

DE MAASHORST 

JUNI 2021 GRATIS MEENEMEN!
WWW.DEMAASHORSTBRUIST.NL

BRUIST

***Nandi van Beurden
speelt Maria***

‘Ik heb ontzettend veel
over mezelf geleerd’

Huidverzorging

ook onder mannen
steeds populairder



PINCHIO COPA

Bij Pincho Copa staan we voor je klaar. Vijf dagen per week. Een warm welkom, service met een grote glimlach. We helpen je graag. Bij het kiezen van de juiste wijn en een lekkere kaas die daar mee samengaat. We zijn enthousiast en gepassioneerd met ons vak bezig. En dat delen we graag met je. Net als onze liefde voor Spanje. We raakten erdoor geïnspireerd. Door die fijne, ontspannen levensstijl, waarin tijd geen rol speelt. Door het vermogen van de Spanjaarden om zo intens te genieten van het leven en de kleine dingen die het verschil maken. Door hun levenslust en hun goede smaak in eten en drinken. Die sfeer, die hebben we naar onze winkel gehaald. Dat gevoel, dat ligt aan de basis van alles wat we doen. Ons motto? **Het leven is heerlijk. Geniet ervan!**



HET
LEVEN
IS
HEERLIJK



ONS
VERHAAL

*La vida es
deliciosa*

ONZE
PRODUCTEN

Een heerlijke 'cortado' met een zoete lekkernij aan de bar, een goed glas wijn met een smakelijke pincho in de hand of een verrassend complete borrelplank voor thuis. Wat je voorkeur ook heeft, onze Spaanse smaakmakers staan altijd, op elk moment van de dag, garant voor een moment van intens geluk. Een greep uit ons assortiment.



PINCHOS



KOFFIE



WIJN



DELICATESSEN

MAAK
NU EEN
AFSPRAAK
EN KOM
GENIETEN!

ONS
TERRAS IS
WEER
OPEN

DROSSAARD 59, UDEN | 0413 39 95 24
INFO@PINCHOCOPA.NL | WWW.PINCHOCOPA.NL

VOOR EEN COMPLETE LOOK

In 2013 begon Nikita Timmerman haar eigen schoonheidssalon. Eerst nog vanuit huis, maar in 2018 realiseerde ze haar grote droom en betrok ze een pand aan de Leeuweriksweg te Uden. Van schoonheidsbehandelingen en nagelstyling tot wimper- en wenkbrauwstyling, manicure en pedicure, je kunt je hier van top tot teen in de watten laten leggen. Sinds februari van dit jaar is er zelfs een leuke shop met onder andere kleding, accessoires en verzorgingsproducten.

“Ik doe alleen behandelingen waar ik helemaal achter sta”, vertelt Nikita. “Dat betekent dus geen botox en geen chemische behandelingen. Je kunt hele mooie resultaten behalen met natuurlijke producten en de nieuwste technieken.”

FOCUS OP HUIDVERBETERING

Amazinglooks focust bij de gezichtsbehandelingen vooral op huidverbetering. “Niet alleen gericht op anti-aging, maar ook op huidproblemen als acné, rosacea, couperose en pigmentvlekken. Microneedling gaat nog een stapje verder. Met behulp van een dermapen schiet je kleine kanaaltjes in de huid waardoor je werkzame stoffen als hyaluron, collageen en elastine diep in de huid kunt sluisen, met als resultaat een stralende, gezonde huid.”

NAGELS, WIMPERS EN WENKBRAUWEN

Ook op het gebied van nagelstyling gaat Amazinglooks met de tijd mee. “Naast gelpolish

werk ik met BO2Sgel, een emulsie die de nagel versterkt maar aanzienlijk minder schadelijk is voor de nagels dan acryl. Nieuw zijn BIAB nagels, die zitten qua stevigheid tussen gellak en gelnagels in.” Voor een complete look zijn wimperextensions, lash lifting, hennabrows, browlift en microblading eveneens mogelijk.

DESKUNDIG EN EERLIJK ADVIES

“Wil je afslanken? Dan is LPG endermologie een optie. Hierbij wordt met behulp van een apparaat een intensieve bindweefselmassage gegeven, evenals lymfedrainage en rugmassage op fysiotherapeutisch niveau.” Waar je ook voor komt, Nikita geeft altijd een deskundig én eerlijk advies. “Je moet van tevoren precies weten wat je kunt verwachten. Mijn drijfveer? Vooral het helpen van mensen. Het is fantastisch om te zien hoe blij mensen zijn als ze al snel echt resultaat zien.”

AMAZINGLOOKS
beauty salon

Leeuweriksweg 66, Uden | 0413-304294 / 06-30714154
amazinglooksuden@outlook.com | www.amazinglooks-beautysalon-webshop.nl





8



10



win

12



26



28



23

Inhoud

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Ramon Heeren
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Astrid Berkhout
FOTOGRAFIE BZ Ingrid Hoogerdijk | Andress Kools
EINDREDACTIE Maaïke van Helmond

f Like ons op Facebook.com/demaashorstbruist

ADVERTEREN? Bel Frank van Geel op
06-43093996 of mail fvangeel@nederlandbruist.nl

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2021. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. De Maashorst 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
fvangeel@nederlandbruist.nl
of bel
06-43093996



Foto: Ron Eskens | soowpictures.nl

Je merkt het aan alles: de zomer staat weer voor de deur. De zon schijnt meer en meer en eindelijk lijkt het licht aan het eind van de tunnel in zicht te komen. Terrassen zijn weer (deels) open, winkels kunnen weer makkelijker klanten ontvangen en het zogenaamde 'normale leven' komt weer stukje bij beetje op gang. En, ligt het aan ons of worden de mensen steeds vrolijker? Hier bij Bruist is dat in ieder geval wel zo!

Bruisende lezer,

Wat ons betreft een mooi moment om uit te spreken hoe trots we zijn op al onze bruisende ondernemers. Het merendeel heeft een extreem zware tijd achter de rug. Maar in plaats van bij de pakken neer te gaan zitten, hebben zij juist doorgezet. Gezocht naar creatieve oplossingen om toch hun klanten zo goed mogelijk van dienst te kunnen zijn. Voor de ene branche ging dat natuurlijk wat makkelijker dan voor de andere. Maar allemaal bruisen ze net zo hard als voorheen. Misschien zelfs nog wel harder nu er weer steeds meer kan en mag. We zijn er nog niet, maar samen – dus ook met jullie hulp – komen we er vast wel.

Veel leesplezier,
Lea en Marcel Bossers

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

De beste huidverzorging *voor mannen*

Huidverzorging voor mannen wordt steeds populairder. Er staan steeds meer flesjes en potjes naast de vertrouwde deo en zeep op zijn deel van het plankje. En met een verzorgingstijd van twintig minuten vertoeft een man 's morgens maar vijf minuten minder in de badkamer dan een vrouw. Hoog tijd voor een aantal bruisende tips speciaal voor de echte man.

Douchen

Een goede verzorging begint al bij het douchen. Gebruik in plaats van zeep een milde, reinigende douchegel. En al kost het je misschien moeite, begin eens met een wisseldouche. Hiermee krijg je de perfecte oppepper doordat de bloedsomloop wordt gestimuleerd. Heb je weinig tijd, gebruik dan een douchegel en shampoo in één. Huid en haren worden dan gereinigd met een milde substantie. Gebruik na het douchen een lekkere bodylotion.

Scheren

Een probleemgebied bij mannen is de baardgroei; elke scheerbeurt irriteert de huid! Kies daarom voor een scheerschuim, scheergel of aftershave die bij jouw huidtype past. De huid die door het scheren geïrriteerd raakt, is niet bestand tegen agressieve producten. Gebruik daarom snel absorberende, vochtinbrengende crèmes om de huid te kalmeren en een rode, droge huid te voorkomen.

Hydrateren

Het hydrateren van het gezicht doe je natuurlijk met een crème voor mannen. Deze zorgt ervoor dat je huid voldoende vocht krijgt, zijn elasticiteit behoudt en dat huidveroudering zo lang mogelijk wordt uitgesteld. Heb je een droge huid? Neem dan ook een product dat 's nachts voor je werkt. Een nachtcrème is vetter dan een dagcrème en weet het vochtgehalte van je huid uitstekend vast te houden.

Geurtje

Niets is zo belangrijk als de juiste geur. Om ook in stresssituaties cool te blijven, helpt een anti-transpirant. Een deodorant moet altijd een neutrale geur hebben of aansluiten bij de geur van de eau de toilette. Waar echter elke vrouw op afknapt, is een geur die je kilometers vooruit snelt.

Tip: spray een eau de toilette altijd rechtstreeks op de huid, dat voorkomt vlekken op je kleding.

VADERDAGTIP:
VERRAS DE
LIEFSTE PAPA
MET EEN
VERZORGEND
CADEAU



Bel voor meer informatie of een afspraak.



XXS to be

Beleef het gevoel van XXS ook een beetje thuis

Al een periode speelden de plannen in mijn hoofd om het gevoel van XXS ook bij de mensen thuis te krijgen. Het gevoel en de producten. Want de kwalitatief goede producten waar XXS zo graag mee werkt zijn ook allemaal waardevol voor de mensen thuis.



Vanaf begin dit jaar is er dan ook een mooie webwinkel van XXS waar diverse producten te koop zijn rondom verzorging, maar ook andere mooie producten. XXS is officieel partner van Naifcare en dit zorgt voor een mooie samenwerking, zowel bij ons op de Villa's en BSO's en nu dus ook in de winkel van XXS.

steeds meer de verbinding opzoeken met partijen om onze kennis te delen met ouders of andere partijen. XXS is steeds meer een organisatie aan het worden waar je ook terecht kunt met vragen of gewoon even voor overleg over alles rondom gezin en kind.

Dus neem een kijkje in onze winkel en volg ons om de nieuwe producten te blijven ontdekken.

Binnen XXS hebben we zoveel kennis en professionals met kwaliteiten, ideeën en tips dat we



XXS Kinderopvang Uden
(0413) 25 91 34
info@xxskinderopvang.nl
www.xxskinderopvang.nl



MOOI EN MAKKELIJK

Summer is coming, dus kunnen jouw oksels, benen en bikinilijn wel wat extra aandacht gebruiken. Maar sommige plekjes, zoals je intieme delen, zijn voor een scheerbeurt vaak moeilijk te bereiken. De Intuition Complete van Wilkinson is speciaal ontworpen om het scheren van die lastige plekjes een stuk gemakkelijker te maken. Het mooie design en roségouden kleurtje van de Intuition Complete maken van elke scheerbeurt een fijne beauty treatment!

www.wilkinsonsword.nl



VOOR DE GEVOELIGE MAN

BULLDOG ondersteunt mannen bij hun dagelijkse verzorging. Deze vochtinbrengende gezichtscrème voor de gevoelige huid met groene thee, groene algen en vitamine E zorgt voor een snel herstel van je huid. Alle producten zijn vrij van kunstmatige kleurstoffen en synthetische geurstoffen en bevatten natuurlijke ingrediënten.

www.bulldogskincare.com

LEZERSACTIE

Maak kans op een echte Levy.

Eén van Nederlands grootste online content creators - Levy van Wilgen - lanceerde onlangs zijn eigen underwear label: LevyUnderwear. De collectie bestaat uit briefs en boxers in de kleuren wit, zwart en groen met veel leuke details. www.levy-store.com



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

LEZERSACTIE

Maak kans op een baardverzorgingspakket van Bulldog.

Bulldog begrijpt mannen! Of je nu een normale, droge, gevoelige, vette of rijpe huid hebt, Bulldog is er om je te helpen er op je best uit te zien en je goed te laten voelen.



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

win

Yes, de zomer komt eraan!

SPAANSE ROSÉ

Rosé by ¡Hola! komt niet uit een massaproductieketen, maar wordt met liefde gemaakt door een ondernemersstel uit Antwerpen dat meer dan tien jaar geleden vertrok naar Barcelona. Ze droomden ervan om zelf de beste organische cava ter wereld te telen, oogsten en bottelen. Tien jaar later produceren ze van cava tot brut en van witte wijn tot rosé.

www.holacava.com/nl



BRUIST Deals



Ook deze maand hebben we weer enkele Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Neem een kijkje op www.nederlandbruist.nl/lezersacties en profiteer van mooie kortingen bij onze bruisende ondernemers.

VERFRISSEND ANDERS

Mocht je deze zomer toe zijn aan iets anders dan een koud biertje of glas wijn, denk dan eens aan witte port. Graham's Blend N° 5 is medium droog en is de allereerste witte port die speciaal gemaakt is om te mixen met tonic. Ben je dus toe aan iets feestelijker, dan is de witte port-tonic (portonic) de ideale zomercocktail! www.wijnkring.nl



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. We zijn bovendien óók actief in België! 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: 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



LEKKER CREATIEF!



Lekker creatief bezig zijn met je naaimachine. Kom inspiratie opdoen bij STOF & ZO en blader door de modebladen en patronen om daar je eigen najaarsmode uit te zoeken. Lili-jan helpt graag met uitzoeken van de juiste stoffen en furnituren. Hoe leuk is het dan als met het uitzoeken goed gelukt is!?

Wij zijn weer open volgens onze normale openingstijden (zie website):

- maximaal 3 klanten tegelijk in de winkel;
- dragen van mondkapje verplicht;
- 1,5 meter afstand;
- houd rekening met elkaar.

Dit geldt tot er nieuwe maatregels aangekondigd worden.



STOFFEN & BREIGARENS • FURNITUREN • PATRONEN • LESSEN • VERSTEL & REPARATIE

Om verwarring met juli te vermijden wordt de **maand juni** vaak uitgesproken als **juno**.

Rimpels zijn de landkaart van je leven.

20 juni is het **Wereldvluchtelingendag**. Deze dag is speciaal in het leven geroepen om aandacht te vragen voor het lot van vluchtelingen.

Geen enkele andere maand begint op **dezelfde dag** van de week als juni.

Het ronde raampje in de wasmachine is er voor de veiligheid: voor als per ongeluk je kat erin is gesprongen.

Mensen die al op hun 20ste beginnen met een goede **dagcrème** zien er jaren later aanmerkelijk jonger uit dan mensen die nooit smeren.

Een **juni-kind** is **nieuwsgierig** en ontmoet graag nieuwe kinderen. Je zult dan ook veel vriendjes over de vloer krijgen.

In Scandinavische landen wordt op 24 juni het **Midzomerfeest** gevierd.



Combineer teambuilding met culinair genieten

Je vindt kookstudio Culinairro in het prachtige bourgondische Eerde. Het is een fantastische plek voor iedereen die van culinair koken en eten houdt. Je kunt bij de kookstudio terecht voor een zeer gevarieerd aanbod aan workshops. Of je nu beginner of gevorderd bent, er is altijd een geschikte clinic!

Thema workshops

Volg een algemene workshop of kies voor een workshop in een bepaald thema. Kom met een groep van minimaal 10 personen naar de kookstudio en de kok schotelt een mooi programma naar keuze voor.

Mogelijkheden voor speciale workshops zijn:

- Asperges
- BBQ
- Indische keuken
- Italiaanse keuken
- Franse keuken
- Vegetarische keuken
- Sushi

Aanschuiven

Geen workshops volgen, maar wel lekker dineren bij Culinairro? Onze kok maakt voor u een heerlijk diner. Keuze uit een verrassingsmenu of een diner dat u zelf kunt samenstellen. Op onze website maakt u een keuze van 5 verschillende gerechten uit het ruime aanbod bij menu aanschuiven.

Teambuilding

Beleef een gezellige avond of middag met een workshop bij Culinairro. Deze zijn ideaal als teambuilding, clubdag, vriendendag of personeelsuitje. Culinairro stelt de gerechten vast aan de hand van wensen. De gasten bereiden het diner vervolgens zelf. Werk samen en beleef een leerzame en bovenal gezellige dag.

Arrangementen vergaderen

Naast teambuilding activiteiten, is kookstudio Culinairro ook te huur voor bijvoorbeeld vergaderingen, presentaties, trainingen en brainstormsessies. Je verblijft er in een inspirerende ruimte, waar lunch, diner en/of workshops voor je worden verzorgd.

Mogelijke arrangementen zijn:

Arrangement Petit

- 1 dagdeel zaalhuur (4 uur)
- Draadloos internet (wifi)
- Onbeperkt koffie en thee
- (Eventueel) lunch

Arrangement Grande

- 2 dagdelen zaalhuur (8 uur)
- Lunch inbegrepen
- Draadloos internet (wifi)
- Onbeperkt koffie en thee

Loopt het water jou ook in de mond? Neem vandaag nog contact op en ontdek de mogelijkheden!





Peter en Mirjan van Gorkum

Onze fietsenwinkel is al ruim 25 jaar een begrip in Zijtaart en omgeving en daar zijn we trots op. Bij ons staat service hoog in het vaandel en dat merk je aan alles. Wij zijn niet voor niets al drie jaar op rij 'fietsenwinkel van het jaar' geworden.

E-BIKES

GEBRUIKTE FIETSEN

VERHUURFIETSEN

KINDERFIETSEN

STADS & TOURFIETSEN

REPARATIE



De FietsenWinkel Zijtaart

Ceciliastraat 1, Zijtaart (Veghel)

0413-352203

info@defietsenwinkelzijtaart.nl

www.defietsenwinkelzijtaart.nl



Op zoek naar de juiste elektrische fiets?

Nou ben je wel geïnteresseerd in een elektrische fiets, maar bij het zoeken kom je allemaal ingewikkelde dingen tegen: **welke motor** de fiets heeft en hoeveel wattuur de **accu** heeft, over **verzekeringen**, **rijbewijzen** (oh nee toch?!), **onderhoud**... en verder lees je al niet meer.

Hoofdschuddend haal je je oude fiets maar weer uit de schuur. Die heb je al twintig jaar en die gaat vast nog wel tien jaar mee. Zo'n elektrische fiets klinkt veel te ingewikkeld. Maar laat je niet afschrikken... elektrisch fietsen is eigenlijk heel simpel, ook voor jou!

We zijn specialist van de Batavus en Sparta elektrische fietsen. We zijn dan ook premium dealer van deze merken. We kunnen gericht werken doordat het ION-pakket duidelijk aangeeft waar de storing zit. Je bespaart dan ook kosten. Met dit systeem blijf je bovendien altijd bij de tijd en krijg je gratis een update bij een beurt.

Voor fietsen van Koga kun je ook bij ons terecht voor reparatie doordat deze hetzelfde systeem hebben.

Er staan in de winkel verschillende type fietsen waar je ook een proefrit mee kunt maken. De modellen variëren van de elektrische Pack D fiets tot de luxe D Burst tot E-speed en alles ertussenin. Voor diegenen die vlug op het werk willen zijn is een E-speed of een F8E een prachtige woon/werk elektrische fiets. Voor schooljeugd zijn er mooie, trendy modellen zoals Fonk of Pack D te verkrijgen.

Wat ook belangrijk is, is dat we zeer nette fietsen met ondersteuning inruilen en dat deze bijvoorbeeld met een nieuwe accu weer te koop zijn. Dan heeft de klant ook twee jaar garantie op de accu en een half jaar Bovag garantie op de fiets.

Deze fietsen zijn ook gewild bij de jeugd en de ouders omdat prijs/kwaliteit toch wel heel belangrijk is.

We zijn specialist en premium dealer van de Batavus en Sparta elektrische fietsen.

*Edo Verlichting,
brengt licht en
sfeer in huis*



LAAT JE
VERRASSEN
IN DE
WINKEL!

DAGJE UIT HOLLAND FESTIVAL



Van 3 tot en met 27 juni vindt in en om Amsterdam de 74e editie van het Holland Festival plaats. Al sinds 1947 het nummer één festival voor podiumkunsten in Nederland dat podiumkunsten, theater, muziektheater, dans, opera, visuele kunst, literatuur en architectuur met elkaar combineert. De programmering is zo opgezet dat alle producties ook met kleine publieksaantallen kunnen plaatsvinden, rekening houdend met de coronamaatregelen van alle deelnemende locaties zoals die tijdens het festival zullen gelden. In totaal presenteert het Holland Festival 39 producties verdeeld over 25 dagen, waaronder tien wereldpremières en twaalf Nederlandse première. **Kijk voor meer informatie op www.hollandfestival.nl.**

FILMPJE KIJKEN BLACKBIRD

Lily (Susan Sarandon) is terminaal ziek. Na al haar opties goed te hebben overwogen, besluit zij dat ze haar leven wil beëindigen, met steun van haar echtgenoot Paul (Sam Neill). Ze vraagt haar geliefde familie om nog een keer met zijn allen bij elkaar te komen voor haar afscheid. Maar al snel komt een onopgelost conflict tussen haar twee dochters Jennifer (Kate Winslet) en Anna (Mia Wasikowska) bovendienrijven... Het perfecte spel van de sublieme cast maakt van Blackbird een tot nadenken stemmend familiedrama over het leven gedurende momenten van afscheid en verlies. **BLACKBIRD is vanaf 10 juni te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN KONINKRIJK



Roy heeft het Noorse bergdorp waar hij opgroeide nooit verlaten, in tegenstelling tot zijn jongere broer Carl die hij altijd probeerde te beschermen tegen hun bikkelharde vader. Net als iedereen in het dorp dacht Roy dat zijn broer voorgoed was vertrokken naar Amerika. Tot Carl terugkeert, met een mysterieuze vrouw en het plan om een luxehotel bij het dorp te bouwen. Oude rivaliteiten steken de kop op en het dorp komt onder hoogspanning te staan, waarbij de broers het mikpunt worden van allerlei verdachtmakingen. Terwijl ze zich met hand en tand tegen de dorpingen moeten verdedigen, wordt Roy ook nog eens verliefd op Carls vrouw... **KONINKRIJK van Jo Nesbø is vanaf 1 juni verkrijgbaar.**

Welkom bij Ingrid Lucassen Rijopleidingen. Mijn werk is mijn verslaving waar iedereen beter van wordt. De liefde voor het motorrijden liep zodanig uit de hand dat er niets anders op zat dan van mijn passie mijn beroep te maken. In 2016 WRM B en RIS. In 2018 WRM A en in 2019 trots om bij het elitekorps onder de motorrijinstructeurs te mogen behoren (KNMV Gediplomeerd Motorrij Instructeur, afgekort KGI).

Instructeursopleidingen, categorie A/B

Mijn carrière begon als docente Nederlands en aardrijkskunde. Stroomt er onderwijsbloed door je aderen, dan keer je er vanzelf vroeg of laat weer terug. Ingrid is weer terug als een vis in het water in de wonderde wereld van de rijkschoolbranche. De rijkschool groeit zo hard dat per omgaande een rijcoach fulltime aan de slag kan. Niet alleen bij mij, maar ook bij collega rijcoaches die noodgedwongen wachtlijsten moeten aanleggen. Dit in een tijd waarin de brancheverenigingen schreeuwen dat de markt verzadigd is.

Of de markt verzadigd is of niet, met passie en toewijding streef je naar de hoogst mogelijke kwaliteit waarmee je jezelf onafhankelijk maakt van hoe de markt zich ontwikkelt. Mijn overtuiging is: als je in een prettige leeromgeving, afgestemd op de leerstijl van de leerling, gestructureerd les geeft, komt de voldoening van twee kanten. Immers, wie goed doet, goed ontmoet. Verdieping in de rijkschoolbranche is onuitputtelijk. **Wie weet begint jouw carrière na het behalen van je WRM bevoegdheid bij Ingrid Lucassen Rijopleidingen.**

In de studiegids lees je hoe we jou van dienst zijn in de keuze wel of niet aan de studie te beginnen. Wandel globaal door de studiegids om een indruk te krijgen wat je te wachten staat wanneer je aan de opleiding begint. De studiegids is voor studenten die zijn begonnen als het ware de gebruikershandleiding in het dashboardkastje. De studiegids bevat verwijzingen naar het curriculum, een document dat nooit af kan zijn, omdat jouw input, wetswijzigingen, ontwikkelingen in de rijkschoolbranche, samenleving, technologie en mobiliteit niet alleen trendvolgend, maar ook trendsetend zijn: het opleidingsinstituut zal reageren.

DOWNLOAD DE STUDIEGIDS OP
www.ingridlucassenrijopleidingen.nl

Is rijcoach worden iets voor jou?

Voordat jij jezelf in dit avontuur stort, maken we eerst een afspraak voor een bezoek aan het opleidingsinstituut. Tijdens dit bezoek bekijken we of jouw vooropleiding in overeenstemming is met het minimale opleidingsniveau. Is dit niet zo, dan kan middels een geschiktheidstoets, afgenomen door IBKI (Innovam Branche Kwalificatie Instituut), bekeken worden of je geschikt bent.

Vóór aanvang van de opleiding WRM categorie B dient een VOG (Verklaring omtrent Gedrag), via IBKI te regelen, worden overlegd. De test die je wordt aangeboden: Is het beroep van rijcoach jouw passie en heb je de eigenschappen om je als rijcoach helemaal in je element te voelen?

Blijk je de geboren rijcoach te zijn, dan gaan we onderzoeken op welke manier je het prettigst leert. Er is ook ruim gelegenheid voor jouw vragen, suggesties en opmerkingen.

Om rijcoach categorie A te worden, dien je in bezit te zijn van een geldige bevoegdheidspas WRM B en een geldig rijbewijs categorie A en B. Bij het bezoek aan het opleidingsinstituut hanteren we een iets andere procedure dan bovenstaand is beschreven.



Waarom kiezen voor de instructeursopleiding van Ingrid Lucassen Rijopleidingen?

- De cursus voor de categorie B, inclusief examenkosten Innovam Branche Kwalificatie Instituut voor bijna € 5.000,-. Voor omscholingen via het UWV (het opleidingsinstituut als inkoopbedrijf) is voor degenen die buiten het arbeidsproces zijn geraakt een unieke kans de kosten van de opleiding vergoed te krijgen.
- Optimale begeleiding ter voorbereiding op theoretische en praktische examens. We putten uit meer dan 1.500 examenvragen. Blijken extra rijlessen nodig te zijn om goed voorbereid aan het praktisch examen rijvaardigheid deel te nemen, dan zijn de kosten van de extra rijlessen niet hoger dan van een leerling die het rijbewijs nog moet halen.
- Er wordt ruim aandacht besteed aan het optimaliseren van het gestructureerd lesgeven in de praktijk.
- Van jouw stageplaats ben je zeker.
- Het netwerk van Ingrid Lucassen Rijopleidingen zetten we in om ná jouw studie vrijwel zeker te zijn van een baan in een prettige werkomgeving.
- We doen niet alles, maar wat we doen, doen we goed. Immers veel van weinig is meer dan weinig van veel.

**IK ZIE JE
GRAAG BIJ
Ingrid Lucassen
Rijopleidingen**



STELLING

Zodra je bevoegd bent, kun je binnen de kortste keren een fulltime baan hebben. Als dit de enige reden is om aan deze opleiding te beginnen, kom je bedrogen uit. Dit beroep vergt veel van je. Weet waar je aan begint. Ben je de gepassioneerde rijcoach, dan levert dit beroep je veel meer energie op dan het van je vergt.



Arendnest 12, Boekel
info@ingridlucassenrijopleidingen.nl
06-48712472 / 0492-771345
www.ingridlucassenrijopleidingen.nl

HOTEL GARBI OPENT WEER OP 17 JUNI



HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

BOEK
VOOR 17 JUNI
EN ONTVANG
10% KORTING EN
GENIET VAN
15% KORTING OP
BOEKINGEN VOOR
VOLGEND JAAR!

JE ZOMER BEGINT HIER...

We hebben keihard gewerkt om ons hotel beter dan ooit te maken! Van onlangs gerenoveerde hotelkamers tot een scala aan nieuwe activiteiten om van te genieten, deze zomer draait alles om het achterlaten van alle stress en het ervaren van de meest ontspannende zomer ooit, waar wij voor alles zorgen...

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een design viersterrenhotel aan het strand van Playa d'en Bossa, in het zuiden van het eiland, op slechts vier km van de stad Ibiza. Het heeft een breed scala aan vrijetijds- en ontspanningsmogelijkheden in de faciliteiten. Een spa-circuit met een Turks bad, een stoombad, een jacuzzi en, voor degenen die op zoek zijn naar ontspanning, een massageservice. Alle gasten hebben gratis toegang tot de spa. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**



Gratis yoga- en zumbalessen aan het strand - Gratis parkeren - Gratis wifi
Geldteruggarantie - Exclusieve capaciteit

Nandi van Beurden is Maria in The Sound of Music: ‘Ik kan niet wachten!’

Na een zenuwslopende zoektocht won Nandi van Beurden *Op zoek naar Maria*. Daarmee gaat er voor de actrice een droom in vervulling: Maria spelen in de musical *The Sound of Music*.

‘IK GA VAN
HET MOMENT
GENIETEN’

“Ik mag weer repeteren, ik mag weer iets maken. Ik kan gewoon niet wachten het theater in te gaan”, verzucht Nandi. Tijdens de televisiezoektocht mocht ze alweer even proeven van het artiestenbestaan, maar dat voelde toch anders. “Ik mocht wel gewoon zingen, dansen en acteren in dat theater, maar er zat natuurlijk geen publiek. Er zat een jury en er stond een camera op je toeter. Dat is iets heel bizars.”

‘Ik ben ook gewoon ‘gewoon’

Tijdens corona heeft Nandi haar tijd goed besteed. “Ik heb voor de klas gestaan! Ik hoorde dat er een tekort was aan leraren in de noodopvang, dus voor die kinderen ben ik juf geweest.” Deze nieuwe ervaring neemt de actrice zeker mee naar *The Sound of Music*. “Ik heb ontzettend veel over mezelf en over werken met kinderen geleerd. Ik heb met de kinderregisseuse afgesproken dat ik bij de repetities kom

kijken als de kinderen aan het studeren zijn. Zo zien ze dat ik ook gewoon ‘gewoon’ ben en dat ze bij wijze van spreken ook aan mij kunnen vragen als ze naar de wc willen.”

Genieten van het moment

En heeft Nandi al een nieuwe droom klaarstaan? De actrice lacht: “Jeetje, nee. Ik moet mezelf wel even de kans gunnen om deze droom ten volle te beleven. Natuurlijk ben je in dit vak altijd bezig met ‘wat komt er hierna’, maar ik heb juist door deze tijd geleerd dat je van het moment moet genieten. Dat ga ik nu ook zeker doen.”

The Sound of Music is vanaf 16 juni te zien in het AFAS Circustheater Scheveningen. Vanaf augustus trekt de musical door het land. Meer informatie: www.soundofmusic.nl.

Theaternl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming. Ga naar theater.nl/bruist

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!*



Een onvergetelijk feest dankzij Typisch Joris Events!

Neem eens een kijkje in onze webshop

Ook voor ballonnen en feestartikelen kun je terecht bij



www.typischjorissshop.nl

• Ballondecoraties • Entertainment • Verhuur van springkussens, Abraham & Sarah, geboortepoppen, spellen en overige verhuur

06-39816673 | typischjorisevents@outlook.com | www.typischjorisevents.nl

Momentje voor jezelf

'Wat vind jij ervan? Aan welke kant sta jij? Wat denk jij dat er gaat gebeuren?' En hoe ik omga met wat iedereen vindt en roept. Dit soort vragen ontvang ik dagelijks.

Het is overduidelijk dat er verdeeldheid is in de maatschappij. De wereld is in de war, er heerst chaos en onrust. En de grote vraag is: wat gaat er de komende jaren gebeuren? Ondanks dat we het niet allemaal met elkaar eens zijn en mogelijk anders kijken naar de situatie in de wereld, kunnen we nog steeds naar elkaar luisteren en naast elkaar leven zonder direct in conflict te gaan.

Mag ik een advies geven? Je hebt geen toestemming van anderen nodig om je blij en gelukkig te voelen. Leef met compassie, begrip en respect, maar zonder dat je heldere geest wordt volgeklieperd door het lawaai en de rommel van anderen.

Ik heb van niemand toestemming nodig om mijn mooiste leven te leven. Dat bepaal ik zelf wel en als jou dat niet bevalt, heb ik daar geen last van. Je mag van alles vinden, maar vind eerst rust en vrede in jezelf. Doe dat door tweemaal per dag een momentje voor jezelf te nemen.

Hasta la proxima,

Michael Pilarczyk

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

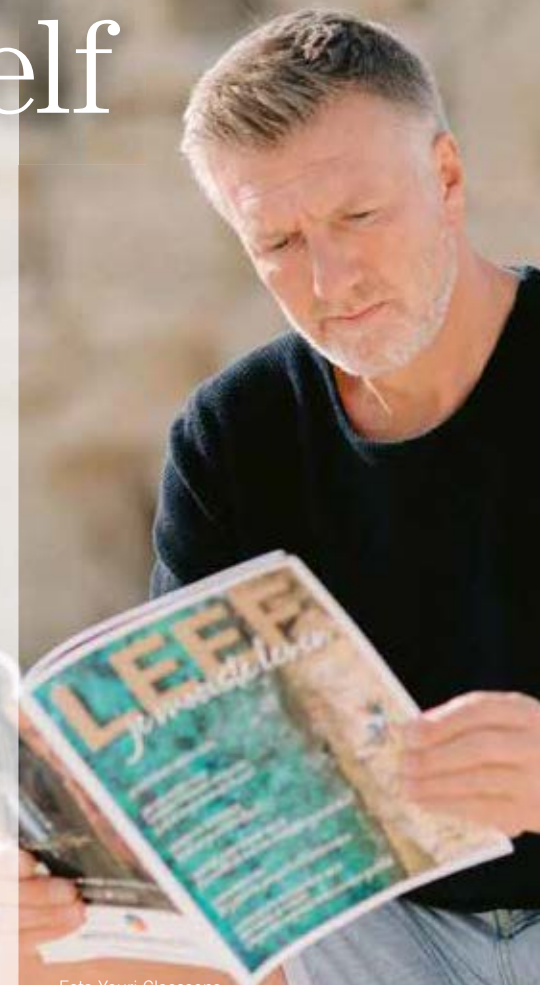


Foto Youri Claessens



Voor *vader*

Of het nu Vaderdag is of niet, je man, vriend, vader of partner mag best af en toe in het zonnetje worden gezet. Daar wordt niet alleen hij, maar ook jij blij van!

1. Jaipur van Ignacio Figueras, € 271,- www.douglas.nl
 2. Plein Super Freshness van Philipp Plein, vanaf € 69,- www.iciparisxl.nl
 3. Solid Shower Bar Fresh to the Max van Skoon Cosmetics, € 7,95 www.skooncosmetics.com
 4. Facial Pure van Abysk Pure, € 29,95 www.abysk.nl
 5. HappySoaps Shaving Bar Kokos € 8,95 www.thehappysoaps.com
 6. Shaper van de Hema, € 2,10 www.hema.nl 7. Deodorant Rebel Care Zensai Power, € 7,99 www.loveli.care

8. After Shave Balsem van Eau Thermale Avène, € 16,50 www.eauthermaleavene.nl
 9. The Most Wanted Eau de Parfum Intense van Azarro, vanaf € 84,- www.iciparisxl.nl
 10. 3 In 1 Face Cream van The Grey Skincare, € 79,- www.skins.nl
 11. Invictus Victory Eau de Parfum Extrême van Paco Rabanne, vanaf € 80,65 www.douglas.nl
 12. L'Homme Idéal Eau de Toilette van Guerlain, vanaf € 70,- www.guerlain.nl
 13. Benamor Gordissimo fat body cream, € 19,- www.babassu.nl

Al een tijdje single en ben je het zat om langer alleen te zijn? Wil het maar niet lukken via datingapps? Geef je dan nu op als Bruisende Vrijgezel en wie weet vind je wel de liefde van je leven! Wij gunnen iedereen de liefde, daarom helpen wij graag een handje door samen met jou op zoek te gaan naar een match!

Word jij onze
**nieuwe bruisende
vrijgezel?**

Meld je dan nu aan!



Durf jij net als deze vrijgezellen de stoute schoenen aan te trekken?

Mail dan naar contact@nederlandbruist.nl en je komt geheel kosteloos in de rubriek Bruisende Vrijgezel in onze magazines. Een kleine stap in de zoektocht naar jouw grote liefde!

Juni, tijd om te schitteren



Tweelingen

Eindelijk kun je het nu rustig aan gaan doen.

Ram 21-03/20-04

Je zal overlopen van verbeelding. Je huis decoreren of werken aan een project samen met je kinderen, kan helpen de relatie met hen te bevorderen.

Stier 21-04/20-05

Altijd al gefascineerd geweest door schilderen? Tijd om een les te gaan volgen om het zelf eens te proberen.

Tweelingen 21-05/20-06

Voelde het de laatste tijd alsof je op een emotionele schommel zat? Eindelijk kun je het nu rustig aan gaan doen.

Kreeft 21-06/22-07

Je zult het geweldig doen, dat is wellicht de reden dat je jaloerse mensen tegenkomt. Je moet sterk blijven en je niet door zulke mensen overstuur laten maken.

Leeuw 23-07/22-08

Juni staat er goed voor jou bij. Je zult succesvol zijn in nieuwe relaties. Je zult een echte vriend of zielsverwant vinden.

Maagd 23-08/22-09

Het is tijd om op eigen benen te staan. Je hebt een goede verstandhouding met je familie, maar het lijkt erop dat ze je de laatste tijd wat tegenhouden.

Weegschaal 23-09/22-10

Je bent slim en capabel, wees niet bang om het te laten zien. Je werkgever zal het op prijs stellen, dus besteed geen aandacht aan afgunstige collega's.

Schorpioen 23-10/22-11

Je hebt veel energie, probeer iets met sport voor je lichaam te doen. Je zult zien dat je je beter gaat voelen.

Boogschutter 23-11/21-12

Het is de hoogste tijd om met een slechte gewoonte te stoppen. De sterren staan momenteel goed voor jou.

Steenbok 22-12/20-01

Misschien heb je het gevoel dat je veel energie hebt. Maar dat is geen reden om volledig uitgeput te raken. Spaar een beetje voor de volgende dag.

Waterman 21-01/19-02

Je kunt een beloning of lof tegemoet zien. Er is een kans dat je baas in een goede stemming is.

Vissen 20-02/20-03

Probeer iets nieuws, exotisch en vreemds. Je zult ervaringen opdoen waar je over kunt praten en in het centrum van de belangstelling staan.

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

Jezelf mogen zijn!

Als je jezelf continu aanpast aan anderen dan verlies je jezelf. Het is heel normaal om je iets anders te gedragen in verschillende situaties, maar je mag daarbij niet jezelf verliezen. Je mag trots zijn op wie je bent, want jij bent uniek en puur.

Wat zeg je tegen jezelf als je in de spiegel kijkt? Iets positiefs of juist iets negatiefs? Welke woorden blijven zich in je hoofd herhalen? Zijn het negatieve woorden, dan is het tijd om in te grijpen en het heft in eigen handen te nemen.

Zorg voor jezelf, want je bent het waard. Ik ben er voor jou en jij bent de expert over jezelf. Jij bent degene die bepaalt op welke manier we aan de slag gaan. Mijn specialisaties zijn autisme, ontspanning, burn-out en het aanbrengen van structuren in het dagelijks leven of in je administratie. Samen kijken we naar de uitdagingen en samen maken we een plan van aanpak. Als coach help ik je om weer in jezelf te geloven. Je wordt weer bewust van je kwaliteiten en talenten. Elk traject is op maat gemaakt.



Praktijk Brigitte

Wie zou jij zijn zonder je **angst**?



Wat als je je angstig voelt in bepaalde situaties waarbij angst eigenlijk niet nodig is? De angst kan een eigen leven gaan leiden en gaat je in de weg staan waardoor jij er problemen door ervaart in je dagelijks leven. Het kan ook zijn dat je juist door de angst bepaalde dingen gaat vermijden om de angst zo niet te voelen.

Angst kan jou op verschillende manieren belemmeren in het leven. Bijvoorbeeld wanneer je het eng vindt om met mensen of in een groep te praten, naar openbare plaatsen te gaan, te telefoneren, auto te rijden of überhaupt in een auto te stappen. De angst speelt zich vooral af in je hoofd. Je hoofd zegt dat er allerlei gevaren dreigen wanneer je dit doet. Hierdoor word je belemmerd en kun je je passie niet volgen.

Wil jij je passie gaan volgen en je angst overwinnen?

Door ervaringen met je ouders, docenten, klasgenootjes, vrienden en vriendinnen. Die kunnen jou (onbewust) allerlei overtuigingen mee

hebben gegeven. Misschien heb je de overtuiging 'ik ben niet goed genoeg' of 'ik kan dat toch niet'. Deze overtuigingen gaan hun eigen weg bewandelen waardoor je in gevecht bent met jezelf en je angst. Deze overtuigingen zorgen ervoor dat je eerder stopt of zelfs dingen gaat vermijden. Als iets niet lukt of niet direct wil lukken, dan zie je dit als een bevestiging van je overtuigingen.

Wat als... je dit soort gedachten kunt loslaten en de overtuigingen verdwijnen als sneeuw voor de zon? Dan gaat er een nieuwe wereld voor jou open!

Ben jij klaar voor een leven zonder angst?

In drie sessies je angst overwinnen met hypnotherapie!

Maak vrijblijvend een afspraak om te kijken wat ik voor jou kan betekenen.

BIKINI READY

De zomer staat voor de deur, dus de bikinistress komt er weer aan. In onze MKBMshop zien we een patroon in aankopen rond de zomermaanden. Slimming Powder en Cellulite Cups zijn dan onze hardlopers.

Hieruit maak ik op dat de meeste mensen acht maanden per jaar alles verwaarlozen en vier weken voor de zomer ineens alles uit de kast trekken om binnen een maand bikiniproof te zijn. Dit is een manier, maar als je het mij vraagt niet de juiste manier. Als je heel snel resultaat wenst, vervel je na het behalen van dit resultaat ook heel snel weer in oude patronen. Het heeft tijd nodig om ergens een lifestyle van te maken.

Als je kleine stapjes zet richting je doel doe je er langer over, maar is de kans dat je resultaat blijft veel groter. Vlak voor de zomer kun je altijd nog wat extra's doen, maar dan hoeft je niet vanaf nul te beginnen. Mijn advies: sport het hele jaar en eet het hele jaar gezond, gevarieerd en niet boven je caloriebehoefte.

Check gratis workout video's op www.mykillerbodymotivation.com



MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

NEEM OOK EENS EEN KIJKJE OP WWW.MKBMSHOP.COM

Complete look

Peter werkt in zijn salon met de professionele, helende producten van l'Anza. "Deze zijn diervriendelijk en voor 95 procent natuurlijk. Sinds kort zijn er vier organische producten van het merk Ibiza Bao Atelier in de salon: lipgloss, bodymilk, serum en dag- en nachtcrème. Een mooie aanvulling voor een complete look."

Naast knippen en kleuren behoort keratine-therapie tot de mogelijkheden, voor glanzend, gezond en veerkrachtig haar. "Nog relatief onbekend is het feit dat ook mannen terecht kunnen voor het 'old school' knippen en shapen van hun baard. Alle kennis is in huis, uiteraard staat tevens een glaasje rum of whiskey voor je klaar."

Gemoedelijke sfeer

"Naast de kwaliteit die geleverd wordt, is ook de sfeer in de salon belangrijk. Gezelligheid staat voorop. Dat stuk beleving hoort erbij. Voor klanten wordt alle tijd genomen. Om die reden wordt er alleen gewerkt op afspraak."



WIJ HALEN
HET ULTIEME
UIT ONZE
KLANTEN

Depressief, burn-out, chronisch vermoeid, relatiecrisis, werkstress of slopende gedachten?

Van alles geprobeerd om dat te veranderen, maar zonder succes?

Blijvend anders biedt je mogelijk een andere oplossing. Een oplossing die ervoor zorgt dat jij in de gaten krijgt hoe het werkt in jezelf en waar dingen vandaan komen, om vervolgens écht te kunnen veranderen.

JUIST NU!

Juist in deze moeilijke tijden, waarin we afstand moeten houden van anderen, terwijl de afstand naar onszelf en de mensen waarmee we samenwonen kleiner wordt, kan wat hulp en begeleiding noodzakelijk zijn.

Neem vrijblijvend contact op met Rob Droog via info@blijvendanders.nl en zet de eerste stap op weg naar verandering.


Blijvend anders eerst weten, dan doen



Voor vragen of aanmelden: info@blijvendanders.nl



WATCH ME

Ford Mustang Mach-E • 100% elektrisch • tot 610 km rijbereik



www.vanmossel.nl/ford

Van Mossel

HOMEOPATHIE BIJ DEPRESSIE



Er kunnen verschillende oorzaken zijn voor een depressie. Soms is er een aanleiding. Bijvoorbeeld na het verlies van een geliefd iemand, bij spanningen in het gezin of op het werk of na ingrijpende gebeurtenissen zoals stoppen met werken. Verder is voor sommige mensen elke winter een periode van letterlijk en figuurlijk weinig licht.

Juist omdat je weinig zin hebt om iets te ondernemen, is het belangrijk jezelf te dwingen om toch iets te doen. Afleiding, cursussen, een luisterend oor vinden, in beweging blijven... alle kleine beetjes kunnen helpen niet nóg dieper weg te zakken. Ook professionele hulp kan helpen uit het dal te klimmen. Proberen dag bij dag te leven en bewust zaken positief te bekijken; zien dat het glas niet halfleeg is, maar halfvol.

Hoe kan homeopathie helpen?

In een uitgebreid gesprek wordt één en ander verkend: hoe en wanneer de klachten zijn ontstaan, op welke manier je er last van hebt en hoe je verder functioneert. Er wordt gekeken of er ook andere symptomen zijn, zoals vermoeidheid of lichamelijke klachten en hoe je in de loop van de tijd in je vel hebt gezeten. Zo wordt duidelijk op welke manier je precies uit balans bent en welk homeopathisch middel jou kan helpen.

Josephine Broeders



AUDE SAPERE
NISTELRODESEWEG 9A, UDEN
06 10 75 95 34
JOSEPHINEBROEDERS@GMAIL.COM
WWW.AUDESAPERE.NL

**Maak nu
een afspraak
06 107 59534**

Hoe het allemaal begon

Toen Judith van Lent tijdens een workshop kennismakte met masseren, wist ze het meteen: dit is wat ik wil. Ze volgde verschillende opleidingen en opende vanaf januari 2019 haar eigen massagepraktijk aan huis in Oss.

“Ik geef intuïtieve massage”, vertelt Judith. “Ik masseer vanuit mijn hart, op intuïtie en vanuit mijn gevoel. De grepen komen onder andere uit de klassieke massage, aangevuld met basiswerkvormen van de chakra-leer. Ik stem af op degene die ik voor me heb, om er zo achter te komen wat diegene op dat moment nodig heeft. Iedere massage is daardoor anders. We communiceren zonder woorden, het is een ontmoeting van mens tot mens. Intuïtief masseren is aanraken en geraakt worden.”

TIP!
Maak online
een afspraak!



Lente Mare Massage | Abraham Kuijperstraat 7, Oss | 06 - 81667518 | lentemare@icloud.com | www.lentemare.nl

facebook



Like ons op
Facebook

www.facebook.com/DeMaashorstBruist

BRUIST



Kelly & Nicole

Wil jij nu echt een keer definitief van die overvollige kilo's af?

Kelly en Nicole werken met het wetenschappelijk onderbouwde PowerSlim afslankprogramma. Geen shakes, geen hongergevoel en geen jojo-effect. Onder begeleiding van een van deze voedingsdeskundigen leer je een gezond eetpatroon aan dat je ook op de lange termijn vol kunt houden.

Wil je ook graag starten met het PowerSlim voedingsprogramma?

Dan nodigen wij je graag eerst uit voor een adviesgesprek. Hierin leggen we je persoonlijk uit hoe ons programma werkt.



Body Slim | 06-20103399
Oostwijk 1b, Uden
uden@body-slim.nl
www.body-slim.nl

SUCCESVERHAAL

Het succesverhaal van Meike de Kock uit Veghel

Ik ben twintig kilo afgevallen, iets waar ik trots op kan zijn mede door de producten van PowerSlim en de begeleiding door Kelly de Mol van Body Slim Uden.

Afvallen wilde ik al lang. Ik weet wat gezond eten inhoudt, maar zelf lukte dit mij gewoon niet. Kelly heeft mij het licht laten zien! Zonder honger te hebben en lekkere dingen te missen ben ik afgevallen. Ik pakte namelijk gewoon een lekker tussendoortje van PowerSlim!

Niet alleen mijn body maar ook mijn mind is veranderd! Ik voel me een stuk zelfverzekerder en ik zit goed in mijn vel.

Maak nu een afspraak zodat jij voor de zomer nog net een maatje kleiner hebt!



Broodje pulled pork met salademix

Wil jij je vader verrassen met een heerlijk broodje varkensvlees? Ervaar met dit recept hoe makkelijk dit Amerikaanse gerecht te bereiden is en hoe ongelooflijk lekker het smaakt! Je moet er wel even de tijd voor nemen.

4 PERSONEN - 1,5 UUR - 12 UUR MARINEREN

INGREDIËNTEN

500 gr procureur
1,5 el gerookte paprikapoeder
1,5 tl knoflookpoeder
1 tl mosterdpoeder
1 tl chilipoeder
1,5 el bruine suiker
1 el fijn zeezout
barbecuesaus
4 broodjes
salademix

BEREIDING

Meng in een schaal alle specerijen met de suiker en het zout en wrijf het vlees flink in met deze mix. Doe het vlees in een plastic zak en laat het een avond/nacht (circa 12 uur) marineren in de koelkast.

Haal het vlees minstens een uur voordat je het in de oven zet uit de koelkast. Verwarm de oven voor op 150 graden. Doe het vlees in een braadslede en giet er wat barbecuesaus over. Dek het losjes af met aluminiumfolie en steek door de folie heen een vlees-thermometer in het dikste deel van het vlees.

Laat het vlees circa 1,5 uur in het midden van de oven garen. De kerntemperatuur moet uiteindelijk rond de 75 graden zijn. Afhankelijk van je oven kan het korter of langer duren. Wil je een licht krokant korstje op het vlees, verwijder dan ongeveer 20 minuten voor de eindtijd de folie. Neem het vlees uit de oven en laat het 10 minuten rusten op een grote, platte schaal.

Trek dan het vlees met twee vorken in stukjes/draadjes uit elkaar. Optioneel kun je er weer wat barbecuesaus doorheen scheppen. Snijd de broodjes open, beleg met een flinke hoeveelheid pulled pork en garneer met de salademix naar keuze.



PUZZELPAGINA

Iedere maand weer gezellig puzzelen. Vul de oplossing van de twee prijspuzzels in op onze website en maak kans op leuke prijzen.



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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **7-2-6**.

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 editie van BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand stoer. De oplossing van vorige maand was **moeder**.

Maak kans op dit bruisende

zomer-pakket



l+🐭=a d+🌍-az

m+💡=r=i+e

🌍b=z+🍺-bi m+🐵=p=r

👤m=v ⭐e=a+t

🐔h=g

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

Maak kans op een

gezichts-verzorgings-pakket voor de man



De Bulldog producten zijn speciaal ontworpen door de man, voor de man, in simpele duidelijke taal. Het is een compacte lijn met eerlijke ingrediënten.

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

baard	stralen
creme	huid
scheren	verzorgen
gelaat	zacht

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

boetiek²⁴
— fashion & more —



Kom kijken
naar onze nieuwe
zomercollectie!

BEN JIJ AL
summerproof?

Schoonstraat 24, Heesch

0412-450440

www.boetiek24.nl

  [boetiek24](https://www.instagram.com/boetiek24)

Voel je veilig en welkom bij Boetiek24.