

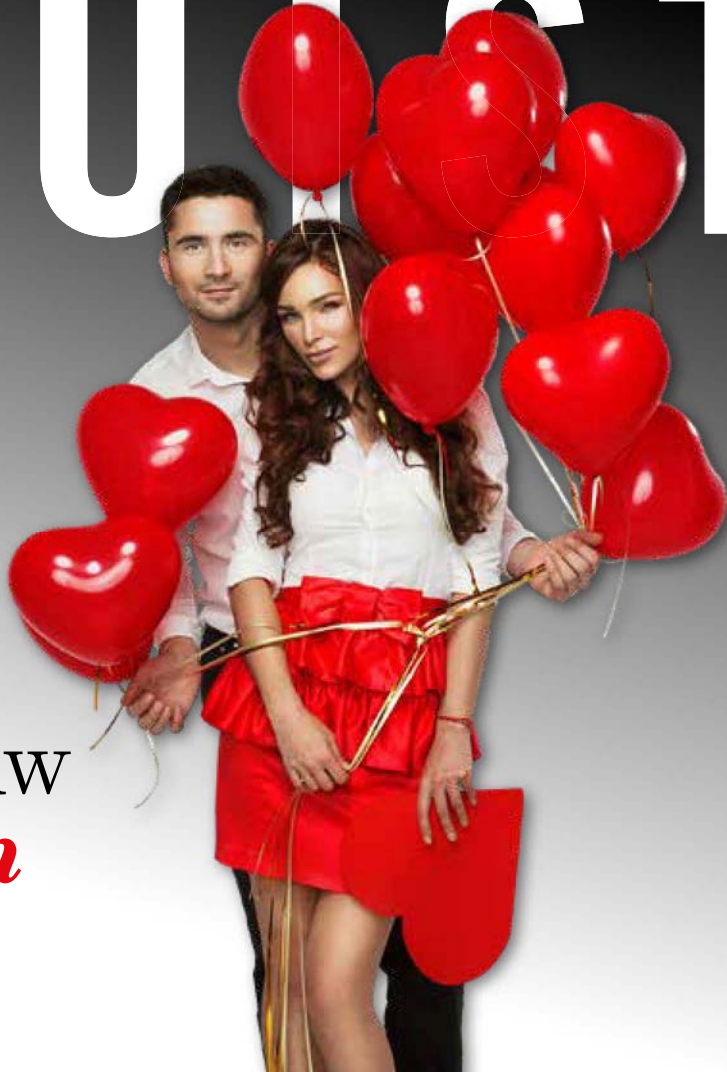
LAND VAN CUIJK 

FEBRUARI 2020 GRATIS MEENEMEN!
WWW.LANDVANCUIJKBRUIST.NL

BRUIST

*Planten en
bloemen,*
het mooiste cadeau!

Mag ik jouw
valentijn
zijn?



Gran Canaria is het eiland waar de zon vrijwel het hele jaar schijnt en waar je heerlijk kunt genieten van zon, zee en strand. **In vier uur vlieg je al naar deze ideale vakantiebestemming.**

De familie Van Lanen kocht en renoveerde het afgelopen jaar zes bungalows in Maspalomas, naar de wensen en eisen van deze tijd. Het resultaat is een prachtig complex van zes bungalows met een zwembad en een geweldig uitzicht. Zie voor meer info www.vistabellabungalows.eu

VOEL JE THUIS!

RUST, LUXE
EN EEN ADEM-
BENEMEND
UITZICHT

BRUIST
Deal

1-SLAAPKAMERAPPARTEMENT

€ 85,-
per nacht*

2-SLAAPKAMERAPPARTEMENT

€ 105,-
per nacht*

PROMOCODE: **BRUIST**
RESERVEER NU VIA
WWW.VISTABELLA-BUNGALOWS.EU

* Boek voor minimaal 3 dagen.
Check de site voor meer informatie
over onze bungalows.

Calle Nestor de la Torre 4,
Maspalomas Gran Canaria
+31 (0)6 34 74 74 18
www.vistabellabungalows.eu




VISTA BELLA
BUNGALOWS

HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit 4 sterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, met een moderne avant-gardestijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je de beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**

*Boek nu!
Jouw vakantie
begint hier!*



HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★



12



10



Inhoud

15



28



23

COLOFON

UITGEVER Nederland Bruist B.V.
Beneluxweg 45, 4904 SJ Oosterhout
T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl
www.nederlandbruist.nl
f nederlandbruist

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Ramon Heeren
THEMATEKSTEN Maaïke van Helmond
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Maaïke van Helmond

f Like ons op Facebook/Land van Cuijk Bruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl
of bel Raoul Bosman 06-15948855

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2020. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Alkmaar 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 is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



All you need is love! De Beatles zongen het ooit al en nog steeds 'predikt' Mister Love Robert ten Brink dit met grote regelmaat op de Nederlandse televisie. En geef ze eens ongelijk... liefde is toch ook een van de belangrijkste dingen in het leven?! De liefde mag wat ons betreft dan ook zo vaak als mogelijk gevierd worden. Gelukkig doen we dat deze maand wereldwijd weer massaal op Valentijnsdag. En wij vieren die liefde met jullie mee!

Bruisende lezer,

Natuurlijk draait deze nieuwste editie van Bruist niet alleen om de liefde. Zoals elke maand hebben we je ook nu weer heel wat te vertellen over tal van bruisende onderwerpen. Vertelden we vorige maand bijvoorbeeld nog dat 'groen wonen' – in de zin van duurzaam wonen – de trend was, deze maand vertellen we je meer over het letterlijk wonen tussen het groen. Want ook dat is dit jaar dé trend. Op naar het tuincentrum dus en tover jouw huis om tot je eigen private jungle. Verderop in dit magazine geven we je hiervoor maar al te graag wat inspirerende tips.

Vier het leven en vier de liefde!
Raoul Bosman



Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook De Maashorst Bruist en Rijk van Nijmegen Bruist.

WONEN
TUSSEN HET
GROEN

Verander je huis in een trendy *jungle*

In de vorige editie van Bruist vertelden we het al: groen wonen is de trend. Vorige maand doelden we daarmee specifiek op duurzaam wonen, dit keer willen we het echter hebben over letterlijk wonen tussen het groen.

En dan bedoelen we wonen in een huis vol groene planten, want ook dat is een van de trends voor 2020. Om precies te zijn: groene (niet bloeiende) planten met grote bladeren die jouw huis het hele jaar door de uitstraling geven van jouw eigen 'private jungle'. Kies bijvoorbeeld voor een Monstera (gatenplant), palm, Alocasia (olifantoor) of Pilea (pannenkoekenplant). En ook cactussen en vetplantjes doen het bijzonder goed binnen deze trend, klein of groot, alleen of meerdere bij elkaar, maar net wat jij het mooist vindt.

De juiste verzorging

Als je dan kiest voor al dat groen in je huis, is het natuurlijk wel belangrijk dat het ook echt groen blijft. Sommige planten hebben voldoende aan alleen wat water op zijn tijd, anderen hebben meer verzorging nodig. Internet kan hiervoor natuurlijk een eenvoudige bron van informatie zijn, maar bij een goed tuincentrum kunnen ook de medewerkers

je meer vertellen over de verzorging van jouw aankoop, zodat je zo lang mogelijk van je groene huis kunt genieten.

Nooit uit de mode: rozen

Ook op het gebied van bloemen kent 2020 natuurlijk weer de nodige trends. Je bloemist kan je hier ongetwijfeld meer over vertellen. Maar het belangrijkste blijft dat je kiest voor een boeket dat jij echt mooi vindt en dat bij jou of degene voor wie je het koopt past. Maar als we je dan toch een tip mogen geven: het is natuurlijk februari, de maand van Valentijnsdag en bij deze dag van de liefde horen... rozen! Wat ons betreft een trend die nóóit uit de mode zal raken. Verras je geliefde met één enkele roos of een prachtige bos rozen (eventueel aangevuld met wat groen) en diens dag kan zeker niet meer stuk. De liefde mag immers gevierd worden!

Wil jij meer weten over de planten- en bloementrends voor 2020? Op www.nederlandbruist.nl vind je altijd wel een specialist in jouw regio die je hier uitgebreid over kan informeren.

Binnen de kundalini yoga traditie kennen we een heel veilige en effectieve manier van vasten. Om je lichaam wel de helende bestanddelen (voedingsstoffen) te geven die het nodig heeft en tegelijkertijd te detoxen is het monovasten ontwikkelt.

Monovasten

WAAROM VASTEN OP DE JUISTE MANIER WEL EEN GOED IDEE IS

Met monovasten kun je klachten aanpakken als vermoeidheid, allergieën, darmklachten, slecht slapen, huidproblemen, stramme spieren en pijnlijke gewrichten. Ook emotionele klachten zoals burn-out, stress, verdriet, depressie en boosheid kunnen worden verlicht. Zeker wanneer je, zoals heel veel mensen, voedsel gebruikt om emoties te onderdrukken (de zogenaamde emotie eters). Daarnaast biedt het je de mogelijkheid om verslavingen te doorbreken zoals roken, het drinken van alcohol, overmatig eten/snacken en suikerverslaving.

Je geeft jouw organen de kans om tot rust te komen, schoon te worden en gifstoffen los te laten. Deze keer geven we extra aandacht aan de lever, de nieren en de darmen. Tussendoor mag je fruit als snack nemen. Het resultaat is meer energie en vitaliteit, een stralende huid, meer rust in je hoofd en veel vage klachten zullen verdwijnen.

Binnen de kundalini yoga doen we het monovasten vaak gezamenlijk (voor wie dat wil). Op deze manier kunnen we elkaar ondersteunen en inspireren. Tijdens het vasten volgen we een dieet dat volledig bestaat uit mungbonen, rijst en groenten. Vind je 21 dagen wat veel, begin dan met een paar dagen of een week. Ook dan zal het monovasten al gunstige effecten hebben.



**DE
LESSEN**
In de Weijer
te Boxmeer op
dinsdagmorgen en
donderdagavond

**Ben je geïnteresseerd en wil je meer info?
Neem dan gerust contact op!**

Sat Nam Ram Nishan Kaur/Linda

Recept voor **Kicharee**

INGREDIENTEN

Mungbonen - 1 kopje (150 ml)
Rijst - 1 kopje
Water - 9 kopjes
Selderijstengel - 2 kopjes
Wortelen - 2 kopjes
Rode bieten - 2 kopjes
Uien - 2, gesnipperd
Gember - 3 cm, fijngehakt
Knoflook - 8-10 tenen, fijngehakt
Turmeric/kurkuma - 1 theelepel
Garam masala - 1 theelepel
Zwarte peper - 1/2 theelepel
Gemalen komijnzaad 1 theelepel
Rode chilipeper - 1 theelepel, gemalen
Gemalen korianderzaad - 1 theelepel
Laurierblad - 2 stuks
Kardamom - 5 zaaddozen
(gebruik alleen de zaden)
Zout/tamari naar smaak

VOOR 4-6 PERSONEN

Laat de mungbonen een nacht weken. Spoel de bonen en rijst goed af. Breng het water aan de kook, voeg de mungbonen en de rijst toe en laat op een middelhoog vuur doorkoken. Was en snijd de groenten. Voeg de groenten toe aan de kokende rijst en bonen (of dien de wortelen en bieten apart op). Verwarm olie in een grote koekenpan. Voeg de uien, knoflook en gember toe en fruit lichtbruin op een middelhoog vuur. Voeg de specerijen toe (behalve zout/tamari en kruiden). Voeg het geheel na ongeveer 10 minuten toe aan de kokende mungbonen en rijst. Blijf roeren om aanbranden te voorkomen. Voeg de kruiden toe. Laat het geheel op een laag vuur doorsudder tot alle ingrediënten gaar zijn. Roer het geheel regelmatig door. Het hoort een dik, soepachtig geheel te worden, waarin de ingrediënten nauwelijks als zodanig te herkennen zijn.



Bron: Foods for Health & Healing
Yogi Bhajan



Kundalini Yoga Linda
Linda en Jan Hidde Landstra
06-19300945
www.kundaliniyogalinda.nl

SUSTOILABLE: NATUURLIJK PUUR!

Goede huidverzorging kan ook met pure, natuurlijke producten. Geen gedoe met toevoegingen, kleuren en geuren. De producten van sustOILable bieden uitstekende verzorging voor het hele lichaam: Verzorgende huid- en haarolie (in navulbare pipet flesjes), handgemaakte stukken zeep, heerlijke geurolie en natuurlijk wasmiddel (wasnoten).

www.sustOILable.com



**50% KORTING MET DEZE
BRUIST**



Deal
SHOP JOUW
GAASTRA
MODE MET
PROMOCODE
BRUIST

Ga naar www.nederlandbruist.nl/lezersacties

**WHERE STYLE MEETS
COMFORT!**

Deze eetkamerstoel doet je hart sneller kloppen. Het zwart metalen frame is gecombineerd met een comfortabele zitting bekleed met een velours stof in diverse trendy kleuren. Om urenlang samen met jouw valentijn te genieten van een romantische avond.

www.livinroom121.be

LEZERSACTIE

**Maak kans op een
mooie, sterke rugzak
t.w.v € 49,99**

Maak de blits met deze rugzak gemaakt van soepel canvas, stijlvol met subtiel details. En... hij is waterafstotend!



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. #RUGZAK naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

Verwen jouw valentijn!

win

LEZERSACTIE

**Maak nu kans op een
Paradise PINK kussen
t.w.v. € 32,-**

Zacht velours kussen met aan beide zijden een mooie Paradise-print erop. 60 cm x 40 cm. Aangeboden door Liv'in Room 121 in Antwerpen. www.livinroom121.be



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. #PINK KUSSEN naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

**BEAUTY AWARD WINNER**

MGC Derma staat voor pure en luxe huidverzorgingsproducten. Het merk is ontwikkeld door experts op het gebied van natuurlijke huidverzorging en ze hebben gebruikgemaakt van de meest hoogwaardige ingrediënten.

www.mgcenterma.nl

LEZERSACTIE

**Maak kans op een
Peach Blossom Smoothing
Body Wash.**

Verras jouw valentijn met deze heerlijke body wash op basis van perzikbloesem. Geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid met deze Body Wash van O'right.



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. #PEACH BLOSSOM naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**



BRUIST

Deal

Neem jouw valentijn mee naar Gran Canaria

Verblijf in een prachtig complex met een zwembad en een geweldig uitzicht.

1-slaapkamerappartement € 85,- per nacht*
2-slaapkamerappartement € 105,- per nacht*

€ 85,-
p. nacht*



Ga naar www.nederlandbruist.nl/lezersacties en reserveer met promocode BRUIST

TROTSEER DE DRUPPELS IN STIJL

COLUMN/MARIEKE KERSTEN



Marieke Kersten is coach en begeleidt mensen in hun persoonlijke ontwikkeling.

COACHING
PAARDENCOACHING
WANDELCOACHING



Marieke Kersten Life Coaching
Erf de Schutkooi
Veerweg 3, Vortum-Mullem
+31 6 115 648 23
www.mariekersten.nl

Heb jij het lef om naar jezelf te kijken?

Coaching is voor **iedereen** die het lef heeft om naar zichzelf te kijken!

Je kunt coaching inzetten als je klachten ervaart zoals innerlijke onrust, stress en faalangst.

Of als je het gevoel hebt dat je stilstaat, je jezelf beter wilt leren kennen of keuzes wilt maken maar niet in actie durft te komen.

Benieuwd wat ik voor je kan doen?

In mijn praktijk in het prachtige Maasheggenlandschap bespreken we samen vrijblijvend jouw mogelijkheden.

Een trendy jas,
of het nu regent
of niet

Ook verkrijgbaar als winterjas



THIJS HENDRIKS
TWEEWIELERS

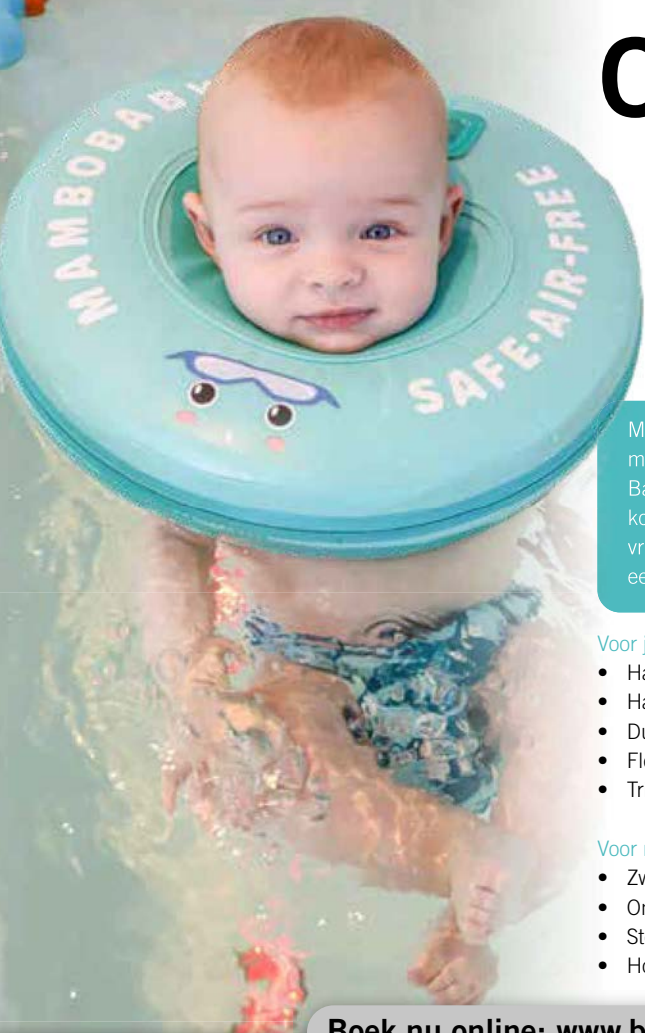
Lepelstraat 17, Wanroij | 0485-451773 | www.thijshendriks.nl

14



15

Ontspanning voor jou en je baby



Met trots kan ik zeggen dat ik als eerste in Noord-Brabant de mensen mag laten kennismaken met het concept baby spa. Baby's van 14 dagen tot 6 maanden kunnen hier heerlijk komen ontspannen. Maar ook moeders in spe, oma's, tantes, vriendinnen (en noem maar op) zijn van harte welkom voor een heerlijke ontspannende massage bij mij in de praktijk.

Voor je baby

- Happy newborn float (14 dagen tot 3 maanden)
- Happy regular float (3 maanden tot 6 maanden)
- Duo vriendjes float (14 dagen tot 6 maanden)
- Float only (14 dagen tot 6 maanden)
- Triple vriendjes float (14 dagen tot 6 maanden)

Voor mama

- Zwangerschapsmassage
- Ontspanningsmassage
- Stoelmassage
- Hotstonemassage

Boek nu online: www.babyspa-justrelax.nl



Boxmeerseweg 23, Beugen | **06 22 76 53 53**
babyspajustrelax@gmail.com | www.babyspa-justrelax.nl

Dit jaar telt februari niet 28 maar 29 dagen. Deze **schrikveldag** is ooit ingevoerd omdat anders de lente steeds vroeger zou beginnen.

14 februari vieren we wereldwijd **de liefde**, het is Valentijnsdag.

In een kamer met planten werkt je **geheugen** maar liefst 20% beter.

De geboortesteen voor februaribaby's is **de amethyst**, deze steen symboliseert moed en klasse.

Rode rozen staan voor romantiek, gepassioneerde liefde en verleiding. Geef je je geliefde 1 rode roos, dan wil dat zeggen: ik houd nog steeds **alleen van jou!**

Mensen die in februari (of januari) geboren zijn, hebben volgens een onderzoek meer kans om **beroemd** te worden.

Het verzorgen van planten blijkt een perfecte manier te zijn om **stress te verminderen**.

4 februari is het Wereldkankerdag. Op deze dag wordt wereldwijd stilgestaan bij **de impact van kanker**.

Dankers

dé leerspecialzaak van Nederland

Bent u op zoek naar een mooi lederen item, dan bent u bij ons aan het juiste adres. Wij zijn al ruim 42 jaar gespecialiseerd op het gebied van lederen kleding en accessoires.

Alles van een jas, tas, broek of rok, wij hebben het. Ruim 4.000 artikelen op voorraad. Tevens wordt alles kosteloos vermaakt in ons eigen atelier. U bent van harte welkom aan de Hurksestraat 21 in Helmond.

Kom vrijblijvend een kijkje nemen onder het genot van een kop koffie.



Grote collectie
dames- en
herenmode van
vele verschillende
merken.

0492-522923

www.dankersleder.nl

18

FIETSBRUG door Oorlogsmuseum Overloon!



WERELDPRIMEUR

Oorlogsmuseum Overloon is sinds eind september open voor fietsers! Via het fietspad vanaf de doorgaande weg kunnen fietsers gratis een blik werpen op de tentoonstelling. Want in het museum ligt de eerste fietsbrug, wereldwijd, die letterlijk dóór een museum gaat.

Deze permanente fietsbrug maakt onderdeel uit van de fietsroute 'Aan de andere kant' die het museum verbindt met Britse en Duitse militaire begraafplaatsen in de buurt.

Tijdens openingsuren van het museum kunnen fietsers over een lengte van negentig meter door de grote museumhal fietsen, op een hoogte van drie meter. Vanaf de brug heb je een geweldig uitzicht op de enorme Tweede Wereldoorlog collectie die uit meer dan honderd militaire voertuigen en kanonnen bestaat. Want oorlog hoort in een museum!

DE FIETSBRUG IS OP DE VOLGENDE MOMENTEN GEOPEND:

Maandag t/m vrijdag

10:00 uur - 16:30 uur

Zaterdag en zondag

11:00 uur - 16:30 uur

FIETSRUTE 'AAN DE ANDERE KANT'

Een bijzondere fietsroute van 59 kilometer tussen twee opmerkelijke plekken: de Duitse Oorlogsbegraafplaats in het Limburgse Ysselsteyn en het Oorlogsmuseum in het Brabantse Overloon.

Bijzonder, niet alleen omdat de route door prachtig landelijk gebied voert, maar vooral ook omdat fietsers zich regelmatig geconfronteerd zien met de spanningsvelden van de Tweede Wereldoorlog: geallieerd tegenover Duits, goed tegenover fout en, bovenal, levend tegenover dood. Vandaar ook de naam van deze fietstocht: Aan de andere kant.



Museumpark 1, Overloon | 0478 - 641250

info@oorlogsmuseum.nl

www.museuminheltonker.nl

De fietsroute kent verschillende halteplaatsen, waarbij elke keer vanuit een ander perspectief wordt gekeken naar de bevrijdingsoperaties in dit gebied. Daarbij ervaren men zowel wat militairen meemaakten als hoe burgers uit die oorlog kwamen.

19

KINDER COLLEGES

Word ook een expert!

Tijdens een Kindercollege komt iemand met een interessant beroep of hobby jou alles vertellen over het onderwerp van het college. Natuurlijk mag je hem of haar ook al je vragen stellen!

Voor nieuwsgierige kinderen vanaf 8 jaar.

14
FEB

De Gouden Eeuw & de VOC
Fee Schellekens en Laura Sommer



15.30 u
Gennep

19
FEB

Het Oude Egypte
Alex Kuijpers



15.00 u
Mill

6
MRT

Stoere meiden uit de geschiedenis
Fee Schellekens en Laura Sommer



15.30 u
Grave

25
MRT

Het brein
Linda Kersten en Bouke de Bruin



15.00 u
Cuijk

Deelname is **gratis**

Kijk voor meer informatie, tijden op www.biblioplus.nl en meld je aan!

de Bibliotheek
BiblioPlus

DAGJE UIT BLUES FESTIVAL DELFT



14, 15 en 16 februari vindt in Delft weer het grootste indoor blues-festival van Nederland plaats. De programmeurs stellen ieder jaar een divers programma samen waarin verschillende bluesstijlen te beluisteren zijn. Bij de ruim dertig locaties hoor je onder andere delta blues, Chicago blues, Texas & Westcoast blues, jump'n'Jive, bluesrock, Americana, rock-a-billy en versterkte en akoestische livemuziek. Volop variatie dus! Naast alle gratis toegankelijke optredens, staan tijdens deze 22e editie eveneens bijzondere specials op het programma, waaronder een speciale filmvertoning in filmhuis Lumen, theatervoorstellingen in het Rietveld Theater, een gospel-optreden in de Maria van Jessekerk en een mondharmonica workshop.

Meer info op www.delftblues.nl

FILMPJE KIJKEN THE CALL OF THE WILD

Deze film volgt Buck, een hond met een groot hart. Zijn normale huisdieren bestaan in Californië komt op z'n kop te staan wanneer hij tijdens de goldrush aan het einde van de negentiende eeuw naar de wildernis van de Alaskanse Yukon wordt gestuurd. Buck wordt de minst ervaren toevoeging aan een hondensleeteam dat post moet gaan bezorgen. Later groeit de heldhaftige hond uit tot de leider en beleeft hij het avontuur van z'n leven. Op deze manier vindt Buck zijn ware plek in de wereld en wordt hij eindelijk z'n eigen baas.

THE CALL OF THE WILD is vanaf 19 februari te zien in de bioscoop.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN THOMAS VERBOGT



De hoofdpersoon in de nieuwe roman van Thomas Verbogt wil graag een verbond vormen met Sander, zijn pleegbroer, maar dat lukt niet. Er staat iets in de weg, iets wat hij niet kan duiden, maar wat hem een leven lang achtervolgt. Wanneer hij afscheid neemt van zijn ouderlijk huis en daarmee ongewild ook zijn grote liefde uit het oog verliest, begint hij aan de zoektocht naar zijn eigen leven. Die zoektocht is onlosmakelijk verbonden met het geheim dat tussen Sander en hem in stond. Als je de stilte ziet is een diep ontroerende roman over verlangen, vluchtigheid en betekenis geven aan het leven. **Vanaf 24 februari verkrijgbaar bij de boekhandel.**

INTERIEURONTWERP NODIG?

“
Mooie dingen ontwerpen en realiseren, dat is mijn doel. Een weldoordacht plan van aanpak en uitvoering gaat alleen in goede samenspraak.
”



Middels 3D-impresies komen uw woonwensen tot leven. Zo is het voor u als klant eenvoudiger om te visualiseren hoe het uiteindelijke eindresultaat eruit zal gaan zien. Dit bespaart u niet alleen hoge kosten, maar levert ook een enorm transparante samenwerking op.

“What you see is what you get!”

DESIGNED BY
PAUL CLEVEN

HET OBLATENKLOOSTER | GROTESTRAAT 41 CUIJK
06 83 60 2909 | INFO@PAULCLEVEN.NL
WWW.PAULCLEVEN.NL

COLUMN/MICHAEL PILARCZYK

Leef vanuit *liefde*

Leef vanuit liefde en je zult je gelukkig voelen. Liefde heeft geen oordeel, liefde is. Liefde maakt je puur, vermindert pijn en problemen, liefde is alles en alles is liefde.

Als je je ogen sluit en je hart opent, dan verdwijnen je gedachten. Op dat moment ben je in je hart en dan zie je alleen liefde. We willen liefde zien met onze ogen, maar dat lukt niet. Alleen ons hart kan liefde zien. Laat je gedachten los, wees in dit moment en laat alles zijn zoals het is. Dat is liefde.

‘Alleen met het hart kun je goed zien. Het wezenlijke is voor de ogen onzichtbaar’, schreef Antoine de Saint-Exupéry in De kleine prins, een van mijn favoriete boeken. Zolang wij niet kijken met ons hart, maar de wereld om ons heen alleen aanschouwen door onze ogen, zullen we geen vrede vinden. Wees vandaag vriendelijk en verdraagzaam naar jezelf en naar anderen.

Leef vanuit liefde.

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk

www.meditationmoments.nl

DE KRACHT
VAN PERFECTE
KOSTUUMS



Joris Jan Bos Photography

NEDERLANDS DANS THEATER

Sometimes, I Wonder

Nederlands Dans Theater (NDT) bestaat zestig jaar. Dit wordt gevierd met de prachtige dansvoorstelling *Sometimes, I Wonder*. Deze is volledig opgedragen aan Jiří Kylián, een van de meest diepzinnige, toonaangevende kunstenaars uit de geschiedenis van NDT. Zijn creatieve visies hebben het gezelschap naar ongekende hoogte gebracht.

De kostuums spelen een belangrijke rol in de voorstelling. “De dansers worden uitgedaagd om op topniveau te dansen. Wij mogen hen daar niet bij hinderen, wat betekent dat de kostuums perfect om het lichaam moeten, zitten zodat ze vrij kunnen bewegen”, vertelt *Yolanda Klompstra* gedreven. Samen met haar team is zij verantwoordelijk voor de kostuums van NDT. “Tegelijkertijd moet het er natuurlijk wel goed uitzien en recht doen aan het beeld dat de betreffende choreograaf én de ontwerper voor ogen hebben. Dat is en blijft een geweldige uitdaging.”

Creativiteit

Ook voor *Sometimes, I Wonder*, dat in feite drie aparte voorstellingen van Kylián omvat, mogen de naaisters weer veel mooie dingen maken. “Denk aan korset jasjes en een grote, roze, zijden rok met meer lagen voor *Bella Figura*, stijlvolle,

Victoriaanse kostuums voor *Claude Pascal* en fijn geplisseerde, tweekleurige jurkjes voor *Vanishing Twin*. We kunnen er al onze creativiteit in kwijt en spelen met kleuren en materialen.”

Tot het allerlaatste moment

“Als kostuummaker blijf je eigenlijk altijd bezig. Soms is een danser bijvoorbeeld afgevallen en moeten we de tailleband weer innemen. Vandaar dat we ook die laatste week, tot vlak voor de première, met onze naaimachine klaarzitten in het Zuiderstrandtheater om de laatste aanpassingen te kunnen doen. Het is keihard werken, maar ontzettend leuk om te doen. Je moet ook echt een passie hebben voor dit veeleisende vak, anders houd je het niet vol. We zijn allemaal superblij als het weer gelukt is. En tijdens de première is het ook voor ons genieten geblazen, dan zien we waar we het allemaal voor hebben gedaan!”

Op 6 februari 2020 gaat *Sometimes, I Wonder* in première in het Zuiderstrandtheater in Den Haag. Kaarten zijn te koop via www.ndt.nl.



All you need is... *love*

Februari is de maand van valentijn. Pak dus dit moment en laat je partner, familie en vrienden weten wat ze voor je betekenen. Een beetje extra liefde doet wonderen.

1. Amor Amor Eau de Toilette van Cacharel, vanaf € 42,- www.iciparisxl.nl

2. Body van Leg Avenue, € 40,95 www.legavenue.eu

3. Showergel van de Hema, € 4,- www.hema.nl

4. Kalan, € 210,- www.parfumerie.nl

5. Scandal'Eyes Volume on Demand Mascara van Rimmel, € 15,99 www.rimmellondon.nl

6. essie limited valentine's day collection, € 9,99 www.essie.nl

7. Rouge Pur Couture Collector van Yves Saint Laurent, € 38,70 www.ysl.com

8. Revitalift Red Cream van L'Oréal Paris, € 24,95 www.loreal-paris.nl

9. Tas Florian Fire van SMAAK Amsterdam, € 249,- www.smaakamsterdam.nl

10. Fruit kiss caring lip balm van essence, € 1,59 www.essence.eu

11. Olympéa Onyx Eau de Parfum 80ml van Jean Paul Gaultier, € 109,25 www.douglas.nl

12. Sneakers van s'Oliver Women, € 89,95 www.soliver.nl

•••
PerfectSmile by Laura!



voor



na

De perfecte lach met mooie witte tanden! Dat wil jij toch ook?

Iedereen wil een mooie witte smile!

Wil jij ook je tanden laten bleken?

Kijk voor meer informatie op de website
of bel 06-132 451 50

PerfectSkin
by Laura



Laura Hendriks | Pastoor van Delftlaan 3, Sint Anthonis
06-13245150 | PerfectSkin-by-Laura

Problemen met je hond?

Gedraagt je hond zich soms niet helemaal zoals je het het liefste zou willen en weet je niet hoe dit op te lossen? Ik help je verder!

Een paar voorbeelden:

- een pup die veel bijt
- je hond trekt aan de lijn
- je hond valt uit naar andere honden
- je hond misdraagt zich als er bezoek komt
- je hond springt op de bank / eet van tafel

Ik kom bij je thuis en we bespreken het gedrag van je hond en hoe je daar tot nu toe op gereageerd hebt. Ik geef je suggesties en uitleg over de mogelijke oplossingen en daarna gaan we oefenen!

Zijn er problemen als je met de hond buiten bent? Dan gaan we samen wandelen en help ik je met tips en passende oefeningen hoe je prettiger met de hond kunt wandelen.

Bel mij gerust voor informatie of voor het maken van een afspraak.

Brigitte Versterre



BV DOGTRAINING

Hendriksweg 12, Langenboom | 06-29128303
info@bv-dogtraining.com | www.bv-dogtraining.com

Het lekkerste ijs van Overloon en omstreken



Een nieuw ijsseizoen.
Met een nieuwe kaart. **Laat je verrassen en geniet!**



Venrayseweg 5, Overloon
0478 64 17 33 | www.clevers.nl

MUURDECORATIE & WOONACCESSOIRES

Met een groot aanbod aan muurdecoratie en woonaccessoires willen wij ervoor zorgen dat jij je thuis voelt in je eigen huis. Wij maken fotokunst en prints die een gevoel bij je losmaken en zorgen voor een gezellige sfeer in huis. Wij ontwerpen en fotograferen alles zelf, zodat wij er onze eigen draai aan kunnen geven en onze kwaliteit kunnen waarborgen. In onze winkel in Grave vind je een groot gedeelte van ons assortiment fotokunst en prints en verschillende woonaccessoires. Kom dus gezellig een kijkje nemen, tot snel!



Plexiglas schilderij 100x150 cm



“Wat maakt een huis je thuis? Voor ons is het een plek waar we altijd terug kunnen komen, waar de inrichting bij ons past, waar we kunnen denken, dromen en vrij zijn van de drukte van de dag.”

WALL

Rogstraat 24 | 5361 GR Grave
www.walll.com | info@tocomfy.nl



Gaastra

Shop nu
online
met 50%
korting

Met de kleding van Gaastra komt u altijd sportief voor de dag! Gaastra maakt een mooie collectie casual kleding en is sterk in jassen, fleecvesten en softshells in mooie kwaliteiten en frisse kleuren. De kleding van Gaastra is sportief, comfortabel en ideaal om prettig in te bewegen.

Bekijk onze Gaastra collectie online en ontvang korting met promocode BRUIST!



BRUIST
Deal

50% korting
PROMOCODE: BRUIST
SHOP NU OP
NAUTIC FASHION.ONLINE

NAUTIC FASHION.ONLINE is een Nederlandse online outlet van het maritieme en nautisch georiënteerde outdoor modemerkt GAASTRA.

We richten ons op het aanbieden en leveren van stijlvolle producten voor outdooractiviteiten tegen geweldige prijzen.

NAUTIC FASHION
ONLINE

hello@nauticfashion.online
NAUTIC FASHION.ONLINE





Een professionele kijk op de gezondheid van uw voeten

Mijn naam is Elly Wolfraad.

Als medisch pedicure en sportpedicure ben ik gedreven om zowel preventief als probleemoplossend te werken.



Ruime ervaring en regelmatige bijscholing resulteert in vakbekwame, voetverbeterende behandelingen en gespecialiseerde voetverzorging op maat.

In mijn praktijk wordt gewerkt met professionele apparatuur, volgens de richtlijnen en beroepscode van de voetverzorgingsbranche.

U bent van harte welkom!

BarreVoets

MEDISCH PEDICURE PRAKTIJK

0485-844470 | www.barvevoetsmppcuijk.nl



Stichting Samen Varen organiseert jaarlijks een geheel verzorgde vaarverwenweek voor vrouwen met of herstellend van borstkanker die in een financieel moeilijke situatie zitten.

info@samenvaren.nl
06-43956812
www.samenvaren.nl

 Volg ons op FB



Geef voor nieuwe doorbraken in kankeronderzoek.

Ga naar kwf.nl/doneer

Samen komen we steeds dichterbij




Kliniek Heyendaal

Cosmetische Plastische Chirurgie

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

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

Onze behandelingen

Borstvergroting
Neuscorrectie

Liposculptuur/Lipofilling ▶

Spataderbehandeling
Ooglidcorrectie
Facelift (MACS-lift)
Borstverkleining
Rimpelbehandeling
Armlift - Halslift
Contourverbetering
Oorcorrectie
Labiacorrectie

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



Parklaan 70, Groesbeek (nabij Nijmegen)

Liposculptuur of lipofilling?

Met liposculptuur, oftewel liposuctie, krijgt je lichaam zijn natuurlijke balans terug. Liposculptuur is niet alleen de meest uitgevoerde plastisch chirurgische ingreep in Nederland, maar ook wereldwijd.

Liposculptuur is een plastisch chirurgische ingreep waarbij de lichaamscontouren verbeterd worden door het verwijderen van vetcellen tussen de huid en de onderliggende spieren. Vet (lipo) kan zich plaatselijk ophopen op plaatsen waar dit veelal niet gewenst is, zoals de heupen, buik, billen, knieën, bovenbenen, dijbenen maar ook onder de kin. Vaak betreft het vetophopingen die ook met sporten of dieet maar niet willen verdwijnen.

Liposuctie

Liposuctie is geen snelle manier om af te vallen. Het is echt bedoeld voor het opnieuw in vorm brengen van je lichaam. Met ruim overgewicht kun je de behandeling pas ondergaan na een afslankkuur.

Lipofilling

Bij lipofilling plaatsen we het eigen vetweefsel, dat afgenomen is tijdens de liposuctie, terug op besproken plaatsen, zoals borsten, billen of het gezicht. De Brazilian buttlift gebeurt met behulp van deze techniek. Het geeft een mooi en natuurlijk resultaat.

Overweeg je een liposculptuur?

Neem gerust contact op met een van onze consulenten voor het inplannen van een vrijblijvend en kosteloos consult via 024 - 845 05 06 of door middel van ons contactformulier.

Betrouwbare en betaalbare liposculptuur
Voor meer info
024 - 845 05 06



info@kliniekheyendaal.nl | 024 - 845 05 06 | www.kliniekheyendaal.nl

Allround dj voor een compleet feest

De drive-in shows van Allround Dj Mark maken van uw (bedrijfs)feestje, uw bruiloft of evenement een fantastisch feest. Wij combineren licht en geluid tot een totaalbeleving!



JA IK WIL ...een knalfeest

DJ MARK WEDDINGSHOWS

Allround DJ MARK

Allround DJ Mark | Mark van Berlo
Heihoescheweg 8, Vierlingsbeek
06-53226555 | www.jaikwilfeest.nl

Wie en wat is Veer's feestje?

Veer is paardengek en dol op kinderen! Wat is er nu mooier dan die twee dingen te combineren?

Bij Veer kun je terecht voor al je feestjes. High tea met je vriendinnen, schatzoeken en nog veel meer! Kies het thema dat bij jou past.

Midden in de natuur tussen de paarden op avontuur!

Bel Veer voor meer info.

Like ook mijn pagina op Facebook voor snelle ditjes, datjes en weetjes!



Putter 14, Boxmeer | www.veersfeestje.nl
whatsapp: 0627144906

BRUIST

Liefde, je moet ervan houden!



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

Cuijk verrassend - feb/mrt 2020

9 februari

JAmZZ Collective ft.
Paul Heller
Café Kansas
16.00 uur

12 februari

Korean Drum
Schouwburg
20.15 uur

15 februari

Iris Hond Home
Schouwburg
20.15 uur

14 en 15 februari

Valentijn Dinnerbuffet
Hotel Cuijk
17.00 uur

Info agenda van Cuijk: www.agendacuijk.nl

Uitgelicht

4 maart

Maartje & Kine
Hoge Nood
Schouwburg
20.15 uur



7 maart

Rovers (3+)
Schouwburg
14.30 uur

12 maart

Dominic Seldis Maestro
Schouwburg
20.15 uur

15 maart

Amuse-concert Schubert
Consort
SchouwCafé
11.00 uur

Carnaval

21 februari

Rundje Kuuk 2020
Cuijk centrum
20.11 uur

22 februari

Twee Uurkes Vuraf
Café Goei Volluk
12.11 uur

23 februari

D'n Nölers Optocht
Cuijk centrum
13.49 uur

24 februari

Boerenbruiloft
Schouwburg
13.00 uur

25 februari

35ste Kuukse
elfkroegetocht
Cuijk centrum
11.11 uur



Cuijk en omstreken

Cuijk is een bruisend stadje waar veel georganiseerd wordt. Rondom Cuijk liggen plussengebieden die werken als een magneet op de watertoeristen.

Tot ziens in Cuijk!



Cuijk verrassend

CUIJK

6 februari HOLLAND BAROQUE EN AISSLINN NOSKY

Speelse barok. Violiste Aisslinn Nosky uit Canada is te gast bij Holland Baroque in een avond rondom Telemann.

Elk deel van Telemann, de componist vol humor en verbeeldingskracht, virtuositeit en poëzie, is een miniatuur op zich. Dit wordt een concert vol 18e-eeuwse pareltjes. En natuurlijk kunnen Holland Baroque en Nosky het niet laten Telemanns voorliefde voor volksmuziek te laten horen. Haal je hart op bij Airs, Hornpipes, Tambourins, Rigaudons en Murkys.



Aanvang: 20.15 uur
Datum: donderdag 06 februari
Plaats: Sint Martinuskerk
Kerkstraat 8, Cuijk
www.schouwburgcuijk.nl/voorstellingen/holland-baroque-en-aiSSLinn-nosky/6620

GRAVE

2, 9 en 16 februari ZWEMBADCURSUS KANOVAREN GRAVE

Elk jaar in januari en februari start de vereniging Kano club Grave weer met de Zwembadcursus Kanovaren gegeven in het zwembad van LACO te Grave.



Tijdens de training, onder professionele begeleiding, worden verschillende peddeltechnieken behandeld zo als: de boogslag, duvecslag en de hoge/lage steun, maar ook wordt er aandacht besteed aan veiligheid, werplijn reddingen en is het warme, heldere zwembadwater ideaal om (onder) water angsten te overwinnen of te leren eskimoteren.

Aanvang: 8.30 uur
Datum: 2, 9 en 16 februari
Plaats: Kano Club Grave
Stoofweg 3, Grave
www.facebook.com/KanoClub-Grave/

OVERLOON

11 februari ENGELENAVOND MET MARIELLE BEKS



De avonden met Marielle Beks worden als zeer bijzonder ervaren. Op veler verzoek wordt deze avond herhaald. Engelen zijn er in verschillende vormen, zoals aartsengelen, bijvoorbeeld Michael of Rafael en beschermengelen. Dit kan een bekende overleden persoon zijn, maar ook een onbekende. Iedereen krijgt met zijn geboorte een beschermengel toegewezen die je helpt en ondersteunt op jouw levenspad. Vanavond mag je kennismaken met de engel die jou iets wil geven, dit mag een boodschap zijn en maar ook een cadeautje of een tekening etc.

Aanvang: 20.00 uur
Datum: 11 februari
Plaats: Ontmoetingspunt 't Helder
Helderseweg 31, Overloon
www.helder-overloon.com
www.mariellebeks.nl

GENNEP

14 februari KINDERCOLLEGE DE GOUDEN EEUW EN DE VOC

De Gouden Eeuw: het was een tijd van rijkdom, handel, kunst en wereldreizen. Ben jij nieuwsgierig naar die rijkdom, maar ook naar de heftige gebeurtenissen in deze tijd? Kom dan luisteren naar Fee en Laura, de experts over de Gouden Eeuw.



In deze eeuw was Nederland erg machtig. Reizigers van en naar verre landen zorgden voor vele rijkdommen en handel. Het was een tijd van prachtige kunst en zeereizen over woeste wateren. Maar deze eeuw was niet alleen pracht en praal.

Aanvang: vrijdag 14 februari om 15.30 uur
Plaats: BiblioPlus
Ellenhoffmannplein 2, Gennep
www.biblioplus.op-shop.nl/2690/kindercollege-de-gouden-eeuw-de-voc/14-02-2020

LINDEN

17 februari THEMALES YOGA: HELDERHEID

Vanuit de chakraleer is helderheid verbonden met het 3de oog, het centrum midden in je hoofd. Wanneer dit centrum in balans is, open is, kun je helder zien. Je ontwikkelt hiermee je onderscheidingsvermogen, waardoor je weet wat voor jou belangrijk is. Ook leer je inzien dat jij de waarnemer bent van jouw gedachten, en dat je dus niet je gedachten bent. Dit kan zeer helpend zijn bij het nemen van beslissingen. Wil jij je onderscheidingsvermogen vergroten en meer helderheid krijgen? In deze les zijn de oefeningen hierop gericht.

De lessen van Lisethe zijn gevuld met persoonlijke aandacht en mildheid en zijn doorleefd.

Aanvang: 19:30 uur
Datum: 17 februari
Plaats: Zoete Geest, De Geest 4, Linden
Tarief: 12 euro
Aanmelden: 0638157026 of contact@lisethe.nl
(tot uiterlijk 24 uur voor aanvang van de les)

BOXMEER

22, 23, 24 en 25 februari CARNAVAL DAGSCHOTEL

Even opwarmen en bijkomen, 1ste rang zitten bij de optocht of gewoon een goed bord eten om een bodem te leggen? Dat kan allemaal van zaterdag 22 t/m dinsdag 25 februari in de Baronie. Wij serveren een rijk gevulde dagschotel voor slechts €12,50. Reserveren hoeft niet, mag altijd.



Reserveren en meer informatie via: 0485-571345 of info@hoteldebaronie.nl.

Aanvang: 17:00 uur
Datum: 22, 23, 24 en 25 februari
Plaats: De Baronie
Spoorstraat 74, Boxmeer
www.debaronieboxmeer.nl/restaurant/

Een unieke **SMAAK- BELEVING**

RESERVEER
ONLINE
OP DE SITE

“Onze spareribs staan in de Top 10 van Brabant”

Grotestraat 10, Cuijk
0485-750612 | www.bigstreetcuijk.nl


BIG STREET
STEAKHOUSE