

HAARLEM HAARLEMMERMEER
EO



JANUARI 2019 GRATIS MEENEMEN!
WWW.HAARLEMBRUIST.NL

BRUIST

Een
Gelukkig
2019

**Bruisende
stad** Rotterdam

BN'er **Robèrt
van Beckhoven**



Smile!

Ook in 2019 zorgen we graag voor uw tanden en kiezen!

Wij 'Tandartsen aan de Herenweg' bieden onze patiënten veelzijdige mondzorg.

Deze verschillende specialismen vindt u onder één dak.

Wij onderscheiden ons door de vele jaren ervaring en kennis van onze tandartsen en de persoonlijke aandacht die ons tandheelkundig TEAM aan onze patiënten biedt.



Stel je eens voor...

Ga eens voor de spiegel staan en zeg wie je bent en hoe je eruit ziet, zo aan het begin van het nieuwe jaar. En... stel je vervolgens voor hoe je eruit wilt zien. Een randje eraf of een rimpeltje minder? Hoe zie je er dan uit? Dat randje op je buik, net boven de broekriem of achter dat bh bandje... Dat zat er eigenlijk al en is nu wat meer geworden ondanks het sportschoolabonnement.



Cosmetisch arts Eric P. de Weerd

Dat kunnen wij nu voor jou weghalen met cryo slimming. IJskoud de beste oplossing. Vetcellen gaan dood, randje wordt milder en na 2 maanden opnieuw laten behandelen. Cryoslimming duurt 50 minuten en kan 4 plekken tegelijk behandelen. Dat scheelt een hoop tijd. De kosten zijn € 60,- per plek en € 200 voor vier plekken. Vet verlies tot circa 24% per sessie. Stel je voor dat dat alles is wat je moet doen? Dan weet je ook dat er meer nodig is om het resultaat te behouden. Namelijk bewegen, meer groente en vezels eten en een goede mindsetting.

Ook de rimpeltjes en diepere rimpels bij de ogen, voorhoofd en tussen de ogen zijn goed te behandelen zonder dat je helemaal strak staat of misschien wil jij dat juist wel. Maar ook hier geldt; er moet meer gebeuren. Wij testen jouw vitamine en mineralen huishouding, want onder andere gebrek aan vitamine C, wat vaak voorkomt bij rokers, geeft een slechte huid. Dus een botox, een filer of een verstrakker hebben allemaal meer zorg nodig. Tussendoor raden wij onze anti-agingcrème aan die op unieke wijze de functie van cellen in jouw huid kan herstellen. Dat is zo belangrijk dat wij deze crème aanbieden tegen de inkooprij van € 120,-.

Stel je eens voor dat jij er 25 jaar jonger uit ziet?

Dan kan ik jou verzekeren dat niemand dat voor elkaar krijgt. Wel kunnen wij jou er beter uit laten zien. Hoe? Dat bespreken wij in een gratis intake gesprek. Een CACI behandeling, weghalen van de barcode bovenlip met Plexr, opvullen lip met hyaluronzuur.


Stel je eens voor wat er allemaal veranderen kan...

Bel 06-48774261, wij zijn er voor jou!



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

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, 06 - 19 41 37 33

www.natuurlijkknogmooier.nl www.thebodymanager.com

6



12

38

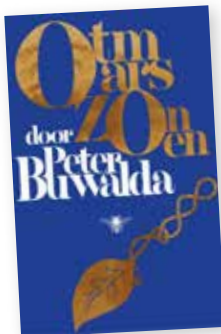


Inhoud

10



14



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 Nederland Bruist - Annemiek Jansen

TEKSTEN BZ Astrid Berkhout, Maaïke van

Helmond **FOTOGRAFIE BZ** Jan van Aalzum,

Miranda de Koning-Schiering

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](https://www.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](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

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©2019 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, Ibiz, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsenbeek, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schilde-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



Gelukkig nieuwjaar! Met twee andere woorden kunnen we dit voorwoord eigenlijk niet beginnen. Want dat is toch wat we iedereen wensen? Geluk, voorspoed, gezondheid en dat het maar een bruisend 2019 mag worden!

Bruisende lezer,

Hier op de redactie van Bruist zijn we allemaal volledig klaar voor een mooi nieuw jaar. Een jaar dat we traditiegetrouw starten met tal van goede voornemens. De een wil wat kilo's kwijt, de ander wil vaker op bezoek bij zijn oma, stoppen met roken of nu echt zijn dromen waar gaan maken... Elk jaar is het weer de vraag hoeveel van deze goede voornemens standhouden. Maar alleen de poging verdient wat ons betreft al een complimentje!

Een goed voornemen dat zeker stand gaat houden, is ons voornemen om je ook in 2019 weer te blijven inspireren en verrassen met ons bruisende magazine. Een nieuw thema dit jaar is de Bruisende Stad. Deze eerste editie nemen we hiervoor een kijkje in Rotterdam. En ook in 2019 hebben we uiteraard weer ondernemers die staan te trappelen om zichzelf aan jou te presenteren. Met deze maand in dit magazine Touch of Sea en Voetspoor.

Succes met jouw eigen goede voornemens en maak er een ontzettend mooi jaar van!

René Moes

ADVERTEREN?

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

Jonge, dynamische wereldstad

Rotterdam is hip en happening. De Maasstad werd al door reisgids Lonely Planet bekroond met een vijfde plek in de top tien van 'topsteden' ter wereld. En terecht: in Rotterdam vind je fonkelende wolkenkrabbers, gerenommeerde musea, hippe restaurants en bars, een indrukwekkende haven en bruisende festivals.

Rotter

SHOPPEN

MAHO-KWARTIER

Aan de rand van het Rotterdamse winkelhart vind je het gezellige MaHo-kwartier: een knus gebied vol inspirerende boetieks en talloze nieuwe horecaconcepten. Het 'Soho van Rotterdam' is dé plek voor liefhebbers van lekker eten, unieke vintage, bijzondere labels en inspirerend design. Fan van vintage? Dan kun je terecht bij Very Cherry voor draagbare klassiekers of bij Vintage & Labels by Hendrikus voor hand picked vintage kleding.

Helemaal verknocht aan Rotterdam?

Galerie urban photos verkoopt de mooiste Rotterdamfoto's van 1849 tot nu, op elk formaat en afgedrukt op fotopapier van museale kwaliteit. *Nieuwemarkt, Botersloot en Pannekoekstraat*



NOW THE MOODSTORE Gaay van der Linde realiseerde haar droom door de grote, houten deuren te openen van NOW The Moodstore in Hillegersberg Rotterdam. Hier vind je bijzondere producten op het gebied van Fashion, Living en Giving. Laat je verrassen door een wereld van emoties, geuren, weldaad en oogstrelende creaties.

EEN RELAXED DAGJE ROTTERDAM DOEN?

INTERCITY'S UIT
HET HELE LAND STOPPEN
OP **ROTTERDAM**
CENTRAAL STATION

CULTUUR

Rotterdam heeft een **RIJK CULTUREEL LEVEN** met musea, kunstinstellingen en galeries. Maar op straat loop je ook zo tegen de mooiste kunstwerken en graffiti aan. Wanneer je meer van theater, dans en muziek houdt, zijn er genoeg Rotterdamse theaters en concertzalen.

dam



SLAPEN

BILDERBERG PARKHOTEL is klassieke grandeur én hedendaagse hotspot middenin bruisend Rotterdam. Een rustig hotel met comfortabele kamers om helemaal op te laden.

SPARKS HOSTEL In een statig, vooroorlogs pand vind je op steenworp afstand van het centraal station de ideale verblijfplek voor de budgetreiziger die een persoonlijke thuishaven zoekt. Het gloednieuwe hostel Sparks heeft een luxueuze, maar vooral warme uitstraling.

ROTTERDAM/BRUIST



NATUUR

WIL JE DE DRUKTE VAN

DE STAD EVEN ONTVLUCHTEN?

Daar hoef je in Rotterdam de stad niet voor uit. Ga bijvoorbeeld naar de Kralingse Plas of het naastgelegen Kralingse Bos waar je goed kunt fietsen, hardlopen of skaten. Ook in het Vroesepark heb je alle ruimte op de grote grasvelden.

AAN TAFEL

STADSBRASSERIE

DUDOK is een begrip in de Maasstad en ver daarbuiten. Men komt hier voor ontbijt, lunch, borrel of diner. Of natuurlijk voor de beroemde appeltaart.

Gevestigd in een voormalig bankgebouw ontworpen door architect Willem Marinus Dudok is het een ontmoetingsplek voor de hele wereld.



PIET LAP HERENMODE is een winkelketen met vijf winkels in en om Rotterdam. Meer dan honderd jaar modetraditie en nog steeds actueel. Piet Lap richt zich vooral op de man die graag kleding draagt van een goede kwaliteit tegen een acceptabele prijs.

Heeft u ook wel eens last van boorangst?

Makkelijk en flexibel ophangstelsysteem

Je heb alles opnieuw geschilderd en je muren laten stuken. Hartstikke mooi maar nog wel een beetje kaal. De foto's en schilderijen moeten weer aan de muur. Dat betekent gaten boren! Je moet er niet aan denken. Geen nood, als dealer van STAS schilderij ophangsystemen heeft Capricorn Lijsten verschillende stijlvolle en geraffineerde oplossingen waarbij, eenmaal aangebracht, je nooit meer in de muren hoeft te boren.

Aan een schilderij ophang systeem kun je alle ingelijste afbeeldingen, schilderijen maar ook voorwerpen, bordes of panelen ophangen die je gemakkelijk kunt verhangen zonder dat je meer hoeft te boren. Naast het gemak van het ophangen vormen de rails ook een geraffineerde overgang tussen plafond en muur. Desgewenst kunnen bepaalde typen rails ook geleverd worden met fraaie armaturen en diverse spots om kunstwerken optimaal te belichten.

In de winkel zijn diverse voorbeelden van ophangrails en schilderijverlichting te zien waar Ron en Trudy je alles over vertellen. De ophangrails zijn makkelijk zelf aan te brengen maar wil je liever de rails op een vakkundige manier bij je aan laten brengen, dan komt Ron daar ook graag voor langs.



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**

COLUMN/COLLETTE JANSSENS



Wil je ook een mooier
figuur met minder
moeite?



Een mooi voornemen
voor het nieuwe jaar!
Kom dus nu in actie
en slank samen met
Bailine af!

Figuurvorming

Voedingsadviezen

Mentale motivatie

Pijnbestrijding

Natuurlijke facelift



Marnixplein 21, Haarlem
Prins Bernhardstraat 54, Noordwijk
023 532 0016 / 06-55 93 44 29
haarlem@bailine.nl
collette@naturalhealthcenter.nl
www.naturalhealthcenter.nl

Kate Maslowska werkte als diabetische voetverzorger samen met een huisartspraktijk en podotherapeuten. Om zich voetreflextherapie helemaal eigen te maken, studeerde ze vier jaar, liep ze stage in een ziekenhuis in China en volgde ze lessen aan de universiteit in Beijing.

Op zoek naar *stilte*

WAT IS VOETREFLEXTHERAPIE?

Voetreflextherapie is een eeuwenoude alternatieve geneeswijze die oorspronkelijk afkomstig is uit China. Ze gaat er van uit dat alle organen en lichaamsdelen in verbinding staan met specifieke plekken op de voeten. Massage van deze gebieden kan de energiedoorstroming verbeteren, waardoor het zelfgenezend vermogen van het lichaam wordt gestimuleerd. "Het is boeiend hoe het menselijk lichaam werkt", aldus Kate. "Voetreflextherapie is dan ook helemaal mijn passie."

ULTIEME STAAT VAN ONTSPANNING

"In onze drukke maatschappij worden we erg onder druk gezet. We hebben het idee dat we aan allerlei eisen moeten voldoen en lopen onszelf voorbij. Op een gegeven moment kan je lichaam aan de noodrem trekken door een klachtenpatroon te creëren dat je motiveert om stil te staan bij jezelf. Voer je de innerlijke spanning nog verder op, dan knijp je als het ware steeds meer de energiebanen of meridianen af, waardoor minder levensenergie de cellen kan bereiken. Hoe geef je gehoor aan de signalen van je lichaam? Via voetreflextherapie komt je lichaam in een ultieme staat van ontspanning, waardoor zelfgenezing begint; je lichaam en geest krijgen de aandacht waar ze zo naar verlangen."

INDRUKWEKKENDE RESULTATEN

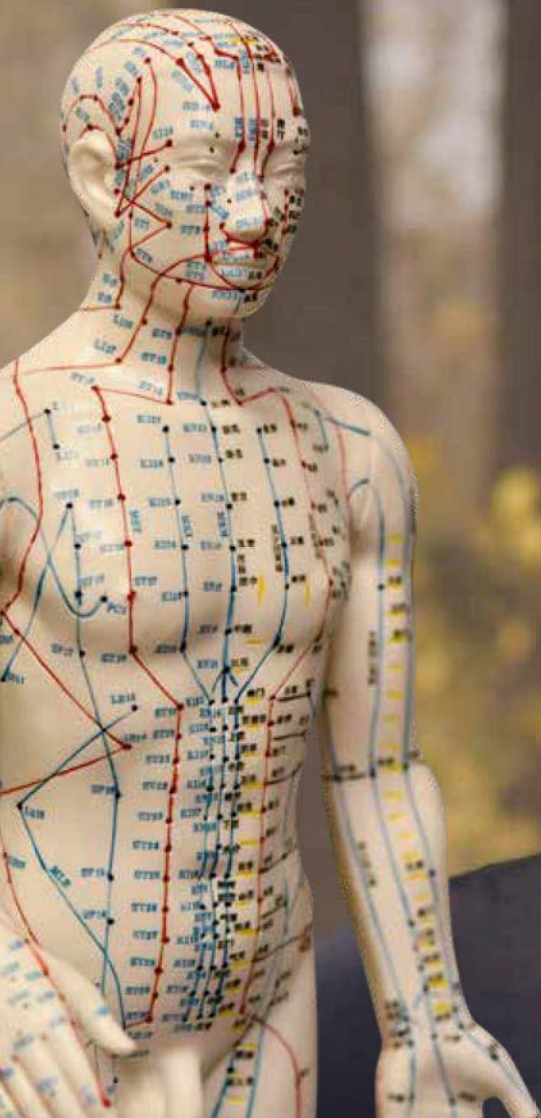
"Het is prachtig om te zien hoeveel je kunt bereiken met voetreflextherapie, niet alleen in de verlichting van mentale en fysieke klachten, maar ook bij het voorkomen van gezondheidsproblemen. Dit wordt ook ondersteund door onderzoek. Mensen merken al na de eerste behandeling wat voetreflextherapie met ze doet, ze vragen zelf om een vervolg."



Voetspoor

Waarderweg 19 Haarlem **06-44718800**
reflextherapie.voetspoor@gmail.com





**“VOORKOMEN IS BETER
DAN GENEZEN”**



DOOR WEER EN WIND

Speciaal voor deze winter heeft het oer-Hollandse fietsmerk Union (sinds 1904) een aantal van haar modellen een nieuw kleurtje gegeven. Union biedt comfortabele fietsen die elk stadsmens op het lijf zijn geschreven.

Met prachtig design en hoogwaardige kwaliteit.

Vanaf € 399,- te koop via www.union.nl



KRUIDIGE SPECERIJEN

De Kraken rum is een donkere premium spiced rum uit het Caribisch gebied. Een heerlijke drank met een geheime receptuur vol exotische specerijen, waarvan kaneel, gember en natuurlijk kruidnagel een belangrijk onderdeel vormen. Een drank met een krachtige, intense smaak en een lange, zachte en zoete afdrank.

Te koop via verschillende slijters
€ 26,99 www.krakenrum.com

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

Maak kans op een fles Amarula, een zachte, frisse cream likeur uit Zuid-Afrika.

Amarula is een veelzijdige drank die puur of in winterse koffierecepten kan worden gedronken.

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 januari' naar prijsvraag@nederlandbruist.nl



Winte must

LIMITED SAMENWERKING

Secrid en FREITAG slaan de handen ineen voor een bijzondere limited edition wallet, geheel gemaakt van hergebruikte materialen: de geupcyclede, afgekeurde Cardprotectors van Secrid, gecombineerd met flink bereide truckzeilen van FREITAG. Perfect voor in iedere broekzak. Te koop via verschillende verkooppunten zoals de FREITAG store in Rotterdam € 85,-





WINTERGLAM

Fashionable het nieuwe jaar in? De tutu's van The Tutu Shop zorgen voor de glamoureuze twist aan je winterse outfit. De rokken bestaan uit twee of drie laagjes zijdezachte tule, waardoor ze flatteus rondom het lichaam vallen. www.tutu-shop.com vanaf € 39,99 (kids) en € 55,99 (volwassenen)

rise
haves



LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#2

Maak kans op
1 doos/6 zakjes
**ALOE DRINK
ENERGY BOOST**



Aloe Drink levert energie op, heeft een anti-aging-effect, geeft een gevoel van wellness en stimuleert gewichtsverlies.



VOEDINGSSUPPLEMENT

Aangeboden door www.foxlifestyle.nl

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 januari' naar prijsvraag@nederlandbruist.nl



WINTERSE WANDELING

Deze winter presenteert Xsensible een stijlvolle collectie damesschoenen die bestaat uit sneakers, veterschoenen en booties, in stoere winterkleuren, zachte materialen en dierenprints. Daarnaast zorgen de schoenen voor een goede ondersteuning en natuurlijk lichaamshouding.

Te koop via verschillende verkooppunten vanaf € 179,- www.xsensible.com

OP ZOEK NAAR EEN NIEUWE BALANS

Thamar Karpes is Soul Coach, Holistisch Healer en yoga docent. Sinds september beschikt ze over haar eigen yoga studio in Zandvoort en een prachtig strandhuis met uitzicht op zee. Hier is ze onder de inspirerende naam Touch op the Sea bezig met haar passie; mensen helpen body, mind en soul met elkaar te verbinden, zodat een nieuwe balans ontstaat.



“Alles is energie en alles is met elkaar verbonden”, vertelt Thamar gedreven. “Alle dingen die ik doe, gebeuren vanuit een overkoepelende holistische visie.”

Je hart volgen

Thamar werkte 20 jaar lang in het bedrijfsleven, totdat haar stressvolle job zijn tol eiste en zij een burn-out kreeg. “Ik had te lang de signalen van mijn lichaam genegeerd en op mijn reserves geleefd. Het duurde anderhalf jaar voordat ik er weer bovenop was. Het was voor mij meteen duidelijk dat ik mijn leven radicaal om moest gooien. Ik moest op mijn intuïtie vertrouwen, het was tijd om de dingen te doen die ik echt graag wilde doen.”

Holistische coaching

Ze volgde diverse opleidingen, o.a. op het gebied van yoga, massage en healing, om zich verder te ontwikkelen. Haar werk- en levenservaring komen specifiek van pas in haar rol als Soul Coach, waarbij cliënten ook vanuit energetisch en spiritueel perspectief worden gecoacht op een hele aardse

manier. “In die hoedanigheid begeleid ik o.a. managers en (startende) ondernemers in bewustwording, persoonlijke ontwikkeling en leiderschap. Ik ben praktisch en ‘to the point’ en ben in staat om snel de vinger op de zere plek te leggen.”

Innerlijk meesterschap

“De gemene deler is dat je eerst jezelf moet leren kennen; wat zijn de vooroordelen, overtuigingen en gedragspatronen die je beperken, en welke dieperliggende emoties liggen hieraan ten grondslag? Alleen als je je daar bewust van wordt, kun je daadwerkelijk komen tot verandering. Iedereen is op zoek naar een stukje geluk. Het is mooi om mensen te mogen helpen bij de transitie en uiteindelijk de transformatie die ze doormaken.”

ALLES IS MET
ELKAAR
VERBONDEN

© *Touch of the Sea*

Thorbeckestraat 5 Zandvoort | 06-52840077
info@touchofthesea.nl | www.touchofthesea.nl
www.thamarkarpes.com



Pamela is tevens gespecialiseerd in mooie trendy kleuringen zoals balayage en 'free hand painting'. Warme tinten zijn momenteel helemaal in.

Trendy kleuringen

van Refresh Make up & Hair



Balayage is één van de meest gewilde trends. Met de balayage techniek creëer je subtiele en natuurlijke highlights in het haar, zonder duidelijke uitgroei. Het gaat om een specifieke manier van inzetten van kleur, om een mooie overgang te creëren van donker naar licht. Vandaag de dag is de meest gevraagde look de look waarbij je een natuurlijke set highlights krijgt, waarvan de puntjes een heel stuk blonder en lichter zijn.

Bij de kleurprocedure met **painting techniek** wordt het product met een strijkende freehand beweging op de lokken aangebracht zonder gebruik van folies. Hierdoor krijg je een zacht verloop en graduatie, wat zorgt voor een natuurlijker kleurresultaat, alsof het is ontstaan door de zon. De haarstylist ziet precies waar sommige nuances lichter of dieper gemaakt moeten worden in aansluiting op de natuurlijke groei en valling van het haar. Dit kan in veel verschillende kleuren/nuances toegepast worden.

REFRESH
MAKE UP & HAIR

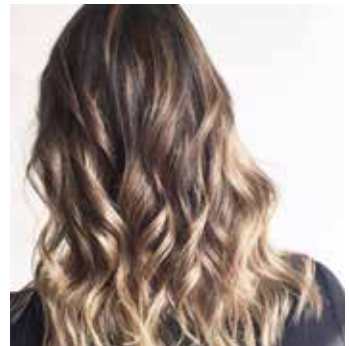
(gevestigd in Hairlounge Hoofddorp)

Kruisweg 947 Hoofddorp

06-23881457

info@refreshhairsalon.nl

www.refreshhairsalon.nl



De 3e maandag van januari is het **Blue Monday**, dé dag van het jaar waarop we ons het ellendigst voelen.

4 januari klinkt in het Chinees als:

‘Ik zal heel mijn leven van je houden’.

Zie het leven als **een cadeautje** dat je iedere dag weer opnieuw mag uitpakken.

Ga in het nieuwe jaar wat vaker de **natuur** in! Een korte wandeling helpt je bij het ordenen van je gedachten.

Op 24 januari 1972 werd **Loeki de Leeuw** geboren.

Wie zijn **goede voornemen** 3 maanden weet vol te houden, slaagt er meestal ook in om dat de rest van het jaar te doen.

Tot 6 januari (Driekoningen) mag je iedereen een **gelukkig nieuwjaar** wensen.

Januari is vernoemd naar Janus, de Romeinse god van het begin en het einde.

De **100 rijkste miljardairs** op aarde hebben maar één gemeenschappelijke deler: ze zijn eigen baas.

Loop niet te lang door met verminderd gehoor!

Alweer 7 jaar geleden opende Erik Lodewijk - vanuit een intrinsieke motivatie om kwaliteit en maatwerk te leveren - Hoorbegrip Haarlemmermeer. Sinds 2015 kunt u tevens op afspraak terecht in een nevenvestiging aan Vlietsorgstraat 15 te Haarlem. Hoorbegrip verkoopt hoortoestellen in alle soorten en maten. "We werken met de beste en nieuwste apparatuur", vertelt Erik Lodewijk. "Daarbij kiezen we bewust voor A-merken." Er is tevens uitgebreide keuze in materialen voor gehoorbescherming en allerlei randproducten 'om het oor'.



BLIJVENDE SCHADE VOORKOMEN

“Als mensen hier voor het eerst komen, lopen ze vaak al jaren met gehoorproblemen rond. We beginnen met een gratis en vrijblijvend gesprek waarin we bekijken wat er precies aan de hand is, o.a. op basis van een uitgebreide hoortest en een foto van het trommelvlies. Mensen denken vaak ten onterechte dat ze beter nog geen hoortoestel kunnen nemen, omdat hun hersenen anders lui worden. Het tegendeel is echter waar. Door langere tijd te weinig geluid aan te bieden aan de hersenen, raken deze blijvend een aantal 'vaardigheden' kwijt die essentieel zijn voor bijvoorbeeld het verstaan in gezelschap.”

PROEFPERIODE

“Indien nodig verwijzen we door naar de huisarts of KNO-arts. In het merendeel van de gevallen kunnen we echter aan de slag met het vinden van het meest geschikte hoortoestel. Wanneer een toestel is gekozen, wordt het aangepast voor de klant en volgt een proefperiode waarin het toestel steeds verder wordt bijgesteld. Als de klant tevreden is, wordt tot aanschaf overgegaan. Dit is inclusief vijf jaar service en garantie.”

TINNITUS

Voor mensen die last hebben van tinnitus, oftewel oorsuizen, behoort een speciaal consult tot de mogelijkheden. “Dit is bedoeld om hen zo snel mogelijk op weg te helpen naar de juiste hulp. Soms verwijzen we door, soms kunnen we zelf iets voor hen betekenen door een hoortoestel met maskerend geluid aan te bieden. Neurostimulatietherapie is eveneens mogelijk.”



WIDEX **BEYOND™**
LIFE WITHOUT LIMITS



*Disclaimer:
Apple en het Apple logo
zijn gedeponeerde
handelsmerken van Apple
Inc., geregistreerd in de V.S.
en andere landen. App Store
is een dienst van Apple Inc.*



Hoorbegrip
Haarlem &
Haarlemmermeer

Eigenaar: Erik Lodewijk
Bernadottestraat 169 Hoofddorp (Winkelcentrum PAX)
Vlietsorgstraat 15 Haarlem | **023-5578090**
info@hoorbegrip.nl | **www.hoorbegrip.nl**



Burgwal 44 Haarlem
06-24890174
info@studio44haarlem.nl
www.studio44haarlem.nl

MINDFULNESS tegen je stress

Heb je ook last van S T R E S S, piekeren, slecht slapen, 'winterblues', weinig energie, concentratieproblemen of gejaagdheid? Wat als je de hulp zou kunnen krijgen die je daar vanaf helpt? Die ervoor zorgt dat je je veel ontspanener, rustiger, positiever en energieker voelt.

M I N D F U L N E S S , aangeboden op een hele mooie locatie in een fijne sfeer, gegeven door iemand die betrouwbaar en kundig is door haar achtergrond als psycholoog.

Studio44 aan de Burgwal in het oude centrum van Haarlem, biedt de wereldwijd bekende training, gegeven door Joukje Vermolen-van Dorp.

In 8 wekelijkse bijeenkomsten worden veel oefeningen gedaan en krijg je uitleg over de werking. Daardoor nemen je automatische reactiepatronen af, ervaar je meer rust en kun je meer bewust genieten van je leven.

De training van deze winter start op **28 februari** en kost slechts € 349,-



**Je bent van harte welkom.
Wil je graag nog wat meer
informatie of je plek reserveren,
kijk dan even op
www.thecarecompany.nu**

Joukje Vermolen-van Dorp

Als je als verwekker jouw kind wilt erkennen, heb je toestemming nodig van de moeder. In de meeste gevallen geeft de moeder de toestemming aan de andere ouder. Maar wat nou als er, om welke reden dan ook, geen toestemming wordt verkregen?

Vervangende toestemming

voor het erkennen van een minderjarig kind

In dat geval kan de andere ouder via de rechtbank vervangende toestemming vragen om alsnog het kind te mogen erkennen. De rechtbank benoemt in dit soort zaken een bijzondere curator. De bijzondere curator wordt benoemd, omdat de belangen van de ouders tegengesteld aan de belangen van het kind kunnen zijn. Hij/zij vertegenwoordigt het kind en dient uitsluitend het belang van het kind te behartigen.

De bijzondere curator zal met de ouders afzonderlijk in gesprek gaan en, als dat nodig is, ook met andere personen die als informant kunnen dienen. De bijzondere curator adviseert de rechtbank wat hij/zij in het belang van het kind acht, waarbij het uitgangspunt is dat het in het belang van het kind is om een familierechtelijke betrekking te hebben met de andere ouder, tenzij de erkenning de belangen van de moeder bij een ongestoorde verhouding met het kind schaadt of een evenwichtige sociaalpsychologische en emotionele ontwikkeling van het kind in het gedrang komt. In de meeste gevallen zal de rechtbank overgaan tot het verlenen van de vervangende toestemming.

Heb je vragen hierover? Stuur mij een mail.



Krim
ADVOCaat
& MEDIATOR

Kick Smitweg 2 Haarlem
023-5737081
info@krimadvocaten.nl
www.krimadvocaten.nl

WAUW 2019 is nu echt begonnen



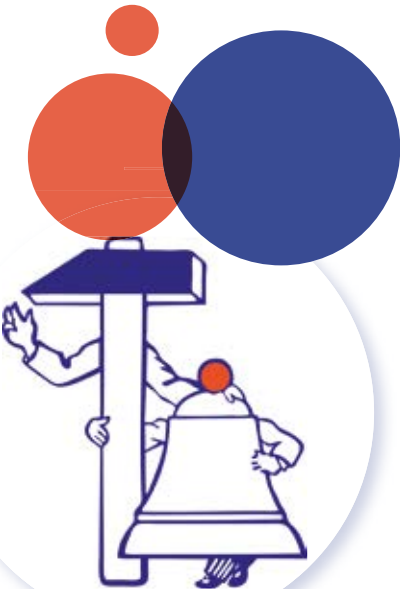
In de maand december heb ik een hoop mensen voor een loopbaangesprek aan de tafel gehad als reactie op mijn aanbieding...

Daardoor hebben heel veel mensen een beter beeld wat hun hoogtepunt kan zijn in hun werkgebied voor dit jaar 2019. Daarom hebben we besloten de aanbieding te verlengen met een maand. Let op! De voucher is nu alleen via de mail aan te vragen: info@vooreenandergeluid.nl

Naast een loopbaangesprek biedt Voor een Ander Geluid ook andere diensten aan zoals loopbaanscan, loopbaancoaching, een studiekeuzeadvies of inspiratie op ondernemerschap.

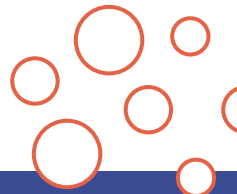
Ook dit jaar zijn er weer verschillende financiële kansen vanuit loopbaan budgetten of opleidingsgelden die besteed kunnen worden aan een workshop of trainingen. Overleg je persoonlijke mogelijkheden met Voor een Ander Geluid zoals de subsidie regeling voor de 45-plussers.

Er is altijd ruimte voor verbetering en een scherpere visie op de toekomst.



voor een
AnderGeluid

Loopbaan en coaching/ Casemanagement en Re-integratie



DAGJE UIT

NATIONALE TULPENDAG



Kom op de Nationale Tulpendag ook naar de opening van het tulpenseizoen. Op de Dam in Amsterdam vindt de officiële aftrap van het tulpenseizoen plaats, georganiseerd door Nederlandse tulpenkwekers. In een speciaal aangelegde pluktuin op de Dam kan iedereen gratis tulpen plukken. Met deze feestelijke actie barst het tulpenseizoen los. Naast de pluktuin zijn er talloze verrassingen en acties. Er zijn meer dan duizend tulpen in alle kleuren van de regenboog die vanuit Nederlandse veilingen wereldwijd de weg naar de vaas vinden. De tulp is daarom een echt visitekaartje van Holland.

19 januari 2019
www.tulpentijd.nl

FILMPJE KIJKEN SECOND ACT

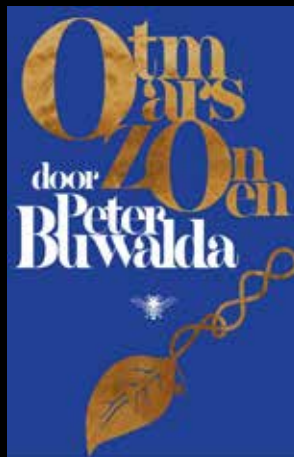
Maya (Jennifer Lopez) is zeer succesvol als assistent-manager bij een lokale supermarkt. Wanneer haar een positie als filiaalmanager wordt geweigerd omdat zij geen diploma heeft, zakt de moed haar in haar schoenen. Als ze door een vergissing mag solliciteren voor een topfunctie bij een multinational van verzorgingsproducten, weet zij de CEO te overtuigen dat zij de geschikte kandidaat is. Met torenhoge verwachtingen en een levensstijl waar ze altijd al van droomde, moet Maya bewijzen dat ervaring evenveel waard kan zijn als een diploma in de zakenwereld.

SECOND ACT draait nu in de bioscoop.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN PETER BUWALDA



OTMARS ZONEN VAN PETER BUWALDA. De jonge Shell-employé Ludwig Smit kruipt steeds dichter op de huid van zijn vader, Johan Tromp, die tweeëndertig jaar lang de grote onbekende in zijn leven is geweest. Meester en knecht raken tot elkaar veroordeeld op Sakhalin Island, waar Johan Tromps daverende carrière in de oliebusiness wankelt als journaliste Isabelle Orthel zich aandient. Ludwig en zij delen een kortstondig maar pijnlijk verleden in Twente. En ook Tromp is op zijn hoede voor deze vrouw die hij onder beroerd gesternte leerde kennen in de Nigerdelta.

OTMARS ZONEN van PETER BUWALDA
is nu te koop voor € 25,-

WEET U WIE U GAAT BELLEN WANNEER U EEN UITVAARTVERZORGER NODIG HEEFT?
HET AANTAL UITVAARTVERZORGERS IS DE LAATSTE JAREN FLINK TOEGENOMEN.

MET ÉÉN VOET AL TUSSEN DE DEUR...

De toename kan voor een deel worden toegeschreven aan het feit dat het UWV het vak flink promoot: "u kunt ook werken als uitvaartverzorgers". Uitvaartverzorgers is een vrij beroep, er is geen specifieke vakkennis vereist.

Dat klinkt goed en het meemaken van één of meer uitvaarten kan iemand inspireren om zelf ook op deze manier iets voor de medemens te willen betekenen. Een uitvaart van dichtbij meemaken is echter iets anders dan deze van A tot Z regelen en ervoor zorgen dat de uitvaart recht doet aan de overledene en de nabestaanden.

De bevolking vergriest en dat leidt tot een zorgvraag. De grotere zorg is ook een grotere kostenpost binnen de samenleving. Jammer genoeg wordt de zorg steeds meer teruggebracht tot een 'basisconcept' en zijn we vaker aangewezen op vrijwilligers. Een groot deel van alle vrijwilligers is vrouw en die zijn van oudsher al veel met zorg bezig.



Een voorbeeld van vrijwilligerswerk in de zorg is het werken in een hospice. Mensen in hun laatste levensfase worden liefdevol verzorgd en hebben in een hospice de ruimte en de rust om afscheid te nemen van geliefden en van het leven.

U kunt ervan denken wat u wilt dat een hospice 'drijft' op vrijwilligers en dat een rijk land als Nederland hier niet meer geld voor beschikbaar stelt, feit is dat vrijwilligers in het hospice goed werk doen.

Omdat vrijwilligerswerk in een hospice raakvlakken heeft met het werken als uitvaartverzorgers lijkt dit een gemakkelijke opstap.

Wanneer uw dierbare in het hospice overlijdt kan het als logisch gevolg van de vertrouwensband die er in de loop van de tijd is gegroeid gebeuren dat de vrijwilliger aanbiedt om de uitvaart voor u uit te voeren. "Ik werk als uitvaartverzorgers bij die en die organisatie, zal ik het voor u regelen?"

Is dat geen belangenverstrengeling? Zonder de 'goeden' tekort te willen doen; wordt er op deze manier niet juist op de dood van uw dierbare gewácht?

Maar ook: uitvaartverzorgers is een complex beroep. Er is wel degelijk veel vakkennis en ook kennis van de lokale mogelijkheden voor nodig om u alle zorgen uit handen te kunnen nemen. Er komt veel bij kijken om in een korte periode een uitvaart tot in de puntjes te organiseren op zo'n manier dat u er met een goed gevoel op kunt terugkijken.

Misschien voelt het goed wanneer de steun en toeverlaat uit het hospice de volgende stap, de uitvaart, wil begeleiden. Maar het is niet verplicht! Bedenk - voordat u dat denkbeeldige touwtje uit de al even denkbeeldige brievenbus laat hangen- dat u een uitvaart maar één keer kunt regelen.

Markin





Door weer en

1. Extra Soothing Balm van bobbi brown, € 68,- www.bobbibrown.nl
2. Lash Queen Feline Elegance van Helena Rubinstein, € 35,- www.helenarubinstein.nl
3. Bee Venom Mask, € 7,95 www.livingnature.nl
4. C25 Super Booster van Paula's Choise, € 60,- www.paulaschoice.nl
5. Earl Grey van Newby Teas, € 11,10 www.newbyteas.nl
6. Face & eye palette van essence, € 9,89 www.essence.eu



winter

Januari is echt zo'n maand dat je jezelf eventjes moet oppeppen om de winter door te komen. Moeilijk? Welnee, met deze producten zit je zo in de volgende maand!

7. Physalis Echinacea forte, € 14,90 www.hollandandbarrett.nl
 8. Berry Blossom Hand Lotion van Eos, € 4,99 www.douglas.nl
 9. Lipstick Mat Prune van Sothys, € 29,50 www.sothys.nl
 10. Revive & Hydrate Shea Butter Hair Mask van Maui Moisture, € 12,99 www.maui moisture.com
 11. Geurkaars Cosy Moment van Kneipp, € 7,99 www.kneipp.nl
 12. Prep & Hydrate Primer van Lancôme, € 36,30 www.lancome.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.haarlembruist.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

Voor een ander geluid

Beauty Clinic

Trauma Sensitive yoga

Salotto Sogno

OVERVEEN

Natuurwinkel Overveen

HEEMSTEDE

The Vintagestore

SANTPOORT-NOORD

Frans Freijser

ZANDVOORT

Touch of The Sea



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.haarlembruist.nl, meld je aan voor **onze nieuwsbrief** en lees het magazine online.

Maryvonne Verkerke



Juul mailt me: “Hoe kan ik mijn gedachten stoppen? Mijn hoofd blijft maar malen, het lukt me niet om te stoppen met piekeren. Ik lig vaak 's nachts wakker van het tobben. Ik heb ineens weinig energie en ben niet meer zo positief. Mijn werk begint er ook onder te leiden. Ik voel me gespannen, ongeconcentreerd en vermoeid.”

Juul vraagt of mindfulness haar kan helpen om haar klachten verminderen? Jazeker! Een mindfulnessstraining ondersteunt bij het anders leren omgaan met gedachten. Je stapt uit de automatische piloot en leert om meer aanwezig te zijn met je aandacht in de dag, in het hier en nu. Mindfulness geeft je handvatten voor het anders omgaan met onrust, stress, angst of pijn. Zo krijg je rust in je hoofd en rust in je lijf. Mindfulness wordt ook wel aandachtstraining genoemd. Je traint je hersenspierballen, zoals je in de sportschool de spierballen van je lichaam traint.

Mijn naam is Maryvonne Verkerke. Ik werk met veel plezier als mindfulnessstrainer, compassietrainer en ACT therapeut in mijn praktijk in Haarlem-Noord op locatie van Balans&Co. Je kunt een 4-weekse mindfulnessstraining volgen als kennismaking of een volledig 8-weekse mindfulnessprogramma.



Mindful Studio Haarlem
Marsmanplein 116C Haarlem
06-30773972
info@mindfulstudiohaarlem.nl
www.mindfulstudiohaarlem.nl

KIJK VOOR MEER INFORMATIE OP WWW.MINDFULSTUDIOHAARLEM.NL

ILZE

MASSAGES



Haar passie voor massage was er altijd al. Wat begon als hobby werd door de enthousiaste reacties van haar klanten haar werk. Ze startte een opleiding tot Masseuse. Maar daar bleef het niet bij.

Ondertussen heeft ze vele verdiepingscursussen gevolgd en geeft ze o.a. klassieke Zweedse massage, voetreflex massage, Shiatsu, zwangerschapsmassage en energetische massage.

Haar grote kennis en ervaring hebben geleid tot de ontwikkeling van een eigen praktische massage behandelmethode. Haar behandelingen zijn meer dan een lichamelijke ervaring. In de wereld van nu waar hectiek een grote rol speelt, is het belangrijk om in balans te zijn. Door haar werkwijze probeert zij tijdens de behandeling lichaam en geest weer in balans te krijgen.

Ilze creëert met haar massages een plek waar je dichterbij je gevoel, emotie en ware zelf kunt komen. Een moment van rust waar dit allemaal samen kan komen. Mede dankzij haar positiviteit en energie zul je een intense, ontspannen en hemelse ervaring beleven!

Massage op locatie, massages bij business events, massages in praktijk (Zandvoort).

ILZEMESSAGES@GMAIL.COM

31 6 23 41 12 65

TARIEVEN

30 MIN. V.A. € 30,-

60 MIN. V.A. € 50,-



Als je gek bent, ga je naar een psycholoog...

Praten over je problemen en je emoties is best ingewikkeld. Maar wat moet er dan wel niet met jou aan de hand zijn voordat je naar een Spiritueel Psycholoog gaat?

Misschien voel je je onbestendig, ben je futloos, pieker je vaak, loopt je relatie niet lekker, zit je met jezelf in de knoop, moet je van alles van jezelf of van je omgeving, vliegt de wereld je aan, nou dan kan je bij mij komen. Maar ook als je het gevoel hebt dat er meer in het leven zou moeten zitten, dat je meer voelt of ziet dan met je vijf zintuigen.

Bij een psycholoog praat jij vooral veel. In mijn praktijk kijken we samen hoe je jouw gedachten, jouw gevoelens en jouw gedrag in balans kunt krijgen zodat je weer goed in je vel komt te zitten. Dat kan door te praten maar ook door bijvoorbeeld een massage waarbij je al snel kunt merken dat emotionele kwesties ook in je lichaam zitten. Door deze combinatie van lichaamswerk en praten, of door (ademhalings-)oefeningen krijg je inzichten in jouw gedrag en kun je ingewikkelde gedachten leren begrijpen. En vooral waarom het nuttig is om al die emoties te hebben.

**Wil je mij eens ontmoeten om zo te kijken of dit wat is voor jou?
Bel of app mij voor een gratis kennismaking van een half uur.
Want de Praktijk voor Spirituele Psychologie ondersteunt jou om
in je kracht te komen en te blijven.**

PRAKTIJK VOOR SPIRITUELE PSYCHOLOGIE

Zijlweg 301 Haarlem | 06-23318056 | louise@louisetuijt.nl | www.louisetuijt.nl



LOUISE TUIJT-SNIPPE
SPIRITUELE COACHING
BEWUSTWORDEN



Beleef Robert

Meester Patissier en
Meester Boulanger
Robèrt van Beckhoven
is bekend van
tv-programma's als
Heel Holland Bakt
en beroemd om zijn
brood en patisserie.
In zijn open bakkerij
met winkel, cursus-
lokaal en restaurant
in de voormalige
leerfabriek in
Oisterwijk, laat hij je
alle aspecten van het
bakkersvak beleven.
Zien, ruiken, proeven,
ervaren en genieten!

het bakkersvak **bij**

JE ZIT NIET STIL: EEN GROEIEND BEDRIJF IN OISTERWIJK, MEERDERE BAKBOEKEN EN EEN ROL ALS JURYLID IN VERSCHILLENDE TV-PROGRAMMA'S. EN ER IS NOG MEER NIEUWS...

Klopt, we gaan de grenzen van Brabant over! Eind 2018 openden we al een kiosk met to-go-producten in Leidschendam en in de loop van 2019 volgt daar ook nog een grote open bakkerij. Net als bij ons moederbedrijf in Oisterwijk, kunnen mensen hier straks al onze producten kopen en door grote glazen wanden zien hoe onze bakkers alles op ambachtelijke wijze maken.

EN JE STAAT IN HET THEATER MET EEN 'THEATRALE FODDEXPERIENCE'?

Ja, maar wel echt als bakker hoor. Zie het als een kennismaking met ons familiebedrijf op locatie, waarbij er natuurlijk ook van alles te proeven valt! We raden het publiek dan ook aan om van tevoren geen al te grote maaltijd te nuttigen...

WAT VIND JE NU HET LEUKST VAN ALLES? Mijn kennis en liefde voor het vak delen met iedereen die dat maar leuk vindt. En de zo diverse manieren waarop we dat in ons bedrijf met z'n allen doen. In de bakkerij krijgen mensen letterlijk een kijkje achter de schermen, in mijn magazine *Meesterlijk* deel ik vier keer per jaar de lekkerste seizoensrecepten en tijdens onze cursussen leren zowel professionals als thuisbakkers op toegankelijke wijze meer over het vak. Zo hebben we nu ook een themacursus waarin we aan de slag gaan met mijn favoriete opdrachten van dit seizoen van *Heel Holland Bakt*. Een dag vol gezelligheid, maar aan het eind van de dag ben je ook echt vakkennis en diverse baktechnieken rijker.

Kijk voor meer informatie op www.bijrobert.nl.



MIJN KENNIS EN
LIEFDE VOOR HET
VAK DELEN

Afgelopen december was de grootste en de meest prestigieuze premium lifestyle beurs van Europa in de RAI Amsterdam. Tijdens deze Genius Edition kon je je verbazen over alle noviteiten en primeurs die de deelnemers toonden aan het publiek.

Masters of LXR**Y** breekt alle records

Je kon genieten van het beste uit de wereld van kunst, interieur, fotografie, fashion, gadgets, gastronomie, juwelen, horloges, boten, auto's en travel. Met een beursoppervlakte van maar liefst 42.500 m² en 450 deelnemende exposanten was het de grootste editie ooit. "Meer dan duizend mensen zijn een week lang bezig geweest met het opbouwen van het geheel", vertelt **Yves Gijrath, oprichter van LXR**Y** Media Group** die onder andere Masters of LXR**Y** organiseert. In de loop der tijd is Masters of LXR**Y** uitgegroeid tot een indrukwekkend event. Dit jaar kwamen er maar liefst 57.850 bezoekers.

Internationaal publiek

De aantrekkingskracht van Masters of LXR**Y** is ongekend. Mensen van over de hele wereld komen er speciaal voor naar Amsterdam. "Mede vanwege de unieke ambiance en het overweldigende aanbod."

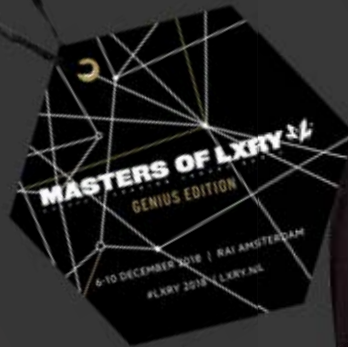
Highlights

"Bijna alle grote premium automerken zijn vertegenwoordigd. Verder liet GASSAN de allergrootste horlogecollectie van Europa zien, met bijzondere stukken van wereldmerken als Rolex, Audemars Piguet, Jaeger-LeCoultre, Tudor en OMEGA. Voor de culinaire beleving was er het pop-uprestaurant M34. Onder deze noemer kookten negentien topkoks - met samen maar liefst 34 Michelin-sterren - gedurende vier avonden voor het publiek."



2018

“De sfeer was
on-Nederlands
leuk”



Op zoek naar *mooie, biologische skincare producten?*

Biologische skincare voor de gevoelige huid, die ook nog eens effectief is?



Judica Skincare
Beauty treatments

skinspecialist

Slaperdijkweg 114 Haarlem
+31 612 86 55 75

Ik werk al jaren met veel plezier en ontspanning met het merk **Decléor**. Decléor staat bekend om het gebruik van essentiële oliën in de producten en om de hoogwaardige ingrediënten van natuurlijke oorsprong. Decléor heeft hierbij zijn eerste biologisch gecertificeerde productlijn geïntroduceerd: **Harmonie Calm Organic**.

Naast dat deze productlijn biologisch gecertificeerd is, is de effectiviteit op de gevoelige huid bewezen; de producten verminderen roodheid en een trekkerig gevoel. We hebben in dit jaargetijde meer last, omdat onze huid gevoeliger is. Deze producten geven een verzachtende, kalmerende verzorging voor de gevoelige huid, met de meest krachtige essentiële olie van de Damascus Roos.

Harmonie Calm Organic heeft drie mooie producten voor bij u thuis: **Aromessence Olie Serum, Nachtbalsem** en een **2-in-1 Crème en Masker**. Daarnaast kunt u bij mij **in de salon genieten** van een **professioneel masker**, dat ook biologisch gecertificeerd is. **Welkom!**



Als Cambridge Weight Plan consultant vind ik het belangrijk om het totaalplaatje voor het krijgen en behouden van een gezond gewicht aan te bieden. Voeding en je mindset zijn heel belangrijk als je wilt afvallen. Bewegen is ook essentieel.

Fit en slank worden en ook fun hebben!

En dat laatste stukje ga ik nu ook aanbieden in mijn afslankpraktijk. Veel mensen met overgewicht ervaren een drempel om te gaan sporten in een sportschool. Men voelt zich vaak bekeken, heeft geen conditie en zo zijn er legio argumenten te noemen die je tegenhouden om in beweging te komen. Daarom ben ik zo blij om vanaf half januari deze laagdrempelige manier van bewegen aan te bieden. Lekker stevig doorstappen in de frisse buitenlucht met een groepje gelijkgestemden door middel van Easy to Powerwalk.

Wat is Powerwalken? Het is stevig doorwandelen met een krachtige armbeweging. We gaan niet hardlopen of joggen. Door het bewegen van je armen en het flink doorstappen gaat je hartslag omhoog, waardoor je vet gaat verbranden. We bouwen zo geleidelijk de conditie en het uithoudingsvermogen op. Bewegen helpt je om je hoofd leeg te maken; mentale ontspanning. Zeker buiten in de natuur. Ik zie het als quality time voor jezelf. Door bewegen verbetert de conditie van je hart en bloedvaten, je cholesterolgehalte wordt lager en het versterkt je spieren. En wat mij betreft gaan dit gezellige lessen worden met elkaar. Fit & fun gaan hand in hand!

Ook als je niet wilt afvallen, maar wel aan je conditie wilt werken ben je bij mij welkom. Kun je bijvoorbeeld door lichamelijke klachten niet zwaar sporten, ook dan is Easy to Powerwalk heel geschikt voor jou. Ik ga de lessen van 3 kwartier op verschillende locaties in Haarlem e.o., verschillende dagen/tijden aanbieden. Je kunt een losse les kopen en zo kijken of het bij je past. Maar ik bied ook leskaarten van 10 lessen aan. Dan ben je uiteraard goedkoper uit.



Gun jij jezelf deze quality time? Kijk eens op fb.me/zessionpowerwalkhaarlem of neem contact met me op: tel. 06-11741548 of mail naar zessionpowerwalkhaarlem@hotmail.com



**GAAN JULLIE
STRAKS GEZELLIG
MET MIJ MEE LOPEN?
JULLIE ZIJN VAN
HARTE WELKOM!**

Cambridge Weight Plan™

Real people, real support, real results.

Gezond en Goed Gevoel met – Roos Zantkuyl
Voorzorgstraat 57 Haarlem | 06-11 74 15 48
r.zantkuyl@xs4all.nl
www.gezondengoedgevoelmet.nl

Wil jij ook je huid verbeteren?

Huidverbetering staat vandaag de dag hoog op het verlanglijstje. Een strakke huid zonder rimpels is het modebeeld van vandaag. Omdat iedere huid weer een andere aanpak vereist, hebben wij meerdere huidverbeterende behandelingen, zoals bindweefselmassage, microdermabrasie en fruitzuurpeelingen.

Bij huidverbetering kijken wij per individu naar de wensen, de mogelijkheden en de haalbare resultaten.

PLAN BIJ
ONS JE
AFSPRAAK
ONLINE IN!

Beauty Clinic Haarlem richt zich met name op huidverbetering met specialismen in acne, anti-aging en permanente make-up, maar je bent ook zeker welkom voor een ontspannen massage.

In de salon kun je in een prettige sfeer genieten van behandelingen die helemaal op jouw behoeften en wensen zijn afgestemd. Wij gaan voor de beste kwaliteit wat betreft huidverbetering en huidverzorging.

Ramplaan 50
Haarlem
06-57671671 (Romina)
06-22238966 (Danielle)
info@beautyclinichaarlem.nl
www.beautyclinichaarlem.nl



Weer even *lief* voor je lijf

Sapkuren, ontgiften en je lichaam weer in balans brengen. Na al die winterse feestmaaltijden is het misschien goed om een tijdje te minderen.



EEN DETOXKUUR is een simpele manier om je lichaam te ontgiften. Dat wil zeggen: je ondersteunt je lijf bij het afbreken van ongewenste stoffen. Wil je leren hoe je je lichaam in een week kunt zuiveren van opgehoopte gifstoffen? Bruist geeft je nuttige tips.

Als je gaat detoxen is het aan te raden je van tevoren goed in te lezen. Voor het geval je iets meer begeleiding wilt, kun je contact opnemen met een voedingspecialist om een Detox Voedingsprogramma te volgen.

Je kunt er echter ook voor kiezen om geleidelijk te detoxen. Dit houdt in dat je je voedingspatroon stapsgewijs zo verandert dat je voornamelijk zuiverende voeding eet en dus stopt met het toevoegen van gifstoffen. Begin de week eens met een appeldag.

DRINK DE HELE DAG door regelmatig water en vul dit aan met groene thee en (zuiverende) kruidenthee. Water helpt je lichaam bij het afvoeren van gifstoffen. Vezels helpen je darmen als het ware 'schoon te poetsen'. Kies vooral voor vezels die te vinden zijn in groenten en voeg vezels toe aan je dagelijkse voeding en in je smoothies in de vorm van lijnzaad en chiazaad. Begin het jaar goed en wees lief voor je lijf in januari.

Preventieve Gezond

Personal Touch
Kennis en kunde

werk *preventief* aan je gezondheid

... met het gezondheidspakket van Personal Touch Nederland

FYSISCHE VLATTHERAPIE

BIJZONDER GEZOND WATER

AANVULLENDE VOEDING

AANVULLENDE VERZEKERS

VOOR NADERE INFORMATIE OF EEN GRATIS DEMONSTRATIE:

Personal Touch
Kennis en kunde

www.personaltouchnederland.nl

Helen Michaëlis werkte als alleenstaande moeder keihard om voor haar 3 kinderen te zorgen. Toen een dierbaar familielid geheel onverwachts op 46-jarige leeftijd overleed, besepte ze dat ze zo niet door kon gaan.

Ze gooide het roer om en opende in 2012 - na het volgen van HBO Natuurgeneeskunde en diverse opleidingen - haar eigen praktijk in alternatieve geneeswijzen, ofwel complementaire zorg, Personal Touch Therapeut Helen Michaëlis. Sinds kort is deze gevestigd op een nieuwe locatie in Nieuw-Vennep. Personal Touch Therapeut Helen Michaëlis is uitgegroeid tot een succesvolle praktijk waar verschillende soorten behandelingen worden aangeboden. "Denk aan klassieke, ontspannings- en Shiatsu

massages", vertelt Helen gedreven. "Maar ook NLP coaching, Reiki en Aura healing en triggerpoint therapie voor de pijnbestrijding. Op basis van een uitgebreide intake bekijken we in overleg wat het beste werkt bij jouw klachten. Daarbij bepaal je zelf hoe ver je de diepte in wilt gaan. Stap voor stap, in jouw eigen tempo."

Op weg helpen

"Er komen hier veel mensen met stress, burn-out, acute en chronische pijn, en psychosomatische klachten. De een komt om gewoon even lekker

heidszorg

te ontspannen, de ander gaat echt een behandeltraject in. In 6 tot 10 sessies kan ik je over het algemeen goed op weg helpen, daarna moet je het zelf kunnen."

Franchiseorganisatie

Personal Touch Nederland heeft zich inmiddels ontwikkeld tot een landelijke franchise-organisatie met als missie: **"Door het aanbieden van preventieve zorg mensen langer gezond houden."**

"Maar liefst 1 op de 3 Nederlanders wordt ernstig ziek. Dat is te veel en dat kan anders. Door ons gezondheids-pakket wordt medische ingrijpen voorkomen en worden kosten verlaagd." Anno 2018 heeft Personal Touch Nederland 10 franchisenemers; dit moeten er binnen 1,5 jaar 30 worden, verdeeld over heel Nederland, en op de lange termijn 50 tot 100. "Ik geloof in de kracht van verbinding. Met elkaar kunnen we de complementaire zorg naar een hoger plan trekken!"

NIEUWE
FRANCHISENEMERS
ZIJN WELKOM!



"WERK PREVENTIEF
AAN JE GEZONDHEID"



Therapeut Helen Michaëlis

Kreilerhof 41 Nieuw-Vennep
023-2100157

info@personaltouchnederland.nl
www.personaltouchnederland.nl

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

OPVALLLEN?

ADVERTEER IN BRUIST

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

BRUIST



Mijn naam is Annemiek, vanuit mijn praktijk en op locatie ben ik werkzaam als trainer, coach en psychosociaal therapeut.

Centrum aan het Spaarne | Spaarne 112
Haarlem | 06-41843332
info@sensepower.nl
www.sensepower.nl



SENSE POWER
Training & Coaching

HET BELANG VAN KIND 'MOGEN' ZIJN

Voor een gezonde emotionele ontwikkeling is het van belang dat een kind zorgeloos kan spelen, zonder zich te bekommeren om volwassen problemen. Wanneer dit laatste wel structureel het geval is spreekt men van parentificatie.

Met parentificatie wordt bedoeld dat kinderen via hun ouders opdrachten en/of informatie in hun leven krijgen die niet bij de leeftijd passen. Kinderen zijn van nature geneigd om ouders te helpen door de problemen voor hen weg te nemen. Zij zijn bereid alles op te offeren wanneer ze het idee hebben dat papa en mama er hun problemen mee kunnen vergeten. Kinderen gaan zo ver in hun opofferingen, dat ze hun eigen ontwikkeling hiervoor willen stopzetten.

Doordat het kind bezig is met het zorgen voor en geven naar de ouders, krijgt het geen ruimte voor de eigen ontwikkeling en leert het vooral te geven en niet te ontvangen. De (sociaal)emotionele ontwikkeling wordt geremd. Gevolg is dat het kind dat hierin geen erkenning of hulp geboden krijgt het patroon van overmatig geven op latere leeftijd meeneemt in de relatie met hun partner.

Kinderen die geparentificeerd zijn lopen grote kans op het krijgen van depressieve klachten. In zogeheten 'Kopp-groepen' wordt er hulp geboden aan kinderen (8-22 jaar) of volwassenen (23+). Het vergroten van zelfvertrouwen en leren stellen van grenzen spelen een grote rol bij het herstel.

Wilt u meer weten dan kunt u vrijblijvend contact opnemen.



BLACK OUT

Hoe kun je een black-out voorkomen en als je het wel krijgt, wat kun je doen.

Volg dan de coaching bij Cyrille van Hoof, presentatiecoach. Zij zorgt ervoor dat die presentatie een stuk natuurlijker en zelfverzekerder verloopt.



Zelfverzekerd
en krachtig
leren presenteren
en ervan
genieten!

Cyrille van Hoof Presentatiecoach

06-22514882 | www.cvanhoof.nl

Van WASMACHINES tot de modernste KOFFIEZETTERS: WIJ REPAREREN ALLE MERKEN VAN AEG TOT ZANUSSI

3 MAANDEN
GARANTIE
op elke
reparatie



REPAREREN LOONT!

EGBERT MEIJER REPAREERT AL 40 JAAR WITGOED
EN (GROTE) HUISHOUDELIJKE APPARATEN.

*Aangesloten bij Uneto-
VNI en de Elektro
Geschillencommissie*



WWW.SERVICEDIENSTMEIJER.NL

Zaandam 075-616 50 97

Haarlem 023-533 55 69

Mobiel 06-51510043 (tijdens kantooruren)

Angst had mijn natuurlijke ademhalingspatroon bevroren



Trauma Sensitive Yoga Nederland

Haarlem/Amsterdam

06-11485057

info@traumasensitivelyoganederland.com

www.traumasensitivelyoganederland.com

Onze adem registreert het verloop van alles waar we ooit bang of verrast, geschokt, of opgewonden of blij over zijn! En elke keer als iets ons herinnert aan een vervelende emotie, roepen we onbewust een beperkend ademhalingspatroon op.

Maar liefst 75% van onze vitale energie wordt geleverd door onze ademhalingspatronen. Hoe vrijer we zijn om te ademen, des te vrijer zullen we zijn in ons dagelijks leven! De ervaringen in het leven die ons het meest beïnvloeden, zijn die welke een krachtig emotioneel effect op ons hebben. Dit merken we het eerst op in de manier waarop we ademen. Om je los te koppelen van hoe je je voelt, is het belangrijk om een manier te vinden om verbinding te maken met je adem en je lichaam.

Als je ademhaling laag is, kan het zijn dat je geschokt of waakzaam bent. Als deze snel is, ben je meestal opgewonden. Wanneer je diep in je buik ademt, heeft de endorfine die je adem produceert, een diepgaand effect op je gevoel van welzijn.

“Adem jij vanuit je buik?”

Er is een eenvoudige manier om er achter te komen of je vasthoudt aan trauma's in je onderbewustzijn. Wat gebeurt er als je op je rug gaat liggen, hoe moeilijk is het om uit je buik te ademen?

Door bewegingen en ritmische ademhalingen wordt een geblokkeerde ademhaling die het gevolg is van onverwerkte of onbevestigde emoties vaak opgeheven.

Soms huilen deelnemers tijdens de ademhalingsoefeningen, dit kan helpen om angsten te bereiken en je open te stellen voor een vrijer leven.

Peace!
Esther

Goede voornemens?

Ga eens wat vaker naar het theater!

Hét
Cultuur
Cadeau

Stadsschouwburg &
Philharmonie Haarlem



Goede voornemens? Ga eens wat vaker naar het theater! Meezingen met René Froger, lachen bij Johan Goossens, luisteren naar de kraakheldere stem van Anneke van Giersbergen of begin je dag goed met het Dichtersontbijt, inclusief een heerlijk ontbijtje.

Stadsschouwburg &
Philharmonie Haarlem

René Froger Favourites in Concert

vr 11 jan | 20.15 | Philharmonie

Na drie jaar keert hij terug in de theaters en dat is goed nieuws. Want zijn shows staan altijd borg voor kwaliteit en amusement. Het wordt weer een avond lang (mee)zingen, swingen en genieten van de sympathieke rasentertainer.



Johan Goossens

wo 9 jan | 20.15u | Stadsschouwburg

Persoonlijk en kwetsbaar. Over seks en over schaamte. Over man- vrouw verhoudingen. Over homo's en hetero's en je plek in de maatschappij. En natuurlijk over de liefde.



Gonzo

vr 11 jan | 20.15u | Stadsschouwburg

In het nieuwste toneelstuk van Abattoir Fermé, neemt zelfverklaard sjamaan Amy u mee op een spirituele reis...



Wolfert Brederode trio

za 12 jan | 21.00u | Philharmonie

Een van de meest authentieke musici van de jongere Nederlandse generatie. Verfind toucher en een natuurlijke 'flow'.



Rosanne Philippens

vr 18 jan | 20.15u | Philharmonie

Violiste Rosanne Philippens en muziekvrienden beginnen met expressieve muziek van Ravel voor viool en cello. Dan minzame noten van Fauré en meer.



Dichtersontbijt

do 24 jan | 08.30u | Philharmonie

Zet de wekker, spring uit bed en schuif gezellig aan voor een smakelijk ontbijt met als toe de mooiste gedichten van Hester Knibbe en Tonnus Oosterhoff.



Anneke van Giersbergen

vr 25 jan | 20.15u | Philharmonie

Met haar kraakheldere stem betovert ze zowel liefhebbers van akoestische luisterliedjes als metalheads.



De Waarheid

wo 30 jan | 20.15u | Stadsschouwburg

Een hilarische en tegelijk pijnlijke komedie over liefde, lust en ontrouw met o.a. Huub Stapel en Johanna ter Steege.



PEUGEOT



Peugeot 3008 SUV

Bekroond met al meer dan 40 awards!

Van Mossel Peugeot Alkmaar, Helderseweg 55B, T: 072 00 42 36

Van Mossel Peugeot Zaandam, Kleine Tocht 23, T: 075 204 04 44

Van Mossel Peugeot Heemstede, Cruquiusweg 37C, T: 023 204 40 39



www.vanmossel.nl/peugeot