

BEST-OIRSCHOT 

OKTOBER 2019 GRATIS MEENEMEN!  
[WWW.BEST-OIRSCHOTBRUIST.NL](http://WWW.BEST-OIRSCHOTBRUIST.NL)

# BRUIST



Oktober, een  
maand vol

*inspiratie*

Ontdek het  
heerlijke Belgische  
leven in **Gent**

# SPEEL MET UW KAART EN WIN TOT € 1.000 CASH



*FAVORITES*  
Night

BELGISCHE AVOND  
31 OKTOBER 2019

SPEEL BEWUST 18+  
HOLLANDCASINO.NL

# ONTDEK HOLLAND CASINO EINDHOVEN

## GRATIS ENTREE

Lever deze voucher in bij de receptie van Holland Casino Eindhoven.  
Per speeldag (t/m 31 oktober 2019) mag per persoon  
1 voucher worden verzilverd.

BRS-CODE 12.333

IEDERE EERSTE ZONDAG  
VAN DE MAAND

IEDERE WOENSDAG

IEDERE VRIJDAG  
& ZATERDAG

**SUNDAY ROYALE**

**WINNING WEDNESDAY**

**CASINO NIGHT OUT**

MEER INFORMATIE OP [HOLLANDCASINO.NL/EINDHOVEN](https://www.hollandcasino.nl/eindhoven)

**HOLLAND  
CASINO**   
HET ENIGE ECHTE CASINO

# 15 gepassioneerde



LAAT JE VERRASSEN  
DOOR CREATIEVE  
TANTES!

Een gedeelte van het team van Bij de Tantes.

In Best vind je een bijzondere kadowinkel. Hier zijn 15 tantes verantwoordelijk voor de meest bijzondere en uiteenlopende producten. Een van deze tantes is eigenaresse Yvette van Geel. Vol enthousiasme vertelt ze over het unieke aanbod en concept van haar winkel: Bij de Tantes Best.



BRUISENDE/ZAKEN

# Tantes

ER STAAT ALTIJD  
EEN **VERRASSING** TE  
WACHTEN

## Niet zomaar een winkel

Op het eerste oog is Bij de Tantes Best al een mooie en gezellige winkel. Maar dat is nog niet alles. Alle tantes hebben een uniek assortiment aan artikelen. Zomaar een greep van wat je allemaal aantreft in de winkel: prachtige woonaccessoires, dames- en kinderkleding, sieraden, originele food kadoproducten, tekstborden, (gepersonaliseerde) kraamkado's, beauty artikelen, leren tassen en verse bloemstukken. Deze worden nauwkeurig ingekocht of zijn handgemaakt. De wens van de klant wordt altijd nauwlettend in de gaten gehouden. Daarbij zijn de tantes om de beurt ook zelf aanwezig in de winkel om jou te helpen de leukste keuze te maken passend bij jouw wens. Uiteraard worden de kado's heel leuk ingepakt.

## Feestweek

In oktober zijn de tantes 5 jaar gevestigd aan de Rendierhei 15 in Best en natuurlijk moet dit gevierd worden! **Daarom zijn er van 29 oktober t/m 2 november diverse acties en activiteiten in de winkel.** Deze zijn leuk voor jong en oud. Noteer de data dus snel in je agenda en volg Bij de Tantes Best op Social Media. Het weekend van 1 en 2 november wordt het absolute hoogtepunt van deze feestweek. Tevens is de winkel een DHL-servicepunt dus je kunt ook je pakketten hier ophalen of inleveren en je kunt gratis voor de deur parkeren.

**Word jij ook zo enthousiast van dit concept? Breng dan zeker eens een bezoekje of informeer naar de mogelijkheden om één van De Tantes te worden!**





8



12



20

# 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 BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Joop Bruurs  
**EINDREDACTIE** Ron van Kuijk  
**ACQUISITIE** Michael Thörig, 06-11087563

**CONTACT BEST-OIRSCHOT BRUIST**  
 Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda  
 T 076-7115340, nl@nederlandbruist.nl  
 Like ons op Facebook.com/  
 Best-OirschotBruist

**CONTACT HOOFDKANTOOR**  
 Nederland Bruist B.V.  
 Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda  
 T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl  
 www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be  
 Like ons op Facebook.com/nederlandbruist

**ABONNEMENT** Ontvang de Bruist uit jouw regio(s) iedere maand in je brievenbus voor € 1,49 p.m. **Meer weten?** Stuur een e-mail naar [abonnement@nederlandbruist.nl](mailto: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. Merknaam Best-Oirschot 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, Ibiza, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsengebék, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schildep-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



Voel jij ze ook alweer? Die kriebels om meer en meer van de huiselijke gezelligheid te genieten nu het buiten niet meer zo heerlijk warm is als van de zomer? Lekker op de bank, met misschien zelfs al wel een warm dekentje om het nog wat behaaglijker te maken. Het mag duidelijk zijn: de herfst heeft zijn intrede gedaan.

## Bruisende lezer,

Hoe verleidelijk het misschien ook mag klinken om gezellig binnen te blijven, het zou zonde zijn als je er niet toch af en toe tussenuit gaat. Ook in de herfst is het immers heerlijk in Nederland! En in België trouwens ook... Trek er dus toch eens lekker op uit en ga bijvoorbeeld een dagje (of misschien zelfs weekendje) naar Gent. Waarom Gent? Niet alleen biedt deze stad een perfecte mix tussen geschiedenis, cultuur en het moderne stadsleven. Ook is het hier deze tijd van het jaar prachtig doordat de vele bomen rood, oranje en geel kleuren wat de stad een warm aanzicht geeft. Meer over wat Gent zoal te bieden heeft, lees je verderop in deze nieuwste editie van Bruist.

En zo hebben we deze maand weer heel wat mooie verhalen voor je op papier gezet. Onder andere de inspirerende verhalen van bruisende ondernemers als Monique van Wessum Afslankstudio en Numero 31 die je maar al te graag een kijkje in hun keuken geven. Kijk je met ons mee?

Veel leesplezier en geniet van de herfst!  
**Michael Thörig**

**Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook Eindhoven Bruist en 's-Hertogenbosch Bruist.**

# Culturele cocktail van historie en moderniteit

Deze herfst is Gent dé stad waar je moet zijn. De stad biedt een perfecte mix tussen geschiedenis, cultuur en het moderne stadsleven. Het is echt een stad voor levensgenieters, met vele bourgondische specialiteiten. Kortom: Gent biedt voor ieder wat wils!



## SHOPPEN

Gent is de stad bij uitstek om heerlijk te shoppen. De stad heeft het grootste winkelwandelgebied van België en een veelzijdig markt- en winkelaanbod. Alles ligt op een steenworp afstand van elkaar. Grote bekende winkelketens worden afgewisseld door authentieke boetiekjes. In SoGo, de grootste winkelbuurt, vind je stijlvolle boetieks, eigenzinnige restaurants en speciaalzaken die al jaren bestaan.



8

## BELEEF GENT TEN VOLLE MET DE CITYCARD GENT

Uniek in Europa. Beleef, proef en voel levendig Gent verrassend voordelig. De all in CityCard Gent geeft je toegang tot alle topattracties in Gent, inclusief het openbaar vervoer, tegen een rebelse minimumprijs. Met deze kaart in je hand houd je je portemonnee tijdens je hele citytrip dus gewoon op zak. Meer informatie vind je op [www.visit.gent.be](http://www.visit.gent.be).

## CULTUUR

Als cultuurliefhebber kijk je in Gent je ogen uit. Breng een bezoekje aan het mystieke Gravensteen, de statige Sint-Baafskathedraal en het Belfort van Gent, de vurige mascotte van de stad. In **STAM**, het Stadsmuseum van Gent, maak je kennis met de geschiedenis van de stad en in het **S.M.A.K. MUSEUM** ontdek je de hedendaagse kunst uit de stad.

## SCHIP AHOI!

Gent is een waterrijk stadje. Een boottocht door de Gentse binnenwateren is daarom een echte must tijdens jouw trip naar Gent. Vanaf het water bekijk je de stad vanuit een charmant perspectief. Je hebt keuze uit verschillende boottochten over de **GENTSE BINNENWATEREN**. Maak kennis met het verleden van de stad en ontdek verborgen plekjes.

# Gent



BELGIË/BRUIST

## HET GRAVENSTEEN

Tijdens jouw stedentrip in Gent mag een bezoek aan de mystieke burcht **'HET GRAVENSTEEN'** écht niet ontbreken op je to-dolijst. Deze burcht heeft een zeer bewogen geschiedenis en is een belangrijke bezienswaardigheid in Gent. Het is de enige overgebleven middeleeuwse burcht in Vlaanderen met een vrijwel intact verdedigingssysteem. Een bijzondere plek die je niet mag missen als je in Gent bent.



## GENT IN DE HERFST

Nu de herfst is aangebroken, is het de perfecte tijd om een bezoekje aan Gent te brengen. Waarom? De bomen kleuren rood, oranje en geel, wat de stad een warm aangezicht geeft. Het Gravensteen krijgt een magische nevel rond zich. Ten slotte gaat het nieuwe cultuurseizoen van start waardoor er in de stad van alles te beleven is.

## BOURGONDISCH GENIETEN

In deze bourgondische stad is het genieten geblazen. Bezoek een van de biercafé's en proef enkele van de typisch Gentse bieren. Ook kun je Gent écht niet verlaten zonder de mierzote Gentse lekkernij **CUBERDON**, ook wel bekend als 'Gentse neuzekes', te proeven. En wist je dat Gent de veggiehoofdstad van Europa is? Daarbij kent de stad veel jonge rock-'n-roll chefs die furor maken binnen de internationale foodscene.



Met 37 uitgaven is Bruist een succesvolle formule in diverse regio's. Naast dertig glossy's in Nederland en twee in Spanje, brengen we ook vijf mooie stads- en stadsmagazines uit in België. JA, OOK BELGIË BRUIST!



9

# Zorg goed voor *jezelf!*

“HET **BELANGRIJKSTE** IS DAT DE KLANT MET EEN **GOED GEVOEL** WEGGAAT.”

**Bel 0499 – 572795 en plan een gratis informatiegesprek!**

Al 33 jaar is Nicky Beltz met haar salon Chapeau Rouge een begrip in Oirschot. Je kunt in de salon terecht voor een volledige basisverzorging van de huid. Daarnaast kun je er terecht voor nagelverzorging, gelnagels, kleurgel, massages en ontharen. Sinds kort is aan dat lijstje ook Cryolipolyse, ofwel vetbevriezing toegevoegd.

#### **VETBEVRIEZING, ZO WERKT HET**

Vetbevriezing kan een ware uitkomst zijn wanneer je last hebt van hardnekkige vetrolletjes of vervelende lovehandles. Tijdens de behandeling worden vetcellen plaatselijk gekoeld tot ongeveer 2 °C. Het vet kristalliseert en valt vervolgens uiteen. Via de natuurlijke weg verdwijnt het uit het lichaam. Dit hele proces neemt een aantal maanden in beslag. De behandeling kan na 10 weken worden herhaald. Het lichaam heeft de tussenliggende tijd nodig om de behandelde vetcellen op te ruimen. Na 4 tot 6 maanden zie je al duidelijk zichtbaar resultaat.

#### **PERSOONLIJKE BEHANDELING**

Sinds ze haar salon startte werkt Nicky met het merk Les Complexes

Biotechnique. Dit merk heeft een brede productlijn, waardoor Nicky je kan helpen bij verschillende huidproblemen. Elke behandeling wordt volledig op jouw huid en wensen aangepast. Zo krijg je steeds weer maatwerk.

#### **VOEL JE HAPPY**

Het belangrijkste vindt Nicky dat mensen zich happy voelen in haar salon. Er hangt een ontspannen sfeer en je komt er helemaal tot rust. Voor de cryolipolyse behandeling vindt altijd eerst een gratis informatiegesprek plaats. Tijdens dit gesprek geeft Nicky advies over welke resultaten voor jou haalbaar zijn met de behandeling.

**Nieuwsgierig geworden? Neem contact op en maak een afspraak!**



**Chapeau Rouge** | Eigenaresse: Nicky Beltz | Leeuwerikstraat 9 Oirschot  
**0499 572795** | [info@chapeaurouge.nl](mailto:info@chapeaurouge.nl) | [www.chapeaurouge.nl](http://www.chapeaurouge.nl)





**KOM TERUG IN JE ROUTINE** met de voedzame tussendoortjes van Lima. Om jou daarbij te helpen introduceert Lima twee nieuwe producten voor in je lunchbox. Vol vezels, zonder toegevoegde suikers en honderd procent vegan. **Meer info o.a. over verkooppunten vind je op [www.limafood.com](http://www.limafood.com).**



**WAT VOOR FIETSER BEN JIJ?**  
Alle fietsen van het oer-Hollandse Union zijn stadsfietsen, maar dat betekent niet dat ze er allemaal precies hetzelfde uitzien. **Je kunt kiezen wat voor fietser jij bent en welke fiets het beste bij jou past op [www.union.nl](http://www.union.nl)**



**BRUISENDE SMAKEN**  
De SodaStream Flavors Red Berry Mix, Blackcurrent, Fruit Mix en Orange Mix zijn unieke smaken met 50% vruchtensap om je SodaStream (bruis)water een extra fruitige smaak te geven. **Glazen fles met SodaStream Flavors, € 4,99. [www.sodastream.nl/flavours](http://www.sodastream.nl/flavours)**

**LEZERSACTIE**  
Maak kans op een **goodiebag met producten van BSelfie t.w.v. € 100,-**

De eerste revolutionaire beauty self-filler die als een pleister kan worden aangebracht. Volg B-SELFIE Skincare Filler-Systeem op [@b\\_selfie\\_belgium](https://www.instagram.com/b_selfie_belgium) [BSelfieBelgium](https://www.facebook.com/BSelfieBelgium)



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #B-SELFIE naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

**LEZERSACTIE**  
Maak nu kans op 2 x 2 vrijkaarten voor de magische familievoorstelling **De Toverfluit**.



Deze voorstelling met dans en rap voor jong en oud is te zien vanaf 19 oktober in onder andere Den Bosch, Haarlem, Hasselt (B), Rotterdam en Tilburg. [www.toneelmakerij.nl](http://www.toneelmakerij.nl).

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #TOVERFLUIT naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

win

Speciaal voor *jou* geselecteerd

**BRUIST Deal**  
Bij Hotel de Leijhof in Oosterwijk

Overnachting in een Comfort Room van één van de meest luxe boutique hotels van het bosrijke Oosterwijk. Culinaire 3-Gangen Menu Du Chef. Luxueus ontbijt - Parkeren.

€79,50 p.p.\*

Reserveer via [www.leijhof.nl](http://www.leijhof.nl) met promocode **BRUIST**

\*excl. lokale heffingen. Op basis van min. 2 pers.

**LEZERSACTIE**  
Maak kans op één van de 3 dvd's van de klassieker **Maurice**.

Hugh Grant en James Wilby vertolken de hoofdrol in dit meesterwerk uit 1987 over een verboden herenliefde. Een tijdloze film en een pareltje om te (her)ontdekken. Te koop via [Lumiereseries.com](http://Lumiereseries.com)



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #MAURICE naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).**

**GELUKKIG LEVEN**

Geïnteresseerd in filosofie? Dan is het nieuwe boek 'De Lessen van Ubuntu', geschreven door de kleindochter van Desmond Tutu, iets voor jou. In het boek geeft ze de wijsheden van haar grootvader over een gelukkig leven door. Het woord 'Ubuntu' komt uit het Xhosa, een taal uit de Afrikaanse Oost-Kaap, en betekent dat iedereen met elkaar is verbonden. 'De lessen van Ubuntu' is een tijdloze en inspirerende cadeau-uitgave. **Het boek verschijnt dit najaar wereldwijd in meer dan tien landen. [www.harpercollins.nl](http://www.harpercollins.nl)**





Iris van Kessel  
eigenaresse van Numero 31



### WIE JARIG IS TRAKTEERT!

Profiteer de hele maand oktober van leuke acties en kortingen ter ere van ons tienjarig bestaan!



Oirschotseweg 31 | Best | 0499 - 376211 | [www.numero31.nl](http://www.numero31.nl)

Facebook: Numero 31 Wonen & Lifestyle, Instagram: Numero31\_, Pinterest: Numero 31 Wonen & Lifestyle

Bij Numero 31 aan de Oirschotseweg in Best vindt u alles op het gebied van wonen & lifestyle. Naast vele woonaccessoires, meubels, verlichting en serviezen kunt u hier ook terecht voor een passend cadeau of een cadeaubon. Aandacht, beleving en persoonlijk advies staan hier op één.

# N°31

WONEN & LIFESTYLE

U kunt als klant rustig rondkijken om inspiratie op te doen en wanneer u graag geholpen wilt worden staan eigenaresse Iris van Kessel en haar team klaar om u van een persoonlijk advies te voorzien. Iris vertelt: 'Anderhalf jaar geleden kreeg ik de mogelijkheid om het stokje over te nemen. Dit was een unieke kans die op het perfecte moment op mijn pad kwam. Nu zijn we alweer anderhalf jaar verder en ben ik nog steeds iedere dag blij en dankbaar dat ik deze kans heb gekregen. Met trots kan ik vertellen dat de winkel deze maand alweer tien jaar bestaat. Reden voor een feestje dus!'

### Styling aan huis

Iris biedt ook persoonlijk stylingadvies aan huis aan. Iris: 'Ik ga graag bij de klant langs om te kijken hoe de woning is ingericht. Via een persoonlijk gesprek krijg ik een duidelijk beeld van de wensen van de klant en welke stijl het beste bij hen past. Als ik

genoeg informatie heb verzameld, kunnen de voorbereidingen beginnen. Ik ga op zoek naar veel verschillende accessoires, woontextiel en klein meubelen die ik tijdens het tweede bezoek allemaal mee neem. Eénmaal bij de klant worden er verschillende thema's uitgewerkt. Zo kan worden aangegeven wat zij wel of niet mooi vinden en kunnen zij uiteindelijk voor het thema kiezen dat het beste bij hen past.'



Loop gerust eens binnen om te vragen naar de mogelijkheden van een stylingadvies aan huis of om gewoon even lekker rond te kijken. **U bent van harte welkom in onze winkel en wij inspireren u graag met onze creativiteit!**





# Hairspray

••• THE BROADWAY MUSICAL •••

VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	ZONDAG
15 NOVEMBER	16 NOVEMBER	17 NOVEMBER	17 NOVEMBER
20.00 UUR	20.00 UUR	14.30 UUR	19.30 UUR

Hairspray is een vrolijke humoristische musical met een maatschappijkritisch randje, gespeeld door de talenten van musicalstudio Batico. Vol met Rock 'n Roll en Rhythm & Blues.

Een vrolijke kijk in het verleden voor de hele familie!

Kaartverkoop [www.tejaterke.nl](http://www.tejaterke.nl)  
Meer info [www.batico.nl](http://www.batico.nl)



Het is weer oktober... tijd voor **Oktoberfest!** Haal je Lederhose uit de kast, pak je Dirndl van zolder en leer de Duitse Schlagers uit je hoofd.

**Proef** het seizoen! In de herfst zijn er volop cantharellen en oesterzwammen verkrijgbaar. En ze zijn nog gezond ook.

In de herfst kan je heerlijk **uitwaaien** aan de kust. Geniet van de witte schuimkoppen op de Noordzee, prachtige wolkenpartijen en eindeloze stranden.

Hoewel voetbal de meest beoefende sport is in België, is **wielrennen** toch wel de nummer één sport in het land.

Toeval of niet: in de herfst veranderen meer mensen hun **relatiestatus** op Facebook van 'single' naar 'in een relatie' of zelfs 'verloofd'.

Astronomisch gezien begint de herfst als **dag en nacht** even lang zijn. In Nederland en België is dit op hetzelfde moment.

**Gent is prachtig** in het najaar. Bomen kleuren geel, oranje en rood en door de ramen van cafeetjes zie je dat het gezellig druk is.

# OKTOBER 2019

- ▶ **WOENSDAG 16 OKTOBER | 14.30 UUR**  
HELP! IK HEB EEN Vlieg INGELIkt - MARK VAN VLIET
- ▶ **DONDERDAG 17 OKTOBER | 20.30 UUR**  
PUBQUIZ
- ▶ **ZATERDAG 19 OKTOBER | 20.15 UUR**  
JAVIER GUZMAN - GUZMÁN
- ▶ **DONDERDAG 21 OKTOBER | 20.15 UUR**  
GIRL - FILMCLUB OIRSCHOT
- ▶ **VRIJDAG 25 OKTOBER | 20.15 UUR**  
SAVANNAH - BACK TO THE COUNTRY PART 9
- VRIJDAG 1 NOVEMBER | 20.15 UUR**  
BEGIJN LE BLEU - TOCH BEDANKT!

FILMCLUB OIRSCHOT  
TIEN KEER PER SEIZOEN DE ALLERBESTE FILMHUIS FILMS!  
BEKIJK HET FILMPROGRAMMA OP [WWW.DEENCK.NL/FILMCLUB](http://WWW.DEENCK.NL/FILMCLUB)

# Niet minder eten, maar

PERSOONLIJKE BEGELEIDING -  
RAAK DIE OVERTOLLIGE  
KILO'S NU KWIJT!

# anders eten!

Monique van Wessum is een absolute expert op het gebied van gezonde voeding en lekker eten. Door haar jarenlange ervaring in het restaurantwezen en persoonlijke begeleiding, weet zij precies hoe je op juiste gewicht komt en dat vervolgens ook kunt vasthouden.

In haar afslankstudio vertelt Monique waarom het belangrijk is dat je er eerst voor zorgt dat je een jaar lang op je streefgewicht blijft: "Dat zorgt namelijk voor stabiliteit in gewicht voor de rest van je leven. Hoe? Door de juiste combinatie van koolhydraten, vetten en eiwitten. Door individueel advies en het organiseren van kookworkshops help ik je om op gewicht te blijven en toch lekker te eten."

## PowerSlim

"Met behulp van het PowerSlim afslankconcept behaal je gemiddeld 1,5 kg gewichtsverlies per week. De resultaten zijn al binnen een week zichtbaar. Wekelijks kom je bij mij om te wegen en te bespreken hoe het gaat en waar je tegen aan loopt. Met zes eetmomenten per dag

heb je geen honger gevoel. In drie fasen coach ik jou naar je streefgewicht en je blijft bij mij komen tot het moment dat je gewicht stabiel is. Sinds kort beschik ik ook over een geavanceerde weegschaal die garant staat voor een totale lichaamsanalyse."

## Gewichtsbehoud

"Ik blijf je na het behalen van je streefgewicht een jaar lang begeleiden en adviseren. Daarna weet je hoe je op gewicht kunt blijven.

Bovendien ontvang je gratis het PowerSlim kookboek 'heerlijk in balans' zodat je thuis de lekkerste gerechten kunt bereiden. En natuurlijk zijn er ook de maandelijkse kookworkshops voor nieuwe starters in mijn eigen keuken."

"Maak nu  
een afspraak  
voor een  
vrijblijvend  
kennismakings-  
gesprek"



Oirschotseweg 107a Best  
06-54900412 | info@moniquevanwessum.nl  
[www.moniquevanwessum.nl](http://www.moniquevanwessum.nl)







7 mei 2018 opende dierencrematorium Memoria haar deuren. We kunnen terugkijken op een goed eerste jaar. Klanten weten ons steeds beter te vinden. Wij bedanken hierbij ook onze klanten voor het vertrouwen in Dierencrematorium Memoria.

# DIERENCREMATORIUM MEMORIA BESTAAT 1 JAAR

Dat er grote behoefte in de omgeving was aan een dierencrematorium met een hoge servicegraad blijkt uit de reacties van onze klanten. Naast deze hoge servicegraad speelt onze prijsstelling een belangrijke rol, wij hanteren namelijk vaste lage prijzen. Veel klanten maken gebruik van de mogelijkheid om zelf hun overleden huisdier te brengen en daarbij afscheid te nemen, zelfs in het weekend en de avonduren.

Inmiddels hebben we een fantastisch gemotiveerd team bestaande uit zes medewerkers die zich meer dan 100% inzetten voor onze klanten. Hierdoor kunnen we zeven dagen per week een goede service bieden. Een groot deel van de medewerkers is vanaf de opening betrokken, waardoor er inmiddels veel ervaring en kennis binnen Memoria aanwezig is.

Ondanks dat uw dierenarts wellicht een samenwerkingsverband heeft met een ander dierencrematorium, is het mogelijk om Dierencrematorium Memoria het transport, afscheid en crematie te laten verzorgen.

Neem gerust contact met ons op en wij zullen zorgen dat u met veel liefde, persoonlijke aandacht en respect afscheid kan nemen van uw geliefde, overleden huisdier.

## DIERENCREMATORIUM 2.0



**EIGEN  
OPHAALDIENST**  
Ook bij uw  
dierenarts

# DAGJE UIT OKTOBERFEST



Het is weer oktober en dat betekent... tijd voor OKTOBERFEST! Het grootste bier- en volksfeest ter wereld vond zijn oorsprong in München. Ondertussen is het feest ook in Nederland vaste prik geworden. Door het hele land worden talloze leuke feestjes gehouden omtrent het Oktoberfest. Hoewel het officiële feest duurt tot 6 oktober, gaan de feestjes in Nederland vaak nog de hele maand door. Proost!  
**Kijk voor meer informatie over alle Oktoberfesten in Nederland op [www.oktoberfesten.nl](http://www.oktoberfesten.nl)**

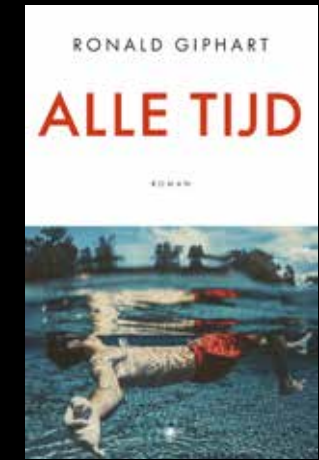
# FILMPJE KIJKEN F\*CK DE LIEFDE

In F\*CK DE LIEFDE komen drie liefdesverhalen samen. Lisa zit midden in een scheiding met Jack en reist met vriendinnen af naar Curaçao waar ze valt voor wereldreiziger Jim. Jack krijgt weer iets met Cindy. De zus van Cindy lijkt net carrière te gaan maken, terwijl haar man Said zijn baan verliest en dit verborgen houdt. Een film van regisseur Appie Boudellah met o.a. Bo Maerten, Edwin Jonker, Thijs Römer, Victoria Koblenko, Yolante Cabau en Maurists Delchot.  
**F\*ck de liefde draait vanaf 3 oktober in de bioscoop.**

## BINNEN/BUITEN



# BOEKJE LEZEN RONALD GIPHART



In deze meeslepende roman over ambitie, vriendschap en liefde lees je het verhaal van zes vrienden. Hun vriendschap begon bij ontelbare avonden in hun stamcafé. Begin jaren negentig begonnen ze een brouwerij en werden ze naast vrienden ook zakenpartners. Vijfentwintig jaar later zijn ze op weg naar een boshut in Duitsland om nog één weekend samen te zijn voordat ze het contract voor de verkoop van de brouwerij tekenen. Tijdens dit weekend reflecteren ze op de vriendschap en op het leven.  
**ALLE TIJD van RONALD GIPHART is vanaf 26 september te koop voor € 24,99.**

# Ik en Wij Training

We gunnen kinderen graag dat ze 'goed in hun vel zitten', zelfvertrouwen opbouwen, een gezonde dosis eigenwaarde hebben en dat een kind goed kan omgaan met andere mensen (van alle leeftijden en afkomst) om hem of haar heen.

De training is bedoeld voor kinderen van groep 1 t/m 4. Het gaat om kinderen die een steuntje in de rug kunnen gebruiken.

**Ellen Saris helpt jouw kind graag!**

Aanmelden of graag meer info?  
Bel  
06 - 2399 3303



De Ronde 12-14 Best | 06-23 99 33 03  
ellen@praktijktaalent-co.nl | [www.praktijktaalent-co.nl](http://www.praktijktaalent-co.nl)



Geniet van de heerlijkste herfstchocolade. We hebben herfstblaadjes, denneappels en nog veel meer lekker!

## HERFSTCHOCOLADE... HEERLIJK GENIETEN!

Choco & Zoet

Wilhelminaplein 64a Best | 0626807465  
[www.choco-en-zoet.nl](http://www.choco-en-zoet.nl)



## Els Uitvaartzorg Els Barnhoorn

Ik vind het een eerzame taak om nabestaanden te mogen bijstaan. Om hun dierbare overledene te gedenken en het middelpunt te laten zijn. En ook mensen die zelf de invulling van hun uitvaart in handen willen nemen, begeleid ik met hart en ziel. Bij een uitvaart gaat het immers om de weergave van een waardevol leven in één dag.

**Overlijden melden?**  
Bel dag en nacht op  
088 - 21 40 400

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

## Pretty in pink

Ze was weer thuis komen wonen toen ze te ziek werd. 24 jaar was ze. Ze vond het moeilijk om haar eigen huis achter te laten, maar het ging niet meer. Haar moeder kon haar hier beter verzorgen. In haar roze meisjeskamer. Net als vroeger. Ze had zelf uitgezocht wie haar begrafenis moest verzorgen: 'Die wil ik.' Zij lacht.

Haar moeder en broer vertellen over de laatste dagen van hun sprankelende, blonde meid. Hoeveel behoefte ze eraan had om haar vrienden om zich heen te hebben. Hoe weinig ze nog maar sprak. Dat haar vriendinnen haar nagels de dag ervoor nog roze gelakt hebben. Want dat was haar lievelingskleur gebleven. En dat het zo jammer is dat ze toch nog op het laatste moment naar het ziekenhuis moest.

Tijdens ons gesprek komt de rouwauto voor rijden: ze wordt thuisgebracht. De verzorgers dragen de brancard met haar lichaam naar boven en leggen haar in bed. Haar kamer heb ik al met één van haar vriendinnen voorbereid. Overal kaarsen en bloemen, mooi beddengoed. Roze bloemen. Haar moeder helpt met de laatste verzorging van haar kind. En als ze haar lievelingsspijkerbroek en roze top met vestje aan heeft, doet haar beste vriendin haar make-up.

Als ik de dagen erna binnenkom zijn er steeds jonge mensen in huis. Op de dag van het afscheid dragen zes jongemannen haar het huis uit. Buiten vormt de rest van de vriendengroep een erehaag naar de witte rouwauto. Allemaal in zwart gekleed en ieder een roze roos in de hand. De zaal zit stampvol. Keihard klinkt 'A sky full of stars' van Coldplay. Op het grote scherm zien we een blond meisje opgroeien tussen vriendjes en vriendinnetjes. Sommige gezichten herken ik van de afgelopen dagen. Vanuit de begraafplaats lopen we naar hun stamkroeg. Een grote portretfoto staat op de toeg. Roze ballonnen zweven tegen het plafond. Als ik na anderhalf uur wegloop, hoor ik dat de muziek een tandje hoger wordt gezet: Coldplay, 'Viva la vida'.





## Is er verschil tussen IPL- en laserontharing?

**Vaak wordt er gesproken over IPL- en laserbehandelingen, maar zit hier nu eigenlijk verschil in? En zo ja, wat is dan het verschil?**

Soms worden de termen van deze methoden door elkaar gebruikt, omdat een lichtflits en een laserpuls op elkaar lijken en er veelal dezelfde indicaties mee behandeld kunnen worden. Maar er is wel degelijk verschil!

Met IPL wordt de behaarde huid beschoren met diffuus licht (breed spectrum licht). Deze lichtflits kan niet erg gericht worden geplaatst in tegenstelling tot een laserpuls. Dieper gelegen haarwortels reageren hierdoor bij IPL-ontharen onvoldoende en worden niet goed vernietigd. Ook lichtgekleurde lichaamsbehaarung absorbeert bij een IPL-behandeling te weinig energie, hierdoor blijven de haarwortels intact en zal er opnieuw een haar kunnen groeien. Bij IPL-ontharen zijn veel behandelingen nodig voor een gewenst resultaat.

Onze voorkeur gaat uit naar laserontharing, hiervoor gebruiken wij in de praktijk de LightSheer Diodelaser of Gentle Max Pro laser (Alexandrite laser en Nd:YAG laser); dit zijn de beste lasers voor ontharen voor zowel de lichte als donkere huid. Laser werkt slechts op één golflengte. De gerichte laserpuls kan heel effectief worden geplaatst, waardoor ook dieper gelegen wortels goed worden bereikt. Ontharen met laser is zeer doeltreffend. Daarnaast bent u met deze techniek veel sneller uitbehandeld.

De haarkleuren lichtblond, grijs, wit en rood zijn niet geschikt voor IPL- of laserontharing, omdat deze haartypen te weinig pigment bevatten.

06 8126 4333 | [info@huidtherapieboxtelbest.nl](mailto:info@huidtherapieboxtelbest.nl) | [www.huidtherapieboxtelbest.nl](http://www.huidtherapieboxtelbest.nl)

Doortje Dekkers - Putmans  
huidtherapeut



## Wat is een Boutiquefitnessclub en voor wie is het geschikt?

Boutiquefitness staat voor kleinschalig, persoonlijke aandacht, een rustige omgeving en hoogwaardige kwaliteit. Bij Boutiqueclub Next Level Gym komen voornamelijk mensen die niet naar een drukke, massale sportschool willen en zeker niet houden van "Kijken en bekeken worden". Bij ons komen fijne mensen, die allemaal hun eigen persoonlijke doel hebben, waarbij wij als team graag helpen.

### Heel veel kwaliteit voor een eerlijke prijs!

1. Train met maximaal 8 mensen
2. Na elke 6 trainingen een nieuw trainingsprogramma
3. Gebruik gratis de eGym-app met jouw persoonlijke resultaten
4. Indien gewenst voedingscoaching door BGN gewichtsconsulente. (Meestal vergoeding mogelijk via zorgverzekeraar)
5. Begeleiding door professionele Personal Trainers
6. Indien je nog traint bij een andere club, maak dan gebruik van onze overstapservice

### Wil jij het ook proberen?

Stuur ons een e-mail:  
[info@nextlevelgym.nl](mailto:info@nextlevelgym.nl)  
en wij sturen je vervolgens een mooie kennismakingsaanbieding toe!



NEXT LEVEL

Gym

**KOM HET  
OOK EENS  
PROBEREN!**

Bosseweg 7C Best

0499-785341

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

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





# Make-up

## must-haves

Een nieuw seizoen betekent nieuwe kleuren voor je kleding, maar natuurlijk ook voor je make-up. Wij vonden voor jou de absolute wanna & must-haves.

1. Highlighter Face Highlighting Powder van Guerlain, € 45,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)
2. Caviar Intense Ink Waterproof Liquid Eyeliner van Laura Mercier, € 25,- [www.skins.nl](http://www.skins.nl)
3. Perfumed Highlighting Powder Glow Effect Body & Hair van Collistar, € 34,50 [www.collistar.nl](http://www.collistar.nl)
4. Oogschaduw palette Karl Lagerfeld X L'Oréal Paris, € 24,99 [www.loreal-paris.nl](http://www.loreal-paris.nl)
5. Big Lashes Oh Oui! Van Bourjois, € 14,99 [www.bourjois.nl](http://www.bourjois.nl)
6. Nail Polish van essie, € 9,99 [www.essie.nl](http://www.essie.nl)

7. Eye Couture Palette Collector van Yves Saint Laurent, € 70,- [www.ysl.nl](http://www.ysl.nl)
8. Love Me Lipstick van MAC, € 19,50 [www.maccosmetics.nl](http://www.maccosmetics.nl)
9. Crystal power blush & highlighter palette van essence, € 5,99 [www.essence.eu](http://www.essence.eu)
10. Creme Puff Blush Cheeky Coral van Max Factor, € 13,99 [www.maxfactor.nl](http://www.maxfactor.nl)
11. Lip Perfector van Clarins, € 19,- [www.clarins.nl](http://www.clarins.nl)
12. Stay Naked Liquid Foundation van Urban Decay, € 39,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)

Op 26 oktober a.s. is het

# 'griezelig bruisend' in Oirschot!

“De dag is voor jou, maar de nacht is van mij,  
En die nacht is haast voorbij...  
Binnenkort slaapt gij in het kille  
Water naast mij...”

Voor de 5e keer wordt er in Oirschot een Halloweenocht door het oude en historische centrum van Oirschot georganiseerd. Het thema van dit jaar is de Industriële revolutie en het verhaal van de geest van professor Sonderling. Elk jaar kiezen we een andere route om het spannend te houden. Door eeuwenoude smalle straatjes, steegjes en verlaten pleintjes.

**Kijk ook eens op onze griezelige website als je durft....**  
[www.halloween-oirschot.nl](http://www.halloween-oirschot.nl)

Er zijn meer dan 20 Scare Zones langs de route. Voor de bangeriken en kleintjes die geen slapeloze nacht willen hebben is er een “escape route”. Deze staat speciaal aangegeven zodat je bepaalde Scare Zones kunt overslaan.

De avond begint om 19.00 tot 22.30 uur. De route is bijna drie kilometer lang en dus heb je echt de tijd nodig om alles te kunnen zien en beleven. Je kunt de route op elk gewenst starten.

Een toegangsticket kost € 2,50. Kinderen tot 12 jaar zijn gratis. Zonder ticket kun je niet binnen bij de volgende locaties: De Basiliek, De Loop, Hof van Solms en Brouwerij vandeOirschong.

**GRAAG TOT ZIENS IN OIRSCHOT  
MONUMENT IN HET GROEN!**

*...als je durft!*

Karien Hoeks  
manager Visit Oirschot



**Tickets kun je online bestellen**  
[www.halloween-oirschot.nl/  
tickets-en-info](http://www.halloween-oirschot.nl/tickets-en-info)



**Kliniek  
Heyendael**

Cosmetische Plastische Chirurgie

**Betrouwbaar, professioneel  
en persoonlijk: dat is Kliniek  
Heyendael. Een begrip als het gaat  
om cosmetische plastische chirurgie.**

Bij Kliniek Heyendael houden we ons  
iedere dag bezig met professionele  
behandelingen om mensen hun  
zelfvertrouwen terug te geven.

#### **Onze behandelingen**

Borstvergroting  
Neuscorrectie  
Liposculptuur/Lipofilling  
Ooglidcorrectie  
Facelift (MACS-lift)  
Borstverkleining

#### **Rimpelbehandeling met fillers ▶**

Armlift  
Halslift  
Contourverbetering  
Oorcorrectie  
Rimpelbehandeling

**We hopen je  
binnenkort te mogen  
verwelkomen!  
Plastisch chirurg  
Dr. Frans Straten**



Parklaan 70, Groesbeek (Nabij Nijmegen)

info@kliniekheyendael.nl | 024 - 845 05 06 | [www.kliniekheyendael.nl](http://www.kliniekheyendael.nl)

# Rimpels?

**Iedereen krijgt er vroeg of laat mee te maken: rimpels in het gezicht. Wanneer je vindt dat je uiterlijk niet in balans is met je innerlijk, kan dat een goede reden zijn om de gezichtsrimpels en -plooiën te behandelen. Kliniek Heyendael biedt verschillende mogelijkheden.**

#### **Rimpelbehandeling met fillers**

Bij Kliniek Heyendael kun je terecht voor botuline toxine-injecties. Deze behandeling wordt vaak toegepast om rimpels en plooiën, zoals lach-, voorhoofd- en fronsrimpels tegen te gaan. Bepaalde gezichtsspieren worden (tijdelijk) uitgeschakeld waardoor ze volledig ontspannen. Zo worden de rimpels verzacht of zelfs helemaal verdwijnen.

#### **Lipfillers**

Ook kunnen fillers worden gebruikt bij het opvullen van de lippen of tegen overmatig transpireren. Hierbij worden de fillers bijvoorbeeld in de oksels geïnjecteerd. De zenuwen die de zweetklieren prikkelen om zweet te produceren, worden hierbij uitgeschakeld.

#### **Overweeg je een behandeling met fillers?**

Tijdens een persoonlijk consult met onze plastisch chirurg worden je wensen uitgebreid besproken en al je vragen beantwoord. Neem gerust contact op met onze consulente voor het inplannen van een vrijblijvend en kosteloos consult via 024-8450506 of door middel van ons contactformulier.

**Betrouwbare  
en betaalbare  
rimpelbehandeling.**

Voor meer info  
024 - 845 05 06

# Zlim werkt echt!

## Duurzaam resultaat

Zlim Bodystyling is al meer dan 20 jaar een gerenommeerd instituut voor afslanken en figuurcorrectie. Onze methode is gebaseerd op verstandig eten en doelgericht bewegen onder deskundige individuele begeleiding. Ons motto: 'Afslanken met gezond verstand'. Geen poeders, pillen, proteïnen- of andere crashdiëten die slechts tijdelijk resultaat geven; wie kiest voor Zlim®, kiest voor duurzaam resultaat.



1

### Het 4 stappenplan van Zlim®

#### Gratis figuuranalyse

Iedereen is anders. Daarom analyseren we eerst je figuur en stellen we samen je persoonlijke afslankprogramma op.



2

#### Voedingsadvies

Je krijgt advies op maat van onze diëtisten. Geen streng dieet, wel een gezond eetpatroon dat bij je leven past.



3

#### Doelgericht bewegen

Je beweegt in een verwarmde cabine en krijgt individuele begeleiding om af te slanken waar jij dat wenst.



4

#### Ozontherapie

Met de ozonzuurstoftherapie behoud je een strakke en gladde huid, zelfs als je vele kilo's verliest.

**zlim**

voel je slank, voel je goed!

**Pak de telefoon en maak vandaag nog een afspraak.**

Zlim Best | De Waal 46, Best | 0499 37 79 00 | [www.zlim.nl](http://www.zlim.nl)

32



Alle onderzoeken wijzen uit, en echte deskundigen zijn het erover eens: een goede begeleiding biedt uiteindelijk de meeste kans op succes om blijvend af te slanken. En professionele begeleiding, dat is nu juist onze grote kracht. Ik wil mensen op basis van gezond verstand laten afvallen, dus met normale voeding en zonder pillen of supplementen. Het resultaat moet duurzaam zijn, dat is de kunst. Samen spreken we door wat je eet, hoeveel je eet en waarom je eet. Voldoende voedingsstoffen en variatie zijn daarbij belangrijk en je zult ervan verstandig staan wat je allemaal nog wel mag eten en in welke hoeveelheden. Uiteindelijk moet het leiden tot een veranderde gedragswijze en een gezond BMI. De één moet daarvoor 10 of 20 kilo afvallen, de ander maar een paar kilo.

Tot gauw.

*Amber*

diëtiste Zlim Best

COLUMN/LILA VOETREFLEX

## Wat is Guasha?

**Naast reflexzonetherapeut ben ik ook Guasha therapeut. Wat is dat nou, Guasha?**

Guasha is een eeuwenoude schraaptechniek uit China, gericht op het verwijderen van afvalstoffen uit ons lichaam en het tot stand brengen van een betere doorstroming van Qi (levensenergie) en bloed. Bij de behandeling wordt een speciale guasha-olie op de huid gebracht. Als Guasha-therapeut werk ik vooral op de reflexzones van de rug. Op de plaats waar de olie is aangebracht ga ik dan met een speciale schraper van jade of hoorn "schraperen". De huid wordt hierdoor rood en op de plaatsen waar blokkaden (afvalstoffen/toxines) zijn, verschijnen "bloeduitstortingen" variërend van dieprood tot paars. Het lichaam reageert meteen door via ons lymfesysteem en bloedsomloop de afvalstoffen te verwijderen. Hierdoor ontstaat een betere doorstroming van vers, zuurstofrijk bloed. Guasha wordt zowel als een preventief middel, als een middel om daadwerkelijk een klacht te verhelpen of een ziekte te verlichten toegepast.

Klachten/ziekten die met Guasha behandeld kunnen worden zijn o.a.:

- Alle pijnsymptomen
- Astma
- Nek- en Schouderklachten
- Verteringsstoornissen
- Hoofdpijnen en migraine
- Stofwisselingsstoornissen
- Rugklachten
- Hoge bloeddruk
- RSI
- Chronische Vermoeidheid
- Stress, Burn-out
- Reumatische klachten



De kracht zit 'm in de eenvoud!  
Bel me gerust voor meer informatie!

33



Sinds 2010 werkt Lieke van Lange met veel passie, liefde en plezier als reflexzonetherapeut in haar praktijk in Best. "Ik lever graag een bijdrage aan je weg naar gezondheid en balans, zodat de levensenergie weer onbelemmerd kan stromen. Zowel fysiek als mentaal en emotioneel. Ik werk met voetreflex, Guasha, coaching en energetische therapie. Van harte welkom!"

**Kijk voor meer informatie op [www.lilavoetreflex.nl](http://www.lilavoetreflex.nl)**



Sint Annaweg 10 Best  
**06-28782613**  
[lilavoetreflex@home.nl](mailto:lilavoetreflex@home.nl)  
[www.lilavoetreflex.nl](http://www.lilavoetreflex.nl)



RBCZ



# Heb jij al een favoriete Flavor?

Proef de natuurlijke smaken van Red Berry Mix, Blackcurrant, Fruit Mix en Orange

Met SodaStream verander je kraanwater in een handomdraai in heerlijk verfrissend bruiswater. De intensiteit van de bubbels bepaal je helemaal zelf: van licht bruisend tot intense bubbels. Voeg eventueel een lekkere smaak naar keuze toe, zoals deze fruity Flavors! Zo heb je jouw zelfgemaakte en favoriete drankje altijd in huis. Wist je dat een herbruikbare SodaStream-fles duizenden plastic wegwerpflessen bespaart? Dat is dus lekker genieten en tegelijkertijd bijdragen aan een schoner milieu. Hey goed bezig!

Koop jouw Flavors extra voordelig op [sodastreamstore.nl](https://www.sodastreamstore.nl)



sodastream®

Zoals je foto's op Instagram bewerkt met een filter om ze mooier te maken, zo kijk je in je dagelijks leven ook naar de buitenwereld door jouw eigen filter. En dat filter kleurt het beeld zoals jij het wilt zien.

Je kijkt om je heen, maar jouw beleving van je leven speelt zich af in je binnenwereld, in de wereld van je gedachten. En de betekenis die je geeft aan een gedachte, een gebeurtenis of een situatie is cruciaal voor je overtuigingen en dus voor je denkwijze. Die denkwijze bepaalt je visie op de werkelijkheid, hoe je reageert en vervolgens handelt. Het is een filter waardoor je informatie opneemt, kleurt en ordent. Het vormt je referentiekader en daarmee jouw beeld van de werkelijkheid waarin je gelooft. Met andere woorden: de betekenis die je ergens aan geeft, bepaalt je persoonlijkheid, je gedrag, hoe je je voelt, hoe je reageert en de resultaten die je behaalt.

Oftewel, alles begint met een gedachte. Het is je mindset. Heb je daar wel eens over nagedacht? Hoe zijn jouw denkpatronen en je overtuigingen tot stand gekomen? En waarop zijn deze gebaseerd?

Iets om over na te denken.

*Michael Pilarczyk*

~ MeditationMoments.Com ~  
Meditaties voor elk moment van de dag



Alles begint met een *gedachte*

# - MEET THE TEACHER -

**Roselin Westerlaken - Krayo eigenaresse van Feel Best. Roselin en sport zijn al van jongs af aan een gouden combinatie. Ze turnde op hoog niveau, ging naar het CIOS in Sittard en heeft daarna de Dansacademie gedaan in Tilburg.**

**Na te hebben gedanst in dinnershows en de Efteling, wilde ze meer gaan lesgeven en zo haar passie doorgeven aan anderen.**

Ze besloot haar ervaringen in te zetten in haar eigen onderneming: Feel Best, waar ze nu verschillende soorten yogavormen en outdoor trainingen geeft. Roselin is Yoga Alliance geregistreerd yogadocent en blijft zich ontwikkelen. Een van de lessen die Roselin verzorgt is Poweryoga.

## POWERYOGA

Poweryoga is krachtig en dynamisch. Je voert houdingen uit in een serie, aan elkaar verbonden via adem en beweging. Je past de houdingen aan naar jouw kunnen. Elke les bevat een serie houdingen. Je workout is daarom elke keer anders. Poweryoga is fysiek, maar zeker ook mentaal. Door te focussen op je ademhaling, richt je je naar binnen en ervaar je de houdingen in je hele lichaam. De les eindigt met ontspanning, zodat je helemaal tot rust komt.



**Ben je nieuwsgierig geworden en wil je een keer een les ervaren van Roselin? Dan ben je van harte welkom voor een proefles bij Feel Best! Op [www.feel-best.nl](http://www.feel-best.nl) zie je alle lessen en meldt je aan voor een proefles!**



*Feel Best*

yoga & outdoor

Lage Vleutweg 1 Best | 06 - 42064003  
info@feel-best.nl | [www.feel-best.nl](http://www.feel-best.nl)



## Vergroot je herkenbaarheid!

Wil jij je herkenbaarheid vergroten? Dat kan op verschillende manieren. Sticker en shirts denkt graag met je mee.

Bij Sticker en shirts bent u aan het juiste adres voor het bedrukken en borduren van (bedrijfs-)kleding. Maar ook voor autobeletering, raambelettering, bewegwijzering, reclameborden, spandoeken, banners én drukwerk.

### Sticker en Shirts

Bedrukking - Borduren - Belettering -  
Stickers - Drukwerk

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

Wil je je evenement of open dag aankondigen?  
Huur een reclame aanhangertje bij ons.  
**BEL ONS VOOR MEER INFO!**

Heizenschedijk 5, Moergestel | 06-15453770 | [info@stickerenshirts.nl](mailto:info@stickerenshirts.nl) | [www.stickerenshirts.nl](http://www.stickerenshirts.nl)



**ADVERTEER  
OOK IN  
BRUIST!**

# OPVALLLEN

## IN JOUW REGIO?

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



# Ga je voor recht of voor averecht?

Sinds kort heeft Unique Beautique haar assortiment aan brei- en haakgaren flink uitgebreid. Het assortiment biedt een gevarieerde collectie aan garen, naalden en accessoires zoals veiligheidsogen en neuzen.

'Beetje bij beetje willen we gaan uitbreiden om de keus nog breder te maken voor onze klanten', geeft de eigenaresse aan. Nu is Unique Beautique dealer van de merken Annel, Durable en DMC. 'Dit bevat ons en onze klanten erg goed'.

Sinds vorig winterseizoen is Unique Beautique ook begonnen met het geven van workshops voor beginners en gevorderden. Aanstaande september/oktober zal de website voor de workshops weer online staan waar je je ook meteen kan inschrijven. Deze workshops vinden plaats in de winkel waar je ter plekke garen en patronen kunt uitkiezen onder genot van een hapje, drankje en veel gezelligheid. Tijdens deze workshop word je stap voor stap begeleid door onze ervaren begeleidster. Unique Beautique biedt niet alleen de verkoop aan van producten, maar ook hulp om hiermee iets heel moois van te kunnen maken. **Doe je mee?**

Kom het  
eens zelf  
beleven!



Mascha Spanjers





**WOONPLAZA OIRSCHOT**

Alles op het gebied van bouwen, verbouwen, inrichten en leven!

decorette

**KLUS & WONEN**

Vloeren | Vloerkleden | Gordijnen | Wandbekleding | Binnen- & buitenzonwering | Horren | Verf



**20%**  
KORTING\* OP DECORETTE  
VLOERKLEDEN

\*Vraag naar de actievoorwaarden. De aanbieding is geldig van 1 t/m 31 oktober 2019

Haven 3-5-7 5688 DR Oirschot T 0499 57 1339 **WOONPLAZA OIRSCHOT.NL**