

ETTEN-LEUR RUCPHEN  
ZUNDERT



OKTOBER 2018 GRATIS MEENEMEN!  
WWW.ETTENLEURBRUIST.NL

# BRUIST

Waarom je vaker  
zou moeten

*lachen*

Lezersacties  
Like & Share





**BOREK • MAX&LUUK • MINOTTI • B&B ITALIA • KETTAL**

**Het Open Huis Designcenter**

Newtonweg 18 | Gorinchem | T: 0183 218 008 | [info@next-outdoor.nl](mailto:info@next-outdoor.nl)



**NEXT**  
OUTDOOR



[next-outdoor.nl](http://next-outdoor.nl)



6



10

25



# COLOFON

## BRUIST

**UITGEVER** Nederland Bruist B.V.

**MANAGER** Marcel Bossers

**OPERATIONEEL MANAGER** Lea Bossers

**TRAFFIC** Nederland Bruist

**VORMGEVING** Nederland Bruist - Annemiek Jansen

**THEMA'S** Annemiek Jansen - Maaïke van Helmond

**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist

**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist

**EINDREDACTIE** Ron van Kuijk

**ACQUISITIE** Rogier Jongerden, 06-47885009

**CONTACT ETTEN-LEUR BRUIST**

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340

[nb@nederlandbruist.nl](mailto:nb@nederlandbruist.nl)

Like ons op [Facebook.com/ettenleurbruist](https://www.facebook.com/ettenleurbruist)

**CONTACT HOOFDKANTOOR**

Nederland Bruist B.V.

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340 | [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl)

[www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) | [www.belgiebruist.be](http://www.belgiebruist.be)

Like ons op [Facebook.com/nederlandbruist](https://www.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](mailto: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. Merknaam Etten-Leur Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. Nederland Bruist brengt magazines uit in: Alkmaar, Almere, Belgische Grensstreek, Bergen op Zoom, Brasschaat, Breda, Drechtsteden, Eindhoven, Etten-Leur, Ginneken, 't Gooi, Haarlem, 's-Hertogenbosch, Ibiz, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsengeb, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schildes-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.

18



32



23

# Inhoud

**ADVERTEREN?**

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

Hoe hard sommigen misschien ook terugverlangen naar die warme, zomerse dagen, we kunnen ons maar beter gaan voorbereiden op de kou. Is jouw huis al klaar voor het najaar en het bieden van wat warmte tijdens de koudere dagen?

Helaas heeft niet iedereen genoeg aan warmte binnenshuis om weerstand te bieden aan een herfstdipje. Heb jij last van sombere buien? Probeer dan eens wat meer te lachen. Het klinkt wellicht wat tegenstrijdig als je niet lekker in je vel zit, maar het werkt echt! Op het moment dat je lacht, komen er stofjes vrij in je lichaam die ervoor zorgen dat je jezelf beter voelt. Hoe je dat lachen dan doet als het niet meteen vanzelf gaat? Daar lees je meer over in dit magazine.

## *Bruisende* **lezer,**

Lachen is dus gezond en lachtherapie kan een uitkomst bieden, maar stiekem hopen we ook dat het lezen van dit magazine op z'n minst al een kleine glimlach op je gezicht tovert. Dat kan ook haast niet anders als je de enthousiaste verhalen leest van alle positieve ondernemers die weer hun steentje hebben bijgedragen aan de totstandkoming van dit magazine. Het leven lacht ondernemers als Van der Fotograaf en Praktijk SanderBanken en toe en daar worden wij bij Bruist heel vrolijk van. Voelen jullie je al beter? Dan is het lezen van dit magazine niet alleen inspirerend en leuk, maar ook nog eens gezond...

Veel lees- en lachplezier!

**Lea en Marcel Bossers**

Lachen is fijn. Lachen is gezond. Lachen is dé manier om je even helemaal te ontspannen, te genieten van het moment en even je zorgen te vergeten. Op het moment dat je lacht, komen er stofjes vrij in je lichaam waardoor je jezelf beter voelt.

# Lachen is

WAAROM  
JE **VAKER** ZOU  
MOETEN LACHEN

Sommige mensen met een drukke leefstijl met veel stress, lachen veel te weinig. Door lachtherapie te volgen, leer je te lachen zonder reden. Het is een vorm van meditatie waar je vrolijker van wordt.

**ALS JE EEN LACHBUI HEBT GEHAD**, voel je jezelf goed. Maar toch lukt het veel mensen niet meer om ongeremd te lachen. Mensen hebben te veel stress en piekeren te veel, waardoor ze vaak vergeten te lachen. Lachtherapie kan de oplossing zijn. Door af en toe een flinke lachbui te hebben, word je vrolijker, meer ontspannen en vergeet je even al je zorgen. Je leert te genieten van het moment, je leert te lachen zonder reden.

Eigenlijk is het een hele simpele therapie die je het beste meteen 's ochtends toepast, want dan heb je er de hele dag plezier van. Probeer het eens tijdens het douchen, het aankleden of tijdens het ontbijten. Start een lachsessie met rek- en strekoefeningen om je lichaam soepel te maken. Dan begin je met lachen. Eerst een glimlach en daarna ga je over tot schaterlachen. Na het lachen is er een totale ontspanning, waarbij sommigen zelfs een gevoel van geluk ervaren.



# echt gezond!



## **LEREN LACHEN**

Vaak moet je over een bepaalde weerstand stappen om, zeker in je eentje, te kunnen lachen zonder reden. In een groep gaat het meestal gemakkelijker. Probeer daarom eens een lesje lachyoga. Door middel van oefeningen worden de lachspieren aan het werk gezet. Lachen in een groep werkt aanstekelijk. Zelfs een neplach verandert vaak in een echte lachbui. Iedereen kan meedoen aan lachyoga, je hoeft geen yoga-ervaring te hebben of lenig te zijn om mee te kunnen doen.

Soms gaat lachen zelfs over in huilen. Dat is helemaal niet erg. Lachen en huilen liggen dicht bij elkaar, dus laat die tranen maar stromen. Mensen die veel lachen, zien er in het algemeen gelukkiger en mooier uit. Iemand die lacht, zal ook sneller de mensen in zijn omgeving aan het lachen krijgen.

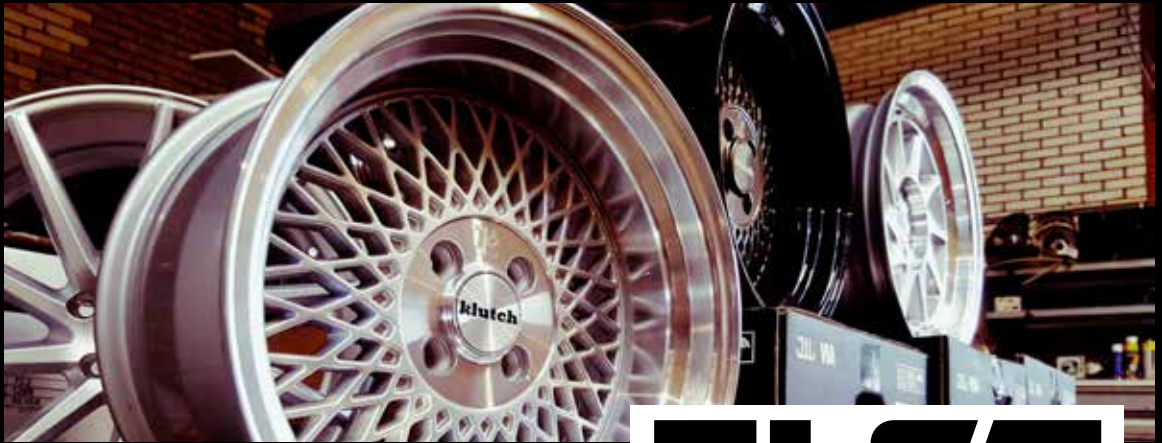
**GEbruik EEN LACHSESSIE MET COLLEGA'S** eens als een methode voor teambuilding. Het geeft energie en brengt meer plezier op de werkvloer.

# Een goede band, een perfecte velg!

En dat voor een goede prijs gemonteerd onder uw auto,  
Daarvoor bent u bij mij aan het juiste adres.

Handel en Montage Elst is een jong bedrijf dat zich voornamelijk richt op het monteren van banden en velgen, tevens is klein onderhoud aan uw auto ook mogelijk. Martijn Elst is de eigenaar van Handel en Montage Elst, hij heeft het bedrijf in 2011 opgericht. Martijn vindt het

belangrijk om goede diensten af te leveren aan zijn klanten. Door de kleinschalige manier van werken kan hij optimaal meedenken over de wensen van de klant. Prettig is dat u ook in de avonden en op zaterdag op afspraak terecht kan bij Handel en Montage Elst.



Voor meer informatie of een vrijblijvende offerte kunt u contact opnemen met **HANDEL EN MONTAGE ELST**

**werkplaats:** Oudebaan 10, Wernhout

**webshop:** [www.wheeloutlet.nl](http://www.wheeloutlet.nl)

**06-12266631** | [Martijn\\_elst@hotmail.com](mailto:Martijn_elst@hotmail.com) | [f WheelOutlet](https://www.facebook.com/WheelOutlet)

**ELST**  
HANDEL & MONTAGE



Keijser & Co  
Hofstede Raanhuis  
Prades  
Aristide  
Daan de Vaan  
Notre Monde  
Luux  
Claudi  
Seletti  
Elitis  
Duran  
Arte  
Mrs Me  
By Boo  
Zuiver  
Light en Living  
Pot en Vaas



Na 20 jaar heb ik mijn winkel Pretty4U, waar we een mix hadden van kleding en interieur, overgedragen aan een nieuwe eigenaar. Ik ben een nieuwe weg ingeslagen en me volledig gaan focussen op interieur onder de naam Colinda Timmers Interior Design. Aan huis heb ik een showroom en kantoor. Hier ontvangen we gasten en ontwerpen we de mooiste interieurs. We ontwerpen en leveren aan particulieren, bedrijven en zorginstellingen.

We vinden het heerlijk om ons te verdiepen in de klant en daar het juiste aan toe te voegen, zodat we samen tot een prachtig resultaat komen. Naast alle prachtige merken hebben we ook fabrikanten die alles op maat maken.

**We kunnen een complete inrichting verzorgen van 3D-ontwerpen tot en met vloer, keuken, badkamer, meubels, stoffering en alle accessoires.**

--- Kijk voor projecten op [www.colindatimmers.nl](http://www.colindatimmers.nl) ---



Slagveld 39, Etten-Leur  
+31 615058050  
[www.colindatimmers.nl](http://www.colindatimmers.nl)





### MINI ELLY

Klein, kleiner, Mini Elly! De mini bewaarbox is ideaal voor het bewaren van verschillende kleine spulletjes die op het nachtkastje thuishoren. Zoals een lekkere nachtcrème, een handcrème of sieraden. Wesco, Classic Line Mini Elly, L22,5 cm x B13,6 cm x H10 cm. Verkrijgbaar in acht kleuren, € 39,90 [www.wesco-shop.nl](http://www.wesco-shop.nl)

### BESTE KLEUR VOOR DE SLAAPKAMER

Kleuren doen veel in een slaapkamer. Ben je op zoek naar een kalmerende kleur die zorgt voor een rustig hartritme en een gevoel van sereniteit? Kies voor blauw! Het krijtverfmerk Amazona heeft een mooie 'Jeans' kleur. De verf dekt perfect, is vrij van giftige

stoffen, antiallergisch, ademend en nat afwasbaar. Amazona Krijtverf, kleur Jeans

Vanaf 0,75 liter € 28,50

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



# oktober

# Woonh

## LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

**Maak kans op een TRAVEL SET van MARC INBANE.**

De tanning spray en brush zijn verpakt in een luxe clutch met slim ontworpen vakken. Het handige reisformaat is ideaal om de producten veilig te bewaren en te vervoeren.



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 oktober' naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)

### DUTCH DESIGN VAN DUIFHUIZEN

Duifhuizen is sinds 1953 dé koffer- en tassenspecialist. Je vindt bij Duifhuizen een kwalitatief, ruim en gevarieerd aanbod dat aansluit op de nieuwste trends. Dit seizoen nemen we je mee naar de wereld van Dutch Design.

Vind alles over Duifhuizen op [www.duifhuizen.nl](http://www.duifhuizen.nl)



### MATCH MADE IN HEAVEN

Dit najaar brengt Pullman een nieuwe boxspring op de markt: Portland. Samen met het best geteste pocketveer matras Silverline Premier, is dit een topcombinatie; een ware match made in heaven. Kruip lekker onder de wol en geniet van een heerlijke nachtrust. [www.pullman.nl](http://www.pullman.nl)

# ndand

DUIFHUIZEN  
Tassen & koffers



## LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#2

Maak kans op een  
Bourgini nostalgic  
water kettle deluxe  
cream 1.7L

t.w.v. € 44,99

Luxe, snoerloze  
roestvrijstalen waterkoker  
met een nostalgische look  
en hoogglans creme afwerking.  
Verkrijgbaar bij Blokker.



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 oktober' naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)

### HET JUISTE BINNENKLIMAAT

Jaga, specialist op het gebied van binnenklimaat, biedt met haar radiatoren de mogelijkheid om een ruimte op een goede manier te verwarmen, ventileren en te koelen. Een must voor bijvoorbeeld jouw slaapkamer! De Strada radiator is verkrijgbaar in 55 kleuren en 407 formaten. Vanaf € 129,50 [www.jaga.nl](http://www.jaga.nl)



# Melasma, ook bekend als zwangerschapsmasker

**Zwangerschapsmasker - oftewel Melasma - zijn sterk gevormde bruine vlekken die ontstaan door een combinatie van aanleg, hormoonverstoring (pil gebruik), menopauze en zonnebaden zonder bescherming (SPF). Ze komen het meeste voor bij vrouwen, vooral in de vruchtbare leeftijd. Je ziet ze vaak opvlammen tijdens de zwangerschap, daarom wordt het ook zwangerschapsmasker genoemd.**



Melasma is niet zomaar een pigmentvlek die je even weg kan laseren. Het is anders dan ouderdomspigment of sproeten. Daarbij is er verschil of dat we te maken hebben met een oppervlakkig melasma (epidermaal), of een diepe (dermaal) of een

combinatie hiervan. Om het veilig en effectief te behandelen heb je veel ervaring en kennis nodig. Zeker melasma vraagt om een specifiek en persoonlijk afgestemd behandelplan.

## Dé oplossing

Cosmelan is wereldwijd de nummer 1 behandeling voor het behandelen van melasma en hyperpigmentatie. Het ingrediënt Amalan vormt de basis van de Cosmelan behandeling en heeft direct effect op het onderhuidse proces dat pigment (melanine) vormt. Het remt de Tyrosinase (dit enzym is nodig voor de pigmentvorming, zoals je in mijn vorige column wellicht hebt lezen). De Cosmelan behandeling wordt uitsluitend gegeven door artsen & huidtherapeuten.

**Alvorens we starten met deze behandeling is een intake met huidscan nodig om een diagnose te stellen van het pigmentatieprobleem. Je krijgt advies over hoe de behandeling in zijn werk gaat, wat je kunt verwachten en hoe je de thuisproducten het beste kan gebruiken.**

**WINNAAR**  
AWARD Beste Image  
Skincare Specialist  
regio West-Brabant  
2018!



**Charlotte Ros,**  
Huidtherapeut

**MARLOTTE**  
SCHOONHEIDSENSTITUUT

Huidtherapie Huidverbetering

**www.instituutmarlotte.nl**  
info@instituutmarlotte.nl  
De Heikant 6, Sprundel  
0165-387081





# OOK TRAPRENOVATIE VOOR EEN OPEN TRAP!

- ✓ Vakmanschap
- ✓ Ruime ervaring
- ✓ Familiebedrijf
- ✓ 12 jaar garantie
- ✓ Gratis adviesgesprek
- ✓ Vele kleuren
- ✓ Topkwaliteit
- ✓ CBW erkend



[www.christan-traprenovatie.nl](http://www.christan-traprenovatie.nl)

Hoge Bremberg 23, Etten-Leur | 076 50 40 722 | sales@christan-timmerwerk.nl

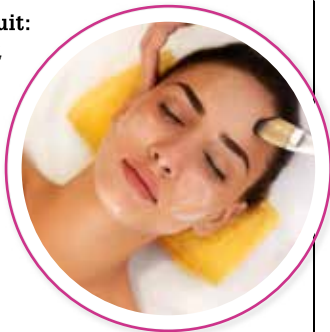
# Ontspannen gezichtsbehandeling

**Toe aan een moment van ontspanning en heerlijk verwend worden?** Dan ben je bij ons op het juiste adres. Verwen jezelf met een lekkere gezichtsbehandeling van 45 minuten bij PinkDiamond.

## Behandeling bestaat uit:

Een reiniging, een peeling, het verwijderen van onzuiverheden met elektrische vacuüm mee-eter verwijderaar, een gezichtsmassage, een masker en afsluitend met een heerlijk hydraterende Serum.

De waterdampapparaat verspreidt een fijne nevel stoom. De warme stoom die het apparaat voortbrengt laat de poriën openen en bevordert de doorbloeding. Deze methode is geschikt voor de vette, onzuivere huid, de slecht doorbloede huid en de vochtarme huid.



*Bel ons, of maak een afspraak online, tot snel!*



Winkelcentrum 47  
Etten-Leur  
**06-10885666**  
076-7370132  
[www.pinkdiamondsalon.nl](http://www.pinkdiamondsalon.nl)

**Schilderijen met humor, maar ook op illustratieve wijze zijn mens en dier in al hun kwetsbaarheid en waardigheid verbeeld.**



Stap eens binnen bij Galerie Serena!  
Wij zijn geopend op donderdag, vrijdag en zaterdag  
van 11:00 tot 17:00 uur.

**Wij geven ook workshops.**



Anouk  
Gunter

**Galerie Serena**

Zuidhaven 75 | Zevenbergen  
[www.gunterpaintings.nl](http://www.gunterpaintings.nl)

# Tips tegen een vette hoofdhuid

Heb je last van een **vette hoofdhuid** en wil je hier graag vanaf?  
Lees dan deze tips van *Marcha van Hairlounge 69!*

**Tip 1.** Was je haar niet te vaak want dan stimuleer je de poriën en wordt het alleen maar erger

**Tip 2.** Hoofdhuid niet of heel zacht masseren

**Tip 3.** Breng de conditioner alleen op de lengte en punten aan en niet op de hoofdhuid!

**Tip 4.** Spoel de shampoo/conditioner goed uit!

**Tip 5.** Borstel je haar niet te vaak en ga ook niet te vaak met je handen door het haar

**Tip 6.** Zelf gebruik ik in de kapsalon de Schwarzkopf Bonacure Scalp Genesis Purifying Shampoo is een reinigende shampoo voor een vette hoofdhuid. De shampoo reinigt de hoofdhuid, verwijdert overtollig sebum



en productresten dankzij het StemCode Complex en Vitamine B3 Derviaat. De hoofdhuid wordt in evenwicht gebracht en gezuiverd, terwijl de toekomstige conditie van het haar veilig gesteld wordt. Tevens wordt het haar wordt versterkt.

Nieuwsgierig  
geworden?  
Bel dan  
06-20457307 voor  
een afspraak



## HairLounge69

**Hairlounge 69** | Oranjestraat 69, Rijsbergen | 0620457307  
Openingstijden: Om de maandag 13.00 - 21.00 uur | Dinsdag & woensdag  
9.00 - 21.00 uur | Donderdag gesloten | Vrijdag 9.00 - 18.00 uur  
Zaterdag 8.00 - 14.00 uur



## aan de slag ermee!

### New Target Vision biedt:

- Een Basis Scan voor uw bedrijf
- Een praktisch advies op maat, over o.a.:
  - Organisatorische aspecten
  - Technische aspecten
  - Verwerkingsregister
  - Personeel en klanten
- Concrete acties voor uw bedrijf om aan de eisen te voldoen
- 'AVG Certificaat'

### Interesse?

- Stuur een email aan [advies@newtargetvision.com](mailto:advies@newtargetvision.com) en vraag de Basis Scan direct aan!
- Of kijk op [www.newtargetvision.com](http://www.newtargetvision.com) en vraag het aan via het contactformulier.



**newtargetvision**





Neem je leven minder ernstig. **Lach eens om jezelf.**

Wanneer je lacht, span je maar liefst **17 spieren** in je lichaam aan. **100 keer lachen** is ongeveer gelijk aan 15 minuten fietsen of tien minuten op de roeimachine.

**Huilen** is het eerste instinct van een baby na de geboorte.

Lachen doen ze pas **na 4 maanden.**

**Een kind** tussen de 5 en 6 jaar lacht gemiddeld zo'n **400 keer per dag.**

Volwassenen **lachen** gemiddeld 20 keer op een dag.

Mensen in de jaren 50 lachten ongeveer 3 keer zoveel als wij nu.

**Een dag niet gelachen** is een dag niet geleefd.

Lachen vermindert stress en dat is goed voor je gezondheid.

**Vrolijke mensen** zijn gezonder dan piekeraars.

**Glimlach** eens naar mensen met een sombere blik.

Wie weet is **je lach** wel besmettelijk!

# De leukste *photobooth*

Een fotograaf die de mooie momenten van een feest vastlegt kennen we al. Van der Fotograaf pakt het anders aan: zij rijden de Italiaanse Piaggio APE bij je naar binnen. Deze sfeervolle photobooth, verstopt in een Sisi autootje zorgt meteen voor een attractie op je feest of bruiloft én verzamelt alle leuke herinneringen van jouw avond.



“Als mensen terugkomen uit Italië en met name Toscane, zijn ze vaak op slag verliefd. Op het land, maar vooral op de sfeer. Niet gek dat veel feesten en bruiloften in deze stijl worden gehouden. Dit complete plaatje wilden we ook creëren met de Piaggio.” Vertelt Michael enthousiast. “Ook op de Piaggio APE wordt men op slag verliefd.”

Met dit plaatje ingedachte bouwde Michael een oude Piaggio om tot photobooth. Er is gekozen voor een vintage look: de buitenkant in een pastelgroene kleur met hout en chroom accenten en ook het logo past in de vintage stijl. Zelfs over het materiaal om de Piaggio in te richten is nagedacht. De binnenkant is bekleed met warm Toscaans olijfhout, hierin zitten de camera, printer en het touchscreen verwerkt. “We gebruiken materiaal dat past bij de streek en sfeer. Het gaat om het gevoel dat de Piaggio APE meeneemt, én hij moet er voor iedereen zijn!”



In de Piaggio kun je je eigen gang gaan en met props, passend bij het feest, de gekste foto's maken met je vader, vriendin of oma. Terwijl je dat doet, loopt Michael rond om het feest zelf te fotograferen. “In de Piaggio krijg je veel grappige, geposeerde foto's, maar daarnaast willen mensen ook vaak het feest herinneren zoals dat was”, vertelt Michael. Die combinatie leveren wij!

BRUISENDE/ZAKEN

# op drie wielen

KIJK OP  
**WWW.VANDERFOTOGRAAF.NL**  
VOOR MEER INFORMATIE  
EN FOTO'S



# Permanente make-up

Kom voor jouw **POWDERBROWS**, **HAIRSTROKES** of **EYELINERS** naar Beauty & Nail Care Sandra. Wij staan voor professionaliteit met vele jaren ervaring en geven je altijd een passend advies.

**Boek** jouw behandeling **vandaag nog!**

Peeterenstraat 5, Sprundel  
0165-382009 | 06 41854258



beauty & nail care  
SANDRA



**Kwaliteit**, gastvrijheid en een persoonlijke benadering voor **een betaalbaar tarief**



Waldhoornlaan 77, Etten-Leur | 06-16010262  
longbridgetattoo@ziggo.nl | [www.longbridgetattoo.nl](http://www.longbridgetattoo.nl)



# Slaap je Slank



De wekker gaat om kwart voor 7. Groggy begin ik aan mijn dag, ik heb weer eens een paar uur wakker gelegen vannacht. Vaak word ik rond een uur of 3 wakker en kan ik niet stoppen met nadenken over problemen die ik niet kan oplossen. Gelukkig slaap ik meestal wel makkelijk in, veel mensen hebben daar helaas wel moeite mee.

**Goed slapen is belangrijk**, omdat je lichaam herstelt tijdens je slaap. Gebruikte spieren worden gerepareerd, opgedane kennis wordt in het geheugen opgeslagen en hormoonbalansen worden hersteld. Daarom bespreek ik met al mijn cliënten hun nachtrust: afvallen is bijna onmogelijk als je slecht slaapt. Door slecht slapen wordt de balans en de werking van hormonen als cortisol (stress), leptine (verzadiging), ghreline (honger) en insuline (bloedsuikerspiegel) verstoord. Waardoor je sneller honger en minder snel genoeg hebt. Door ervoor te zorgen dat je er alles aan doet om goed te slapen, maak je het voor jezelf een stuk gemakkelijker om af te vallen. Slapend slank worden, als het ware.

**Wil jij ook beter slapen?** Ik heb de belangrijkste tips voor een goede nachtrust samengevat in mijn E-book "Slaap je Slank". Dit kun je gratis downloaden van mijn website [levengewicht.nl](http://levengewicht.nl).

*Hartelijke groeten,  
Gina*

**Levengewicht**  
**Coaching & Advies**  
BGN gewichtsconsulente

**BEHOEFTE AAN ADVIES  
OVER JOUW PERSOONLIJKE  
SITUATIE? MAAK DAN  
EEN AFSpraak VOOR  
EEN GRATIS KENNISMAKINGS-  
GESPREK.**



HERBALIFE NUTRITION

- \* Fitcheck
- \* Active lifestyle
- \* Try out-pakket
- \* SKIN huidverzorging
- \* Ideaal Ontbijt
- \* Meer energie
- \* Aankomen
- \* Afvallen
- \* Sporters
- \* 21 dagen challenge
- \* Jouw programma op maat

Fitcoach  
Helma Cornelissen

06 10 41 51 54 | gewichtgezakenenzo@gmail.com

**SCHRIJF JE NU IN VOOR  
DANSLES BIJ GOETJAER**

**7 DAGEN  
PER WEEK  
DANSLES**

**GOED EN GEZELLIG!**



DANSCENTRUM  
**GOETJAER**

van Bergenplein 17, Etten-Leur  
www.goetjaer.nl, 06-54775280

# Dé Totaaladviseur

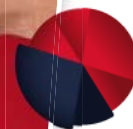
**Hoe selecteert u de juiste boekhoudsoftware voor uw bedrijf?** Op basis van uw financiële processen en wensen ten aanzien van informatievoorziening geven wij u een advies dat past binnen uw budget.

Door onze ruime ervaring kennen wij immers de functionaliteiten van nagenoeg ieder boekhoudpakket. Voor vrijblijvend advies kunt u een e-mail sturen naar [advies@bnr-groep.nl](mailto:advies@bnr-groep.nl)



Administratieve dienstverlening  
Advies en specialismen  
Accountancy  
Fiscaliteit

**SAMEN NAAR  
BEWUST RESULTAAT**



**BNR**

**BNR ACCOUNTANTS & ADVISEURS**

Valeriuslaan 49, Roosendaal  
0165-578333 | [www.bnr-groep.nl](http://www.bnr-groep.nl)

# DAGJE UIT VERRE REIZEN EVENT 2018



Van een camperreis door Amerika tot een privéreis door Azië of een groepsreis door Afrika. De reisspecialisten tijdens dit event hebben alle plekken van de wereld gezien en kunnen jou uit eigen ervaring adviseren en de ideale reis op maat samenstellen. Je ontvangt een uitgebreide brochure met meer dan tweehonderd verre bestemmingen en bijpassende aanbieders. Elke dertig minuten worden er presentaties verzorgd door ervaren reisspecialisten. Rondreis in een camper door bijvoorbeeld Amerika, Australië of Nieuw-Zeeland? Er staat een echte Amerikaanse camper die je goed kunt bekijken!  
**27 & 28 oktober, Fokker Terminal op de Binckhorstlaan, Den Haag.**  
[www.verrezeizen-event.nl](http://www.verrezeizen-event.nl)

## FILMPJE KIJKEN 5 WEDDINGS

Een Amerikaanse journaliste reist naar India voor een artikel over de kleurrijke diversiteit van trouwerijen in India. Er ontstaan problemen zodra Shania besluit om meer onderzoek te doen naar het leven van een Hijra, de transgender dansers die al eeuwenlang deel uitmaken van Indiase trouwerijen. Ze krijgt van de gemeente een agent toegewezen die ervoor moet zorgen dat het verhaal binnen de lijnen blijft.

**5 WEDDINGS is nu te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

## BOEKJE LEZEN MARIANNE POWER



Wat gebeurt er als je de adviezen uit de vele zelfhulpboeken daadwerkelijk opvolgt? Marianne Power besluit een jaar lang elke maand te leven volgens een ander zelfhulpboek. Wat begint als een grappig experiment, wordt een serieus en ontroerend avontuur waarin Marianne antwoord zoekt op de vraag: wat bedoelen we nou eigenlijk met geluk? Want zelfhulp kan je leven wel veranderen, maar niet noodzakelijkerwijs ten goede. Een waargebeurd verhaal met veel Britse humor dat inspireert en je hardop laat lachen.

**HELP ME! van MARIANNE POWER is nu te koop voor € 19,99**



## Al 12,5 jaar specialist in payroll

Repay HRM verzorgt sinds 2005 payroll voor ondernemers en is inmiddels een top-10 speler binnen de payrollbranche in Nederland. Naast payroll neemt Repay HRM ook de salarisadministratie uit handen en biedt ondersteuning op het gebied van hrm-dienstverlening. Met eigen bedrijfsadviseurs, verzuimconsultants, hrm-adviseurs en een centraal servicecenter hebben wij alles in huis om de ondernemer te ontzorgen.

- 1 Optimale flexibiliteit
- 2 All-in uurtarieven
- 3 Géén arbeidsrechtelijke risico's
- 4 Géén risico bij ziekte
- 5 Administratieve lastenverlichting
- 6 Deskundige helpdesk



In een professioneel ingerichte praktijkruimte beoefent Rob Tilli, erkend massagetherapeut, deze alternatieve geneeswijze.

Onverwerkte emoties, belemmerende gedachten, stress, fysieke overbelasting, een verkeerde houding, etc., zijn allemaal veroorzakers van lichamelijke ongemakken.

Met behulp van verschillende massagetechnieken wordt het zelfhelend vermogen van het lichaam aangesproken. Het lichaam ontspant, blokkades verdwijnen. Lichaam en geest krijgen kans te herstellen en weer in balans te komen. Klachten verminderen of worden weggenomen.

Bij intake en behandeling ligt de focus op het aanpakken van gezondheidsklachten en op het achterhalen van de oorzaken. Samen met de cliënt maakt Rob een oplossingsgericht behandelplan.

Massagetherapie helpt bij incidentele en chronische klachten aan bijvoorbeeld arm, nek of schouder, bij hoofdpijn, rugpijn, RSI en bijvoorbeeld bij darmproblemen. Ook bij burn-outklachten, stress of oververmoeidheid kan massagetherapie verlichting bieden.

Massagetherapie kan ook worden ingezet als aanvullende ofwel complementaire zorg, bijvoorbeeld in combinatie met fysiotherapie, haptonomie en psychotherapie.

U kunt in de praktijk ook terecht voor ontspanningsmassage of sportmassage.

**Rob Tilli massagetherapeut**

Rob Tilli is geregistreerd natuurgeneeskundig therapeut, aangesloten bij de beroepsvereniging VBAG, gespecialiseerd in onder andere:

- Triggerpoint-massage
  - Dry-Needling
- Rugpijn- en hoofdpijnmassage
  - Bindweefselmassage
  - Manuele lymfe drainage
- Dorn therapie en Breuss massage

*Alternatieve geneeswijzen worden (deels) vergoed door zorgverzekeraars.*



Thorbeckelaan 16, Etten-Leur  
06-40482302  
[www.sanderbanken.nl](http://www.sanderbanken.nl)  
[info@sanderbanken.nl](mailto:info@sanderbanken.nl)



# Blick

1. Parker Horloge van Dresselberg, € 89,- [www.dresselberg.nl](http://www.dresselberg.nl)
2. renewed hope in a jar renewing dew concentrate van philosophy, € 45,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
3. Y Eau de Parfum van Yves Saint Laurent, vanaf € 75,- [www.ysl.com](http://www.ysl.com)
4. mark my eyes van Hema, € 4,- [www.hema.nl](http://www.hema.nl)
5. Clear Improvement Charcoal Honey Mask van Origins, € 31,- [www.origins.com](http://www.origins.com)



# & Wht

Hoezo een roodbruine herfst? Deze herfst gaan we gewoon clean in met zwart-wit producten die je badkamer omtoveren tot een strakke en frisse ruimte.

6. The Tides Wellness Energy Booster € 22,50 [www.thetideswellness.com](http://www.thetideswellness.com)

7. Style and Finish Dry Shampoo van Previa, € 19,50 [www.previa.pro](http://www.previa.pro)

8. Tangle Free Brush Mini van Zenner, € 6,99 [www.zenner.nl](http://www.zenner.nl)

9. ultrasoft face & body fan brush van be creative, € 27,95 [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)

10. Youthmud van GLAMGLOW, € 50,95 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)

# Unieke sieraden en wellness in één

Bekijk en bestel veilig in de webshop

[www.athomeandheart.energetix.tv](http://www.athomeandheart.energetix.tv)



06-52 42 72 31 | [info@athomeandheart.nl](mailto:info@athomeandheart.nl)

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

[www.facebook.com/athomeandheart](https://www.facebook.com/athomeandheart)



TUINAANLEG

AANLEG KUNSTGRAS

TUINONDERHOUD

GRONDVERBETERING

TUINRENOVATIE

TUINCONSTRUCTIES

We zoeken een vakbekwaam hovenier!

RvGtuinen | Dreef 103, Etten-Leur | 06-48113046

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

Schepens Autoschade biedt

# ONE STOP SHOP



Schepens Autoschade is al ruim 50 jaar een begrip in de regio. Addy Schepens kreeg het vak met de paplepel ingegoten en groeide als vanzelfsprekend mee in het familiebedrijf, dat zijn opa en zijn vader ooit begonnen. De kleinschaligheid en de persoonlijke service vormen anno 2018 nog steeds de grote kracht van Schepens Autoschade.



**Schepens Autoschade**

Lijsterstraat 16 Sint Willebrord | 0165 38 28 39

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

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

# Nederland Bruist zoekt vanaf 2019 *franchisenemers*

Met 33 uitgaven is **BRUIST** een succesvolle formule in Nederland, België én op Ibiza. **Onze doelstelling** is om meer steden te laten bruisen en te groeien naar 50 maandelijks edities. Daarom heeft Bruist met 12,5 jaar ervaring op zak een vernieuwd **franchiseconcept** opgezet.

Vanaf 2019 zijn wij op zoek naar succesvolle **fulltime topverkopers** met ervaring, die er al jaren van dromen om een eigen onderneming op te zetten.

Ben jij op zoek naar een nieuwe uitdaging of wil je meer informatie?

Aarzel dan niet en stuur je motivatie en cv naar [franchise@nederlandbruist.nl](mailto:franchise@nederlandbruist.nl) of bel met Lea Bossers 06 34590974





We kunnen het niet meer ontkennen: de winter komt eraan, sneller zelfs dan we het door hebben. De verwarming staat aan en de dekentjes en plaids zijn waarschijnlijk al van zolder gehaald om de kou te bestrijden. Nu alleen de tuin nog, want ook die moet klaar worden gemaakt voor als het de komende maanden weer flink kan gaan vriezen...

# Laat de *winter* maar komen...

Wat er allemaal gedaan moet worden om je tuin winterklaar te krijgen, verschilt natuurlijk per tuin. Maar met deze tips kom je ongetwijfeld een heel eind, mocht je (nog) niet zo goed weten waar te beginnen.

## *Tip 1*

Bescherm je niet-winterharde planten tegen de ergste kou en vorst. Bijvoorbeeld met noppenfolie, vliesdoek of een rietmat. Niet alleen de vaste planten, maar ook de planten in potten die je niet naar binnen kunt halen. Kunnen ze wel naar binnen, dan heeft dat uiteraard de voorkeur.

## *Tip 2*

Sluit de waterleidingen in je tuin op tijd af. Zolang het nog niet vriest, is dat natuurlijk niet nodig en kun je de buitenkraan gewoon nog gebruiken. Maar niets zo vervelend als wateroverlast door kapot gevroren leidingen. Draai ook lege potten, gieters of emmers in de tuin om, zodat er geen water in blijft staan. Zo voorkom je dat ze kapot vriezen.





# ter

### Tip 3

Heb je een vijver in je tuin, zorg dan voor een onderwaterpompje. Dit voorkomt dat je vijver dichtvriest. Natuurlijk kun je er ook eigenhandig voor zorgen dat er continu een wak openblijft, maar dat is wel meer werk en je moet het natuurlijk niet vergeten, helemaal niet als er vissen in de vijver zwemmen.

### Tip 4

Haal de eenjarige planten weg uit je borders. Verstandig is om dit nog voor de eerste nachtvorst te doen, zodat ze niet kunnen gaan rotten. Eventueel kun je de lege plekken nu opvullen met voorjaarsbollen.

## 5 TIPS OM JE TUIN WINTERKLAAR TE MAKEN

### Tip 5

Maai het gras zolang het nog groeit, maar niet te kort! Verwijder ook afgefallen bladeren van het gazon om het zo gezond mogelijk te houden. Deze bladeren hoeven overigens niet in de GFT-bak, je kunt er namelijk wél je planten mee bedekken als natuurlijke bescherming tegen de vorst.



**ROS|MOTOREN.**  
[www.rosmotoren.nl](http://www.rosmotoren.nl)



- Occasions van hoogwaardige kwaliteit
- Inruil alle merken en type's
- 6 maanden Bovag garantie
- Diverse betalingsmogelijkheden
- (Uitbreiding mogelijk naar 12 maanden)
- Haal- & breng service



TRIUMPH

KTM

YAMAHA

Voorstevens 1A • 4871 DX • ETTEN-LEUR • [www.rosmotoren.nl](http://www.rosmotoren.nl) • [info@rosmotoren.nl](mailto:info@rosmotoren.nl)

*Cosy Hair*



*Patricia Mertens*

**COSY HAIR** - Willaart 7, 2990 Wuustwezel  
 0477.18.96.22 (graag op afspraak) - [www.cosyhair.be](http://www.cosyhair.be)

# 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](mailto:abonnement@nederlandbruist.nl)



# ZUNDERT e.o.

## 3 t/m 5 oktober Vakbeurs GrootGroenPlus

Zundert  
[www.grootgroenplus.nl](http://www.grootgroenplus.nl)

## 6 oktober Open Molendag

Akkermolenweg, Zundert



## 6 en 7 oktober Fancy Fair Feestweekend

Parkeerplaats achter de Koutershof,  
Koutershof 4, Rijsbergen  
[www.ffeestweekend.nl](http://www.ffeestweekend.nl)

## 7 oktober Open Dag Vogel Revalidatie Centrum

Luitertweg 36a, Zundert  
[www.vrczundert.nl](http://www.vrczundert.nl)

## 7 oktober Fanatenrit Zundert

Puzzelrit door West-Brabant voor  
oldtimers en klassieke auto's  
Vertrek vanaf Oranjeplein Zundert  
[www.fanatenritzundert.nl](http://www.fanatenritzundert.nl)

## 7 oktober Herdenking Vloeiweidedrama

Landgoed De Vloeiweide  
Einde van de Sintelweg in Rijsbergen  
[www.herdenkingvloeiweide.nl](http://www.herdenkingvloeiweide.nl)

## 12 en 13 oktober Feestweekend KPJ Rijsbergen

Tiggeltsebergstraat, Rijsbergen  
[www.kpj-rijsbergen.nl](http://www.kpj-rijsbergen.nl)

## 20 oktober Oktoberfest Zundert

Tenniscentrum De Leeuwerik Zundert  
[www.harmonienutenvermaak.nl](http://www.harmonienutenvermaak.nl)

## 26 oktober Dorpsquiz Wernhout

Gemeenschapshuis Het Wierenbos in  
Wernhout



## 28 oktober Van Oers Marathon Brabant

Hardloopevenement in buitengebied  
Zundert  
[www.marathonbrabant.nl](http://www.marathonbrabant.nl)

## 28 oktober Veldtoertocht voor mountainbikers

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

## t/m 28 oktober Landkunst Oude Buisse Heide

Achtmaal  
[www.landkunst.nl](http://www.landkunst.nl)

## T/M 6 JANUARI 2019 EXPOSITIE IN HET VAN GOGHHUIS

### NAAR VAN GOGH

Een belevingsmuseum met  
audiotour en wisselende  
expositie met werken van  
kunstenaars die zich lieten  
inspireren door Van Gogh.  
Markt 26-27, Zundert  
[www.vangoghuis.com](http://www.vangoghuis.com)



## T/M EIND NOVEMBER EXPOSITIE ANOUK GUNTER

Galerie Serena  
Zuidhaven 75, Zevenbergen

Kijk voor deze en meer  
activiteiten op de  
website van de VVV  
[www.vvvezundert.nl](http://www.vvvezundert.nl)

# WEEGSCHAAL 23-09/22-10

*Het is tijd voor verandering.  
Kijk deze maand eens anders  
naar je taken en zie wat het met  
je resultaten doet.*

## Schorpioen 23-10/22-11

Stop met dat uitstelgedrag en pak die zaken eens goed aan! Je zal de maand afsluiten zonder stress en drama.

## Boogschutter 23-11/21-12

Je staat er alleen voor deze maand en je zult ervaren hoe fijn dat is! Zo leer je persoonlijk geluk te vinden.

## Steenbok 22-12/20-01

Een rustige maand zonder problemen en alleen maar leuke dingen in het vooruitzicht!

## Waterman 21-01/19-02

Je bent deze maand erg snel in het bedenken van oplossingen. Gebruik de tijd die je over hebt goed, je zult zien dat je het nodig hebt.

## Vissen 20-02/20-03

Soms is het goed om eens terug te kijken op het verleden. Hoe heb je dit aangepakt en valt het nog aan te passen? Je hebt hier nu de tijd voor.

## Ram 21-03/20-04

Het is niet nodig om je

energie te verspillen aan negatieve omstandigheden. Gebruik je energie voor belangrijke dingen waar je plezier en positiviteit aan beleeft.

## Stier 21-04/20-05

Fouten zijn er om te maken én om van te leren. Wees niet te koppig en neem ook de leermomenten mee, je zult vanzelf de goede weg weer volgen.

## Tweelingen 21-05/20-06

Er staat je een verrassing te wachten deze maand van iemand die erg belangrijk voor je is. Het gaat vooral om de inhoud.

## HOROSCOOP/OKTOBER

## Kreeft 21-06/22-07

Deze maand ben je niet bezig met jezelf, maar met het motiveren van de mensen om je heen. Een goed moment om nieuwe contacten te leggen.

## Leeuw 23-07/22-08

Wat voor ervaringen heb jij in het leven al mogen verzamelen en wat heb je hiermee gedaan? Denk hier eens goed over na en zorg voor verandering.

## Maagd 23-08/22-09

Deze maand barst je van het doorzettingsvermogen. Laat zien wat je in huis hebt en dat je het aankan!



*Esther  
Jaspers*  
mondhygiëniste

*Wil jij een leven lang  
een gezonde mond?*

Ga voor een frisse adem,  
een gezonde mond,  
gezond tandvlees  
en schone tanden  
regelmatig naar  
de mondhygiëniste!

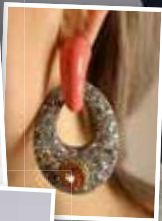


Ambachtlaan 11  
4871 ED Etten-Leur  
tel. (076) 501 59 75  
estherjaspers@kpnmail.nl  
www.mondzorgjaspers.nl



**PRETTY4U**  
BY JOLANDA

Mode voor  
stijlvolle dames  
van xs tot xxl



LIU-JO



Foto d'oro Jewels

DRYKORN

TWIN-SET  
by ANNE KLEIN

LOTT.  
pinelli

PAINA-SUCRE



ELISABETTA FRANCHI

Oude-Bredaseweg 42, Etten-Leur | 076-5263333

[www.pretty4u.nl](http://www.pretty4u.nl) | Pretty4uNL

Maak kans op een:

# Rekendu combibox 1F & 2F

met bijna 200 vraag/antwoordkaartjes

t.w.v. € 47,50



Kijk voor meer informatie op

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

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



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

rekenen  
plezier  
spel  
digitaal

leren  
niveaus  
cijfers  
workshop

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

# OPVALLLEN?

## ADVERTEER IN BRUIST

Bel **076-7115340** of mail naar [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl)

# BRUIST