

'S-HERTOGENBOSCH



NOVEMBER 2020 GRATIS MEENEMEN!
WWW.SHERTOGENBOSCHBRUIST.NL

BRUIST

27 november

**Shop till
you drop**

bij onze lokale
ondernemers

Cadeautip

De boeken van
Dirk Zeelenberg



Pure moments of happiness

De producten van cosmeticamerk JANZEN waren al te koop in zevenhonderd winkels in Nederland. Eigenaar Gertjan Schot vond het echter hoog tijd voor een eigen winkel. Deze opende eind april de deuren aan de Kerkstraat in Den Bosch. “Het merk past perfect bij het Bourgondische ‘s-Hertogenbosch.”

Het oude pand van The Body Shop werd omgetoverd tot een walhalla voor JANZEN-liefhebbers. “Hier kunnen we veel beter de JANZEN-beleving creëren dan in de shop-in-shops”, vertelt Gertjan. “De strakke kleuren die zo kenmerkend zijn voor ons - wit, zwart en grijs - worden gecombineerd met een houten vloer en vloerbedekking. De toonbank en de wastafel waar je producten kunt testen, zijn gemaakt van zwart marmer. Daarmee heeft de winkel een luxe uitstraling terwijl tegelijkertijd het warme, huiselijke gevoel gewaarborgd blijft.”

Lekker én verantwoord

In de winkel vind je verder een nog uitgebreider assortiment dan in de shop-in-shops. Met naast de huisparfums, zoveel mogelijk gemaakt van pure ingrediënten, en de bodyproducten onder andere ook hand- en baddoeken. “We hebben tien verschillende unieke geuren die worden ontwikkeld in een van de

beste parfumhuizen in Grasse. Als je een bepaalde geur lekker vindt, kun je er letterlijk alle producten van kopen, van kaarsen tot shampoo. Ook niet onbelangrijk: onze huidverzorgingsproducten zijn allemaal vegan en een groot deel van onze verpakkingen is duurzaam vervaardigd.”

Een eigen plek

“We bieden topkwaliteit voor een gezonde prijs. Wat je ook koopt, het wordt altijd prachtig ingepakt door storemanager Marion en haar team zodat je het makkelijk cadeau kunt geven.” In tien jaar heeft JANZEN zich behoorlijk ontwikkeld. “We hebben onze eigen plek veroverd in de parfumeriewereld. Vanuit een drive om een mooi lifestylemerk neer te zetten en producten te verkopen waar mensen blij van worden!”

Cadeautip

JANZEN heeft ook leuke giftsets,
verkrijgbaar vanaf € 19,95.



‘HET BLIJFT
NIET BIJ DEZE
ENE WINKEL’

JANZEN

Kerkstraat 6, Den Bosch | info@janzen.com | www.janzen.com

Markant Zonwering is dé specialist uit Den Bosch in zonwering, rolluiken, veranda's en aanverwante productgroepen.

ZONWERING

ROLLUIKEN

VERANDA'S

In onze sfeervolle en complete showroom in Den Bosch met uitgebreide presentaties kunt u op uw gemak onze gehele collectie bekijken. Hier kunnen wij u optimaal adviseren en zoeken we samen met u naar de beste oplossing. Indien gewenst komen we bij u thuis de situatie bekijken.

Bel voor meer informatie naar **073 641 97 34** of stuur een e-mail naar **info@markantzonwering.nl**
Ons team zal uw vraag dan zo spoedig mogelijk beantwoorden.



Orthen 40-42 's-Hertogenbosch
073-6419734
info@markantzonwering.nl
www.markantzonwering.nl



Manfred van Erp

Voor een comfortabel
***binnen- en
buitenleven***

Markant zonwering heeft een ruime collectie veranda's.

De veranda's en terrasoverkappingen van Markant zonwering zijn ideaal om vanaf het vroege voorjaar tot diep in het najaar lange avonden op uw terras door te brengen. Kies samen met ons de juiste veranda die bij uw situatie past.

Voor informatie en prijzen kunt u natuurlijk onze ruime showroom bezoeken.



Inhoud



23

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Annemiek Jansen
THEMATEKSTEN Maaïke van Helmond
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Astrid Berkhout
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Maaïke van Helmond

f Like ons op Facebook/s-Hertogenboschbruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl of bel Michael Thörig 06-11087563 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2020. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. 's-Hertogenbosch 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.**



ADVERTEREN?
Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
of bel
06-11087563

Langzaam gaan we steeds meer richting het eind van het jaar. Een roerig jaar welteverstaan, dat voor heel veel van onze bruisende ondernemers op zijn zachtst gezegd een flinke uitdaging is geweest. Maar wat zijn we trots als we zien hoe hard iedereen zich inzet om er toch het beste van te maken.

Bruisende lezer,

Dat doen wij zelf trouwens ook. Bij de pakken neer gaan zitten, heeft geen zin. Positief blijven, kansen zien en deze ook grijpen is juist ons devies. En blijven lachen, want lachen maakt gezond! En dat is niet slechts een veelgebruikte uitspraak, het is nog echt waar ook. Probeer het maar eens.

Onze bruisende ondernemers blijven gelukkig ook met een glimlach op hun gezicht hun beste beentje voorzetten voor al hun klanten. Hoe ze dat doen, lees je verderop in deze nieuwste editie van Bruist. Hopelijk tovert hun enthousiasme, tezamen met alle andere verhalen die we weer voor je op papier hebben gezet, ook bij jou een lach op je gezicht!

Michael Thörig

Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook Rosmalen Bruist en De Langstraat Bruist.

Shoppen met *korting*

Houd je van shoppen? Blok vrijdag 27 november dan maar vast in je agenda. Het is weer tijd voor Black Friday. Oftewel: shoppen met flink wat korting. Online, maar zeker ook bij de plaatselijke ondernemer!

Inmiddels kun je ook in ons land niet meer om Black Friday heen, maar dat was tot een paar jaar geleden wel anders. Het van oorsprong Amerikaanse fenomeen is namelijk pas in 2015 ook op grote schaal bij ons geïntroduceerd.

In Amerika

Black Friday valt altijd op de vrijdag na Thanksgiving. Voor veel Amerikanen een dag die ze sowieso al vrij nemen of hebben, dus ideaal om te shoppen en te beginnen met de kerstinkopen. Winkeliers bieden die dag flinke kortingen aan op hun producten en vooral in Amerika geldt dat veel van deze producten de rest van het jaar niet meer goedkoper worden aangeboden. Kortingen kunnen oplopen tot wel 75 procent. Dus je snapt dat het heel interessant kan zijn om juist die dag te gaan shoppen, ook al sta je waarschijnlijk flinke tijd in de rij bij de kassa (en bij de ingang van de winkel) omdat je niet de enige bent.

Wacht tot de 27e

Over het ontstaan van Black Friday bestaan meerdere theorieën, maar geen Amerikaan die zich daar druk om zal maken. Zij willen gewoon goedkoop shoppen! En daar houden wij hier ook van. Vandaar dat ook steeds meer ondernemers in Nederland en België inspelen op de Black Friday-hype. Verwacht hier overigens geen super extreme kortingen zoals in Amerika. Rijen voor winkels staan er ook niet doordat veel aankopen online worden gedaan. Maar het is zeker aan te raden om met je sinterklaas- en kerstinkopen even te wachten tot de 27e.

Wees slim

Onthoud wel: ga nu niet ineens onzinnige aankopen doen die je toch niet gebruikt, puur omdat iets in de uitverkoop is. Doe je dat wel, dan geef je aan het einde van de rit alsnog meer geld uit dan je door de korting bespaart.

Ook zin om te shoppen met korting? Op www.nederlandbruist.nl vind je ongetwijfeld ook heel wat ondernemers bij jou in de regio die meedoen met Black Friday.

27 NOVEMBER
IS HET WEER
BLACK FRIDAY

**BLACK
FRIDAY**

Steen en inzicht bij

Heb je een dierbare verloren en blijf je hierom rouwen? Of kom je niet voorbij je verdriet na een andere vervelende gebeurtenis? Voel je de behoefte aan ondersteuning om de draad weer op te pakken? Dan kan rouw- en verliesbegeleidster Amanda van den Hurk je daarbij helpen.

“In het geval van rouw of verlies nemen mensen vaak onbewust een rugzak met zich mee”, vertelt Amanda. “Ik kan helpen deze rugzak weer lichter en dus dragelijk te maken. Hoe ik dat doe, is steeds weer anders. Ieder mens is immers anders, net als elk verlies. De ene keer volstaat praten over het verlies en verdriet en zo samen ontdekken of er wellicht nog meer aan ten grondslag ligt. De andere keer begeleid ik mensen aan de hand van wandel- of creatieve sessies. Vooral kinderen zijn vaak nog zo kwetsbaar. Een juiste begeleiding voor hen kan het later in het leven vastlopen voorkomen. Ter aanvulling heb ik mij gespecialiseerd op het gebied van de Access Bars® behandeling. Hiermee kan ik door zachte aanraking van 32 specifieke punten op je hoofd de energie weer laten stromen waardoor blokkades in je lichaam worden afgevoerd. Dit helpt bij het proces van ‘loslaten’.”

PASSIE

Wie Amanda ook voor zich heeft, jong, oud, man of vrouw, ze doet haar werk altijd met veel passie. “Ik vind het heel bijzonder dat ik mensen mag helpen in een kwetsbare periode en daar zet ik mij dan ook voor de volle honderd procent voor in. Ik ben er als mens voor ze, betrokken en met veel kennis, kunde en eigen ervaring. Kun je dus wel wat hulp gebruiken bij jouw rouw- en verliesproces, vraag om hulp en investeer zo in jezelf!”

WEBINAR

Om wat meer inzicht te geven in het werk dat zij doet, verzorgt Amanda een aantal webinars. Bovendien start zij binnenkort met het aanbieden van online trainingen. **Houd www.sweetgoodbyes.nl in de gaten voor meer informatie.**

Sweet Goodbyes
Steen en inzicht bij rouw en verlies

BRUISENDE/ZAKEN

rouw en verlies

‘IK VIND HET HEEL BIJZONDER DAT IK MENSEN MAG HELPEN IN EEN KWETSBARE PERIODE’

Sweet Goodbyes | Eigenaar: Amanda van den Hurk | 06-15200481 | www.sweetgoodbyes.nl



SLIM, UNIEK DESIGN

Brabantia helpt je met prachtig ontworpen productconcepten een aangenaam leven in huis te creëren. Tijd is te kostbaar om te verspillen, daarom zorgen zij voor slimme en tijdloze oplossingen met uniek design. De badkameroplossingen van Brabantia zijn stijlvol en handig in gebruik. Daarnaast worden alle producten van Brabantia duurzaam gemaakt en ze laten een betere wereld achter voor toekomstige generaties. www.brabantia.com



LEKKER VOOR HET MILIEU

Jones Brothers Coffee heeft 100% plantaardige, composteerbare koffiecapsules op de markt gebracht. De Jones Brothers Coffee Roast-master heeft 5 rijke melanges - Noir, Gigolo, Enigma, Revive en Zen - samengesteld. Bestel nu tijdelijk een proefpakket voor maar € 9,-. www.jonesbrotherscoffee.com/nl



LEZERSACTIE

Maak kans op deze paperback van Rob Droog

De inhoud van de individuele bewustzijnslijn is de voedingsbodem waarin jij en je leven terechtkomen en die bepaalt wat wel of niet kan gaan groeien. Hoe meer we dat beseffen, hoe meer we de zin van het leven kunnen begrijpen. Dáár gaat dit boek over...

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



K

win

Aangenaam leven, heerlijk genieten

LEZERSACTIE

Maak kans op deze autobiografie van Lisa Staal

Een feest van herkenning! De mannen van Staal lees je in een ruk uit! Hilarisch, herkenbaar, inspirerend en leerzaam. Gedurende haar reis, zoekende naar liefde en geluk, ontpopte Lisa zich tot een sterke, liefdevolle, onafhankelijke vrouw die anderen de weg wijst naar een gelukkig (liefdes)leven!

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. #STAAL naar prijsvraag@nederlandbruist.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 kruidnagel een belangrijk onderdeel vormen. Een drank met een krachtige, intense smaak en een zachte, zoete afdrank. www.krakenrum.com

LEZERSACTIE

Maak kans op dit boekje met krachtige quotes voor vrouwen

Een klein boekje dat je in je tas kunt stoppen, vol quotes die je opfleuren, kracht en lef geven, motiveren en inspireren. Waardoor je weer beseft dat JIJ ertoe doet. Auteur en coach Claudia Koehoorn liet het boekje prachtig illustreren door Studio Pioen. Het boekje is verkrijgbaar via www.jouwtransformatie.nl en in de boekhandel.

Stuur je adresgegevens o.v.v. #JII naar prijsvraag@nederlandbruist.nl. Zet in je mailtje ook even de reden waarom jij graag kans wil maken op één van deze boekjes van Claudia Koehoorn.



LEKKER LUNCHEN

Dankzij de verschillende lunchverpakkingen van Mepal kun je altijd je favoriete maaltijd meenemen. De artikelen sluiten goed af en zijn makkelijk schoon te maken. Een lunchpot voor yoghurt met apart deksel voor verse muesli, een snackbox met bestek en veel meer. Mepal heeft het!

www.mepal.com/nl



SPECIFICATION NO.23157
U.S AIR FORCE
BOMBERS
ORIGINAL
STOCK NO.8300-470700
CONT.NO.W38-053A.I.385
PROPERTY
BOMBERS FLIGHT JACKET



POP-UP STORE


BOMBERS
ORIGINAL



**VISIT US AT:
KERKSTRAAT 45 • 'S-HERTOGENBOSCH**

Een blijvende herinnering maken?

WAT DACHT JE VAN EEN HERDENKINGSSIERAAD.

Dat kan bij Atelier 't Zilverke

HERDENKINGSSIERAAD

Hierin is as of haar verwerkt van een dierbare overledene. Samen met u ontwerp ik het sieraad en vul ik deze af met as of haar.

Momenteel ontwerp ik veel herdenkings-sieraden in de vorm van een tol. Deze hebben aan beide zijden een bedrukking die u zelf kunt samenstellen. Hiernaast ziet u enkele voorbeelden.

Samen kunnen we kijken naar de mogelijkheden.

Groet Marianne



Atelier 't Zilverke



Steun jij **Movember** door je snor te laten staan uit solidariteit met de strijd tegen prostaatkanker en teelbalkanker? Ga naar nl.movember.com en kijk wat jij nog meer kunt doen.

4 november is jouw dag! Het is dan namelijk de dag van de **onbekende held**.


13 november is het **World Kindness Day**. Doe (niet alleen die dag) eens extra lief tegen elkaar, wie weet krijg jij dan zomaar een glimlach terug.

Geboren in november? Dan ben je waarschijnlijk erg **gesteld op je privacy** en op tijd voor jezelf.

27 november is het weer Black Friday.

Dé dag om te **shoppen met korting**.

Echt wild uit de vrije natuur mag de naam **Jagerstrots** dragen.

Als je overdag **meer energie** nodig hebt, kan een dutje van 20 minuten helpen. Is dat niet mogelijk, ga dan een stukje wandelen in de pauze. 

BE YOU

HUIDINSTITUUT VUGHT

Ben je op zoek naar een huidinstituut in de omgeving van Vught? Met veel kennis van de huid, krachtige huidbehandelingen en intensieve semi-medische producten geeft BE YOU Huidinstituut je huid de aandacht die ze verdient. Met liefde voor het vak en oog voor jouw persoonlijke wensen. Maar vooral met oplossingen die de huid zelf haar werk laten doen, gericht op een blijvend stralend en natuurlijk resultaat.

Vanuit je huidconditie nu kijken wij naar de benodigde stappen voor een mooie huid straks en later. Iedere huid is anders en heeft een andere aanpak nodig. Hier helpen we je graag bij.



Met vriendelijke groet,

Lian de Bresser

Moleneindplein 2 Vught | 073 - 656 656 1
info@beyouhuidinstituut.nl

www.beyouhuidinstituut.nl

Huidproblemen echt effectief behandelen?

Huidaandoeningen zoals acne, couperose en pigmentvlekken zijn op zichzelf al heel vervelend. Maar naast de lichamelijke ongemakken, zorgen ze vaak ook voor veel onzekerheid. BE YOU Huidinstituut heeft zowel de kennis als methoden in huis om deze aandoeningen effectief te behandelen en laat jou daarmee weer stralen.

Acne

Nagenoeg iedereen heeft weleens last van een puistje. Maar het wordt pas echt vervelend als het er meer dan één zijn en als ze op heel het gezicht of lichaam voorkomen. Daar komt bij dat acne vaak storende littekens achterlaat. Gelukkig zijn met de juiste acnebehandeling en de juiste producten zowel de oorzaak als gevolgen veelal goed te behandelen.

Couperose & bloedblaasjes

Heb je last van rode wangen of een rode neus door gesprongen adertjes? Of van kleine bloedblaasjes over je hele lichaam? Het zijn geen ernstige aandoeningen, maar couperose en bloedblaasjes worden door de meeste mensen cosmetisch gezien als zeer storend ervaren. Gelukkig zijn beide vaak goed te behandelen.

Pigmentvlekken

Pigmentvlekken zijn onregelmatige, bruine vlekken op de huid. Ze worden ook wel ouderdomsvlekken, levervlekken of zonnevlekken genoemd en komen met name voor op de handen en in het gezicht. Veel mensen storen zich eraan en doen er alles aan om ze te camoufleren. Gelukkig hoeft dat niet meer, want pigmentvlekken zijn effectief te behandelen!

Voor een mooie huid. Nu, straks en later.

DAAROM
KIES JE VOOR
BE YOU

BEHANDELINGEN

- Acne
- Huidverjonging
- Anti-aging
- Pigmentvlekken
- Couperose & bloedvaatjes
- Ontharen
- Permanente make-up
- Gevoelige huid
- Injectables

BE YOU

- Gezichtsbehandelingen
- Bindweefselmassage
- Huidverstrakking
- Laserbehandelingen
- Aqua-dermabrasie
- PCA skin
- Peelings
- Mineralen make-up

KIJK OOK EENS IN
ONZE WEBSHOP

www.beyouhuidinstituut.nl



LIGHTEN UP YOUR AUTUMN BLUES

PIPISTRELLO
THE LIGHTEST
ITALIAN FELLOW



MEIJSWONEN
— TILBURG —

Tafellamp Pipistrello werd in 1966 ontworpen door Gae Aulenti voor het merk Martinelli Luce. Het meest bijzondere van de lamp is de kap, die doet denken aan de vleugels van een vleermuis (in het Italiaans: Pipistrello). De voet is telescopisch, waardoor je zelf de hoogte bepaalt.

Een must-have voor interieur-fijnproevers die weten dat een stijlicoon als dit in de loop der jaren alleen maar in waarde toeneemt. Daarvoor maken we graag een vlucht in de tijd. Of zoals de Italianen zeggen: 'un volo sopra il tempo'. Klinkt toch net iets lekkerder.
HERKEN JEZELF BIJ MEIJSWONEN.

TAFELLAMP PIPISTRELLO - MARTINELLI LUCE

RINGBAAN ZUID 251 | 5021 LR TILBURG | WWW.MEIJSWONEN.COM

Dé Pilates Studio

De Pilates Studio is een mooie en sfeervol ingerichte pilatesstudio in Vught. Mirjam Driessen heeft twintig jaar leservaring, een medische achtergrond en geeft vanuit passie jouw lichaam de juiste bewegingsaandacht.



Sterk en flexibel lichaam

Goed bewegen en soepel blijven is een belangrijk onderdeel om gezond en vitaal te blijven, zeker nu vitaliteit steeds belangrijker wordt.

Pilates is dé bewegingsmethodiek om lang gezond te blijven.

Wij omschrijven pilates als de meest intelligente manier van bewegen. Met pilates train je heel gecontroleerd en gefocust alle spiergroepen, ook de mindere bekende spieren. Je lichaams- en loophouding verbetert, je lichaam wordt weer soepel en je wordt sterker. Niet voor niets beoefenen veel bekende topsporters en acteurs pilates.

Groepslessen of privétraining

In onze groepslessen, maximaal acht personen, geven wij basis-, gevorderden-, zwangerschap- en seniorenpilates. Wil je liever persoonlijke aandacht of heb je specifieke klachten, dan kun je ook privélessen volgen. Hierbij worden de pilates apparaten gebruikt waardoor de training meer mogelijkheden en opties geeft.

Pilates speciaal voor mannen

Omdat bij mannen de accenten net wat anders liggen, hebben wij een speciale mannenles welke gegeven wordt door een mannelijke instructeur.



Mirjam Driessen / Wim Arts



DAGJE UIT

IDFA - HET INTERNATIONAL DOCUMENTARY FILM FESTIVAL AMSTERDAM



Van 18 november tot en met 6 december kun je weer volop documentaires en nieuwe mediaprojecten bekijken en nagesprekken volgen met makers, protagonisten en andere betrokkenen. Zowel in de theaters als online. Dit jaar vindt IDFA niet alleen plaats in de Amsterdamse filmtheaters, maar ook worden er zes films vertoond in theaters door heel Nederland. Daarnaast zijn er iedere dag online vertoningen met voor- en nagesprekken op vaste tijden. Vanaf 9 november staat het hele programma online met tijden en locaties. De reguliere verkoop start voor iedereen op donderdag 12 november vanaf 9.00 uur. **Kijk voor meer informatie op www.idfa.nl.**

FILMPJE KIJKEN THE SINGING CLUB

BINNEN/BUITEN

Het leven van een vrouw van een beroeps-militair kan zwaar zijn. Kate, de perfecte officiersvrouw, draagt die last echter stoïcijns en met stijl. Om niet bij de pakken neer te zitten, probeert ze een groep vrouwen op de basis te overtuigen om een zangkoor te beginnen. Lisa, rebel en rocker in hart en nieren, is sceptisch over het idee, maar laat zich al snel overtuigen door hun humor en moed. Met hartstochtelijk gezongen pophits weten Kate en Lisa uiteindelijk hun onderlinge verschillen te overwinnen en krijgen ze de kans om het optreden van hun leven te geven. **THE SINGING CLUB is vanaf 5 november te zien in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN DIRK ZEELBERG



Het grote publiek kent acteur Dirk Zeelenberg onder andere van hit-series als All Stars en Divorce. Sinds vijf jaar is Dirk - zelf al achttien jaar gelukkig met Suus en vader van drie kids - ook actief als trouwambtenaar. De liefde vormt een rode draad door zijn leven. Niet zo vreemd dus dat ook zijn nieuwe boek - **Ode aan de liefde** - daaraan is gewijd. Het zijn ontroerende, hilarische en herkenbare verhalen over geluk in de liefde. Hoe Dirk zich uit diepe dalen omhoogtrok, vertelt hij in **Niet bepaald een succesverhaal**. Met persoonlijke ontboezemingen spoort hij lezers op optimistische wijze en met humor aan, hun intuïtie en verlangens te volgen. **ODE AAN DE LIEFDE en NIET BEPAALD EEN SUCCESVERHAAL zijn verkrijgbaar in de boekhandel.**

VAN
12.00
TOT
17.00

28 NOVEMBER
SHOP JE FEESTELIJKE CADEAUS



Speciaal voor de feestdagen organiseert EstetiQ een shopevent voor al uw feestelijke cadeaus. Zowel voor dames als heren en tevens mooi als relatiegeschenk.

Een visagiste van Idun Minerals geeft u vrijblijvend make-up advies, een geurspecialist die met u de perfecte geur uitzoekt en een huidspecialist geeft u het beste advies in huidverzorging en voeding.

Vele mooie cadeauartikelen vanaf €4,95.
Kom langs of maak een afspraak.

ESTETIQ
BEAUTY BY ESTHER

Deken van Roestellaan 27, Rosmalen



Leef je mooiste leven!

MICHAEL PILARCZYK

Een momentje rust voor jezelf op elk moment van de dag. Dat kan nu met de Meditation Moments App. Tientallen geleide meditaties en heerlijke relaxte muziek, altijd bij je op je mobiel.

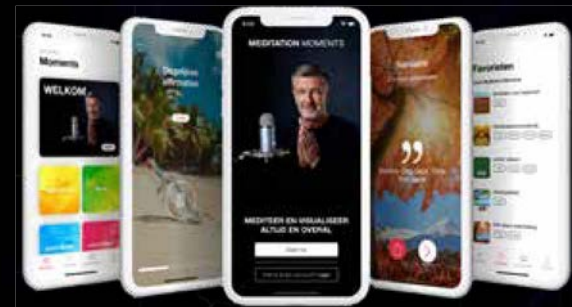
Je kunt de Meditation Moments App gratis downloaden in de stores. Geniet ervan.

Luister de podcast

In de Leef Je Mooiste Leven Podcast beantwoorden wij vragen van luisteraars. We delen inspirerende verhalen, onze eigen ervaringen en inzichten. Meer informatie op www.michaelpilarczyk.nl/podcast.

Michael Pilarczyk


MEDITATIONMOMENTS





WE FLOOR.YOU ADORE



HOUSE OF FLOORING

Familiebedrijf WOOD! produceert en verkoopt high-resistance, customized eikenhouten vloeren voor commerciële en particuliere projecten



CREATE YOUR COLOUR

We hebben een groot kleurenprogramma en dit wordt transparant gepresenteerd, maar je kunt ook je persoonlijke, unieke en betaalbare vloer laten maken in ons WOOD! L A B ©

VLOEREN VAN DUURZAAM HOUT IN JOUW PERSOONLIJKE STIJL!



Michel Vorselaars

Bekend van



Nautilusstraat 167, Tilburg
013 - 206 11 00

www.woodbyvorselaars.nl



De geur van dit *seizoen*

Bij een nieuw seizoen horen nieuwe geuren en natuurlijk ook prachtige geurkaarsen. Ga je voor warm, oriëntaals en intens of toch liever voor wat bloemiger of frisser? Keuze genoeg!

1. Floral Collection Rose van 4711, € 19,95 www.4711.com
2. My Way van Giorgio Armani, vanaf € 71,- www.douglas.nl
3. Shalimar Philtre van Guerlain, vanaf € 103,- www.guerlain.nl
4. Wonderlust Eau de Voyage van Michael Kors, vanaf € 57,- www.douglas.nl
5. Balmain x Trudon geurkaars, vanaf € 110,- www.babassu.nl
6. Saffron Superfluide van Les Eaux Primordiales, € 250,- www.retreat.nl

7. Baldessarini Signature Eau de Toilette, vanaf € 55,- www.baldessarini-fragrances.com
8. Replica By the Fireplace geurkaars van Maison Margiela, € 50,- www.debijenkorf.nl
9. Angel's Share van Kilian, vanaf € 180,- www.debijenkorf.nl
10. Le Male Le Parfum Eau de Parfum Intense van Jean Paul Gaultier, vanaf € 76,50 www.iciparisxl.nl
11. Lucht van Zeeman, € 4,99 www.zeeman.com
12. Idôle L'Intense van Lancôme, vanaf € 66,- www.lancome.nl

Nagelstudio met oog voor kwaliteit

Goed verzorgde handen met mooie nagels springen net zo in het oog als een mooi opgemaakt gezicht. Daar zijn ze zich bij Designer Nails in Drunen maar al te goed van bewust. “Daarom gaan wij altijd voor kwaliteit”, aldus eigenaresse Natascha van Gorkom.

Natascha mag zich met recht een expert noemen als het om nagelstyling gaat. “Ik ben ooit zelf begonnen als nagelstyliste en verzorg inmiddels ook al heel wat jaren lessen en workshops om anderen het vak te leren. Kwaliteit staat bij alles wat ik doe voorop”, vertelt Natascha. “En die perfectie wil ik graag doorgeven en zo mensen met dezelfde passie voor nagels als ik heb het vak écht goed leren. Of je nu komt voor een eenmalige workshop, bijscholing of een complete opleiding tot allround nagelstylist maakt wat dat betreft niet uit. Ik vind het nu eenmaal belangrijk om altijd te streven naar het hoogst haalbare.”

Afwisseling

Naast de lessen en workshops die ze verzorgt, heeft Natascha een online groothandel in nagelproducten en werkt ze zelf ook nog regelmatig als nagelstyliste.

“Sommige klanten komen al vijftien jaar bij mij en ik vind het belangrijk om ook feeling te houden met het werk en met mijn klanten. Ik ben weliswaar niet de goedkoopste, maar als ik de mensen uitleg waarom mijn tarieven wat hoger zijn, snappen ze het meteen. Aan kwaliteit hangt nu eenmaal een prijskaartje. Ik neem echt uitgebreid de tijd voor al mijn klanten zodat ze in veel gevallen ook langer plezier hebben van het eindresultaat dan wanneer ze kiezen voor ‘goedkoop’.”

Wil jij ook mooi verzorgde nagels of misschien wel zelf het vak leren?

Neem dan een kijkje op www.designernails.nl. “De website is volledig vernieuwd. Je kunt er nu ook informatie vinden over alles wat wij aanbieden, eenvoudig bestellen en eventueel een brochure aanvragen.”



**PASSIE
VOOR
NAGELS**

Wij bouwen de kast die exact bij je past!



Dé kastenspecialist van Midden-Brabant

Bij Hamers@Home hebben wij voor elke ruimte een kastoplossing, of het nu gaat om een standaard slaapkamerkast, een luxe inloopkast, een boekenkast of een tv-meubel. In onze ruime showroom zie je talloze voorbeelden van woon- en slaapkamerkasten, industriële schuif- en taatsdeuren en nog veel meer. Met ons eigen team regelen wij alles voor je, van ontwerp tot plaatsen. Het resultaat is een kast waar wij trots op zijn en waar jij straks jarenlang plezier van hebt, elke dag weer.

Leon Hamers



RINGBAAN-ZUID 372 | TILBURG | T 013 4627420 | WWW.HAMERSTILBURG.NL

Doe eens lekker *wild!*

Het culinaire wildseizoen is weer in volle gang. Hoewel vers wild tegenwoordig gewoon het hele jaar door verkrijgbaar is, vormt het 'oude' wildseizoen nog steeds een van de belangrijkste culinaire seizoenen in Nederland.

Voor de meeste restaurants loopt dit seizoen van half oktober - wanneer de jacht op haas en fazant wordt geopend - tot het einde van het jaar. De wat zwaardere wildgerechten smaken nu eenmaal het best als het buiten wat kouder is. Een goed glas rode wijn erbij of een lekker donker biertje en het is genieten geblazen. Wild op tafel doet het eigenlijk altijd goed!

Over smaak valt niet te twisten

Je moet wel van de smaak van wild houden. Niet iedereen is namelijk liefhebber van die typische wildsmaak. Een onderscheidende en aromatische smaak die ontstaat doordat de dieren in de vrije natuur leefden waar ze volop beweging kregen. En waar ze hun eigen eten bij elkaar scharrelden, bestaande uit bladeren, gras, vruchten en kruiden. Gekweekt wild heeft trouwens een iets minder uitgesproken smaak. Net zoals hun wilde soortgenoten hebben ook zij tijdens hun leven volop de ruimte, maar desondanks zijn hun leef-

omstandigheden anders, wat van invloed is op de smaak. Maar voor wie de smaak van 'wild' wild net iets te sterk is, kan gekweekt wild dus wel een goed alternatief zijn.

Vastgelegd bij wet

Hoewel de meeste restaurants nog vasthouden aan het traditionele wildseizoen (dat ze tegenwoordig ook wel het culinaire wildseizoen noemen), zijn vandaag de dag het hele jaar door wildgerechten verkrijgbaar, alleen niet alle soorten wild op hetzelfde moment. Het is namelijk wettelijk vastgelegd wanneer er op bepaalde diersoorten gejaagd mag worden. In het geval van de haas en de fazant is dat conform het traditionele wildseizoen, dus van 15 oktober tot en met 31 december. En voor wild zwijn en hert loopt het seizoen dit jaar van 1 augustus tot en met 15 maart. Zo kent elke soort wild zijn eigen seizoen. Een goede slager kan je hier ongetwijfeld meer over vertellen.

Zin gekregen in een lekker stukje wild? Op www.nederlandbruist.nl vind je zeker een slager bij jou in de regio bij wie je terecht kunt voor een goed stuk wild.



WILD, JE
MOET ERVAN
HOUDEN

IT'S ALL ABOUT COLOUR!

Deze maand vertellen wij u graag over onze geweldige kleurlijn van Bhave. Wist u al dat onze kleuring maar vijftien minuten inwerktijd heeft en toch een prachtige grijsdekking geeft?!



Onze kleuring bestaat uit plantaardige keratine inclusief een mix van achttien vetzuren die:

- Helpen de haarconditie te verbeteren, voor zacht, glanzend en gezond haar.
- Helpen de hydratatie en elasticiteit te verbeteren.
- Helpen vervaging te voorkomen en te beschermen tegen schadelijke invloeden van buitenaf.

Ook werken wij niet met blondering. We kunnen het haar oplichten met onze lift en load, inkleuren en oplichten tegelijkertijd waardoor we ongewenste pigmenten al kunnen wegwerken tijdens het kleurproces. Geen onnodige schade aan het haar.

Voor een vrijblijvend en gratis kleuradvies kunt u bellen met 073-6148312. Dan plannen wij tijd voor u vrij om een passend kleuradvies voor u te maken!

'Life isn't perfect, but your hair can be'



Eigenaresse: Joyce van Overdijk-Trum
Erasmusstraat 22 's-Hertogenbosch | 073 614 83 12
info@joysforhair.nl | www.joysforhair.nl

Ik stel orde op jouw zaken

Marisca van Gent is boekhouder. En niet zomaar één. Nee, Marisca verzorgt als De Brabantse Boekhouder met veel plezier de financiële administratie van vele - veelal kleinere - ondernemers. Naast het werk dat ze verricht voor zzp'ers, eenmanszaken en vof-eigenaren kun je Marisca ook inhuren als interim-boekhouder en is ze ook particulier van dienst.

Daarbij richt ze zich, zoals de bedrijfsnaam al impliceert, voornamelijk op klanten uit Brabant, maar in principe zou De Brabantse Boekhouder ook landelijk kunnen opereren omdat het contact met klanten door het gebruik van speciale software voornamelijk via internet verloopt. Zonder daarbij het persoonlijke contact uit het oog te verliezen.

Marisca heeft een duidelijke verklaring waarom kleinere ondernemers zich zo bij haar bedrijf thuis voelen: "Zij voelen zich vaak niet serieus genomen door grotere administratiekantoren. Dat is wat De Brabantse Boekhouder anders maakt: Klanten kunnen mij altijd bereiken en waarderen het persoonlijke contact, de laagdrempelige manier van werken en de gunstige tarieven."

Ik neem de boekhouding graag uit handen zodat de ondernemer kan doen wat hij of zij het liefste doet: Ondernemen!



Adriaen Willaertstraat 55, Den Bosch
06-52673345
info@debrabantseboekhouder.nl
www.debrabantseboekhouder.nl

Ben jij op zoek naar een boekhouder waar je op kan rekenen?

De ondernemer ontzorgen, die uitdaging neem ik graag met beide handen aan. Met als doel voor ogen de kostbare ondernemerstijd vrij te maken door de administratieve en fiscale taken (deels) over te nemen.

De Brabantse Boekhouder is voornamelijk gericht op:

- Zzp, eenmanszaak en vof
- Particulier
- Interim-opdrachten

Kan jij hulp of advies gebruiken? Laten we even bellen!



Marisca van Gent

Gun uw voeten de aandacht die ze verdienen

Mijn naam is Franka Meesters. Ik ben gediplomeerd pedicure en aangesloten bij de landelijke organisatie voor de voetverzorgers Provoet. Tijdens mijn opleiding heb ik veel geleerd over het menselijk lichaam en alle factoren die de voeten aangaan.

Zo leerde ik bijvoorbeeld hoe belangrijk het dragen van de juiste schoenen is en dat als uw weerstand vermindert dit direct van invloed kan zijn op uw voeten. Dat voeten verhalen vertellen. Dat je aan voeten kan zien of iemand gezond is.

Voeten zijn vaak een ondergeschoven kindje

Maar bedenkt dan dat ze de gehele dag uw lichaamsgewicht moeten dragen. Heeft u klachten aan uw voeten, dan wordt de hele lichaamshouding daarop aangepast met alle vervelende gevolgen vandien.

Het is voor u als klant belangrijk dat u op een professionele wijze geholpen wordt. Ik maak daarom gebruik van goede apparatuur en kan u verwelkomen in mijn professioneel ingerichte praktijk. U zit of ligt op een comfortabele behandel-

stoel/tafel die zo verstelbaar is dat ik mijn werk goed kan verrichten en waarop u op een ontspannen manier de behandeling kan ondergaan.

Massages

Ook ben ik gecertificeerd masseuse in verschillende soorten massages. Door massage wordt je aangeraakt en aanraking is een goede manier om dichterbij jezelf te komen. Ik geloof heilig in de kracht van aanraking. Mijn doel bij een massage is om jou in contact te brengen met jezelf 'als mens in totaliteit', zodat er balans ontstaat, alle energie kan stromen en jij je weer krachtig én compleet voelt. Kijk op mijn site voor de diversiteit in massages.

Belt u gerust voor meer informatie of een afspraak. Mijn salon is te vinden in de wijk Oost, nabij Hintham met voldoende parkeergelegenheid.

PEDICURE • Behandelingen volgens nattechniek • Nagelbeugel techniek • Nagelcorrecties van onder andere schimmelnagels, micose, traumanagels.

MASSAGE • Ayurvedische Ontspanningsmassage • Lomi Lomi massage • Chinese Voetmassage • Voetreflex

BRUISENDE/ZAKEN



RELAX,
ENJOY &
BE WELL

OPVALLEN?

ADVERTEER IN BRUIST



**JUIST
NU!**

www.nederlandbruist.nl

MAN/CAVE

Laat je snor staan en red levens

Het is weer Movember. Tijd om je snor te laten staan om aandacht te vragen voor de gezondheid van de man. Wat ooit begon met dertig mannen in Australië wordt inmiddels wereldwijd ondersteund door meer dan vijf miljoen Mo Bros en Mo Sistas.



De ambitie van de Movember-beweging ligt er niet om: in 2030 willen ze door al hun initiatieven het aantal mannen dat te jong overlijdt verminderd hebben met maar liefst 25 procent. Het is dus veel meer dan even een maand je snor laten staan, er wordt ook echt actie ondernomen. Zoals ze het zelf omschrijven: "We pakken een aantal van de grootste gezondheidsproblemen voor mannen aan: prostaatkanker, teelbalkanker, mentale gezondheid en preventie van zelfmoord".

Het idee achter de snor is simpel: mensen in jouw omgeving zien de verandering in je gezicht. Doordat de snor inmiddels zo'n sterke associatie oproept met Movember zorgt dit ervoor dat de gezondheid van de man bespreekbaar wordt gemaakt. Maar dat niet alleen. Jouw snor kan mensen ook inspireren om te doneren, want er is ook geld nodig om vervolgstappen te kunnen zetten. Het overgrote deel van het geld dat de Movember Foundation ophaalt, gaat dan ook naar wetenschappelijk onderzoek.

Laat jij je snor deze maand ook staan? Je kunt er levens mee redden!

Het kattencafé van Den Bosch

UNIEKE LUNCHROOM MÉT SHOP!

Bij Mispoes kun je normaal gesproken terecht voor een uitstekende koffie met iets lekkers, lunch, shoppen en een flinke dosis helende kattenliefde!

Volg ons op Facebook en Instagram voor al onze creatieve oplossingen en alternatieven met betrekking tot afhalen en bezorgen, zodat jullie kunnen blijven genieten van ons lekkers en onze winkelartikelen.

Tot gauw / Meow

Plaats je
bestelling voor
cupcakes!



Wij juichen
nieuwe Facebook
en Instagram-
volgers toe!

Steun in coronatijd de overleving van onze 7 katten en het behoud van het enige Kattencafé in 's-Hertogenbosch. Dank jullie wel!



Ga naar de website voor de laatste actualiteiten en eventuele aanpassingen in openingsdagen en -tijden van onze Shop en Afhaal.

Orthenstraat 31 's-Hertogenbosch | 06 - 10 97 60 86
info@kattenparadijsmispoes.nl | www.kattenparadijsmispoes.nl
Wij houden rekening met uw beperkingen, rolstoeltoegankelijk, gebarentaal.



Alice van der Linden & Mariëlle van Gestel

"Als cosmetisch arts vind ik het een mooie uitdaging om uw natuurlijke schoonheid te benadrukken en u een frissere uitstraling te geven. Met subtiele veranderingen kunt u al een groot effect bereiken, zonder dat uw omgeving doorheeft dat u 'iets' heeft laten doen. Gelukkig zien we dat het taboe op cosmetische ingrepen steeds meer verdwijnt en mensen de stap durven te zetten om eens langs te komen voor een advies."

Als u er goed uitziet, voelt u zich goed en straalt u dit ook uit.

Bij **Elan Clinics** kunt u terecht voor rimpelinspuitingen met botox of hyaluronzuur. Ook verzorgen wij anti-transpiratiebehandelingen, littekencorrecties en behandelingen tegen verschillende huidaandoeningen en migraineklachten.

elan.
clinics

Achterstraat 4 Helvoirt
06 - 170 28 131
helvoirt@elanclinics.nl
www.elanclinics.nl/helvoirt

Mooi Medisch Sportief gaat verder onder een nieuwe naam: **Elan Clinics!** Elan staat voor bezieling, enthousiasme en gedrevenheid. Eigenschappen die goed bij ons passen. Een nieuwe naam, een nieuwe uitstraling, maar met vertrouwde kwaliteit en persoonlijke aandacht.

Microneedling

Kent u deze huidverbeterende behandeling al?

Wij bieden medische microneedling aan, ook wel Collageen Inductie Therapie (CIT) genoemd. Dit is een zeer effectieve manier om de huid in de diepte te vernieuwen en te verstevigen. Door iedere behandeling wordt de aanmaak van collageen en elastine gestimuleerd en wordt uw huid steviger en gladder.

ELAN Clinics maakt gebruik van het eerste FDA goedgekeurde medische microneedling systeem ter wereld: de SkinPen. Hierdoor tillen we medische microneedling naar het allerhoogste niveau.

Zou u willen dat de structuur van de huid verbetert, (acné)littekentjes verdwijnen, een pigmentprobleem of beginnende huidveroudering wordt aangepakt? Dan is microneedling wellicht iets voor u. Bij microneedling met de Skinpen maken we met behulp van een speciale pen, met daarop een kop met naaldjes, microscopisch kleine gaatjes in de huid. De behandeling stimuleert de aanmaak van collageen en elastine en verfijnt de huidstructuur. Bovendien zorgt deze behandeling voor een betere opname van actieve werkstoffen ten behoeve van de huidverbetering. De huid wordt sterker, egalier van kleur, weerbaarder en veerkrachtiger.

Bent u benieuwd wat onze behandelingen en producten voor uw huid kunnen betekenen?

Kom gerust langs voor een vrijblijvend en kosteloos adviesgesprek of maak een afspraak voor een behandeling.

Drs. Alice van der Linden, cosmetisch arts
Mariëlle van Gestel, schoonheidsspecialiste



Kijk uit. Jezelf mooier maken kan leuk uitpakken.
Een geslaagde ingreep begint bij een goede arts.



Huidtherapie Boxtel & Best

De medisch opgeleide professionals van Huidtherapie Boxtel & Best willen weten wat u beweegt. Na een intake selecteert u samen met hen de behandeling en/of therapie die u weer lekker in uw vel laat zitten.

Met de modernste apparatuur, de best passende middelen en de expertise van Huidtherapie Boxtel & Best is de meest effectieve behandeling naar uw gezondere huid gegarandeerd. Een gezonde huid is veel meer dan alleen mooi. Ervaar het zelf en maak nu een afspraak. Bekijk voorafgaand onze website of bel meteen: 06 8126 4333

Onze behandelingen

- Pigment
- Overbeharing
- Acne
- Oedeem
- Huidadvies
- Littekens
- Couperose/ vaatproblemen
- Nazorg kanker
- **Huidverbeterende behandelingen**
- Lasertherapie
- Peelingtherapie



Doortje Dekkers - Putmans
Eigenaresse & huid- en oedeemtherapeut

Huidtherapie
Boxtel & Best

Ouder worden is leuk, maar hoe ga je om met de ouder wordende huid?

Huidveroudering is een biologisch proces van de huid dat begint rond het 25e levensjaar. Nieuwe cellen worden minder snel aangemaakt en zullen minder snel herstellen.

Elastine- en collageenvezels worden tevens steeds minder waardoor de trekvastheid en stevigheid van de huid vermindert en rimpels ontstaan. Huidveroudering ontstaat door genetische factoren en de toenemende leeftijd, maar ook door factoren van buitenaf, zoals roken, zonschade en onze leefstijl.

De genetische huidveroudering heeft als kenmerk dat de huid dunner wordt en de vetmassa afneemt waardoor het gezicht wat in kan vallen. De factoren van buitenaf zorgen vaak juist voor een dikkere, leerachtige huid met een valse teint en pigmentveranderingen. Daarnaast kunnen ook kleine bloedvaatjes (couperose) zichtbaar worden.

Om het proces van de ouder wordende huid te vertragen en te stabiliseren zijn er verschillende behandelmogelijkheden:

- Chemische peelings
- Microneedling
- IPL/laser
- Endermologie/endermotherapie

Neem voor meer informatie contact met ons op!



www.huidtherapieboxtelbest.nl



Onze specialisten

v.l.n.r. Romy Vermeulen,
Meggie van den Broek,
Doortje Dekkers -
Putmans, Annette van
Duijn

**BEHANDELINGEN
kunnen worden vergoed
door uw zorgverzekeraar**

Onze vestigingen

Boxtel
Nieuwe Nieuwstraat 20
5283 CD Boxtel

Best
Oirschotseweg 28a
5684 NJ Best

06 8126 4333

Goede service VOOR jou...

en jouw scooter! Wij repareren alle merken scooters, brommers en snorfietsen. De werkplaats beschikt over al het A-kwaliteit gereedschap dat nodig is om je scooter te repareren of te onderhouden.



Kom gezellig
langs bij
Jasper Vos
Scooters!



Kasteeldreef 38K 's-Hertogenbosch | 06 822 644 17 | info@jaspervosscooters.nl | www.jaspervosscooters.nl

NIEUW! Gerechten van de maand: slechts € 12,50 bij afhalen

La Miat is de plek waar u kunt genieten van een gezellige sfeer, vriendelijke gastvrijheid en de delicate en originele Thaise smaak.

La Miat betekent passie voor details

Kom en ervaar met elkaar en probeer het beste Thaise eten in de stad.

Speciale november aanbieding

Koop een voorgerecht en krijg een voorgerecht gratis bij inlevering van deze advertentie.

Bent u nieuwsgierig en wilt u dit ook ervaren?
Reserveer vooraf via www.lamiat.nl.

Profiteer nu van
20% korting
bij afhalen en
10% korting bij
bezorging

La Miat

ลา มิยา
THAI RESTAURANT

Wij bieden ook afhaal- en bezorgdiensten.
Kijk op www.lamiat.nl voor menu en meer details.

Schoolstraat 34 • Rosmalen • 073 822-0823

Gratis parkeren voor de deur

Ma & di gesloten - wo t/m zo 16.00-22.00 uur.

Za & zo ook open voor lunch van 11.00-14.30 uur

COLUMN/YVONNE MIRER

Aandacht voor jou én je totale leefsituatie

Hallo BRUIST lezer, mijn naam is Yvonne Mirer, eigenaar van Praktijk MIRER. Ik ben Coach en Energetisch Therapeut. Ik behandel op alle niveaus van het 'mens-zijn': fysiek, psychisch, emotioneel, sociaal en spiritueel. Mijn behandeling bestaat niet uit één therapievorm, maar uit een combinatie van verschillende reguliere én energetische methoden. Ik kijk samen met jou welke methode het beste bij je past. Ik zie jou als uniek persoon en ik heb aandacht voor jou én jouw totale leefsituatie.

Ik werk oplossingsgericht en vanuit een holistische visie. Ik leer je een zachtmoedige relatie aan te gaan met jezelf en met wat er zich aandient. Ik begeleid je bij het leren herkennen van gevoelens en emoties in je lichaam en het vinden van de juiste woorden. Energetische Therapie in combinatie met mijn ruim dertig jaar ervaring als Psychosociaal Coach maakt een behandeling bij mij krachtig en succesvol. Ik ontmoet en begeleid mooie en bijzondere mensen in mijn praktijk. Unieke mensen met unieke levensverhalen. **Word jij ook één van hen?**

Ter inspiratie: wat vinden cliënten van mijn behandeling?

Cliënt X: "Ik was mijzelf helemaal kwijt. Na elke behandeling kwam ik een stukje dichterbij mezelf. Beetje bij beetje hielp Yvonne mij om tools te ontwikkelen om door moeilijke momenten heen te gaan en te durven voelen. Ik raakte meer en meer vertrouwd met de gewaarwordingen in mijn lichaam. Ik voel mij nu een gelukkig mens, zielsgelukkig zelfs. Yvonne heeft

mij de warmte, de kracht en het vertrouwen gegeven om het proces met mijzelf aan te gaan. Ik heb geleerd om dat in mijzelf te vinden en mijzelf volledig te accepteren zoals ik ben."

Cliënt Y: "Mijn lichamelijke ziekte leek een duidelijke boodschap voor mij te hebben. Ik zocht en vond bij Yvonne de ondersteuning op spiritueel gebied. Zij ontdekte de essentie van mijn dieperliggende blokkade. Het samen zijn met mijn familie, op een bijzondere plek, was nodig om de spirituele familieband te herstellen. Het werd een hele bijzondere ervaring. Yvonne kon de energie in mijn lichaam voelen en het energetische beloop van mijn ziekte. Zij leerde mij de rust en het vertrouwen in mijn lichaam (terug) te vinden. Yvonne heeft me op een hele fijne manier begeleid waardoor ik me niet kwetsbaar voelde, zelfs niet in hele persoonlijke en gevoelige kwesties."

Behandeling en de coronacrisis.

De coronacrisis houdt ons in de greep met wellicht angst en onzekerheid tot gevolg. Een gehele of gedeeltelijke lockdown dreigt continu. Als mijn praktijk 'op slot' moet, dan is een **behandeling op afstand een goed alternatief** met hetzelfde effect op lichaam en geest. Energie kent geen grenzen en kan grote afstanden afleggen om jou te bereiken.

Bij Praktijk MIRER is iedereen welkom voor advies. Jij dus ook! Wacht niet langer en neem vandaag nog contact op. Ik beantwoord dan graag al jouw vragen!



GA JE VOOR SFEER
OF IS WARMTE
BELANGRIJKER?



Lekker warm voor de haard... *of toch een kachel?*

De koudste tijd van het jaar is aangebroken. Hoe korter en kouder de dagen buiten worden, hoe meer we het liefst binnen blijven cocoonen. Heerlijk weggekropen onder een deken voor de brandende haard of kachel.

Met name in de wat oudere huizen kom je nog regelmatig een klassieke open haard tegen. En er gaat niets boven de beleving van een echt houtvuur. Het geluid, de geur en de vlammen creëren elke keer dat je de haard aansteekt een bijzondere sfeer in huis. Gelukkig zijn er tegenwoordig genoeg alternatieven om een zelfde soort sfeer te creëren.

Warmte & sfeer

Zo veel alternatieven zelfs dat het lastig kan zijn om de juiste keuze te maken. Ga je voor een kachel of toch voor een haard? En heb je liever een houtgestookte of een gasgestookte of gewoon een elektrische? Bij het maken van deze keuzes is het belangrijk om goed voor ogen te houden waar de kachel of haard voor jou aan moet voldoen. Gaat het bijvoorbeeld vooral om de sfeer of speelt ook de warmteafgifte een belangrijke rol? Zo zijn haarden over het algemeen in de eerste plaats sfeermakers

en daarnaast geven ze ook warmte. Terwijl bij een kachel het aspect warmte juist voorop staat en sfeer net iets minder belangrijk is.

Keuzes maken

Na die eerste keuze – tussen haard en kachel – volgen nog heel wat meer keuzes waarbij het vaak ook van belang is of je huis beschikt over een rookkanaal of niet. Wil je bijvoorbeeld een vrijstaande kachel of toch liever een inbouwexemplaar? En als je kiest voor een houtkachel, wil je er dan een met speksteen of ga je voor gietijzer? Is een pelletkachel wellicht een optie voor jou? Of ben jij meer van een cv-haard of -kachel? En zo kunnen we nog wel even doorgaan. Uiteindelijk hangt het allemaal af van de mogelijkheden in jouw huis en jouw persoonlijke voorkeuren. In principe is er voor iedereen wel een geschikte haard of kachel te vinden zodat ook jij daar straks heerlijk voor weg kunt kruipen.

Benieuwd wat voor jou de beste keuze is? Op www.nederlandbruist.nl vind je heel wat ondernemers die je hierbij kunnen helpen. Ook bij jou in de regio.

Just Be-You-Ty is geen 'gewone' schoonheidssalon, maar een Health- en Beautysalon. Samanta, Jikke en Marèse zijn ervaren en zorgen er samen voor dat jij de salon op-en-top verlaat.

Just Be-You-Ty
BEAUTY & HEALTH

Voor meer informatie kun je terecht op www.justbeyouty.nl maar bellen of mailen kan ook!

Samanta, Jikke en Marèse
Graafseweg 68,
's-Hertogenbosch
073 850 64 61
info@justbeyouty.nl
www.justbeyouty.nl
f justbeyouty1



Verzorgt tot in de puntjes!

EEN HEERLIJKE MASSAGE

Samanta staat in de salon klaar om jou te voorzien van een therapeutische massage. Ze staat bekend om haar intensieve Quadrivas-massage. Deze behandeling verbetert het zelfherstellende vermogen van de huid en de vetverbranding van jouw lichaam.

PURE SCHOONHEID

Wil je ook een schoonheidsbehandeling ondergaan? Geen probleem! Jikke is in de salon actief om cosmetische, verzorgende en ontspannende behandelingen uit te voeren. Ze verzorgt je huid en nagels, behandelt daarbij eventueel problemen en geeft advies over producten ter bescherming en verbetering van je lichaam. Eén keer per maand is ook de nationaal bekende Robert Schoemaker aanwezig in de salon om jou te voorzien van botox en fillers.

EEN PERFECT KAPSEL

Alsof dat nog niet genoeg is, er is ook nog een kapster in de salon aanwezig. Dit is Marèse. Ze helpt jou graag met een heerlijke behandeling aan je haren. Ze kijkt goed naar jouw wensen en de passende mogelijkheden om er zeker van te zijn dat jij de kappersstoel verlaat met het gewenste resultaat.

Niet geheel onbelangrijk is de sfeer bij Just Be-You-Ty. De dames zijn vriendelijk, gepassioneerd en goed in hun vak. Hierdoor ontstaat een fijne sfeer waarin jij optimaal kan genieten van ontspanning. Veel klanten laten een positieve recensie achter en keren nogmaals terug.

Hopelijk ben jij binnenkort één van deze tevreden klanten!



Quadrivas



Beauty



Hair



TC Cryo



Fillers

November aanbieding!

BIJ EEN
NIEUWE SET
GELLAK
2E PERSOON
VOOR DE HELFT
VAN DE PRIJS

Behandeling vanaf € 25,-

Maak
snel je
afspraak!

Nail it
NAGELSTUDIO

Lisa Robbins



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

Gratis loopbaanadvies

*Vanaf 1 december
weer mogelijk!*

Gratis loopbaanadvies voor iedereen die een volgende stap wil of moet maken in werk. Met de 'NL Leert Door subsidie' kunnen 50.000 mensen loopbaanadvies krijgen. Iedereen tot de pensioengerechtigde leeftijd komt hiervoor in aanmerking. Het maakt niet uit of je op dit moment werknemer, werkloos, zzp'er of zelfstandig ondernemer bent.

*Wil jij één van
deze 50.000 zijn?
Meld je dan nu al aan.*

Carolina
van Rooy

Neem contact
op met:
www.coachcaro.nl
Carolina van Rooy
06 52633681
info@coachcaro.nl

**coach
caro**

Carolina van Rooy | 06 52633681
info@coachcaro.nl | coachcaro.nl



Uw voeten, mijn zorg.

Wie wil dat nou niet?

Gezonde en verzorgde voeten

Daar horen gezonde en goed verzorgde teennagels bij. Het Voet Buro helpt u graag. Voet Buro is gevestigd op Fort Isabella. In deze bosrijke omgeving komt u helemaal tot rust en kunt u genieten van een heerlijke voetbehandeling en voetenspa. Ik behandel uw voeten uitsluitend met natuurlijke voetverzorgingsproducten.

Heeft u een kalk- of schimmelnagel? Informeer eens wat PACT® therapie voor u kan betekenen. Deze behandelingen vinden al geruime tijd in mijn praktijk plaats met mooie resultaten. Ik nodig u graag uit voor een kennismakinggesprek.

EEN GENIETMOMENT | AANDACHT VOOR U, EERLIJK ADVIES & TIPS.
NATUURLIJKE VOETVERZORGINGSPRODUCTEN
SINDS KORT OOK 'VEGAN' NAGELLAK.



Petra van Gruijthuijsen is met Voet Buro gevestigd in een mooie bosrijke omgeving op het voormalige kazerneterrein Fort Isabella te Vught.

U bent van harte welkom in de praktijk voor een goede voetbehandeling (eelt, likdoorn, ingegroeide teennagel) of voor een mooie voetenspa. De combinatie is een weldaad voor uw voeten (voetbehandeling & voetenspa).



Reutsdijk 7 Vught
06-81922707 | info@voetburo.nl
www.voetburo.nl

Mode VOOR IEDERE VROUW

Onze merken

Elsewhere - Masai - Kenny S - Ophilia - Sani Blu - Simclan
Vetono - Yellow Label - Zeitlos - Zilch

Basic

Anna Montana - BF-jeans - Kunert - Slippely - Stehmann

Sieraden - Zsiska

U kunt bij ons terecht voor
maat 34 t/m 46 en voor de +lijn 46 t/m 54.



Boetiek Gaya | Schoolstraat 14, Rosmalen | 073-6897723 | info@boetiekgaya.nl | www.boetiekgaya.nl

Uw schilderij weer als nieuw?

Bij Restore & More kunt u terecht voor het reinigen en restaureren van schilderijen. Maar mijn werkzaamheden omvatten meer (& More)! Ik heb bijvoorbeeld onlangs een reproductie van een Gildevaan gemaakt.

Bent u benieuwd wat ik voor u kan betekenen?

Neem dan vrijblijvend contact met me op.

Nicole Veenema - Haaren
06-31041865 - info@restoreandmore.nl
www.restoreandmore.nl



MusiCare verbindt muzikles met persoonlijke ontwikkeling door onze speciaal ontwikkelde 'MusiCare Methode'. Deze methode zorgt ervoor dat de muzikles wordt gegeven op een manier die het best bij jou past. Al onze coaches zijn naast coach ook uitvoerend muzikant met veel podiumervaring. Ze zijn er voor jou, zodat jij het beste uit jezelf kunt halen.

Muziek maken is voor ons meer dan alleen een instrument bespelen. Door het maken van muziek leer je jezelf en de wereld om je heen beter kennen. Of je nu wilt leren piano spelen, liedjes schrijven, beter omgaan met je AD(H)D, bij MusiCare zorgen we samen dat jij je doel behaalt.

MusiCare is er voor iedereen vanaf twee jaar.

Wij bieden naast de leukste muziklessen ook:

- Twee keer per jaar een MusiCare Live
 - CD-opnames van je eigen geschreven songs
 - Begeleiding en optredens voor podiumbeesten
 - Verschillende extra workshops, uitstapjes, kinderfeestjes en groepslessen
 - Muzikles bij jou op school
 - Muziektherapie
-
- Snelle plaatsing
 - Korte opzegtermijn
 - Voldoende parkeergelegenheid
 - Kindvriendelijke ruimte en wachtruimte

Muziek maken op een manier die bij jou past? Dat kan!

Stel je voor... je wilt graag muzikles. Die muzikles moet leuk zijn en aansluiten bij jou. Wat denk je van onderstaande superleuke cursussen?

▪ V-Kids

Kinderkoor V-Kids heeft de ambitie om de 'Kinderen voor Kinderen' van het zuiden te worden. Tijdens de wekelijkse lessen schrijven en zingen ze hun eigen liedjes, nemen ze een cd en videoclip op en treden ze regelmatig op.

▪ Muzikale zoektocht

Tijdens acht muziklessen op maat ga je verschillende instrumenten uitproberen, allerlei muziekstijlen ontdekken en ervaren hoe jij het best een instrument leert (voor kinderen van vier tot en met acht jaar).

▪ Koren voor volwassenen

Happy Hart Koor: een hardcore a-capellakoor voor mannen met ballen en/of baarden.

Koor Don Bleu: voor vrouwen (18+) die altijd al een keer hebben willen zingen in een groep. Ervaring is niet nodig.

Meer informatie en aanmelden voor een proefles? Mail naar kim@musicare.info.



musicare 
gespecialiseerd in jou

Praktijk voor muzikles & persoonlijke ontwikkeling

Reutsedijk 21 Vught | 06-219 439 96 | www.musicare.info



Betrouwbaar, professioneel en persoonlijk. Een begrip als het gaat om cosmetische plastische chirurgie.

Bij Kliniek Heyendael houden we ons 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



Op zoek naar meer zelfvertrouwen?

Kom langs bij Kliniek Heyendael voor een borstvergroting of een neuscorrectie!

Een borstvergroting behoort tot één van de meest uitgevoerde behandelingen bij Kliniek Heyendael. Frans Straten is met zijn ruim twintig jaar ervaring gespecialiseerd in deze ingreep.

Veel vrouwen kiezen voor een borstvergroting na zwangerschap of gewichtsverlies. Hierdoor zijn de borsten vaak slapper geworden of (gedeeltelijk) verdwenen. Ook wordt deze operatie vaak uitgevoerd bij vrouwen die niet of nauwelijks borstweefsel hebben. Heb je hier last van of voel je je er onzeker door? Dan kun je een borstvergroting of borstlift overwegen. Een borstvergroting is mogelijk vanaf een leeftijd van achttien jaar.

Overweeg je een borstvergroting?

Tijdens een persoonlijk consult met onze plastisch chirurg worden je wensen uitgebreid besproken en al je vragen beantwoord.

Klantervaring

"Ik ben heel erg tevreden met mijn borstvergroting, het is nog mooier geworden dan mijn verwachtingen! De service heb ik ook als heel goed ervaren."

Minerva



Betrouwbare en betaalbare plastische chirurgie.

Voor meer info
024 - 845 05 06

De wens om een neuscorrectie te laten doen komt meestal voort uit ontevredenheid over de vorm van de neus. Dit kan leiden tot minder zelfvertrouwen. De vorm van de neus is immers zeer bepalend voor het uiterlijk en ligt daardoor emotioneel gevoelig.

Met behulp van een neuscorrectie wordt de vorm van de neus verbeterd en op uw wensen afgestemd. Vaak is een kleine verandering van de neus al voldoende. Of het nu gaat om een neustipcorrectie, uw neus laten corrigeren of een neusverkleining, wij informeren u zo goed mogelijk over de verschillende mogelijkheden.

Neuscorrectie behandeling

Een neuscorrectie, ook wel rhinoplastiek genoemd, is een chirurgische ingreep waarbij de plastisch chirurg delen van het benige kraakbeen gedeelte of delen van het tussenschot (septum) verandert om zo de neus meer in balans te brengen met de rest van het aangezicht.

Overweeg je een neuscorrectie?

De voordelen bij Kliniek Heyendael zijn dat we korte wachttijden hebben, dat er een zeer gespecialiseerd team voor je klaarstaat dat garant staat voor kwaliteit en veiligheid, dat er een diagnose en een persoonlijk behandelplan opgesteld kunnen worden en dat je mee kunt beslissen in de planning.

Klantervaring

"Ik raad deze kliniek zeker aan anderen aan. Van begin tot eind heb ik een topervaring gehad met deze kliniek. Het resultaat is precies naar mijn verwachtingen." **Sadaf**

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.

Creëer de mooiste combinaties!



Deze fijne 14 karaats gouden sieraden van Jackie zijn speciaal ontworpen om gelayerd te dragen. Creëer de mooiste combinaties! Drie colliers, twee armbanden en zes ringen aan één hand zijn geen uitzondering. **Kom gewoon even langs en wij laten je alle mogelijkheden zien.**

Sinds 1956
Juwelier Schute

Achter de Driesprong 1, Rosmalen | 073 - 521 88 71

www.juwelierschute.nl |  Juwelier Schute |  juwelierschute

Ken je dat

JE BENT BOODSCHAPPEN AAN HET DOEN, LOOPT LANGS DE ETALAGE EN DAAR HANGT EEN ONWIJS LEUK SETJE. EVEN BINNEN KIJKEN. NA VIJFTIEN MINUTEN KOM JE VOLDAAN NAAR BUITEN, HET SETJE OP DE POP ZIT NU IN JOUW TAS.

De eerste paar weken draag je met veel plezier dat nieuwe setje, maar dan ineens ben je het beu en heb je niks meer om aan te trekken.

Dit is het grootste probleem tijdens een garderobecheck! Alle kledingstukken zijn los van elkaar superleuk, maar hoe combineer je ze nou? Als setje kopen en dragen lijkt makkelijk, maar zorgt uiteindelijk voor een volle en ondraagbare garderobe.

Haal alles uit elkaar en hang soort bij soort en kleur bij kleur. En ga vanuit daar elke dag een nieuwe set maken. Zo kom je erachter dat je veel meer kledingsets en mogelijkheden hebt dan je in eerste instantie dacht. Shop je graag, investeer dan altijd in goede basisitems!

Zit je dit te lezen en denk je 'ja, makkelijk praten Het Mode Meisje, maar ik zie het echt niet!'

Dan kom ik je toch gewoon helpen.

Samen gaan we de garderobe indelen en maken we allemaal nieuwe sets. We fotograferen deze en zo heb je elke dag een nieuwe look!



ik ben
 Het Mode Meisje

WWW.HETMODEMEISJE.NL

Autorijden was nog



GA VOOR DE NIEUWE CITROËN C3

nooit zo leuk

De nieuwe Citroën C3 tilt het design van compacte auto's naar een geheel ander niveau. Met zijn kleurrijke accenten en optionele opvallende Airbumps is het de perfecte stadsauto waarmee u gegarandeerd hoofden zult laten draaien. U kiest zelf in welk thema u uw auto uit laat voeren. Ontdek wat er allemaal achter dit frisse, nieuwe uiterlijk schuilt.

De nieuwe Citroën C3 is een bijzonder charismatische persoonlijkheid. De energieke look-and-feel gaan veel verder dan het design. Het dynamische karakter van de auto past bij elke gebruiker. Ga vol frisse energie op weg en laat u verbazen.

Parkeren is nooit meer een probleem

Er zijn tal van high-tech opties om uw auto mee uit te breiden. Het 3D-navigatiesysteem is voorzien van spraakherkenning, met de dodehoekbewaking mist u nooit meer een motorrijder in uw dode hoek en de achteruitrijcamera maakt fileparkeren een eitje. Met de optionele ConnectedCAM legt u gemakkelijk al uw

rijervaringen vast. Zo kunt u die prachtige bergrit ook na de vakantie nog herbeleven en komt de camera daarnaast ook van pas als u in een ongeval belandt.

De nieuwe Citroën C3 is de ideale stadsauto

Met een lengte van minder dan vier meter is de nieuwe Citroën C3 een bijzonder praktische auto om door drukke gebieden te manoeuvreren. Ondanks zijn geringe lengte hoeft u echter geen concessies te doen in interne ruimte. De bagageruimte heeft een indrukwekkende inhoud van maar liefst driehonderd liter. Kleinere spullen kunt u met gemak kwijt in het brede dashboardkastje met een inhoud van 6,25 liter.



VOS
Gewoon goed.

Den Bosch Rietveldendweg 58 A | 073 621 9023

Waalwijk Zanddonkweg 2 | 0416 33 33 21

Genderen (occasion center) Genderensdijk 11 | 0416 35 11 05

info@vosgewoongoed.nl | www.vosgewoongoed.nl

Leren typen

op de
basisschool

Bij Angelique van Type-Uniek leren kinderen uit de groepen zes, zeven en acht efficiënt blind typen in slechts tien tot twaalf weken. Angelique geeft typeles in groepsverband op basisscholen in de regio Rosmalen, ook wordt er typeles gegeven bij Angelique thuis in huiselijke sfeer.

Thuis oefenen de kinderen hun lesstof op een laptop. Het zijn mooie, nieuwe onderwijsmaterialen waar kinderen graag mee aan de slag gaan.

Een goede typecursus op de basisschool onder en na schooltijd is niet alleen belangrijk voor de toekomst van kinderen, maar ook tijdens de schoolcarrière kan het goed van pas komen.



GOED LEREN TYPEN IS
EEN INVESTERING VOOR
DE TOEKOMST!



Types voor kids

Coupletweg 46 Rosmalen | 06-30789989
info@type-uniek.nl | www.type-uniek.nl



Heb je een verminderde weerstand?

Wil je verlichting van die zware, vermoeide benen?
Last van overbelaste spieren of een blessure?
Heb je last van eczeem of 'gewoon' van stress?

Maak een afspraak voor een (aantal) MLD-behandeling(en) (Manuele Lymfedrainage) en zie wat het voor je doet.

Je komt tot rust, je lichaam ontspant, vocht en afvalstoffen worden afgevoerd en je weerstand wordt verhoogd.



Ria van der Lee



Massagepraktijk Moment van rust
Kempenlandstraat 9R, Vught | 06-34552582
info@moment-van-rust.nl | www.moment-van-rust.nl

Is het roos of **uitdroging van de hoofdhuid?**

We krijgen vaak vragen als: 'Wat zijn die rode plekken of schilfers op mijn hoofd?' 'Het jeukt zo en heel mijn kleren zitten onder, ik heb roos! Kan daar niks aan gedaan worden?'

MEDISCOPE

Wanneer we de hoofdhuid goed bekijken of een diagnose stellen met de Mediscope zien we steeds vaker dat het geen roos is, maar juist een uitdroging van de hoofdhuid. Dan is een antiroosshampoo niet de beste keus om te gebruiken. Dus vraag altijd na bij je salon wat het nu daadwerkelijk is en wat je het best kunt gebruiken.

Salons die met Mediceuticals werken kunnen ook in het bezit zijn van de Mediscope. Ook Marciano's haarstyling is in de unieke gelegenheid om een professionele diagnose te kunnen maken van de hoofdhuid en het haar. Tevens krijg je een deskundig advies.

Dus heb je last van haaruitval, dunner wordend haar, roos, droge hoofdhuid, vette hoofdhuid of een gevoelige hoofdhuid? Maak een afspraak of bel voor een diagnose met de Mediscope!



Breng voor een goed advies een bezoek aan Marciano's Haarstyling in Engelen. Je kunt daar rekenen op vakmanschap, kwaliteit en passie voor het kappersvak.



Zonneweide 18 Den Bosch | 073-8882899 / 06-15439983
www.marcianoshairstyling.nl



HUIS73

CADEAUBONNEN

Geef een jaar lang lezen cadeau!
Met een cadeaubon geniet je een jaar lang van een Huis73 bibliotheek abonnement.*

ONTDEK ons aanbod en maak kennis voor	€ 25
VERDIEP je verder en krijg meer voor	€ 45
BELEEF alles en mis niets voor	€ 55

*Het abonnement stopt automatisch na een jaar, maar verlengen mag natuurlijk altijd. De cadeaubon is in te leveren op onderstaande vestigingen.

Den Bosch | Rosmalen | Vught | Berlicum | Sint-Michielsgestel | Boxtel

JUIST NU MOET JE IN BEWEGING BLIJVEN

Wanneer je in een korte tijd intensief beweegt behaal je goede resultaten met niet al te veel inspanning. Door slechts een halfuurtje tot een uur te bewegen kun je al profiteren van geweldige effecten. Even je mindset veranderen, je voelt je gelukkiger, je stress wordt minder, je beschermt je lichaam tegen ziektes en aandoeningen en bouwt aan een betere weerstand. Resultaat: je voelt je mooier, fitter en gezonder en echt, dat bereik je sneller dan je nu misschien denkt.

Wat maak jij jezelf wijs?

Ik heb geen tijd/ Het is te duur/ Ik ben moe/ Ik heb geen zin/ Morgen ga ik wel sporten/ Mijn sportmaatje heeft afgezegd/ Ik heb een hekel aan sporten/ Het regent/ Ik voel me niet goed/ Ik vind het te veel gedoe/ Ik heb geen conditie, etc., etc. Stop met smoezen verzinnen en doe met ons mee!

Samenwerken

Wil jij ook aan de slag maar vind je het moeilijk om de stap te zetten? Neem dan contact met ons op. Op basis van een laagdrempelig intakegesprek bespreken we jouw doelen, je sterke en zwakke punten op gebied van je fitheid, stressbestendigheid en slaapritme. Daarna gaan we een haalbaar persoonlijk plan samenstellen. In groepsverband sporten is ontzettend fijn en gezellig maar misschien wil jij liever een-op-een aan jezelf werken met een personal trainer. Alles is mogelijk; daar komen we samen uit.



SUBTRAINING

SUBTRAINING
SEBASTIAAN DE RANITZ

WWW.SUBTRAINING.NL
INFO@SUBTRAINING.NL
06.437.577.96

SMALL GROUP - PERSONAL - OUTDOOR - PROFESSIONAL - STRENGTH - ONLINE - TRAINING

Functionele, mooie rondingen



Neem nou Flint, met al z'n opties.

Een uitgebreid programma met banken, divans en aanbouwelementen die zo geconstrueerd zijn dat er grote en kleine opstellingen mee gemaakt kunnen worden; in een hoek van negentig graden of een spannende schuine combinatie. De organische vormen van de zittingen en de armdelen geven Flint een vriendelijke uitstraling die wordt versterkt door de royale, losse zitkussens. ***Flint is één brok energie, een design dat op eigen kracht zijn plek in de kamer opeist.***

En... u ziet het aan de verfijnde afwerking, u voelt het als u gaat zitten. Dit is een echte Leolux!

We zijn er trots op dat we ons een 'Leolux Select Store' mogen noemen.

Wij tonen u een ruime collectie in een herkenbare Leolux-studio. U bent hier beland bij een specialist, met de nieuwste modellen en actuele kennis van zaken.

Work-out voor jouw *grijze massa*

Ieder mens vergeet weleens wat. Laat jouw brein je vaker in de steek dan je lief is, dan valt daar gelukkig iets aan te doen. Je geheugen verbeteren kan namelijk echt!

Al jaren wordt er onderzoek gedaan naar het geheugen en hoe dat getraind kan worden. Door diverse omstandigheden (zoals stress, alcohol of vermoeidheid) kan het weleens voorkomen dat je (tijdelijk) wat meer dingen vergeet. Met de volgende tips functioneert je geheugen waarschijnlijk binnen no-time weer optimaal!

Doe dingen met aandacht. Wanneer je de tijd neemt en je aandacht richt op wat je aan het doen bent, blijft er meer in je geheugen 'plakken' dan wanneer je van alles tegelijk doet.

Is het echt belangrijk dat je iets onthoudt? Doe dat dan aan de hand van een ezelsbruggetje. Een oude truc, maar super effectief! De kans is groot dat je dat ezelsbruggetje nooit meer vergeet.

Ga puzzelen! Wat voor puzzel het ook is. Het belangrijkste is dat je hersenen op een actieve manier worden gestimuleerd waardoor je geheugen uiteindelijk zal verbeteren.

Leer een nieuwe taal of een andere nieuwe vaardigheid. Net als door te puzzelen worden door het aanleren van nieuwe vaardigheden je hersenen op een positieve manier gestimuleerd.

Slaap genoeg. Slaap is namelijk nodig om je herinneringen in je brein te archiveren. Probeer dus minimaal acht uur per nacht te slapen, dan weet je je de volgende dag meer te herinneren en kan nieuwe informatie bovendien beter worden opgeslagen.

Ga lekker sporten. Niet alleen goed voor de lijn en je conditie, maar zeker ook voor je geheugen. Door te sporten ontstaat er een betere doorbloeding naar je hersenen en bovendien is het voor veel mensen een ideale manier om even te ontspannen. En ook dat heeft een positieve invloed op je geheugen.

En zo zijn er nog talloze tips te noemen om jouw geheugen te trainen. Er zijn tegenwoordig zelfs heel wat apps die je hierbij kunnen helpen. Train ze!

Wil jij ook je geheugen trainen? Tussen alle ondernemers op www.nederlandbruist.nl vind je ongetwijfeld iemand die jou daarbij kan helpen.



LEER EEN
NIEUWE TAAI
OF EEN ANDERE
NIEUWE
VAARDIGHEID

BRUIST

Kortere dagen

zijn best fijn
als je een keer je
dag niet hebt



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

KWF
**THUIS
MARATHON**

**Kom
in actie!**

kwfthuismarathon.nl



Smile!

Vindt u een stralende lach ook belangrijk? Bij Mint staan we voor transparante mondzorg en persoonlijke aandacht. Ook bij het bleken van uw tanden!

**Maak direct
een afspraak
voor een
stralende
lach!**



Mint Your Dental Hygienist

Eigenaresse: Melek Atas

Verwersstraat 45 's-Hertogenbosch | 073-8500945

info@mint-ydh.com | www.mint-ydh.com

Volg ons op instagram #mintyourdentalhygienist



Kitty Wolf is al vijftien jaar darmexpert.

Zij is de grondlegger van het combineren van darmspoelingen met emoties.

Zij wilde iets betekenen voor de mensen op gezondheidsvlak.

Na het volgen van de Mastery University van Anthony

Robbins en de opleiding tot darmtherapeut is zij begonnen in haar eigen praktijk.

Al vijftien jaar heeft zij een bloeiende praktijk en leidt zij het merendeel van de darmtherapeuten op in Nederland en Europa.

Colon in Balance
PRAKTIJK VOOR COLONHYDROTHERAPIE

Zandstraat 13
5391 AL Nuland
06 - 52 06 36 42

www.coloninbalance.com

COLUMN/KITTY WOLF

DARMSPOELINGEN, DE NORMAALSTE ZAAK VAN DE WERELD?

Darmspoelingen zijn niets nieuws. De oudste literatuur waarin geschreven wordt over 'darmspoelingen' dateert uit 1500 voor Christus. De Egyptenaren hebben dit op de Ebers Papyrus geschreven. Waarom weten we er heden ten dage dan zo weinig van?

Dat heeft alles te maken met de komst van laxeer- en purgeermiddelen. Dit was een uitkomst voor de ziekenhuizen, kostte minder en was minder tijdrovend.

Wat is dan het nut van darmspoelingen?

Ik bekijk het als volgt: elke auto krijgt jaarlijks een apk-keuring, we gaan twee keer per jaar naar de tandarts om tandplaque te laten verwijderen voor het behoud van een gezond gebit en bijna elke dag nemen we een douche. Maar zelden reinigen we van binnenuit terwijl daar de schoonheid en gezondheid begint. Zodra je gereinigd hebt, kan je lichaam goede voeding en goede bacteriën beter opnemen. Ook neemt het zelfherstellend vermogen van het lichaam weer toe. Als de wanden van de darm ontdaan zijn van rotzooi, oude afvalresten en slijmresten, dan maakt het lichaam ook de juiste bacteriën weer aan om je afweersysteem en immuunsysteem aan te sterken.

De plaque kan teerchtig hard zijn en deze krijg je er met een goed laxeermiddel niet uit. Ik adviseer zelf ook producten die de zogenoemde 'bio film' wel los kunnen weken en waardoor je goed naar het toilet kunt. Echter is mijn bescheiden mening dat ik tot nog toe, in de afgelopen zestien jaar, geen middel ben tegengekomen dat de gehele darm kan ontdoen van die teerachtige laag zonder de darmspoelingen.

Wil jij ook af van alle oude 'shit'?

Bel dan voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek of kuurbehandeling.

**Bel
06-52063642**

Een kavel, een woonwens? ROSCOBOUW

*Benieuwd wat Roscobouw voor u persoonlijk kan betekenen?
Maak dan een afspraak voor een oriënterend gesprek en ontdek wat er
mogelijk is voor uw bouwplannen. Wij staan u graag te woord.*



Samen bouwen, van schets tot sleutel in vijf fases

1 Oriëntatie
Samen alle wensen en mogelijkheden verkennen.

2 Ontwerp
Met een architect je eigen unieke droomhuis creëren.

3 Papierwerk
Wij regelen alle rompslomp rondom je vergunningen.

4 Bouw
Een duidelijke planning en aan de slag!

5 Sleuteloverdracht
Genieten: je nieuwe woning wordt je nieuwe thuis.

Gevestigd in het Brabantse Heesch is Roscobouw uw ideale partner voor het verwezenlijken van uw vrijstaande droomhuis. Samen is hierbij het toverwoord. Van schets tot sleutel wordt u het hele traject begeleid, waarbij korte lijnen en een professionele, maar zeker ook persoonlijke werkwijze hoog in het vaandel staan.

Alles is mogelijk

Elk project van Roscobouw is maatwerk. Een ruime keus aan architecten binnen het bedrijf geeft u vanaf het begin al de vrijheid om uw eigen, unieke woonwensen uit te laten werken. Het ontwerpproces wordt deskundig begeleid en wij denken hierbij in oplossingen.

Laat je ontzorgen

Een keuze voor Roscobouw houdt in dat u vanaf het eerste moment ontzorgd wordt. Samen doorloopt u het traject van ontwerp, vergunningen, financiën en uitvoering waarbij het overzicht door Roscobouw bewaard blijft.

Geen vervelende verrassingen achteraf, u weet tijdens het gehele proces waar u aan toe bent.

Efficiënte werkwijze

Onze korte lijnen zorgen voor een bijzonder efficiënte en snelle werkwijze. Na het oriënterende gesprek duurt het slechts vier tot zes weken totdat het definitieve ontwerp klaar is. Een team van betrokken medewerkers zorgt ervoor dat de bouwtijd prettig en voorspoedig verloopt.

**Wij bouwen met
aandacht, alsof het
onze eigen woning is**



vleespakketten

Eerlijk vlees, heerlijk vlees

Pakketten van 10 kg à € 13,95 per kg.
Diepgevroren, past in 1 diepvriesla.
Alles verpakt per 2 personen.

Kennismakingspakket

€ 10,95 per kg

incl. 2 worstenbroodjes van het eigen gehakt.

Zolang de voorraad strekt. Contant betalen of pinnen.



Kruisstraat 52 • 5249 PA Rosmalen • 06-122 083 46
info@inonsstraatje.nl • www.vleespakkettenuitonsstraatje.nl

AANBIEDING

Kwaliteits-vleespakketten van
onze eigen blonde
d'Aquitaine runderen
www.vleespakkettenuitonsstraatje.nl

Wat zit er in een pakket?

Sucade	Runderhamburger
Hacheevlees	Rundersaucijs
Soepvlees	Tartaartjes
Riblappen	Schenkel
Rosbief	Mergpijpjes
Braadstuk	Stooflappen
Kogelbiefstuk	Baklappen
Rundergehaakt	Biefstukreepjes
Entrecote	Biefstuk
	Runderhaas



TOUT TOET

DÉ
SCHOONHEIDSSALON
VAN VUGHT
GEVESTIGD OP HET
HISTORISCH TERREIN
FORT ISABELLA.

OP ZOEK NAAR EEN
ORIGINEEL KADO?
BESTEL EEN TOUT TOET
CADEAUBON VIA DE
WEBSITE

TOUT TOET

TOUT IS 'ALLES' IN HET FRANS.
ALLE AANDACHT VOOR JOUW TOET - GEZICHT EN HUID.

Met pure producten, eerlijk advies, doeltreffende behandelingen
en veel tips voor een gezonde huid én een gezond lichaam.



BIANCA ROZENDAAL

MAAK EENVOUDIG ONLINE EEN AFSpraak

Yutakana: voor de echte sushilovers!

'WIJ HEBBEN ÉÉN VAN DE MEEST UITGEBREIDE MENUKAARTEN DIE JE KUNT TEGENKOMEN IN EEN SUSHIRESTaurant'

De 26-jarige Fu Chen is sinds 2015 eigenaar van Yutakana in Waalwijk. Dat was toen nog een wokrestaurant, maar in 2017 ging het roer om en werd de formule aangepast. Sindsdien is Yutakana een All You Can Eat sushi & grill restaurant. Vanaf dag één zijn de reacties lovend. "We krijgen veel goede feedback en mooie recensies. We doen er dan ook alles aan om het onze gasten naar de zin te maken door het leveren van topkwaliteit", aldus Fu Chen.

Het aanbod aan sushirestaurants is groot, dus het is belangrijk om je te onderscheiden. Fu Chen daarover: "Daarom hebben wij één van de meest uitgebreide menukaarten die je kunt tegenkomen in een sushirestaurant. Er staan wel honderdvijftig verschillende gerechten op de kaart die we ook regelmatig vernieuwen."

Culinaire ervaring

"Ons streven is om altijd gerechten van topkwaliteit te leveren. Als je kijkt naar bijvoorbeeld de recensies op Facebook, Lens en Eet.nu slagen we daar heel goed in. Onze

koks hebben allemaal culinaire ervaring en weten hoe ze de lekkerste sushi moeten maken." De meest populaire sushi van het moment is volgens Fu Chen de Suteki Maki. "Dat is een gefrituurde sushi met kip en Japanse specerijen. We hebben veel vaste gasten die daar speciaal nog een keertje extra voor terugkomen."

Genieten

Bij Yutakana heb je echter niet alleen de keuze uit sushi. Fu Chen vertelt: "We hebben ook ruime keuze uit diverse wok- en grillgerechten, dim sum, soepen en salades. Genoeg om van te genieten dus."

Recensie op Tripadvisor door Ran D: 'Het beste sushi & grill restaurant in Waalwijk.'

TIP
Reserveren
kan via
www.yutakana.nl



Yutakana
SUSHI | GRILL | LOUNGE

Sint-Jansplein 51, Waalwijk | 0416-650556
info@yutakana.nl | www.yutakana.nl

Follow Yutakana op Facebook en Instagram en blijf op de hoogte van het laatste nieuws.

*Inspiratie
nodig?
Kom dan
eens langs!*

Geef je *immuunsysteem een boost* met massage

Wil jij je immuunsysteem een boost geven?

Laat je dan wat vaker masseren, want massage bevordert je weerstand.

Je activeert de bloedcirculatie, afvoer van afvalstoffen en de aanmaak van witte bloedcellen. Deze witte bloedcellen helpen ziekteverwekkers in je lichaam te bestrijden. Daarnaast zorgt massage ervoor dat stress afneemt en je hoofd tot rust komt.

Ik combineer klassieke massagemethoden met diverse oosterse technieken, vaak ook in combinatie met een voetreflexbehandeling (voetreflex wordt vergoed door een aantal verzekeraars). Dit is een zeer effectieve manier om te ontstressen en je snel weer vitaal te voelen.

Je kunt terecht bij Room for Healing voor stressrelease, energieherstel, maar ook voor pijnklachten. Room for Healing is gevestigd op Fort Isabella, gelegen tussen Den Bosch en Vught, makkelijk bereikbaar met vrije parkeergelegenheid.



Tineke Trompert | Fort Isabella | Reutsedijk 7 Vught
06-12 11 81 02 | info@roomforhealing.nl | roomforhealing.nl



Tineke Trompert

Ben jij ook al aan het groeien?

Sinds COVID-19 ons in z'n greep heeft, is er veel veranderd voor veel ondernemers. Ook voor mij! Gesprekken die ik voorheen in een gezellige koffiefabar voerde, zijn ineens allemaal virtueel.

Maar ook mijn werkzaamheden zijn veranderd. Waar ik eerst afspraken in agenda's plande, ben ik nu bezig om online trainingen te maken en te boeken. Veel ondernemers gooien het momenteel over een andere boeg. En dat is, ondanks de situatie, toch ook wel heel erg leuk om te zien gebeuren én daarbij te kunnen ondersteunen!

Veel van mijn klanten zien nu pas in hoe belangrijk het is om online gezien te worden en hoe makkelijk het uiteindelijk is om online producten en diensten in te zetten. Omdat ze dit nu, met mijn hulp en ondersteuning, aan het doen zijn, zien ze hun bedrijf groeien!

En dat is precies waarvoor ik als virtual assistant ben begonnen... Zorgen dat andere ondernemers kunnen groeien!

Wil jij dit ook? Neem dan contact met me op voor een gesprek onder het genot van een (virtuele) kop koffie! Of thee... of cappuccino...



Heb jij een snelgroeiend bedrijf en kan je wel wat hulp gebruiken? Bij Anne van Ando Support ben je aan het juiste adres. Zij werkt als Virtual Assistant en ondersteunt ondernemers bij dagelijkse werkzaamheden. Zodoende ben je minder tijd kwijt aan nevenactiviteiten en kan jij je volledig richten op de ontwikkeling van je onderneming. **Ondersteuning of een sparringpartner nodig? Neem vandaag nog contact met Anne op.**

ando
support.

Repelweg 63 Vught
06-28252149
info@andosupport.nl
www.andosupport.nl



TUINTREND

WAALWIJK

Mooie comfortabele en betaalbare tuinmeubelen. Een kleurrijke collectie met oog voor detail.
Design meubelen voor ieder budget. Kom naar onze mooie showroom en laat u informeren en inspireren!



Bellevue low dining set, gepoedercoat aluminium frame gecombineerd met teakhout. De tafel is 240 x 100 x 67 cm.
De banken zijn 200 cm breed.

SHOWROOM WAALWIJK
TUINTREND
Prof. Lorentzweg 18,
5144NP Waalwijk
The Netherlands

 @tuintrendwaalwijk
 @tuintrendwaalwijk
www.tuintrend.nl
+31735990100
sales@tuintrend.nl

Guño



Modulaire loungeset CALMA, bestaande uit chaise longue links en rechts 231 x 88,5 cm, hoekdeel 88,5 x 88,5 cm, rechthoekige tafel 137 x 88,5 cm, vierkante tafel met kussen, te gebruiken als poef 88,5 x 88,5 cm. Tussenstuk 88,5 x 88,5 cm, ook te gebruiken als losse stoel. Poef en tussenstuk samen te gebruiken als 1 persoons ligbed.



Michigan 4-delige loungeset. Gepoedercoat aluminium met polywood (teak kleur). Hoekopstelling 249 x 249 cm, tafel 80 x 80 cm. Deze set is eenvoudig zelf te monteren.



XPOOOS
THE ART OF SOCKS

WWW.XPOOOS.COM

KUNST AAN JE VOETEN

Hoezo, sokken zijn saai?

XPOOOS maakt sokken dragen én geven weer leuk!



Precies daarom bestaat XPOOOS. Zodat jij kunt pronken met je ware zelf. *Expose yourself!*

IJZERSTERK VOETENWERK

XPOOOS heeft het ontwerpen van dames- en herensokken tot een kunst verheven. Van gewaagde combi's en kunstzinnige prints, tot subtiele dessins en felle kleuren. Een beetje gek, tikkeltje dwars én van ongekennde kwaliteit voor ijzersterk voetenwerk.

CADEAUTJE VOOR JOU

Omdat de sokken van XPOOOS wél leuk zijn om te geven (en te krijgen), trakteren we op

10% KORTING

Gebruik de code:
XPOOOSCADEAU
op www.XPOOOS.com

geldig t/m 23 december

Vroeger was een sok gewoon een sok. Praktisch en zonder poespas. De looks zijn nu minstens zo belangrijk. Kleding is dé manier om jezelf te uiten. Te laten zien: dit ben ik. Vooral sokken zijn daar ster in. Ze piepen stiekem onder je outfit vandaan en laten zien wie je écht bent.

PUZZELPAGINA



November is de maand waarin het steeds duidelijker wordt dat de winter echt niet lang meer op zich laat wachten. Kom dus maar op met die dikke truien en zachte plaid's waaronder je je heerlijk kunt nestelen op de bank. En wat kun je nu het beste doen tijdens het cocoonen? Natuurlijk, lekker (online) bladeren door deze editie van Bruist en puzzelen voor mooie prijzen.

2		5			9			4
					3			7
7			8	5	6		1	
4	5		7					
	9				1			
				2		8	5	
	2		4	1	8			6
6		8						
1			2		7			8

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **5-8-5**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Zoek de zes verborgen letters in deze BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand Black Friday. De oplossing van vorige maand was **warmte**.

Maak kans op deze fles

Kraken rum

Deze rum is afkomstig uit het Caribisch gebied en onderscheidt zich door de toevoeging van een geheime kruidenmix. Deze mix zorgt zowel voor een heerlijke spicy smaak als voor een stoer uiterlijk. Kraken Rum is namelijk zwart van kleur, net als de inkt van het zeemonster waarnaar de rum vernoemd is. Op het etiket van de fles zie je dit monster in inktzwarte stijl terugkeren...



k+🐉t=k+🏠-y 🐑a=u

🐟-v 🔍-e+n+🔥t=s+,

🇺🇸n=m⭐+👉n=i

d+🚢a=o 🏠-y

🍯p=w+d

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 december de oplossing in op onze site: www.shertogenboschbruist.nl

Maak kans op deze heerlijke

warme plaid.

Zo'n heerlijke zachte plaid is niet alleen praktisch om jezelf warm te houden, het is ook nog eens een echte sfeermaker voor jouw interieur.



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

bruisend	gezellig
kleed	zacht
herfst	filmavond
knus	kachel

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 december de oplossing in op onze site: www.shertogenboschbruist.nl

THE NEW OPEL CORSA

Nú al vanaf

€ 17.699

www.vanmossel.nl/opel



Van Mossel