

ROSMALEN EO 

AUGUSTUS 2018 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ROSMALENBRUIST.NL

BRUIST

Lezersacties
Maak kans op
mooie prijzen

Creëer *Rust*
en ontspanning
in je leven





Life is too short for
boring hair

Let Y.O.L.O do their Magic

We do awesome hair!

Specialist in haar en kleur en gecertificeerd barber-salon.

Alle stylisten zijn hoog opgeleid en altijd op de hoogte van de nieuwste ontwikkelingen en technieken op ons vakgebied. Kwaliteit en service staan bij ons voorop en we halen alles uit de kast om uw 'dream hair' te maken.

Ook de mannen hebben een speciaal plekje... een heuse 'men cave'! Y.O.L.O is gecertificeerd barber en elke donderdagavond is 'men's night'. Naast specialisme in haar en kleur dus ook gespecialiseerd in men! Y.O.L.O kapper Rosmalen is er voor heel het gezin en dus hebben we nu ook een speciaal plekje voor de kids!

Kom gezellig bij ons in de stoel en laat je adviseren door onze hoogopgeleide topstylisten! **Sfeer, passie, creativiteit, service en eerlijk advies staan bij ons voorop!**



Dorpsstraat 109 Rosmalen | **073-8884411**
info@yolokappers.nl | **www.yolokappers.nl**

Openingstijden:

Ma 12.00-18.00

Di 09.00-18.00

Wo / do / vrij 09.00-20.00

Za 09.00-17.00

6



10



8



Inhoud

19



21



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 - Maaïke van Helmond

TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Astrid Berkhout en Ron van Kuijk

FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Yvonne Wesling

EINDREDACTIE Ron van Kuijk

ACQUISITIE Michael Thörig, 06-11087563

CONTACT ROSMALEN BRUIST

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340, nl@nederlandbruist.nl

Like ons op Facebook - rosmalenbruist

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 Rosmalen 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.

ADVERTEREN?

Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
 of bel
076-7115340

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 La Vittoria IJs & Chocolate, Dutta en Fotokiekshop Wim Kok die op hun eigen bruisende wijze de zomer door komen.

Dus neem een Bruist-break, relax en geniet!

Lea en Marcel Bossers



Het is zomer! Door de warmte van de zon hebben we meer energie en de zonnestrallen 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.



Nadat hij al succesvolle
ijszaken opzette in Drunen
en Waalwijk is Rosmalen de
volgende plek waar Ramon
Wientjens zijn zelfgedraaide
Italiaanse schepijs en
chocoladebonbons aan de
man gaat brengen.
La Vittoria IJs & Chocolate
aan de Dorpsstraat 57 is
sinds eind juni open, dus allen
daarheen! **Want zeg nou zelf:
wat is er in de zomer nu
lekkerder dan een ijsje?**

*Smaakt
naar meer...*

“Van ijs en chocolade wordt iedereen blij. Je hebt dus altijd vrolijke mensen in je zaak.”



FAMILIERECEPTEN

Ramon heeft al veel ervaring in de ijsbusiness: "In 1995 ben ik gaan werken in een zaak in Waalwijk. In 1996 begon ik voor mezelf in Drunen en nam ik de zaak in Waalwijk over van de Italianen die van vader op zoon al generaties lang ijs maakten. Zij keerden terug naar hun vaderland en verkochten mij hun zaak met de familierecepten erbij. Sindsdien maak ik zelf heerlijk vruchten/sorbetijs, melkijs en yoghurtijs in alle denkbare klassieke traditionele smaken. We beginnen in Rosmalen met 26 verschillende smaken, maar dat kunnen we uitbreiden tot 50. Bij La Vittoria IJs richten we ons op de traditionele smaken. We krijgen wel eens gekke aanvragen en we zijn best in voor leuke combi's, maar haring- of frikadellenijs vindt je hier niet."

VERSE PRODUCTEN

Wientjes denkt dat Rosmalen toe is aan een zaak met zelfgemaakt ijs: "Deze nieuwbouwlocatie in het centrum is bovendien top. La Vittoria IJs & Chocolade werkt overigens alleen met verse en verantwoorde producten. Het fruit komt van de beste groenteboer van Nederland en de chocolade is ook van topkwaliteit want van het merk Visser Chocolade."



Van ijs en chocolade wordt iedereen blij. Je hebt dus altijd vrolijke mensen in je zaak. En dat is hartstikke leuk."

TIP

Bij La Vittoria IJs & Chocolade vindt je ook leuke (chocolade)cadeautjes! Leuk om te geven en te krijgen!





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



Zoete lieve Gerritje gaat verder! We geloven in kansen voor alle kinderen, omdat iedereen een plek in de maatschappij verdient. Daarom bundelen we onze krachten met UniK; een unieke organisatie die ondersteuning en hulp biedt wanneer het nodig is, en samen met kinderpraktijk KUBUS. Met elkaar zijn we ervan overtuigd dat onze manier van opvang waardevol is voor de ontwikkeling van alle kinderen.

Gewoon en toch bijzonder



MOGELIJKHEDEN EN TALENTEN

Zoete lieve Gerritje combineert vanaf 2018 verschillende soorten kinderopvang. Deze manier van opvang heeft positieve effecten op de ontwikkeling van alle kinderen, met óf zonder beperking. Zoete lieve Gerritje en UniK kijken naar mogelijkheden en talenten, naar wat wel kan in plaats van wat niet. Zo ervaren kinderen dat ze meer kunnen dan ze zelf denken.



WARME EN VEILIGE OPVANG

Zoete lieve Gerritje is een hip en huiselijk kinderdagverblijf waar elk kind zich thuis voelt. Met warme, comfortabele ruimtes en veel persoonlijke aandacht, gezelligheid en heerlijk eten. Kinderen die net wat extra zorg of aandacht nodig hebben zijn ook van harte welkom. Dus ook kinderen met (die nu vaak tussen wal en schip vallen) of zonder indicatie, kunnen wij een uiterst geschikte plek bieden. Wij bieden dus plek aan alle reguliere kinderen, kinderen die ‘tussen wal en schip vallen’ en kinderen met een indicatie (OPD door UniK) De groepen grenzen allemaal aan elkaar en zijn gelegen op hetzelfde terrein zodat de kinderen samen kunnen spelen en van elkaar leren.



SPELENDERWIJS ONTWIKKELEN

Spelen en knutselen gebeurt rondom thema's zoals de seizoenen, feestdagen en de eigen ontwikkeling. Er is daarnaast veel ruimte voor vrij spel en het ontdekken en ontwikkelen van talenten. Verschillende therapieën (zoals logopedie, ergotherapie en fysiotherapie door kinderpraktijk KUBUS) worden binnen de eigen groep gegeven. Beter voor de kinderen en veel rustiger voor de ouders of verzorgers.

GELUKKIG

Martine van Geenen, eigenaresse van Zoete lieve Gerritje, hoopt dat dit initiatief het huidige systeem een klein beetje verandert: “Door een nieuwe manier van werken binnen de kinderopvang kunnen we heel veel kinderen gelukkig maken!”



EXCLUSIEVE TUINMEUBELEN OP MAAT



GEEF UW TUIN EEN **EIGEN GEZICHT**

Sprokkelboschstraat 18 Rosmalen | 073-6900675
info@sprokkelbos.nl | www.sprokkelbos.nl

The Table private dining en catering

Deze maand geen recept maar een kort verhaal over wat we bij ChocoEd nog meer doen en aanbieden.

The Table is onderdeel van ChocoEd & pastry.

Daar waar Edwin zijn liefde voor chocolade wil uitdragen is er ook nog steeds de liefde voor de keuken. Daarom is er The Table. Waar we private dining aanbieden, catering en kookdemonstraties geven, waar we eten op een andere manier benaderen dan je normaal gewend bent in een restaurant. Dit zie je al in de omschrijvingen van het menu en in ons logo. Het menu dat we om de twee maanden veranderen. Wat meegaat met de seizoenen. Waar passie, kennis en kunde, opgedaan bij verschillende toprestaurants, worden vertaald in verrassende gerechten.



Ter introductie van The Table hebben we de volgende aanbieding:

Boek uw diner van 7 gangen en u betaald voor een 6 gangen diner (geldig tot 31-10-2018).

Voor alle andere mogelijkheden betreffende catering e.d. kunt u ons bellen of mailen.



DINER

Menu € 45,- (5 gangen)
Bijpassend wijnarrangement + € 25,-

Menu € 55,- (6 gangen) *
Bijpassend wijnarrangement + € 30,-

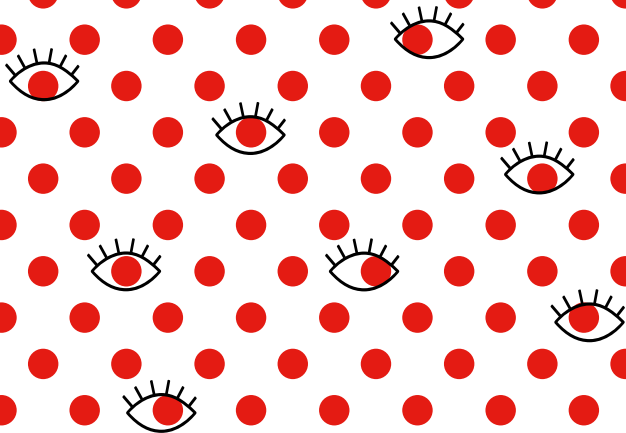
Menu € 65,- (7 gangen)**
Bijpassend wijnarrangement + € 35,-

MENU AUGUSTUS

- Aftrappen met tomaat en spelt
-
- Zuur, prikkelbaar, ochtendhumeurtje ?
-
- Saint Jacques
-
- Happy tosti*
-
- Fish and chips**
-
- Ho(o)i koetje boe
-
- De picknick
-
- Eetbare kunst
-
- "Kut", mijn ijsje is gevallen
-
- ChocoEdjes



neem een kijkje in de **nieuwe HEMA** in Rosmalen



opening op **6 september 2018**



ROSMALEN

Harry Coppensstraat 15
5241 BE Rosmalen

gebak – workshops – gratis
parkeren op kruipafstand –
fotoservice - horeca

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.

EVEN VOORSTELLEN...

Hey, wat leuk dat je dit leest! Wij zijn het team achter 'Lekker Origineel' en we stellen ons graag even aan je voor. Van links naar rechts: Roel, Joris, Raoul, Andrew, Paul en Wouter. We hebben allemaal als DJ gedraaid op de meest uiteenlopende feestjes in binnen- en buitenland en natuurlijk ook in Rosmalen. Ongeveer een jaar geleden dachten we; "Het wordt weer eens tijd dat er ook in Rosmalen een 'Lekker Origineel' feestje plaats vindt". Daarom hebben we onze koppen bij elkaar gestoken, alle creatieve gedachten op papier gezet en zijn we aan de slag gegaan.

Geheel vrijwillig zetten wij ons als team 'Lekker Origineel' in om avonden te organiseren vol gekkigheid, lol en heerlijke muziek. Inmiddels hebben we al 4 ontzettend gave feesten gehad waaronder een zomereditie in hartje winter en een glow in de dark editie genaamd 'Je bent er gloeiend bij'. Alle feesten tot nu toe zijn een groot succes geweest.

LEKKER ORIGINEEL OUTDOOR

Onze volgende creatieve uitspatting heb je misschien al voorbij zien komen: 'Lekker Origineel' Outdoor. We gaan buitenspelen mensen! Op zaterdag 8 september gaat dit feestje plaatsvinden op de vooravond van het KOM festival. Wat we gaan doen houden we nog een beetje voor onszelf maar het wordt super vet! Je kunt ons volgen op Facebook en Instagram om alles te weten te komen. Like ons en zet het rood omcirkeld in je agenda, zodat je het zeker niet gaat missen. We hopen je te zien op 8 september aanstaande. Vergeet niet al je vrienden en vriendinnen mee te nemen want hier moet je gewoon bij zijn!

ZE DRAAIEN HIER ECHT ALLES



Lekker Origineel

DE DAG ERNA VRIJ HOUDEN

IEDERE KEER WEER GEKKER

MEGA GEZELLIG



DIT WIL JE NIET MISSEN

Gezins- uitbreiding

Zeg nou eens, wat is er nu leuker om uw gezin uit te breiden met een leuke pup of kitten? Als dierenkliniek Nuland krijgen wij vaak vragen van baasjes of eigenaren over de aanschaf en het verzorgen van het nieuwste gezinslid. Hierbij onze Tip Top-10:

1. Kies een ras dat het beste bij u past, kijk eens op LICG.nl
2. Houd rekening met erfelijke afwijkingen van het ras, kijk eveneens op LICG.nl
3. Doe alleen zaken met een fokker die u vertrouwd.
4. Kies de gezondste pup of kitten uit het nest, bij twijfel géén!
5. Laat direct na aanschaf de gezondheid checken bij de dierenarts.
6. Verdiep u in de socialisatie en opvoeding, via You Tube e.d.
7. Vaccineer uw pup of kitten bij 9 en 12 weken.
8. Chip ook uw (binnen) kitten, maak van je vermiste kat geen asielzoeker.

9. Geef kwaliteitsvoeding, met name in het eerste cruciale levensjaar.
10. Steriliseer uw pup en kitten na 24 weken, dit verlengt de kwaliteit van leven.

Kom eens langs om kennis te maken of bel als u nog vragen heeft. Wij helpen u graag en worden niet voor niets door onze klanten aanbevolen en gewaardeerd met een 9,3 (onderzoek HAS 2018)! De beste **'vet friendly'** dierenkliniek zit binnen 15 minuten rijden.

Allemaal een hele mooie zomer!
Yvet, Dierenarts
Dierenkliniek Nuland.



Dierenkliniek
Nuland

DAMESMODE VOOR EEN MAATJE MEER

Wij zijn er even
tussenuit...

Gesloten van 6 t/m 13 augustus



See you NEXT time!

Next + is een dameskledingzaak voor de modebewuste, moderne vrouw met een maatje meer. We voeren maat 42 tot en met 60. Mocht u speciale wensen hebben, dan komen wij hier graag aan tegemoet.

NEXT+

DORPSTRAAT 50D - ROSMALEN | T. 073-5223560 | MAIL@NEXTPLUS.NL | WWW.NEXTPLUS.NL

DE HEEREN VAN 'S-HERTOGENBOSCH



SPECIALIST IN ROCK- SCHOENEN & -KLEDING!!

Ruim assortiment
new-rockschoenen, shirts
en bijbehorende artikelen.

Speciaal voor bands & artiesten:
maak een afspraak buiten de
reguliere openingstijden en kom
rustig shoppen onder het genot
van een hapje en een drankje!

OPEN ma gesloten, di-vr 13.00-18.00 uur
za 10.30-17.00 uur, zo 1e zondag v/d maand
(buiten openingstijden in overleg)



In de
webshop vindt u
slechts een greep
uit onze collectie. De
gehele collectie treft u
in onze winkel.



Al 36 jaar een begrip in Rosmalen!

De Foto Kieksnop is sinds 1982 gevestigd op De Driesprong in Rosmalen. Sinds 19 jaar staat Wim Kok als zelfstandig ondernemer aan het roer, samen met zijn vrouw Ria.

Wim is al sinds zijn zestiende bezig met fotografie. "Het is een uitdaging om die liefde voor het vak naar voren te laten komen, bij alles wat we doen", aldus Wim.

"In de winkel hebben we de meeste Sony camera's - van compact camera tot spiegelreflexcamera - op voorraad. Andere merken kunnen we gewoon bestellen. Vanuit onze ervaring kunnen we een eerlijk en deskundig advies geven welke type camera het beste bij je past. Daarvoor is het zaak goed te luisteren naar jou als klant."



"WE DOEN OOK
FOTO-INLIJSTWERK
OP MAAT"

INLIJSTWERK OP MAAT

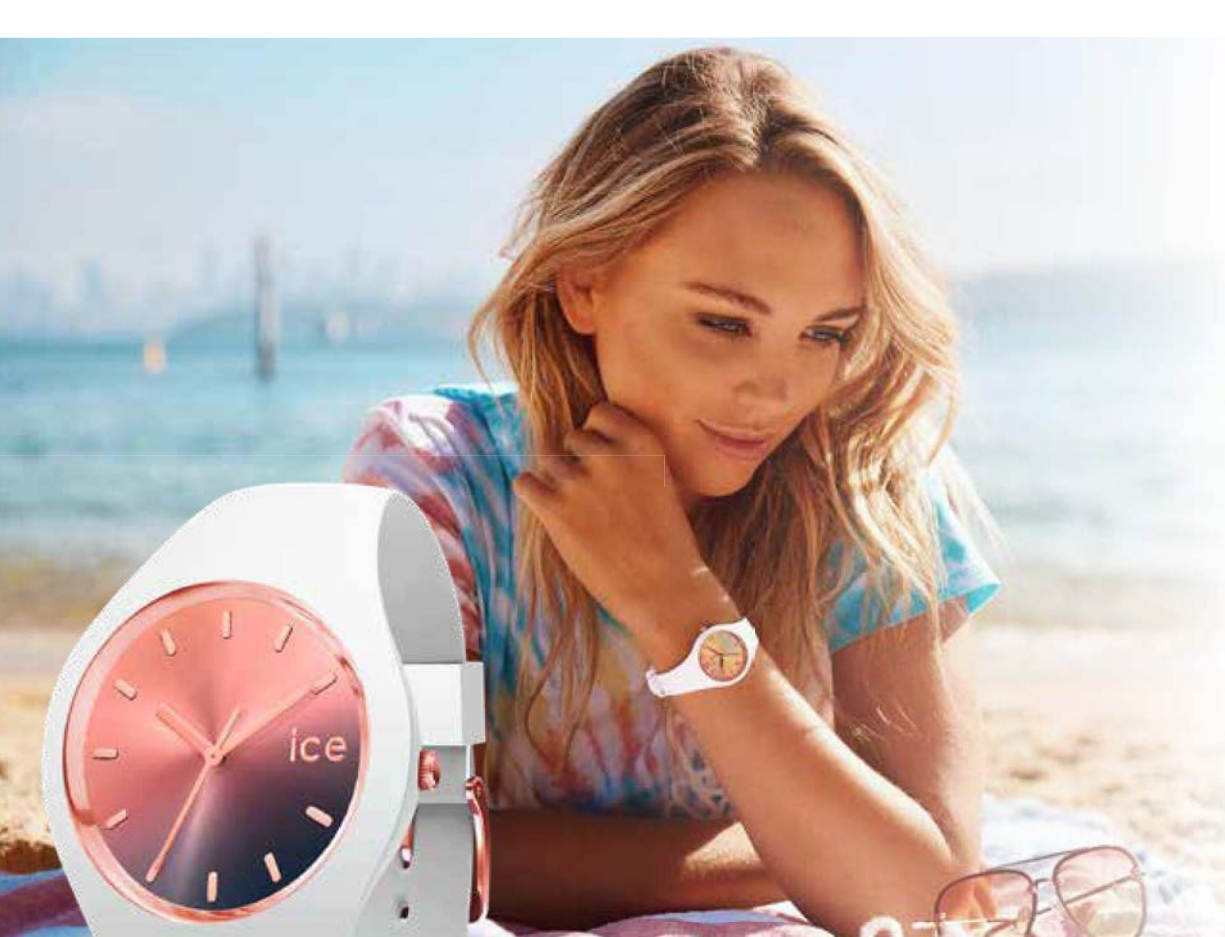
"Je kunt je dierbaarste foto's bij ons op verschillende manieren laten inlijsten. Zowel fotolijsten als passe-partouts zijn verkrijgbaar in alle mogelijke kleuren en stijlen. Indien nodig maak ik het precies op maat."

SENSORCLEANING

"Sinds kort maken we ook de sensor van spiegelreflexcamera's schoon, een specialistisch klusje dat we onze klanten bij wijze van extra service graag uit handen nemen."



De Driesprong 5-6 Rosmalen | 073-5217516
info@fotokieksnop.nl | www.fotokieksnop.nl



Sinds 1956
Juwelier  **Schute**
Achter de driesprong 1 Rosmalen
073 - 521 88 71

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

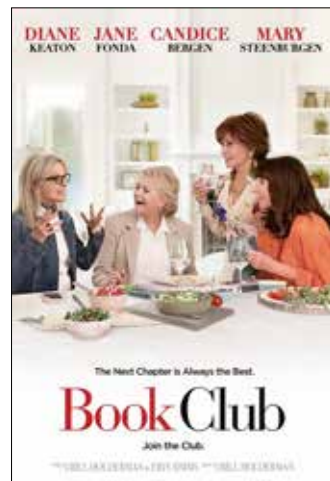
29 augustus t/m 1 september

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

The image shows the interior of a bar named Red 7 Bar. The scene is dimly lit with a strong red color scheme. A long bar counter runs across the middle ground, with several high-top stools lined up in front of it. The bar is illuminated from below with a warm red glow. Behind the bar, shelves are filled with various bottles of alcohol. The ceiling features recessed lighting and several cylindrical pendant lights that cast a red light. In the foreground, there are tables with chairs, and a patterned rug is visible. The overall atmosphere is sophisticated and modern.

Red 7 Bar

“BIJ RED7 IS HET SPANNEND ONTSPANNEN!”

Sinds april is het nieuwe Gran Casino in Van der Valk Nuland – 's-Hertogenbosch geopend, aansluitend opende de sfeervolle Red7 Bar in juli.

Het chique decor met de donkere houten vloeren en wanden, de warme rode suède stoelen en de klassieke bar gehuld in rode en gouden details dragen bij aan een avond spannend ontspannen.

Bij Red7 heeft men de eigen ideale avond gecreëerd. Geniet van het spel in het casino, probeer één van de 7 favoriete bar-gerechten. Sluit af met borrelen in de bar met prachtige inblik in het casino en waan u in Las Vegas. Ook voor de late night snack blijft de keuken open tot een half uur voor sluitingstijd.

Red7, gelegen in Gran Casino Nuland

Laat u verrassen, kom het vooral zelf proeven en ervaren.

Minimum leeftijd 21 jaar. Bezoek aan het casino niet verplicht.

Openingstijden

Dagelijks van 17:00 tot 0:00 uur

Rijksweg 25 Nuland | 073-8905200

Meer informatie
over **Red7**
en de menukaart
vind je op
www.grancasino.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. Dooisje 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

Landwinkel Valenkamp verkoopt heerlijk verse streekproducten, afkomstig van de eigen boerderij of van (ook lokale) boerenbedrijven en gemaakt met passie.

Groenten en fruit, vlees, brood, kazen, sieraden, huidverzorgingsproducten, terras en het Blotevoetenpad.

KOM VOORAL
ZELF **PROEVEN**,
KIJKEN EN
BELEVEN!



landwinkel
Valenkamp

Kruisstraat 58 Rosmalen | 073-8221281
info@landwinkelvalenkamp.nl
www.landwinkelvalenkamp.nl

Zit je kind niet lekker in zijn vel?
De oplossing zit in jezelf!



Happy Moms
Happy Kids

www.krachtigenpuur.nl
info@krachtigenpuur.nl

Ellen Brian
Krachtig & Puur

MAKELAARS
met hart en ziel

Ontdek wat **KOMWONEN**
voor jou kan betekenen en maak een afspraak voor
een gratis, vrijblijvend advies of waardebeoordeling.



KOMWONEN MAKELAARS Rosmalen | 073-3035334
info@kom-wonen.nl | www.kom-wonen.nl



WE ZETTEN
**GRAAG DAT ENE
STAPJE EXTRA**

KINDEREN, WATER EN POEPPOLI

Water speelt een hele belangrijke rol in ons leven. Je kunt 1 maand zonder eten, je kunt echter maar 1 dag zonder water! (En maar 1 minuut, buiten goed getrainde mensen, zonder zuurstof)

Kinderen spelen heel graag met water, maar water drinken, ho maar. Op veel scholen wordt op de tussenschoolse opvang thee, melk of ranja aangeboden. Waarom niet gewoon water? Soms komen jonge kinderen en adolescenten bij mij in de praktijk en die drinken geen water. 'Lust ik niet'. Ze drinken melk, frisdranken waaronder veel cola of ice tea en ranja.

Gelukkig is er een hele verandering in opmars. Blijft echter nog een feit dat het merendeel van onze bevolking te weinig water drinkt. Naast het water is ook het voedingspatroon te droog. Wellicht gezond volgens de (inmiddels achterhaalde) schijf van vijf, echter zijn het te droge vezels. Daar waar de (huis)arts en diëtist praat over goed vezels eten, dan gaat het om de natte vezels. Vervang bijvoorbeeld 1 broodmaaltijd voor een salade of soep met rijst crackers (eerste kleine aanpassing) en je kunt daardoor al een heel ander ontlastingspatroon krijgen. Want daar zit de grootste uitdaging.

Een toenemend aantal kinderen krijgt last van hun stoelgang. Ze kunnen maar 1x in de 2-3 dagen naar de wc en dit wordt inmiddels als normaal beschouwd. Maar ook veel kinderen kunnen maar 1x in de week of 2 weken. Daarom hebben veel ziekenhuizen inmiddels een poeppoli ingericht om kinderen te leren hoe ze weer beter naar de wc kunnen.

Ik kan je zeggen: drink 1,5 liter water/kruidenthee (geen rooibos) per dag. Eet 2 maaltijden rijk gevuld met groenten. Eet minimaal 2 stuks fruit per dag en beweeg.

Bel voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek of kuurbehandeling!



Colon in Balance

PRAKTIJK VOOR COLONHYDROTHERAPIE

T 013-5332797 - E kitty@coloninbalance.com - www.coloninbalance.com

De perfecte nagels

AUGUSTUS AANBIEDING:

Nieuwe set acrylnagels met verlenging € 55,-
i.p.v. € 65,-

Nail it
NAGELSTUDIO

Prinses Margrietstraat 26 Rosmalen
06-39211983 | nagelstudionailit@gmail.com



Ruitersportartikelen
Wilma van Creij
Rosmalen
06-21456545

www.ruitersportartikelen-rosmalen.nl

- Verkoop van voorraad op afspraak
- Aanwezigheid bij evenementen, zoals
9 sept. KOMfestival Rosmalen. Alles 50% korting!

Bel 06-21456545 voor meer informatie

WAT ZIJN JOUW VAKANTIEDROMEN?

Voor de 'prille-liefdes-op-zoek-naar-spanning' maar ook voor de 'doorgewinterde-ontdekkingsreizigers'. Dus voor alle avonturiers... Ik kom graag bij je langs om samen je ideale vakantie te vinden. Tot snel, Miriam

> WWW.TUIATHOME.NL/MIRIAM-VANEEKELEN

Rosmalen > Tel. 06 46801543 > miriam.van.eekelen@tui.nl

TUI at Home

- > Eén vertrouwd gezicht
- > 24/7 bereikbaar
- > De beste deals speciaal voor jou
- > Met de garanties van TUI

TUI
Discover your smile



Leer slimmer,

maak leren leuker, besteed minder tijd aan je huiswerk en haal toch betere cijfers!

Bij StudieJunk bieden we professionele begeleiding aan leerlingen die wel een extra steuntje in de rug kunnen gebruiken om op school nog beter tot hun recht te komen.

Zo bieden wij huiswerkbegeleiding, studieplekken, toetsweekbegeleiding, examenbegeleiding, bijlessen voor basis- en voortgezet onderwijs, maar ook trainingen en workshops zoals: Leer Leren; Brugklas Bikkels; Plannen en organiseren; Help! De talen! Dit alles onder begeleiding van onze enthousiaste, ervaren begeleiders en op de wensen en behoeften van uw kind afgestemd. **Het nieuwe schooljaar direct goed beginnen? Kijk dan eens op www.studiejunk.nl wat wij voor uw zoon/ dochter kunnen betekenen om een frisse start te gaan maken!**

Laatste nieuws:

Naast deze vormen van begeleiding zijn wij ook trots op onze samenwerking met Braids and More by Mariëlle. Zij verzorgen namelijk op onze mooie locatie bijzondere workshops en kinderfeestjes! Bent u nog op zoek naar een leuke invulling voor een vrijgezellenfeestje of kunt u wel wat inspiratie gebruiken bij de organisatie van het kinderfeestje van uw zoon of dochter? Denkt u aan een slijmfeestje, een chocolade-, een Unicorn-feestje of een workshop dikke dames schilderen? Neem dan eens een kijkje op de site www.braidsandmorebymarielle.nl en ontdek het ruime aanbod aan creativiteit!



Kijk voor meer informatie op www.studiejunk.nl
of neem contact met ons op via:
info@studiejunk.nl of bel 06-10990020



www.studiejunk.nl | 06-10990020 | info@studiejunk.nl

Over safari's bestaan veel misverstanden. Met deze tips kun jij je wellicht een beter idee vormen van wat een safari eigenlijk inhoudt.

COMFORT

Je slaapt niet in een hutje of een tentje, maar in goede middenklassehotels, lodges of safari tentenkampen compleet met zwembad. Geen nood: je zal niet zonder warm water of elektriciteit zitten. Zulke kampen zijn trouwens favoriete overnachtingsplaatsen, omdat je echt midden in de natuur leeft en 's nachts de geluiden van de savanne kan horen. Gevarieerde buffetten, afgestemd op de Europese smaak, stillen je honger. Je eet dus geen leeuw of krokodil... maar gewone maaltijden.

DOEN

Probeer in korte tijd met verschillende parken, landschappen en dieren kennis te maken in plaats van één park grondig te verkennen en op één plek de dieren te observeren. De verschillende parken hebben hun eigen typische vegetatie en hun eigen fauna en flora. Wij raden aan om voor minstens één week op safari te gaan tot een maximum van twaalf dagen. Ga niet in op goedkope en drukke programma's die sommige organisaties aanbieden, maar neem je tijd. Safari = relaxen!

Ga eens op

Safari



NIET DOEN

Neem geen baby's of peuters mee. Vanaf een jaar of zes kunnen kinderen probleemloos mee. Op safari gaan is geen aanrader als je baalt van lange autoritten over oneffen zandwegen. Als je een safari busje niet graag deelt met twee tot zes andere toeristen, kun je een privé-safari boeken.

MEENEMEN

Een safari-outfit hoeft niet, maar kan wel. Lichte kledij, een warme trui voor 's morgens en de late



avond, een lichte regenjas, sportieve schoenen en eventueel een zonnehoed volstaan. Zeker niet vergeten: een verrekijker (liefst één per persoon), fototoestel met telelens, adapter voor opladers, zonnecrème en anti-muggenspray met 30% DEET.

EEN HANDIGE TIP...

Uitslapen doe je thuis of tijdens de aansluitende strandvakantie. Opstaan rond half zes in de ochtend loont tijdens een safari echt de moeite: sommige dieren gaan al bij zonsopgang op zoek naar eten en drinken en houden zich tijdens de felle middagzon schuil.

⋮ **LEEF MIDDEN IN**
⋮ **DE NATUUR EN**
⋮ **HOOR 'S NACHTS**
⋮ **DE GELUIDEN**
⋮ **VAN DE SAVANNE**



BOGARDEN.NL

**BOREK • MAX&LUUK • SUNWOOD • RIZZ • DOME • BLACK BASTARD
OUTDOORCHEF • DOMANI • ATELIER VIERKANT • LUCA LIFESTYLE • KYMO**

VOOR HET ULTIEME BUITENGEVOEL

Bogarden is het adres waar u de zonnige kant van het leven proeft tussen onze uitgebreide en sfeervolle collectie buitenmeubilair, parasols en accessoires voor uw terras. Bekijk uw terras als een verlenging van uw huis, een expressie van uw persoonlijke stijl, waarbij elk stukje even belangrijk is, zoals elke andere kamer in uw huis en kleed het aan met prachtige producten.



BOGARDEN
buitenmeubilair

Bedrijfsweg 7 | Oisterwijk | The Netherlands | T +31 (0)13 521 64 64 | E mail@bogarden.nl

Dit is de 'ik-kon-dezelfde-dag-alweer-een-wasje-draaien'-reparatie-service



We hebben een eigen technische dienst en reparatieservice. Een storing meld je eenvoudig online of via de telefoon en vaak zijn de monteurs al binnen één dag bij je thuis.
- Michiel



Vakmanschap
Ook dát is Lunenburg Service

Nuland • Duyn en Daelseweg 35
Rosmalen • Verlengde van Meeuwenstraat 2
073 532 23 32 • www.lunenburg.nu

Lunenburg

Wat is het verschil tussen Botox® en fillers?

Veel mensen denken dat de functie van botox en fillers bij het verminderen van rimpels hetzelfde is. Niets is echter minder waar.



Foto: Iris Wuijster Fotografie

“ALS U ER GOED UITZIET, VOELT U ZICH GOED EN STRAALT U DIT OOK UIT”

Botox® remt de overdracht van prikkels van de zenuw naar de spier en wordt gebruikt voor het vervagen van dynamische rimpels op plaatsen in het gezicht waar de mimiek sterk is, zoals bij de frons, het voorhoofd en rondom de ogen. Doordat de spiertjes niet of minder goed kunnen samentrekken vervagen lijnen. Met Botox® kun je bovendien de vorming van rimpels voorkomen en overmatig zweten behandelen. Het middel heeft een tijdelijk effect en de behandelde spier zal zich volledig herstellen na enkele maanden.

Fillers zijn injectables op basis van hyaluronzuur, een lichaamseigen stof met als functie vocht vasthouden. Tijdens het verouderingsproces neemt de aanmaak van hyaluronzuur af, waardoor verslapping en volumeverlies ontstaat. Door het plaatsen van een filler kunnen statische rimpels (die zichtbaar zijn in een ontspannen gezicht) worden opgevuld, waardoor deze vervagen of verdwijnen. Fillers kunnen ook gebruikt worden voor het herstel van volume, zoals de wangen, jukbeenderen en traangoten (wallen). Daarnaast kunnen bijvoorbeeld lippen worden verfraaid door deze wat extra volume te geven. De werkingsduur verschilt van 9 tot 18 maanden, afhankelijk van het type filler.

Maak gerust een afspraak voor een gratis en vrijblijvend adviesgesprek.

Drs. Alice van der Linden

Verrassend én veelzijdig!

Wij proberen om een verrassend en veelzijdig assortiment samen te stellen en alle combinaties van smaak uit te buiten. Hierbij maken we gebruik van moderne technieken, gecombineerd met een ambachtelijke wijze van produceren. Bij ons bedrijf staan creativiteit en kwaliteit hoog in het vaandel.

Al onze gebakjes worden met uiterste precisie en zorg gemaakt, waarbij de keuze van grondstoffen bepaald wordt door kwaliteit, smaak en versheid, puur natuurlijk! Daarnaast maken we gebruik van nieuwe technieken bij de bereiding. Zo worden onderdelen van gebak bereid en dagelijks gecomponeerd tot overheerlijk gebak. Op het grote terras is het bij mooi weer prettig toeven. "Je kunt hier bijvoorbeeld één van onze vers belegde broodjes nuttigen. Of genieten van ambachtelijk Italiaans ijs van La Toscana."

Cappuccino

De Driesprong 7 - 8 Rosmalen
073 690 00 70
www.delekkerstevlaai.nl

7 DAGEN
PER WEEK
VOOR U
GEOPEND!

Kleur kan je stemming beïnvloeden

Chromotherapie, kleurentherapie, gebruikt kleuren om je energiebalans te bepalen. Kleuren werken namelijk heel stimulerend en kalmerend op de geest. Elke kleur heeft een specifieke werking. Dit merk je ook wanneer je een bepaalde kleur in je interieur gebruikt.



GEEL maakt mensen vrolijk en alert. Het helpt bij hoofdpijnen, stembandproblemen en longproblemen omdat het invloed heeft op je zenuwen en ademhaling. Het heeft ook een positief effect op de huid!

ROOD werkt stimulerend, het straalt wilskracht uit. Het beïnvloedt de bloedsomloop en celvernieuwing. Het helpt bij spierspanning, infecties, stress en wondjes.

GROENE kleuren helpen tegen stress en vermoeidheid omdat ze voor ontspanning, emotioneel evenwicht en stabiliteit zorgen. Een gevolg daarvan is het positieve effect op de maag, darmen en blaas. Het wordt gebruikt bij bloedarmoede, duizeligheid en koorts.

PAARS/VIOLET heeft een positief effect op het afweersysteem, lymfesysteem en de milt. Het wordt ingezet bij mensen met een eetprobleem om de eetlust te remmen.

BLAUW wordt ingezet bij chronische aandoeningen, zoals jicht en reuma. Het remt ontstekingen en koorts en brengt je stofwisseling en darmactiviteit in balans. Ook heeft het een positief effect bij slaapproblemen en angst.

Op basis van chromotherapie zijn er ook brillen ontworpen met allerlei kleurenfilters, waardoor jij de wereld bijvoorbeeld door een roze bril ziet. Dit kan je stemming (positief) beïnvloeden!



15 september: Latino Salsa Avond

Restaurant Don Arroyo opende 15 jaar geleden haar deuren aan de Graafsebaan 42 in Rosmalen.

DIT BIJZONDERE JUBILEUM WILLEN WE GRAAG MET JE VIEREN. 2018 staat bol van de festiviteiten.

Op zaterdag 15 september organiseren we de Latino Salsa avond. Een swingende avond met dans, muziek en Typisch Tapas Latina.

Latino Salsa

Tijdens de Latino Salsa avond geniet je van heerlijke tapas, zoals rollos de queso, gallina de yanuq, nachos monoloco en camarones rancheros. En waag je op de dansvloer voor een ritmische dans. **Reserveren voor Latino Salsa kan telefonisch via telefoonnummer (073) 521 22 06.**

De Zuid Amerikaan



Graafsebaan 42 Rosmalen | **073-5212206**
info@donarroyo.nl | **www.donarroyo.nl**



Je vakantie begint met boeken!

Het lezen van boeken is één van de beste manieren om te ontspannen.

Dat geldt ook voor op vakantie gaan. Voor ons is lezen en vakantie dus een perfecte combinatie!

Kom langs voor een ontspannend vakantieboek. We adviseren je graag!



de omslag

waar verhalen samenkomen

De Omslag | De Driesprong 31 | Rosmalen
073-5213488 | boekhandeldeomslag.nl
contact@boekhandeldeomslag.nl

Blijе honden én bazen

Anne Marie van Hees is niet alleen gek van honden maar heeft ook veel kennis van hondengedrag. Ze is blij dat ze van haar hobby haar beroep kon maken.

Bij DUTTA kunnen baasjes hun hond met een gerust hart achterlaten bij de dagopvang en sinds deze zomer ook in het pension in vakantieperiodes. Daarnaast biedt DUTTA ook een uitlaatservice, training op de hondenschool, gedragstherapie en advies.

Anne Marie vertelt: “De honden hebben het hier enorm naar hun zin. Ze lopen de hele dag los en ik geef ze veel persoonlijke aandacht. We maken met de roedel dagelijks een lange wandeling. Ze genieten dan volop, spelen samen en leren ook veel van elkaar. Dat is ideaal voor opgroeiende honden. Ze leren van de ouderen. Om die interactie te zien is genieten.”

“Eigenlijk is de dagopvang van DUTTA voor de honden hetzelfde als een dagje Efteling voor mensen,” vertelt Anne Marie. “Honden zijn sociale dieren. Ze willen niet de hele dag alleen thuis in een bench, de gang of de keuken zitten. Als een hond hier eenmaal geweest is, staat ‘ie de volgende keer aan de deur te krabben om binnen te mogen.”

DUTTA is servicegericht. “Bij ons geen boetes als iemand zijn hond te vroeg of te laat ophaalt. Er is een haal- en brengservice en je geeft zelf aan wanneer je hond komt. Geen contract waar je aan



Naast **DUTTA** is trimsalon ‘t Gouden Pootje gevestigd, waardoor een **compleet hondenservicecentrum** is ontstaan.

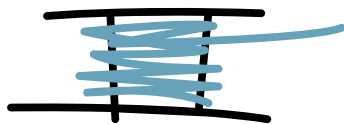
vast zit. En de trimsalon hiernaast is in combinatie met de dagopvang voor veel mensen ook een uitkomst. Moenia heeft verstand van alle vachten en maakt je hond mooi.”

't Gouden Pootje



Dagopvang
Uitlaatservice
Training
Therapie
Advies

DUTTA



by ellen fashion

Rits kapot?

Ik vervang een kapotte ritsstrekker door de SlideOn Zipper. In een paar seconden is het gebeurd.

De SlideOn Zipper is verkrijgbaar in 35 verschillende soorten en maten en past op bijna iedere rits.



Diamantborch 4 Rosmalen
073-5215213 / 06-30100579
www.ellenfashion.nl

BRUIST

Uw **onderneming** ook **presenteren** in dit sprankelende magazine?

Of wilt u meer weten over de vele mogelijkheden van **Rosmalen Bruist?**



Neem dan contact op via nl@nederlandbruist.nl of bel 076-7115340

welcom

dé onafhankelijke telecomspecialist



Welcom bij Nuij

Heltheuvelpassage 264
5224 AR 's-Hertogenbosch
073 623 47 78
denbosch@welcombijnuij.nl

Welcom bij Nuij

De Driesprong 31A
5241 TJ Rosmalen
073 521 07 98
rosmalen@welcombijnuij.nl



Toe aan rust?

Je kunt op meerdere manieren tot rust komen: wandelen in het bos of over het strand. Of met yoga, meditatie, ontspanningsoefeningen. Keuze genoeg! Maar weet je dat de basis om tot rust te komen een goede ademhaling is? Daarnaast zorgt een goede ademhaling voor vetverbranding. Dat is mooi meegenomen! ☺

Een goede ademhaling: de basis om tot rust te komen

Wanneer we gestresst raken gaan we vaak hoger en sneller ademen. In vooral de toppen van onze longen zitten bewegingsreceptoren die bij prikkeling ervoor zorgen dat we sneller gaan ademen. Hoog en snel ademen maakt ons daarom steeds gestrester. Willen we tot rust komen? Dan is het belangrijk om lager ('door de buik') en langzamer te ademen.

Jezelf tot rust brengen door je ademhaling werkt als volgt:

Ga lekker gemakkelijk zitten. Plaats je voeten ontspannen op de grond. Zet je rug rechtop zonder overdreven spanning. Zorg dat je prettig en gemakkelijk zit. Plaats je handen op je buik. Richt je aandacht op jezelf. Voel met je handen of je buik als vanzelf beweegt op het ritme van je ademhaling. Als je inademt zet je buik wat uit naar buiten, je voelt dit met je handen. Op het moment van

uitademen zakken je handen weer terug. Zo bewegen je handen rustig en natuurlijk op het ritme van je ademhaling.



Een simpele ademhalingsoefening van 16 seconden

De volgende ademhalingsoefening kun je een paar keer per dag doen. Ga zitten zoals hierboven beschreven. Adem in 4 seconden in. Hou je adem 4 seconden vast. Adem in 4 - 6 seconden uit. Hou je adem 2 - 4 seconden vast.

Een goede ademhaling zorgt ook voor vetverbranding

Wil je lichaam vet kunnen verbranden? Dan moet de activiteit in het stress-systeem van ons lichaam minimaal zijn. Zorgen we dus met een goede ademhaling voor meer rust? Dan geven we daarmee ons lichaam ook de mogelijkheid om vet te verbranden. Daarom bevatten de programma's van 3Vitaal ook ademhalingsoefeningen.

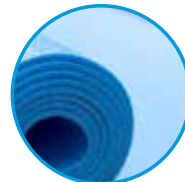
Bel 06-51527282 voor meer informatie

Of ga naar www.3vitaal.nl

Vitale groet, Manon



06 51 52 72 82



info@3-vitaal.nl



www.3-vitaal.nl

GRAND CAFE BOTTLES

DINER | LUNCH | LIVEMUZIEK | BORREL



HEB JIJ DE
VERNIEUWDE
BOTTLES
AL GEZIEN?!

Goede Koffie | Lekker Wijn
Speciaal Bier | Hapjes | Drinkjes
Lunch | Vrijdagavond BigBottles
Live Muziek | Thema Avonden
& nog veel meer!

De Driesprong 34-35 Rosmalen
(073) 68 97 641 | info@cafebottles.nl
www.cafebottles.nl

BRUIST

Yoga

Jouw **body** kan het,
je moet alleen je **mind**
nog overtuigen.



Volg ons op social media @NederlandBruist

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

Vind je nooit je juiste cupmaat bij het winkelen? Dan kun je terecht bij Farfallina, met alle persoonlijke aandacht die je als vrouw verdient.

cupmaat
C t/m K

Sale met kortingen
tot wel 30%!



In badmode die goed past voel je je zelfverzekerd. Daarom heeft Farfallina de leukste en hipste series, speciaal voor grote cupmaten.

Shop bij ons je favoriete badmode set van o.a. Freya, Panache, Cyell, Beachlife, Fantasie, Anita en Dresskini. Ook grote maten!

**GRATIS
PARKEREN!**

 **FARFALLINA**
LINGERIE | BADMODE

DE GROTE CUPMATEN SPECIALIST IN NEDERLAND

Catelijnen 9 Rosmalen | **088-1122200** | www.farfallina.nl

Evenementen

Rosmalen



2 T/M 12 AUGUSTUS THEATERFESTIVAL BOULEVARD

Theaterfestival Boulevard is het zomerfestival van het zuiden. Gedurende elf dagen in augustus presenteren we theater, dans en muziek(theater) uit alle windstreken in en om de historische binnenstad van 's-Hertogenbosch.

Op het befaamde festivalplein onder de kastanjabomen, aan de voet van de Sint-Janskathedraal, vind je een sfeer vol festivalhart met restaurants, foodtrucks en een feestelijk theateraangebod. Zo is er theater in tentjes, een kinderprogramma in het BLVRD Theater, internationaal straattheater en livemuziek.

Maar er is meer: er zijn voorstellingen te zien op alle Bossche podia en in de musea die de stad rijk is, en er is theater op locatie! Denk daarbij aan natuurgebieden, wijken, winkels, leegstaande panden, op het dak of in het café. Deze voorstellingen maken we toegankelijk door soepele busverbindingen vanaf het centrale festivalplein aan de Parade.

In het Josephkwartier, op een steenworp afstand van het festivalplein, zie je werk van theatermakers die bezig zijn met de actualiteit. Daar creëren we een plek waar kunstenaars en publiek met elkaar in gesprek kunnen gaan. Samen aan lange tafels dineren, debatteren en mijmeren.

Wees welkom! De 34ste editie van Theaterfestival Boulevard vindt plaats van 2 t/m 12 augustus.

De Parade 1 's-Hertogenbosch



Praktijk voor Healing

De kracht van engelen in familiebanden

Vaak ervaren we verdriet of onvermogen als het gaat om familiebanden. Dit betreft zowel overledenen als nog levende familieleden. Deze familiebanden mogen geheald worden met behulp van engelen. Verdriet mag verdwijnen, je voelt je vrijer en sterker en lichamelijke klachten die hiermee samenhangen kunnen ook verdwijnen. Tijdens een healing worden familiebanden zichtbaar en trauma's geheald.

Neem een kijkje op mijn site!



www.universe-healing.nl Marianne Ector Wateringen 195 Den Bosch 06-51325538



Elk afscheid is het begin van een nieuwe herinnering.

Ongeacht waar u verzekerd bent, staan wij dag en nacht voor u klaar.

Bij overlijden 24/7 bereikbaar op
06-31795865 en 06-19958772
www.inmemoryuitvaartverzorging.nl



Check ook onze website!

ALLE MAGAZINES ONLINE LEZEN | LEKKER PUZZELLEN

Neem een kijkje op
www.rosmalenbruist.nl



De *ultieme* Wellness experience

Sinds 1997 is Wellness Centre De Thermen gevestigd in Rosmalen. In al die jaren is het complex uitgegroeid tot een begrip. De gasten roemen de gemoedelijke, huiselijke sfeer. "We zijn niet de grootste, maar wel de gezelligste en gemoedelijkste sauna", aldus Laurens van Luxemburg.

Niet voor niets beschikt De Thermen over een grote en trouwe vaste klantenkring. "Jaarlijks bezoeken tussen de 40.000 en 50.000 mensen ons Wellness Centre. Veel hiervan zijn afkomstig uit de regio, maar ook ver daarbuiten, zelfs vanuit België weten ze ons te vinden."

Een totaalbeleving

Bij De Thermen kun je genieten van tal van saunafaciliteiten.

Naast stoomcabines en diverse baden zijn er maar liefst 8 verschillende sauna's; van zoutkristal en infrarood tot berken en bio. "Buiten hebben we een kelosauna waar we regelmatig opgietingen doen, inclusief geuren en achtergrondmuziek die passen bij het betreffende thema. Wat dat betreft streven we naar een totaalbeleving." Heb je behoefte aan meer privacy? Dan is de luxe privé-sauna wellicht iets voor jou.

Complete dag uit

"Gasten kunnen tevens een afspraak maken voor beauty- en massagebehandelingen, of een heerlijke hammambehandeling ondergaan. Je kunt er desgewenst een compleet dagje uit van maken, zodat je helemaal tot rust komt. En uiteraard kun je in ons restaurant terecht voor een hapje en een drankje. Ons gastvrije personeel zorgt er voor dat het je aan niets ontbreekt."

Ook voor de kids

Iedere zondag is het familiedag en zijn kinderen vanaf 4 jaar van harte welkom bij De Thermen. "We hebben dan een speciale kinderopgieting."



Wellness Centre
De  *Thermen*

Hoff van Hollantlaan 4, 5243 SR Rosmalen
073-5220716 | info@dethermen.nl
www.dethermen.nl