

BRUIST



Vier de liefde
op Valentijnsdag

Karin Bloemen
'De mafste en leukste dingen
gebeuren in het theater'

Linda houdt zich al meer dan dertig jaar bezig met yoga, maar toen zo'n vijf jaar geleden Kundalini-yoga in haar leven kwam, voelde ze pas echt dat ze haar pad gevonden had. "We hebben tegenwoordig ongelimiteerd toegang tot kennis, maar vergeten dat we al een oneindige bron van wijsheid binnen in ons hebben. Want als je om je heen kijkt, lijken we niet gelukkiger, gezonder en tevreden. Voor jezelf leren zorgen is voor ons allemaal een lifetime job, van daaruit kun je steeds ruimhartiger geven. Kundalini yoga heeft hier krachtige en mooie technieken voor."



Kundalini Yoga
Linda

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

Wat maakt jouw leven de moeite waard?

Wat doet deze zin met je? Maakt het je onrustig of juist tevreden? Of word je je er misschien van bewust dat je het eigenlijk niet precies weet?

Laten we dan beginnen met een aantal universele basisbehoeften van mensen als een soort checklist.

1. Veiligheid/zekerheid (vertrouwen dat je ergens op terug kunt vallen);
2. Variatie/uitdagingen (niet teveel maar zeker niet te weinig);
3. Erkenning (gezien en gehoord worden);
4. Verbinding ervaren (ons geliefd voelen);
5. Groei is een natuurwet (dat wat niet groeit gaat dood);
6. We willen een bijdrage zijn aan het grotere geheel (geven voorbij je eigen behoeften).

Wist je ook dat dat 4 op de 10 mensen hun werk als niet zinvol ervaren? Zo blijkt uit onderzoek van Schouten en Nelissen (2017). En dat meer dan een miljoen mensen het gevaar lopen op een burn-out of andere werkgerelateerde psychische aandoeningen?

Deze basisbehoeften hebben we ook nodig om ons werk als zinvol te ervaren. Hoe zou het zijn om hier mee aan de slag te gaan met een professioneel team? Vorig jaar zijn we met een kennismakingsworkshops 'vergadering met jezelf' gestart. Voor iedereen die zichzelf op de agenda wil zetten en bereid is daadwerkelijk en oprecht hier aan te werken.

Wil je meer informatie? Kijk op onze website www.kundaliniyogalinda.nl of mail naar info@kundaliniyogalinda.nl

Sat Nam

Linda en Jan Hidde

Vrijgezel Alex stelt zich voor

BRUISENDE/VRIJGEZEL

*Jij reageert
toch ook?*



Iedereen is op zoek naar de liefde. In december 2020 zijn we van start gegaan met een nieuwe rubriek in onze magazines: onze Bruisende Vrijgezellen. In februari hebben we speciale aandacht voor: Alex Jongerden.

Wil jij ook in deze rubriek op zoek naar jouw grote liefde?
Mail dan naar contact@nederlandbruist.nl en je komt geheel kosteloos in Bruist.

“Hoe mijn vrienden mij zouden omschrijven? Als een leuke vent met wie het altijd gezellig is, denk ik. Met mij erbij is het in ieder geval nooit saai.” En dat blijkt ook wel als Alex enthousiast zijn verhaal vervolgt. “Ik houd wel van wat humor op zijn tijd. Daarnaast ben ik meestal wel te porren om op pad te gaan, al is het gewoon maar even gezellig naar de kroeg met vrienden.”

Je zou Alex kunnen omschrijven als een sociaal dier. Ook van een toekomstige partner zou hij het fijn vinden als zij lekker sociaal is. “Natuurlijk is het mooi meegenomen als ze er leuk uitziet, maar daarnaast vind ik het belangrijk dat een vrouw inhoud heeft zodat we ook een goed gesprek kunnen voeren, niet te materialistisch is en ook haar eigen leven heeft naast ons leven samen. Respect hebben voor elkaar, elkaar accepteren hoe we zijn en elkaar ook vrijlaten als we even ons eigen ding willen doen, dat hoort er voor mij ook bij.”

Alex zoekt

*de liefde van
zijn leven!*

Maar het allerbelangrijkste is volgens Alex dat er meteen een goede klik is. “Je moet een goed gevoel bij elkaar hebben.” Die klik moet er overigens niet alleen zijn met Alex zelf, maar ook met zijn vrienden en natuurlijk met zijn twee zoons (van zestien en achttien). “Anders werkt het niet. Maar zo moeilijk zijn ze niet hoor”, voegt hij lachend toe.

Nog wat weetjes over Alex: “Ik houd van sport en ben groot fan van Ajax. Ik vind het niet alleen heerlijk om zelf te sporten, maar ook naar sport kijken doe ik graag. En dan is er nog de muziek. Mijn vader is muzikant, dus de liefde voor muziek heb ik al van jongs af aan meegekregen, vooral de muziek van Elvis Presley spreekt mij erg aan. Geef mij een microfoon en ik breng al zingend elk feestje op gang. Ik zei het toch al, met mij is het nooit saai!”



Inzendingen inclusief foto kunnen gemaaild worden naar alexjongerden@gmail.com
📍 www.facebook.com/alex.jongerden



Inhoud



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 – Ramon Heeren
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Linda Groothuijse

f Like ons op Facebook/Land van Cuijk Bruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl of bel Frank van Geel, 06-43093996 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2021. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Land van Cuijk 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.**



Bruisende lezer,

Februari: de maand waarin we massaal de liefde vieren. Hopelijk zonder dat het coronavirus op wat voor wijze dan ook roet in het eten gooit. Want juist nu is de liefde zo ontzettend belangrijk. Niet alleen het verliefd zijn of het hebben van een relatie, maar ook de liefde en aandacht voor alle mensen om je heen. Iedereen verdient immers een beetje extra aandacht.

Stuur dit jaar op Valentijnsdag voor de verandering dus niet alleen een kaartje naar je grote liefde, maar verras ook je ouders, dierbare vrienden, die

buurvrouw die jou altijd helpt of wie dan ook die het volgens jou verdient om even in het zonnetje gezet te worden. Met een kaartje, een bos bloemen, iets lekkers, een tegoedbon, je kunt het zo gek niet verzinnen. Hoe klein of groot de verrassing ook is, reken maar dat je er een lach mee op het gezicht van de ontvanger tovert. En reken ook maar dat de ondernemers uit deze nieuwste editie van Bruist je maar al te graag helpen bij het vinden van een passend geschenk...

Wees lief voor elkaar!
Lea en Marcel Bossers

ADVERTEREN?
Mail naar nl@nederlandbruist.nl of bel 06-43093996

Foto: Ron Eskens, scoowpictures.nl

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

Verleidelijke tips voor een diner voor twee

AARDBEIEN
EN VIJGEN
HEBBEN IETS
EROTISCH

Februari is een bijzondere maand. Niet alleen vanwege het schrikkeljaar eens in de vier jaar, maar vooral ook door Valentijnsdag. Die dag halen we alles uit de kast om onze geliefden te verwennen. Bijvoorbeeld met een romantisch diner. En daar hoeft je de deur niet voor uit.

Het eerste waar je over na moet denken is het menu. Wat zet je op tafel om tot een hoogtepunt van de avond te komen? En dan bedoelen we niet alleen op culinair gebied. In de winkel zijn ingrediënten te koop die van zichzelf iets erotisch hebben. Neem nou bijvoorbeeld aardbeien (zeker in combinatie met slagroom) of vijgen (symbool voor het vrouwelijk seksorgaan). Andere ingrediënten bevatten bestanddelen die extra stimulerend werken, zoals oesters (die bevatten zink wat je libido verhoogt) en asperges (die bevatten foliumzuur wat de histamineproductie een boost geeft en daarmee het krijgen van een orgasme stimuleert). Bekendere ingrediënten zijn chocolade (zorgt voor een gevoel van geluk, opwinding en euforie) en honing (verhoogt het testosterongehalte in je bloed).

Liefdesdrankjes

In de meeste gevallen drink je bij het eten rode of witte wijn, afhankelijk van je hoofdgerecht. Je kunt

ook je eigen liefdesdrankje maken op basis van bijvoorbeeld aardbei, framboos en ananas. Rozenblaadjes (de geur vermindert angst en vergroot opwinding), jasmijn (zorgt voor opwinding) en kaneel (helpt ontspannen) doen ook wonderen.

Belangrijke sfeermakers

Daarnaast is het belangrijk om de juiste sfeer te creëren. Dat kan door je woonkamer te decoreren met rozenblaadjes of door een bos rode rozen op tafel te zetten. Natuurlijk mogen kaarsen niet ontbreken. Dat zijn de ultieme sfeermakers. Zorg voor een lekker achtergrondmuziekje zoals jazz, pianomuziek of r&b love songs. En vergeet tot slot niet om te zorgen voor een aangename temperatuur.

Finishing touch

Helemaal klaar? Dan is het tijd voor de laatste stap. Trek je mooiste jurk of pak uit de kast en doe een lekker geurtje op. Nu kan jullie avond niet meer stuk!

Zoek je een speciaalzaak waar jij de ingrediënten voor jouw valentijnsdiner kunt kopen? Op www.nederlandbruist.nl vind je altijd ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

THEATER.NL EN BRUIST

SLAAN DE HANDEN INEEN!

Voor jouw complete theateruitje

Bruist vermeldt elke maand de leukste evenementen uit jouw regio in het glossy magazine. Reden genoeg om vanaf nu samen te werken met Theater.nl, het grootste theaterplatform van Nederland. Zo blijf je perfect op de hoogte van het brede cultuuraanbod en maak je als echte theaterliefhebber kans op mooie prijzen!

**Wil jij kans maken
op mooie prijzen?**
Registreer je dan
via theater.nl/bruist en
wie weet ben jij één van
de gelukkigen!

COMPLEET THEATERUITJE

Theater.nl houdt je dagelijks op de hoogte van het laatste theaternieuws, recensies en natuurlijk de mooiste theatervoorstellingen die je direct kunt reserveren via de website. Daarnaast kun je bij ons terecht voor een compleet theateruitje. Wat denk je van een etentje vooraf of achteraf? Maak gemakkelijk via onze website een keuze uit de beste restaurants in de buurt van het theater, of boek zelfs een overnachting in de stad. Dankzij Theater.nl ligt een compleet dagje uit binnen handbereik!

MAAK KANS OP MOOIE PRIJZEN

Geniet elke maand in Bruist van een exclusief interview van Theater.nl met een bekende Nederlander of Vlaming. **Maar dat is nog niet alles, want maandelijks geven we prachtige prijzen weg zoals voorstellingstickets of twee weken gratis streamen, want voor het bekijken van een theatervoorstelling hoef je tegenwoordig de deur niet meer uit.**

 **Theater.nl**
DE WERELD VAN THEATER



EINDELOOS FIETSEN

De nieuwe Chamonix C7 HMS e-bike van Gazelle heeft brede banden, ergonomisch gevormde handvatten en voorvorkvering wat zorgt voor optimaal comfort. De elektrische fiets heeft een krachtige middenmotor die geschikt is voor alle verre ritten die je met de Chamonix maakt. En omdat je kunt kiezen voor een accu met een extra grote capaciteit, kun je eindeloos blijven fietsen. www.gazelle.nl



GENIETEN VAN BLOND

Deze blonde Bourgondiër is mooi in balans, vertrouwd en gedurfd gebrouwen. Vol, fris in de neus en met een lange nasmaak danst deze klassieker in je mond, met fruit en bitter die het ritme bepalen. Lamme Goedzak weet hoe je het leven moet vieren en is ook heerlijk om samen met jouw valentijn van te genieten. www.scheldebrouwerij.com

LEZERSACTIE

Maak kans op deze 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.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine 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. #PLAID naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

LEZERSACTIE

Maak kans op dit self tan pakket van That'so.

Wil je ook in de winter een lekkere bruine teint? Dat kan met de self tan sprays van That'so. Deze zorgen voor een mooie, egale bruine kleur, stinken niet en geven niet af! Bovendien bevatten de sprays hydraterende en anti-aging ingrediënten, dus ze verzorgen de huid ook. www.thatso.nl.

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine 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. #THATSO naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**



win

Verras de allerliefste

TRENDY SFEERMAKERS

Carats Candles van Libbey met gemiddeld dertig branduren zijn sfeermakers die je urenlang laten genieten van het warme kaarslicht en de heerlijke geur. Haal bijvoorbeeld de frisse, groene geur van het tropisch regenwoud in huis met de geurkaars Rainforest. De trendy vormgeving van het glas, de houten deksel en de warme groene kleur maken van deze geurkaars een heuse eyecatcher in je interieur. www.libbey.eu



LIEFDEVOLLE SMAKEN

Lovechoc heeft voor jou en jouw Valentijn twee chocoladerepen met de smaken speculaas & mandarijn en abrikoos & gember. Heerlijke winterse varianten die enkel biologische ingrediënten en eerlijke rauwe cacao bevatten. Deze limited edition wintersmaken zijn verkrijgbaar zolang de voorraad strekt. www.lovechoc.nl



DE PRACHT VAN ZICHTHOUT

In de Leolux-draaifauteuil Cream combineert Studio Truly Truly de mooiste natuurlijke materialen tot een comfortabele en elegante fauteuil. De houten kuip in gebogen noten- of eikenhout staat centraal, bekleed met een zachte bekleding in stof of leer. De aluminium draaivoet kan in elke kleur worden uitgevoerd voor een perfect resultaat. Cream heeft ook een bijpassende poef.

Onder andere verkrijgbaar bij Leolux Select Store: Koos Kluytmans.nl



Je maakt de leukste dingen mee

In 2021 bestaat Nederland Bruist vijftien jaar. Ingo Rolff is al vanaf de eerste editie van Nijmegen Bruist - die in juli 2007 verscheen - betrokken bij het glossy magazine. Een goede vriend was destijds franchisenemer van Nijmegen Bruist en samen maakten zij het tot een succes.

Van de acquisitie tot en met de fotografie; Ingo deed het allemaal. Hij bracht als bezorger ook de magazines rond. En dat laatste is hij blijven doen. Inmiddels bezorgt hij zelfs in vier regio's.

Ingo is van origine grafisch vormgever. Zijn creativiteit kwam in de beginperiode bij Nijmegen Bruist - toen was het nog een franchise organisatie - goed van pas. "We werkten allerlei thema's uit en bedachten bijvoorbeeld welke BN'er, in dit geval een bekende Nijmegenaar, we zouden interviewen; van presentator Jochem van Gelder tot modeontwerper Huub Natrop. De laatste maakte nog een petje speciaal voor mij, zoiets ontstond spontaan."

Op pad

De bezorging heeft hij nooit losgelaten. "Het is heerlijk om op pad te zijn. Ik heb ook een tijd bij een reclamebureau gewerkt, maar het is niets voor mij om de hele dag achter de computer te zitten. Mijn vrouw heeft een eigen reclamebureau, daar werk ik nu voor. Daarnaast bezorg ik de magazines bij adverteerders en verspreidingspunten in vier regio's: Nijmegen, Rijk van Nijmegen, De Over-

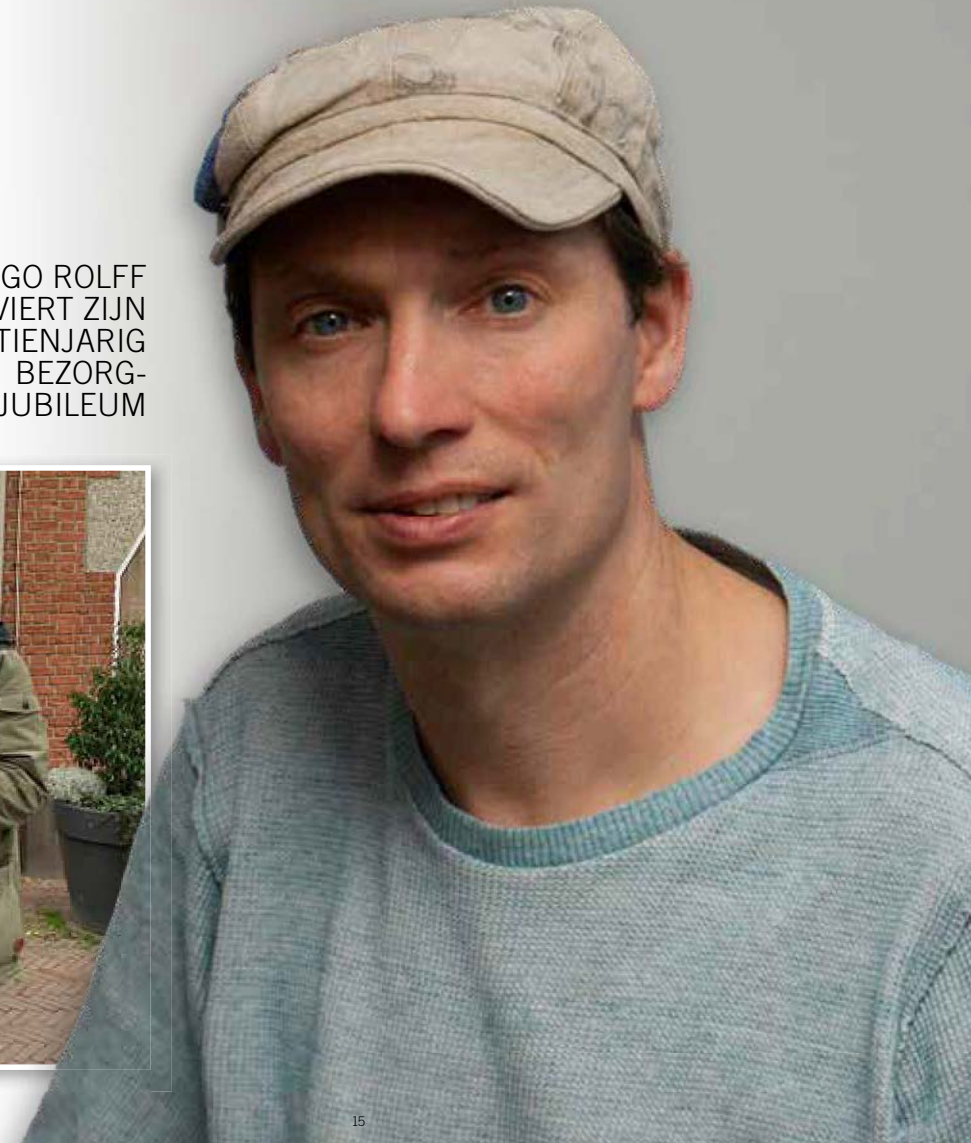
betuwe/Lingewaard en Land van Cuijk. Dat zijn in totaal circa 1.000 adressen waar ik maandelijks langs ga. Daar ben ik circa zes dagen mee bezig. Zo houd ik ook nog tijd over om onze kinderen van 0, 3 en 6 jaar de aandacht te geven die ze verdienen."

Inspirerende ontmoetingen

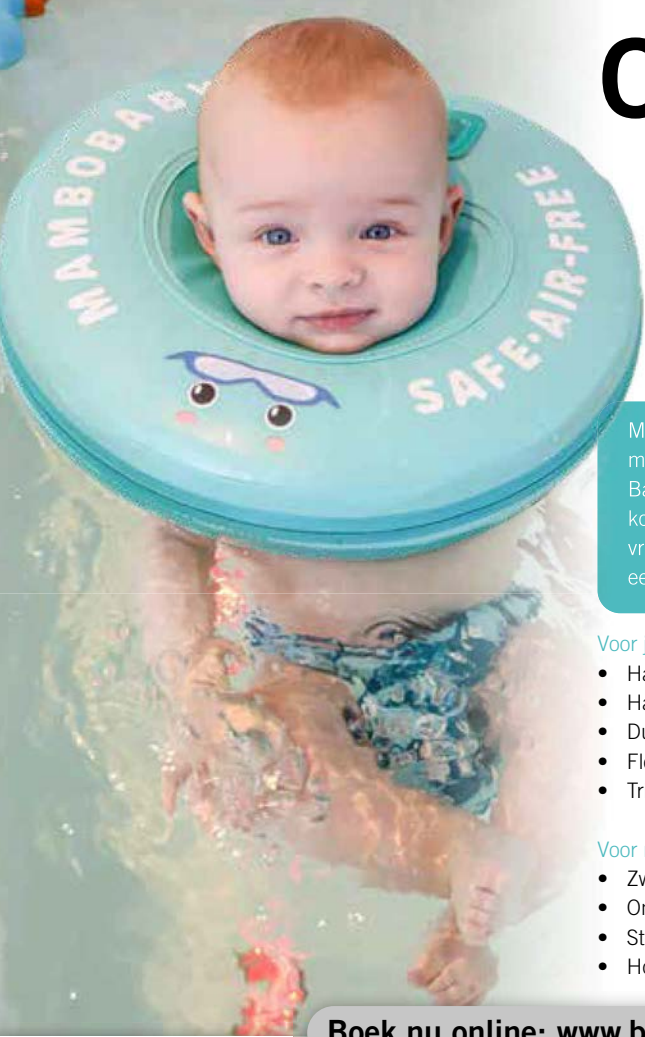
"De ontmoetingen met de mensen zijn het leukst. Toen ik pas was begonnen, raakte ik bijvoorbeeld een keer midden in een flashmob, in de vorm van een hardlooptwedstrijd in slow-motion, verzeild. Twee maanden geleden kwam ik nog de Gelderlandse Sinterklaas tegen. We raakten aan de praat en hebben uiteindelijk een kwartier staan kletsen. Ik kwam als een kind zo blij thuis. Dat soort momenten zijn ontzettend inspirerend. **Wat mij betreft blijf ik dit nog wel een tijdje doen!**"



INGO ROLFF
VIERT ZIJN
VEERTIENJARIG
BEZORG-
JUBILEUM



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



Liefde maakt van een huis een thuis.

Vrijdag 5 februari is het **Warmetruiendag**. Het idee is simpel: geef aandacht aan klimaatverandering door de verwarming lager te zetten en een warme trui aan te trekken.

Mannen die hun vrouw **een kus** geven in de ochtend, leven 5 jaar langer.

17 februari is het 'Doe Vriendelijk Dag'. Wees die dag een keer **extra aardig** voor je medemens. Groet de buurman! Koop een bloemetje voor je moeder! Alles is mogelijk...

Volg je hart, want dat klopt!

Vrouwen krijgen liever een A4'tje vol met woorden **recht uit het hart**, dan een kaart met alleen een naam erop.

De hand vasthouden van een geliefde of alleen al naar zijn of haar foto kijken, kan **pijn verlichten** en stress verminderen. In ieder geval het proberen waard!

Als twee lovers elkaar in de ogen staren, gaat hun **hart** in hetzelfde ritme kloppen. Je moet het wel 3 minuten volhouden.

Omdenken tijdens een lockdown!

Het is een feit: de horeca en vele andere winkels waren al gesloten en helaas is de lockdown voorlopig verlengd tot 9 februari. Dit vraagt opnieuw veerkracht en creativiteit van de ondernemers. Hoe blijven zij in deze tijd overeind?

Wat mij vooral opvalt is de enorme creativiteit en het denken in kansen. Er wordt niet alleen gekeken naar wat er niet kan, maar vooral ook naar wat er wél kan.

Zoals cafés, hotels en restaurants die begonnen met borrelplanken, bier- en wijnpakketten, bezorg- en afhaalservices en zelfs speciale bezorgpagina's op Facebook in vele regio's. Zo konden we niet meer om alle drive-thru's en drive-ins heen in 2020.

Restaurants, kerstpakketten, verjaardagen of oliebollen: je kunt het zo gek niet bedenken of er je kon er met de auto langs. Kappers die hun klanten voorzien van 'uitgroeipakketjes' en shampoos en de beautysalons die hun producten ook online gingen aanbieden. Modezaken die hun online assortiment zelf bij de klant thuis gingen bezorgen en vele branches die op afspraak virtueel met de webcam met de medewerkers meelopen door de winkels. Webshops die als paddenstoelen uit de grond schoten.

Kortom; schitterend om te zien dat ondernemers enorm creatief werden om toch nog (enigszins) inkomsten te genereren.

Dus beste lezers; steun uw lokale ondernemers en bestel bij uw favoriete winkels en horeca!

Stay safe en healthy,

Frank van Geel

18



Media-adviseur Frank van Geel is in totaal al bijna acht jaar werkzaam voor Nederland Bruist. Eerst als zelfstandige met zijn eigen bedrijf, Frank van Geel Media, waarin hij samenwerkte met franchiser Fausto Sassen, en nu alweer een aantal jaren in loondienst.

De schat aan kennis en ervaring die Frank heeft opgebouwd, gebruikt hij maar al te graag voor zijn klanten bij Bruist. "Ik houd van een persoonlijke benadering. Gewoon langsgaan bij de mensen en onder het genot van een bakje koffie een leuk gesprek voeren om te ontdekken wat we voor elkaar kunnen betekenen."

Interesse in een kennismaking met Frank én Nederland Bruist? Bel Frank van Geel op 06-430 939 96 of mail naar fvgeel@nederlandbruist.nl

TROTSEER DE DRUPPELS IN STIJL

Een trendy jas, of het nu regent of niet

Ook verkrijgbaar als winterjas



THIJS HENDRIKS
TWEEWIELERS

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

19

De coronatijd zet heel wat op zijn kop. Ik merk dat velen hierdoor uit balans zijn geraakt en onzeker zijn geworden.

Herken jij dit?

- Werk en privé lopen door elkaar. Hoe krijg ik weer structuur?
- Ik ben onzeker over de toekomst van mijn bedrijf. Hoe nu verder?
- Vind ik mijn werk nog wel leuk?
- Hoe kan ik me ontspannen in deze tijd?
- Ik durf geen keuzes te maken?
- Ik wil zaken aanpakken, maar kom niet in actie.

Neem dan contact met mij op.

In mijn praktijk in het prachtige Maasheggenlandschap bespreken we samen vrijblijvend jouw mogelijkheden. Je kunt kiezen uit diverse coachvormen waaronder wandelcoaching, paardencoaching en loopbaancoaching. Coaching aan jouw keukentafel is ook mogelijk.

Bel me
nu voor
een afspraak
06-11564823



Marieke Kersten Life Coaching biedt persoonlijke coaching gericht op positieve verandering om doelen te ontdekken en te behalen.

Coaching is voor particulieren en ondernemers die het lef hebben om naar zichzelf te kijken!

- COACHING
- LOOPBAANCOACHING
- PAARDENCOACHING
- WANDELCOACHING



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

RESET

Ik hoop dat we allemaal kunnen kijken naar wat we nog wel hebben. Wij mensen zijn vaak geneigd te kijken naar wat we allemaal nog willen, waardoor we regelmatig vergeten te zien wat we hebben.



Het gaat in het leven niet alleen om krijgen wat je wilt, maar vooral ook om willen wat je al hebt. Het afgelopen jaar was voor veel mensen een ellendetrip, maar toch zijn er ook veel mooie dingen gebeurd. Zo hebben we allemaal een soort van reset gekregen. Even pas op de plaats.

We leefden daarvoor met z'n allen in een soort race waarbij het eigenlijk alleen maar over succes, werk en rekeningen betalen leek te gaan. Er zijn nog nooit zoveel jongeren met burn-outklachten geweest en een op de drie mensen krijgt tegenwoordig kanker.

Daarom geloof ik dat corona toch ook ergens goed voor is geweest. Niet alleen voor de mens, maar zeker ook voor de natuur.

Daarom mijn advies voor iedereen:
zet jezelf op nummer 1!



BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP WWW.MKBMSHOP.COM

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

Wil jij *nagelstyliste* worden en je eigen salon beginnen?

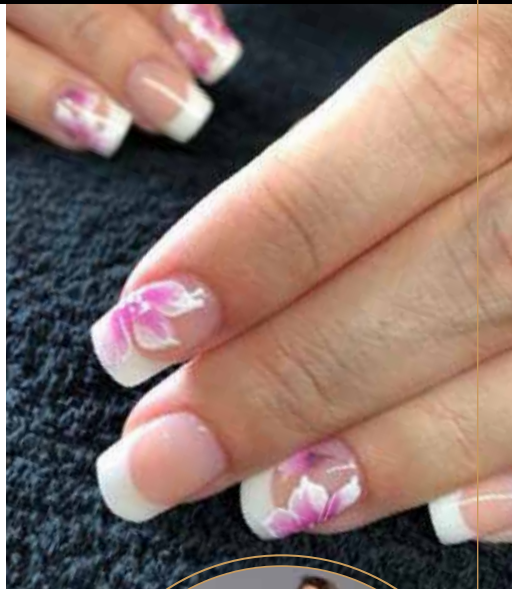
Dan adviseren wij ons Allround Programma!

Tijdens deze opleiding maak je kennis met alle basistechnieken die nodig zijn om kunstnagels te maken met gel en acryl-systemen. Uiteraard leer je niet alleen de praktijk, maar ook de theorie.

De theorie is een zeer belangrijk onderdeel waaraan wij veel aandacht schenken. Alle facetten komen aan bod en aan het einde van de opleiding ben je écht een allrounder.

De opleiding wordt afgesloten met een proefexamen, waarbij je een praktijktest aflegt. Wanneer je beide onderdelen met voldoende resultaat afrondt, ontvang je een officieel diploma.

Bel voor meer informatie 06 51600217



Sher Nailproducts

Wij zijn een webshop en groothandel in 'nail products' met nagelstudio. Tevens verzorgen we opleidingen en workshops voor wie het vak wil leren. Zowel allround opleidingen als losse modules en trainingen.

Klinkt dit als iets voor jou?

Neem dan voor meer informatie een kijkje op www.shernailproducts.nl.

STEENSTRAAT 106-N, BOXMEER | 06-51600217 | WWW.SHERNAILPRODUCTS.NL



DAGJE UIT WK AFSTANDEN 2021



De WK afstanden, die eigenlijk eind februari plaats zouden vinden in Beijing, zijn verplaatst naar Thialf in Heerenveen. Van 11 tot en met 14 februari staat in deze schaats-tempel de 21e editie van deze Wereldkampioenschappen op de agenda. Thialf is hiermee de eerste ijsbaan die de afstandskampioenschappen voor de vierde keer organiseert. De schaatsers gaan tijdens de wedstrijden in een bubbel, om de kans op coronabesmettingen tot een minimum te beperken, en de wedstrijden worden waarschijnlijk zonder publiek gereden. De WK afstanden zijn ook meteen het slot van het internationale langebaanseizoen dat vanwege de coronapandemie veel kalenderwijzigingen heeft ondergaan. **Kijk voor meer informatie op www.thialf.nl.**

FILMPJE KIJKEN MALCOLM & MARIE

Malcolm en Marie zijn een stel dat net een filmpremière heeft bezocht. Onderweg naar huis babbelen ze over van alles en nog wat, tot ze aan de praat raken over hun voormalige partners. Een gesprek dat luchtig begint, maar al snel serieuzer en daarmee feller wordt. Sterker nog, het gesprek mondt uit in een discussie die hun relatie op het spel zet. Opkomende namen uit Hollywood, Zendaya (Spider-Man) en John David Washington (Tenet), spelen de hoofdrollen. Het drama komt van regisseur Sam Levinson, onder meer bekend van de actiethriller Assassination Nation uit 2018. **MALCOLM & MARIE is vanaf 5 februari te zien op Netflix.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN ALS JE ME ZIET



Detective D.D. Warren, FBI-agente Kimberly Quincy en ontvoeringsslachtoffer Flora Dane onderzoeken samen een oude zaak waar de beruchte crimineel Jacob Ness bij betrokken was. Hun zoektocht wordt al snel een stuk gevaarlijker dan ze verwacht hadden als blijkt dat de bewoners van het stadje waar ze terechtkomen duistere geheimen verborgen houden. Flora dacht altijd dat haar ontvoerder zijn geheimen mee het graf in had genomen, maar is dat werkelijk zo? Terwijl ze alle drie gevaar lopen, ontdekt Flora eindelijk de waarheid achter de man die haar leven voorgoed veranderde. **ALS JE ME ZIET van Lisa Gardner is vanaf 25 februari verkrijgbaar.**



Koken voor iedereen!

Van je passie je werk maken, wie wil dat nu niet? Dat is precies wat Katja Denen deed. Na twintig jaar in het onderwijs gooide zij het roer om en opende de deuren van haar eigen kookstudio: Koken bij Kat.

"Iedereen die wil leren koken of gewoon gezellig samen wil koken, kan hier terecht. Van kinderfeestjes tot groepsuitjes voor volwassenen. Daarvoor bied ik een aantal vaste arrangementen aan, maar natuurlijk kan ik ook een arrangement op maat voor mijn klanten samenstellen, maar net wat ze willen.

Daarnaast verzorg ik ook workshops, waarvoor gasten zich zelfs individueel aan kunnen melden, zoals bijvoorbeeld een workshop met seizoensproducten."

Ook leuk voor een kinderfeestje!

Wil je wat leren op kookgebied of heb je gewoon zin om gezellig samen met wat vrienden, familieleden, collega's et cetera te koken? Informeer dan eens naar de mogelijkheden.



Eva Bekkers



Mis je ons? Geen nood! Ga naar onze webshop

We begrijpen dat jij, ondanks dat we nu niet open zijn, wel graag je gelaat wilt behandelen of een heerlijke oppepper wilt geven. Geen zorgen: al je favoriete producten staan in onze webshop.

Deze kits bevatten

- TYRO top cleansing gel
 - TYRO lotion
 - TYRO peach scrub
 - TYRO mineral relaxing mask of aloe Vera mask
 - TYRO special day & night crème of 24 hours treatment
 - Gold eyecontour mask
- In handige pompflacons verpakt.

Je favoriete TYRO Cosmetics-producten voor een ontspannen wellnessmoment thuis!
Van € 35,- voor
€ 30,50

Maar ook de survival kits van het professionele merk Florence Nails staan in onze webshop. Met deze kits kan je met de bijgeleverde uitleg je nagels thuis verzorgen om te voorkomen dat ze veel te lijden hebben door deze lockdown.

Ook kan je bij ons cadeaubonnen bestellen. Leuk om aan iemand cadeau te geven of als cadeautje voor jezelf voor als de lockdown weer voorbij is. Alle producten leveren wij aan huis, omdat het helaas vanwege de landelijke maatregelen niet toegestaan is om het bij de salon op te halen.

Geef je bestelling tijdig door. We zijn regelmatig aanwezig om de bestellingen klaar te maken voor aflevering.

www.beautyandwellnesscareluna.nl/webshop

HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit viersterrenhotel 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!*



Karin Bloemen over klussen en haar jubileum

Theatervoorstellingen hebben twee dingen met elkaar gemeen: toewijding en creativiteit. Het zijn deze twee kwaliteiten die artiesten ook tijdens de coronacrisis volop hebben ingezet. We spraken met Karin Bloemen over het afgelopen jaar en over haar toekomstplannen.

Ondanks corona is rasartieste Karin Bloemen druk bezig geweest. Zo speelde ze samen met de Old School Band een sfeerol muzikaal programma. En ook buiten het theater haalde ze nieuwe projecten van de plank. Karin quote Johan Cruijff: "Elk nadeel heb z'n voordeel." Ze heeft dan ook hard gewerkt aan een droom die ze al jarenlang koesterde, namelijk een zangstudio. Daarvoor stonden zij en haar man afgelopen zomer bij de Praxis en de Gamma, waarover ze in geuren en kleuren vertelt: "Ja, heel gênant ja. En je zag mensen ook kijken: 'Wat mot jij hier nou?!' Alsof ik anders ben dan überhaupt elk ander mens!"

Grootse jubileumshow

Ook zijn er nieuwe plannen, waaronder een grote jubileumshow. In 2023 zit Karin namelijk veertig jaar in het vak. Het moet een theatrale show worden met

mooie kostuums, humor en alle toeters en bellen. Het is nog even afwachten of alle grootste plannen door kunnen gaan nu er minder geld binnenkomt, maar ondertussen is Karin alvast bezig met een boek voor haar jubileum. "Het wordt gewoon een leuk verhalenboek over mijn werk en wat er gebeurt achter de schermen. Weet je, dat is een heel karwei, echt een naslagwerk."

'De mafste en leukste dingen gebeuren toch in het theater'

Voor dit jaar heeft Karin al genoeg ideeën en volop vertrouwen dat ook haar collega's weer met prachtige shows komen na maanden van onbedoelde rust. "Wij zijn nog veel meer nodig dan ooit om mensen een reikende hand te bieden en te verstrooien. En de mooiste, mafste en leukste dingen gebeuren toch in het theater."

'GEWOON EEN LEUK
VERHALENBOEK
OVER MIJN WERK'

De nieuwste technologie in ontharen!
Medcos Ipl-SHR
Definitief ontharen

ACTIE
Oksels
nu voor
€ 49,-



Hoe werkt het?

Wilt u zich in de zomer ook niet meer druk hoeven maken over stoppeltjes of heeft u altijd zo'n last van ingegroeide haartjes op uw oksels, bikinilijn of benen? Met de MedCos IPL methode behoren scheren, harsen, epileren en ontharingscrèmes definitief tot het verleden!

Hoe dit kan?

Met IPL wordt via licht warmte opgewekt in de haarzakjes en haarstamcellen. Door deze warmte worden de haarzakjes en de haarstamcellen vernietigd, waarna ze nooit meer een haartje kunnen produceren.

Kijk voor meer informatie en prijzen op de website of bel naar 06-132 451 50.



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



Perfect Skin by Laura
Pastoor van Delftlaan 3, Sint Anthonis
06-13245150
PerfectSkin-by-Laura

Niets is leuker dan
Veer's feestje!

Met meer dan 15 jaar ervaring in paardrijlessen bedacht Veer een feestje om nooit te vergeten!

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

Midden in de natuur tussen de paarden op avontuur!

Bel Veer voor meer info.

Lijkt ook mijn pagina op Facebook voor snelle dates, datjes en weetjes!



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



Blijf thuis.

#HOUDVOL

alleen samen krijgen we
corona onder controle

Een interieur moet zowel functioneel, esthetisch als budgettair verantwoord zijn. Of het nu gaat om modern, vintage of landelijk klassiek, uit al deze stijlen weet ik perfecte combinaties te maken.

Ik, Paul Cleven, ontwerp het interieur voor uw woning, winkel of werkomgeving. Laat u verrassen door mijn expertise en frisse kijk op mijn vakgebied.



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

Het Oblatenklooster
Grotestraat 41 Cuijk
06 83 60 2909
info@paulcleven.nl
www.paulcleven.nl

Een frisse kijk op uw badkamer



DESIGNED BY
PAUL CLEVEN

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!

Voor als het straks weer mag...



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



Sporten is erg populair

De een doet het professioneel, terwijl de ander het een gezonde en ontspannen vrijetijdsbesteding vindt.



Bij de meeste sporten krijgen voeten het flink te verduren. Blessures en ongemakken komen regelmatig voor. Als medisch pedicure sport kom ik deze klachten vaak tegen. Samen kunnen we werken aan een voor u functionele oplossing om zodoende het sporten leuk te houden of weer aantrekkelijk te maken.

U BENT VAN HARTE WELKOM!

BarreVoets

MEDISCH PEDICURE PRAKTIJK

0485-844470 | www.barrevoetsmppcuijk.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, één 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



My Valentine

We blijven nog steeds thuis, maar dat betekent niet dat we Valentijnsdag aan ons voorbij laten gaan. Voor jou de mooiste rode Valentine beauty gifts om iedereen van wie je houdt mee te verrassen, inclusief jezelf...

1. Stronger With YOU Absolutely (for him) van Emporio Armani, vanaf € 81,- www.armanibeauty.com
2. Kiss Kiss Tender Matte 775 van Guerlain, € 40,- www.guerlain.nl
3. Rose Shower Oil van Aromatherapy Associates, € 33,- www.babassu.nl
4. Lingerie setje van Chantelle, BH € 79,95, Broekje € 39,95 www.chantelle.com
5. Scented candle Baies van Dyprique, vanaf € 34,- www.skins.nl
6. Cinnamon Mint Toothpaste van Marvis, € 9,10 www.celeste-parfums.nl

7. Rouge Smoking van BDK Parfums, € 150,- www.retreat.nl
8. Kure Bazaar Nagellak Masai, € 17,50 www.shizo.nl
9. Si Passione Intense Eau de Parfum van Armani, vanaf € 78,- www.debijkorf.nl
10. ROUGE van COMME des GARÇONS, € 145,- www.debijkorf.nl
11. Tas Crossbody van The Little Green Bag, € 119,95 www.thelittlegreenbag.nl
12. Moon Masterpiece Powder Lipstick van Mac Cosmetics, € 20,50 www.maccosmetics.nl

Een *romantische* Gateau Chaud

Ook in februari ben je wellicht nog hard aan het werk om die goede voornemens intact te houden. Maar op Valentijnsdag mag jij samen met je partner genieten van een lekker toetje! Een Gateau Chaud - een warm chocoladetaartje - is een heerlijke afsluiter van een romantisch diner voor twee.

2 PERSONEN - 1 UUR

INGREDIËNTEN

Voor het chocoladebeslag

- 3 eieren
- 75 g suiker
- 180 g boter + extra
- 180 g pure chocolade
- 75 g bloem

Voor de ganache

- 75 ml slagroom
- 50 g pure chocolade
- 10 g boter

Voor het wittechocoladekruid

- 100 g witte chocolade
- 1 mespuntje zout

BEREIDING

Klop voor het chocoladebeslag de eieren en suiker luchtig met een garde of mixer. Smelt de boter en los hierin de chocolade op. Meng het chocolademengsel door het eimengsel. Zeef de bloem erboven en meng het geheel. Doe het beslag in een spuitzak.

Breng voor de ganache de slagroom aan de kook en giet deze op de chocolade. Meng tot een gladde massa. Voeg de zachte boter eraan toe. Laat afkoelen en vorm de ganache tot bolletjes. Verwarm de oven voor op 180 °C. Vet (ovenvaste) espressokopjes in met boter, spuit ze tot de helft vol met chocoladebeslag, leg er een bolletje ganache in en vul de kopjes verder tot drie vierde. Bak de taartjes circa 10 minuten in de oven.

Nog meer genieten? Voeg dan deze heerlijke wittechocoladekruid toe. Verlaag de oventemperatuur tot 170 °C. Bekleed de bakplaat met bakpapier. Verspreid de witte chocolade erover, plaats de bakplaat in de oven en karamelliseer de witte chocolade licht. Laat afkoelen en draai tot kruim in een keukenmachine met een mespuntje zout. Strooi het gekarameliseerde wittechocoladekruid rondom de chocoladetaartjes op het bord.



PUZZELPAGINA



Geniet jij er ook zo van? Die huiselijke warmte, met de verwarming een standje hoger, de kachel aan of lekker onder een dekentje? Lekker knus op de bank blader je (online) door deze editie van Bruist. Los de puzzels op én maak kans op deze leuke prijzen.

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

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

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

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

Maak kans op deze

rugzak

t.w.v.

€ 49,95



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

-ur+z+🔍-i

-b+🔦-lamp

k+😊a=t -er+j

h=g m=v d=p

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

Maak kans op een

Peach blossom Smoothing Body Wash



Begin de dag fris met deze heerlijke body wash op basis van perzikbloesem en geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid door dit fijne product van O'right.

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

perzik	zacht
zeep	aroma
wassen	schuim
lichaam	bloesem

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

Flebologisch Centrum Grave

Uw behandelcentrum voor spataderen en aambeien

Nieuwste methoden
Snelle intake
Ervaren artsen
Kwaliteitskeurmerk
ZKN
Geen wachtlijsten

Snel en vakkundig
van uw spataderen en
aambeien af



- *Patiënten uit heel Nederland komen naar het Flebologisch Centrum Grave om spataderen en aambeien te laten behandelen.*
- *De specialisten van FCG maken gebruik van de modernste en nieuwste*

technieken.

- *De kliniek kent hele korte wachttijden en zorgverzekeraars vergoeden het overgrote deel van de behandelingen.*

**Bezoek de website voor meer informatie: www.spataderen-fcg.nl
of neem vrijblijvend contact met ons op: 0486-420096**

Klinkerstraat 8-10, Grave
Tel: 0486 42 00 96
info@spataderen-fcg.nl



Flebologisch Centrum Grave