keuken én een relaxruimte met sauna.

Het Koetshuis “Kom maar uit de bedstee, mijn liefste..”

Het Koetshuis heeft plaats voor 8 volwassenen en 4 kinderen.
Extra leuk voor kinderen: ze kunnen slapen in een heuse bedstee!
Door het klassieke houtwerk en landelijke accenten is Het Koetshuis
een knusse groepsaccommodatie.

Het Paardement Stap in... en droom weg

Wist u dat u bij De Barendonk kunt slapen in een oude postkoets?
Het Paardement is nét even anders: u slaapt boven de oude paardenstallen
met prachtig uitzicht over het landgoed. Proef de sfeer van vroeger!

LANDGOED DE BARENDONK

Millseweg 13 | 5437 NB BEERS

0485 31 64 36 | bgg 06 22 447 254

receptie@barendonk.nl | www.barendonk.nl

Yoga heeft als doel het verbinden van lichaam en geest door middel van de ademhaling.

Maar één op de tien yogi's kunnen hun benen **in hun nek** leggen.

Door de fysieke yogahoudingen worden je spieren opgerekt en sterker gemaakt. Het is niet voor niets dat veel **(top)sporters** hun sport combineren met yoga.

Wist je dat wij in **één week** net zoveel **prikkels** te verwerken krijgen als onze voorouders in **hun hele leven**?

We hebben gemiddeld **85.000 gedachten** per dag, waarvan 80% terugkerend is. **Best vermoeiend...**

Het juiste moment om te ontspannen, is wanneer je er geen tijd voor hebt.

Wereldwijd zijn er **300 miljoen** mensen die yoga beoefenen.

Doe je yogaoefeningen buiten in de natuur. Je ontspant nog meer als je vogels hoort fluiten of een beekje hoort stromen.

Op zoek naar een *betere*

Na haar studie psychologie werkte Louise Tuijt een aantal jaar als management consultant en verbleef ze samen met haar gezin in het buitenland. In die periode volgde ze verschillende opleidingen op spiritueel en alternatief gebied. Bij terugkomst in Nederland opende ze de deuren van haar eigen praktijk. Hier werkt ze vanuit de overtuiging dat lichaam, geest en ziel onlosmakelijk met elkaar zijn verbonden.

“Ik ben psycholoog van huis uit, maar ik merkte al snel dat praten alleen te beperkt was om mensen goed te kunnen helpen”, vertelt Louise. “Om die reden combineer ik in mijn praktijk counseling gesprekken met healing en therapeutische massage. Op deze manier krijgt ook het voelen een plek.”

IN JE KRACHT

Jong en oud weten Louise inmiddels te vinden. “Zij komen hier binnen met fysieke klachten als ruggijn en hoofdpijn, psychische klachten of problemen in de relationele sfeer. In het eerste gesprek kijken we samen wat er nodig is om jou weer in je kracht te zetten. Ik werk op verschillende niveaus. Enerzijds gaat het om bewustwording en doorbreken van patronen; uiteindelijk kun je immers alleen je eigen gedrag, gevoelens en gedachten veranderen. Anderzijds los ik door middel van o.a. Reiki eventuele blokkades op zodat de energie weer vrij gaat stromen.”



LOUISE TUIJT-SNIPPE
SPIRITUELE COACHING

Therapeutische massage,
bewustworden en workshops

balans

NUCHTER EN PRAKTISCH

“Ik zorg voor een gezonde dosis humor in mijn behandelingen. Daarnaast ben ik nuchter en geef ik praktische adviezen, vaak in de vorm van oefeningen, die je direct thuis kunt toepassen. Uiteindelijk breng ik jou de ‘tools’ bij waarmee je je eigen leven zelf vorm kunt geven.”

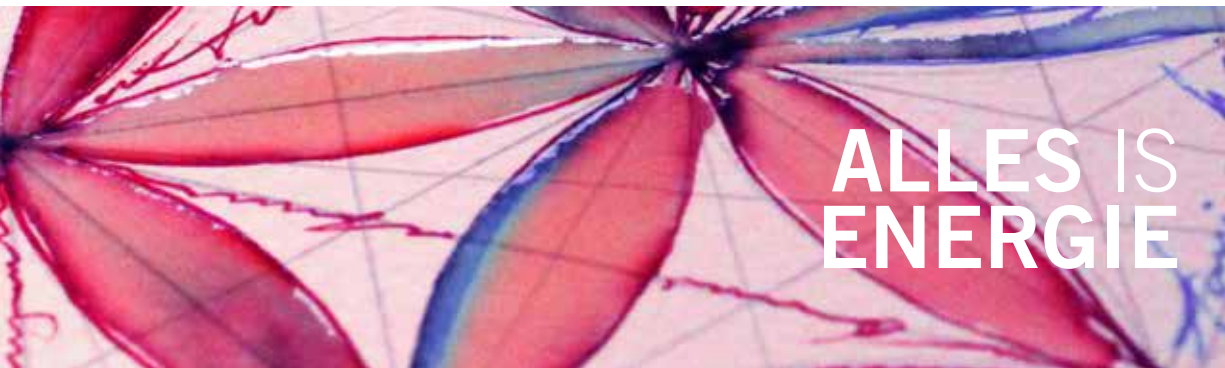
MET EEN GLIMLACH

“Mijn persoonlijke drive? Ik wil vooral de wereld een beetje mooier maken. Je kunt zo veel mensen blij maken door hen simpelweg met een glimlach tegemoet te treden. Hoe fantastisch is dat?”

PRAKTIJK VOOR SPIRITUELE PSYCHOLOGIE

Zijlweg 301 Haarlem | 06-23318056

louise@louisetuijt.nl | www.louisetuijt.nl



Een lijst is als een mooie jas...

Hij moet precies passen

Trudy en Ron van der Elst hebben al meer dan 25 jaar ervaring in het inlijsten van allerlei afbeeldingen. Sinds 7 jaar is het bedrijf gevestigd aan Nieuweweg 57 in Hoofddorp. Veel trouwe, vaste klanten - zowel overheden en bedrijven als particulieren - weten hen hier te vinden.

Van een foto, schilderij, certificaat en eenvoudige kalenderplaat tot erespelden, oversized posters, een bruidsjurk en wandelstokken; je kunt het zo gek niet bedenken of het kan worden ingelijst. "Het is iedere keer weer een uitdaging om een creatieve oplossing te vinden", vertelt Ron enthousiast. "Wij laten je zien hoe je zorgt dat datgene wat je aan de muur wilt hangen, optimaal tot z'n recht komt."



TIP
BIJ CAPRICORN
LIJSTEN KUN JE
GRATIS PARKEREN
VOOR DE DEUR.



Capricorn Lijsten
Nieuweweg 57 - 2132 CL Hoofddorp

Nieuweweg 57 | Hoofddorp | **023-5626662**
info@capricornlijsten.nl | **www.capricornlijsten.nl**



Judica Skincare
Beauty treatments

skinspecialist
06 12 86 55 75

Relax & Beauty bij Judica Skincare

Graag wil ik mij even voorstellen. Mijn naam is Judica Verbaas en ik ben al meer dan 35 jaar werkzaam in de schoonheidsbranche.

Het is mijn passie om een heerlijke behandeling te geven en ik krijg energie als een cliënte weer ontspannen en relaxed de salon verlaat. Judica Skincare werkt met twee prachtige merken: Valmont & Décleor. Ik ga daar in een volgende uitgave verder op in tijdens mijn maandelijkse column in Bruist.

Enkele jaren geleden heb ik voor het eerst kennism gemaakt met het prachtige eiland Ibiza. Sindsdien geniet ik enorm van dit prachtige relaxte eiland dat zoveel te bieden heeft. Ik heb er altijd van gedroomd om naar Spanje te vertrekken en daar ook een schoonheidssalon op te starten.

Dit jaar heb ik eindelijk de sprong gewaagd om mijn droom te verwezenlijken en sinds kort is mijn salon op Ibiza geopend. Mijn salon in Haarlem is uiteraard ook nog actief en ik ga daar maandelijks heen om mijn trouwe cliëntes te behandelen.

Vragen zijn altijd welkom & tot de volgende column!

Besos Judica



Les Amies

Schoonheidssalon

nieuw!

DE SUN SOUL VAN COMFORT ZONE.

De zon is je vriend. 15 minuten zon per dag geeft genoeg aanmaak van vitamine D. Het geeft je huid een gezonde vitale gloed en een positief gevoel. Maar de zon is ook je vijand. Te veel blootstelling aan de zon kan beschadigen, verbranding en overgevoeligheid veroorzaken. Op lange termijn geeft het vroegtijdige huidveroudering en zelfs verandering en beschadiging van het DNA.

Het is dus belangrijk om de huid goed te beschermen en dat kan nu met de nieuwe sun soul zonnebeschermingslijn van comfort zone.

Deze lijn beschermt de huid tegen UVA en UVB straling. Het is water en transpiratie resistent. Het is makkelijk in gebruik en wordt goed opgenomen door de huid. Met extra antioxidanten en DNA bescherming. De lijn heeft producten met verschillende SPF bescherming. Zowel voor het gezicht als voor het lichaam. Vrij van parabenen, minerale oliën, siliconen, kunstmatige kleurstoffen en dierlijke grondstoffen. Kortom, een goede beschermingslijn voor de huid om op een verstandige manier te genieten van de zon!

Nu bij aankoop van een sun soul product een gift KADO. Zolang de voorraad strekt.



Schoonheidssalon Les Amies

Kleine Houtweg 11 | 2012 CA Haarlem | T 023-5514395

lesamies@planet.nl | www.les-amies.nl

DAGJES UIT IN AUGUSTUS!



HET IS ZOMER! Bruist zet de leukste evenementen op een rijtje.

Jazz in de Gracht

17 t/m 19 augustus in Den Haag

Jazz in de Gracht vindt plaats op de grachten van Den Haag.

Ballonfiësta Barneveld

22 t/m 25 augustus in Barneveld

Het ultieme ballonfeest. Met een spectaculair avondprogramma van 17.30 - 23.00 uur.

‘t Preuvenemint

23 t/m 26 augustus in Maastricht

Vier dagen lang genieten van eten, wijn en muziek op het Vrijthof.

De Uitmarkt

24 t/m 26 augustus in Amsterdam

De nationale opening van het culturele seizoen.

Harlinger Visserijdagen

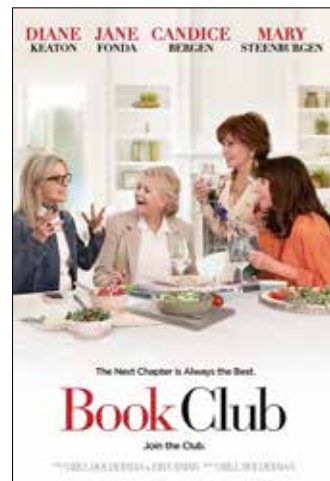
29 augustus t/m 1 september

Muziek en dans, kunst, gastronomie, markt, kermis, cultuur en sport.

FILMPJE KIJKEN BOOK CLUB

BINNEN/BUITEN

Diane (Diane Keaton) is een weduwe. Vivian (Jane Fonda) geniet van haar leven als eeuwige vrijgezel. Sharon (Candice Bergen) verwerkt nog steeds haar scheiding van jaren geleden. En het huwelijk van Carol (Mary Steenburgen) zit in een sleur. Het leven van de vier hartsvriendinnen zal nooit meer hetzelfde zijn nadat ze *Fifty Shades of Grey* in hun boekenclub lezen. Door nieuwe romances inspireren ze elkaar aan een nieuw hoofdstuk van hun leven te beginnen. Misschien wel het beste hoofdstuk tot nu toe... **Book Club gaat op 23 augustus in première.**



BOEKJE LEZEN MAREIKE KRÜGEL



ZIE ME STAAN VAN MAREIKE KRÜGEL is een roman voor iedere vrouw die weleens verzucht of dit nou alles is. Wat moet je doen als je een knobbeltje in je borst vindt. Katharina wil nog graag één normaal weekend met haar gezin doorbrengen voordat ze het nieuws deelt. Maar op de een of andere manier is niets meer gewoon. Het helpt ook niet dat haar man dit weekend vanwege een bedrijfsfeestje niet naar huis komt. Katharina besluit iemand anders in vertrouwen te nemen. Wat begon als een gewone dag, eindigt in een emotioneel crescendo.
ZIE ME STAAN van MAREIKE KRÜGEL is nu te koop voor € 18,99

Zen is een manier van

In 1993 maakte Daan de Bruijn kennis met Zen-meditatie. Dit deed hem zo goed dat hij ook anderen in staat wilde stellen de positieve effecten van zen te ervaren. Samen met een aantal gelijkgezinden zette hij in 2005 vanuit een ideële grondslag **meditatie centrum ZenPunt** op in Haarlem. Inmiddels komen hier wekelijks, verdeeld over 4 groepen, 50 tot 60 mensen.

“Zen is een circa 1.500 jaar oude Boeddhistische stroming”, vertelt Daan. “De basis is zenmeditatie, ofwel zazen. Daarbij zit je in stilte op een kussentje, op een bankje of een stoel met een rechte rug. Dat fysieke aspect is van essentieel belang; je moet leren om op deze manier te zitten, met de focus op het lichaam. Het zitmeditatie wordt afgewisseld met loopmeditatie.”

OP ZOEK NAAR RUST

“Door je te concentreren op je ademhaling, ontstaat er ruimte om allerlei indrukken en daarmee gepaard gaande emoties te verwerken. Boosheid, vreugde en verdriet; ze kunnen allemaal naar boven komen. Het kan soms moeilijk zijn om de gedachten die in je hoofd omgaan, los te laten. Veel mensen die hier komen, zijn druk met werk en/of gezin en hebben het gevoel geleefd te worden. Ze zoeken heel bewust de rust op.”

INSPANNING VOOR ONTSPANNING

“Het duurt even voordat je de beoefening van zen onder de knie hebt. Het vergt een grote inspanning om tot optimale ontspanning te komen. Niet alleen op dat moment maar in je hele leven heb je daar profijt van. De concentratie en het

slapen gaan beter en je raakt ook niet meer zo snel uit balans.”

INTRODUCTIECURSUS

Op 19 en 20 september gaat een tweetal introductiecurssussen van start. “Als het bevalt, kun je daarna doorstromen naar een van de vaste groepen. Wil je een stapje verder gaan, dan kun je leerling worden bij een leraar, die je als gids begeleidt op je geestelijk pad. Voor ervaren beoefenaars behoort een intensieve zen retraite tot de mogelijkheden.”



leven

OP HET **MOMENT**
DAT JE GAAT
ZITTEN, VOELT
HET ALS
THUISKOMEN



TIP

OP 7 EN 8
SEPTEMBER KUN
JE DEELNEMEN
AAN EEN **GRATIS**
PROEFLES!



Nieuwe Gracht 86
Haarlem
06-48475451
info@zenpunt.nl
www.zenpunt.nl



Festival

1. Terracotta Sun Protect van Guerlain, € 42,- www.guerlain.nl
2. Hollister Festival Vibes for Him and Her, vanaf € 25,- www.iciparisxl.nl
3. Festivaltasje Oslo, € 17,99 www.nice-2-have-shop.nl
4. Doosje gekleurde pleisters van Hansaplast, € 2,79 www.hansaplast.nl
5. Hervulbare drinkfles van Marie Stella Maris, € 29,- www.marie-stella-maris.com



6



7



8



9



10

Ready

Ga je deze zomer nog een festival bezoeken? Get festival ready met de leukste fashion & beauty items!

- 6. Monsieur Big Waterproof mascara van Lancôme, € 33,- www.lancome.nl
- 7. Endavor Hat van Barts, € 49,99 www.barts.eu
- 8. Lippenbalsem van Eos, € 5,99 www.douglas.nl
- 9. nail & cuticle tattoos van essence, € 1,99 www.essence.eu
- 10. Slipper Lenny Unity van Ipanema € 59,99 www.ipanema-slippers.nl

BRUIST

Haarlem Bruist ligt iedere maand op minimaal 200 locaties. Het magazine wordt ook wisselend in verschillende wijken huis-aan-huis verspreid. Natuurlijk kun je het magazine ophalen bij een van onze adverteerders of online lezen op www.haarlembuist.nl. Op onderstaande distributieadressen is het magazine elke maand in grotere aantallen af te halen.

HAARLEM

Restaurant Fris

Beebox

Amedee

Fantastisch Tassen

Albert Heijn Kruisweg

Carlton Square Hotel

Uitvaartverzorging Uitendaal

Hästens Store Haarlem

Stadsschouwburg & Philharmonie

Prins Heerlijk

Roos Zantkuyl -

Cambridge Weight Plan Consulent

Free-up

Zenpunt

OVERVEEN

Natuurwinkel Overveen

HEEMSTEDE

The Vintagestore

SANTPOORT-NOORD

Frans Freijser



OOK OP JOUW LOCATIE?

Heb je een locatie met een balie, wachtruimte of leestafel, neem dan contact met ons op via: nl@nederlandbruist.nl. Dan kan het gratis magazine Haarlem Bruist ook via jouw locatie worden verspreid.

Ga naar www.haarlembuist.nl, meld je aan voor **onze nieuwsbrief** en lees het magazine online.

Achter de schermen

Als uitvaartverzorgers krijgen wij meestal de complimenten voor een mooie uitvaart, maar we kunnen dit werk onmogelijk doen zonder de mensen achter de schermen. Het zijn de mensen die een overledene van het ziekenhuis weer thuis brengen. Die een overledene weer toonbaar maken voor de nabestaanden.

Het zijn de chauffeurs van de rouw- en volgwagens op de dag van de uitvaart. De medewerkers van het uitvaartcentrum. De tuinmannen, grafdelvers, aulamedewerkers en dragers op de begraafplaats. De vrijwilligers van de kerk, de medewerkers van het crematorium en van de catering. Allemaal mensen die met net zoveel bezieling als de uitvaartverzorger hun werk doen, maar meestal niet de erkenning krijgen die ze verdienen.

Zij zorgen ervoor dat een familie afscheid kan nemen nadat iemand voor een trein is gesprongen. Zij zorgen er voor dat, ondanks dat de ARBO wet zegt dat er maar 25 kilo getild mag worden, uw familielid van 100 kilo naar beneden wordt getild via een steile trap, zodat er geen brandweer bij hoeft te komen en de hele buurt kan meegenieten....

Soms krijg ik een klacht dat de aulamedewerker stond te fluisteren tijdens de dienst. Wist u dat er van alles mis kan gaan achter de schermen, maar dat zij de benen uit hun lijf lopen om er voor te zorgen dat er voor de schermen niets van wordt gemerkt? En dat ze dan even fluisterend overleg moeten hebben om soms bijna het onmogelijke voor u voor elkaar te krijgen?

Er mag natuurlijk niets mis gaan tijdens een uitvaart, want "je kunt het maar één keer doen". Maar ondanks dat we alles controleren en 'driedubbelchecken', kan het anders lopen dan gepland. Mensen maken fouten en machines kunnen stuk gaan.

Maar als het mis gaat, of dreigt mis te gaan, weet dat u er op kan rekenen dat de mensen achter de schermen soms het onmogelijke voor elkaar weten te krijgen, zodat u waardig afscheid kunt nemen van iemand die u lief is.



PRIMEURSHOP BOL VERS VOOR U!

Van vers fruit tot
complete maaltijden,
warm aan huis bezorgd!



Hagelingerweg 1, 2071 CA Santpoort
Tel: (023) 537 83 25, www.primeurshopbol.nl

OPVALLEN? ADVERTEER IN BRUIST

Bel 076-7115340
of mail naar nl@nederlandbruist.nl

BRUIST

BRUIST

Zomer

Zullen we **samen**
niets doen?



Volg ons op social media @NederlandBruist

Ibiza mediteert

Even tijd voor rust in je hoofd. Even de wirwar aan gedachten opschonen.

Wat denk je dat er gebeurt als je een week je tanden niet poetst?

Wat gebeurt er als je een maand lang geen douche neemt?

Waarom poets je wel elke dag je tanden, douche je elke dag, maar besteed je geen of weinig tijd aan het reinigen van de binnenkant van je hoofd, je mind?

Meditatie brengt je geest tot rust én geeft je energie. Het is een heerlijk gevoel. Zeker in ons drukke bestaan is het noodzaak om elke dag een moment de tijd te nemen om je mind op te schonen voor een heldere geest.

Ik doe dat elke dag. Elke ochtend als ik wakker word, ga ik aan de waterkant zitten en geniet van de rust en de stilte van het mooie Ibiza. Een 'Meditation Moment'. Doe dat zelf voortaan ook. Elke dag een paar minuten je aandacht richten op je ademhaling en genieten van de rust en de stilte in jezelf. Of doe mee met mijn 'Secret Meditation Moments' die ik deze zomer doe op Ibiza.

Michael Pilarczyk



Tijdelijk (recreatieve) woonruimte nodig?





Diverse chalets TE HUUR op camping Fortduinen in Cromvoirt



Voor meer info bel **06-34590974** of mail naar **lea@nederlandbruist.nl**

Stadsschouwburg 100! Vier het mee

www.theater-haarlem.nl/jubileum



**Stadsschouwburg &
Philharmonie Haarlem**

Vier samen met ons 100 jaar Stadsschouwburg, ingeluid met de Bonte Gala Avond, waarbij o.a. Brigitte Kaandorp, Erik van Muiswinkel, Veldhuis & Kemper voor het eerst samen op het podium staan van 23 t/m 28 september. Daarna is het een seizoen lang feest met Scrooge, De Week van Freek, Toneelgroep Centrum en veel meer.

Prachtseries 2018 - 2019

- De leukste afspraak met jezelf!
- Exclusieve extra's
- Kortingen tot wel 20 euro!!

www.theater-haarlem.nl/prachtseries



Serie Dans

Drie van de beste dansgezelschappen die Nederland rijk is uitgelicht in een afwisselende serie: Scapino Ballet Rotterdam, Junior Company en Introdans



Serie Verhalen van over de grens

Verhalen, smaken en tonen van buiten Nederland, zoals de speelse getuigenissen van jonge Marokkaans-Nederlandse actrices in 'Melk & Dadels'.



Serie Dinsdagmatinee

Tijdens de lunch of ter onderbreking van het shoppen een muzikale serie met chansons en verhalen met o.a. Fred Delfgaauw en Joke Bruijs met Musica Extrema.



Serie Uitje met kinderen

Samen op bezoek bij de Cellokrijgers met muziek van o.a. Bartók en Glass, de Familie van Nielee of bij Assepoester en haar gemeene stieffamilie.



De keuze van Boudewijn de Groot

En hij komt zelf vertellen waarom hij deze keuze gemaakt heeft. Met o.a. 'De Vader' met Hans Croiset en Johanna ter Steege, 'Caligula' door Theater Utrecht en dans.



Serie voor de circusliefhebber

Momix uit de VS en uit Canada Flip FabriQue, en The 7 Fingers met nieuw circus: sprookjes met spektakel, theater, dans, acrobatiek, clownerie en veel kippenvelmomenten.



Serie met bijzondere parels

Mooie beelden en theater buiten de lijntjes met o.a. Ashton Brother Joost Spijkers, beeldend maskertheater van Familie Flöz en de wonderse wereld van Jakop Ahlborn.



Serie Dubbelspel

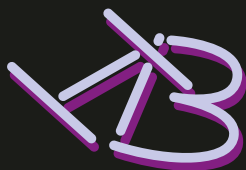
Een masterclass en drie voorstellingen op de vlakke vloer (Toneelschuur) en drie in de lijst (Stadsschouwburg) als wegwijzer voor een actief toneelseizoen.

Je moet horen om te kunnen verstaan

Hoorbegrip voor vrije keus, uw goede keus.

Maatwerk in UW oor.

Specialist in de kleinste hoortoestellen



Hoor begrip
Haarlem &
Haarlemmermeer

Kenastraat 8 H, 2011 MX Haarlem

Bernadottestraat 169, 2131 SV Hoofddorp

Tel. 023-557 80 90 Winkelcentrum PAX

info@hoorbegrip.nl www.hoorbegrip.nl

