

ALKMAAR HEILOO
HEERHUGOWAARD



SEPTEMBER 2021 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ALKMAARBRUIST.NL

BRUIST



Yoga: nuttig
voor iedereen

***Sjors van
der Panne:***
'Waarom zijn we
zo hard?'

DIKKE, VOLLE KRULLEN

Wanneer jij krullen hebt, weet je vast hoe lastig het kan zijn om een kapper te vinden die jouw haar op de juiste manier weet te knippen en stylen. Je hoeft vanaf nu niet meer verder te zoeken, want de stylistes van VRIS Kappers maken elke krullenbol blij met een Curlsys-behandeling.

**KRULLEN IS ONZE
SPECIALITEIT...
LAAT OOK DE WIND
LEKKER DOOR JOUW
KRULLEN WAAIEN!**

Maak online je afspraak bij
VRIS kappers in Krommenie via
www.vriskappers.nl. Je kunt gratis voor
de deur parkeren en wij verzorgen je
haar tot in de puntjes.

WEIVER 4 - 1561 XD KROMMENIE
075 640 80 90

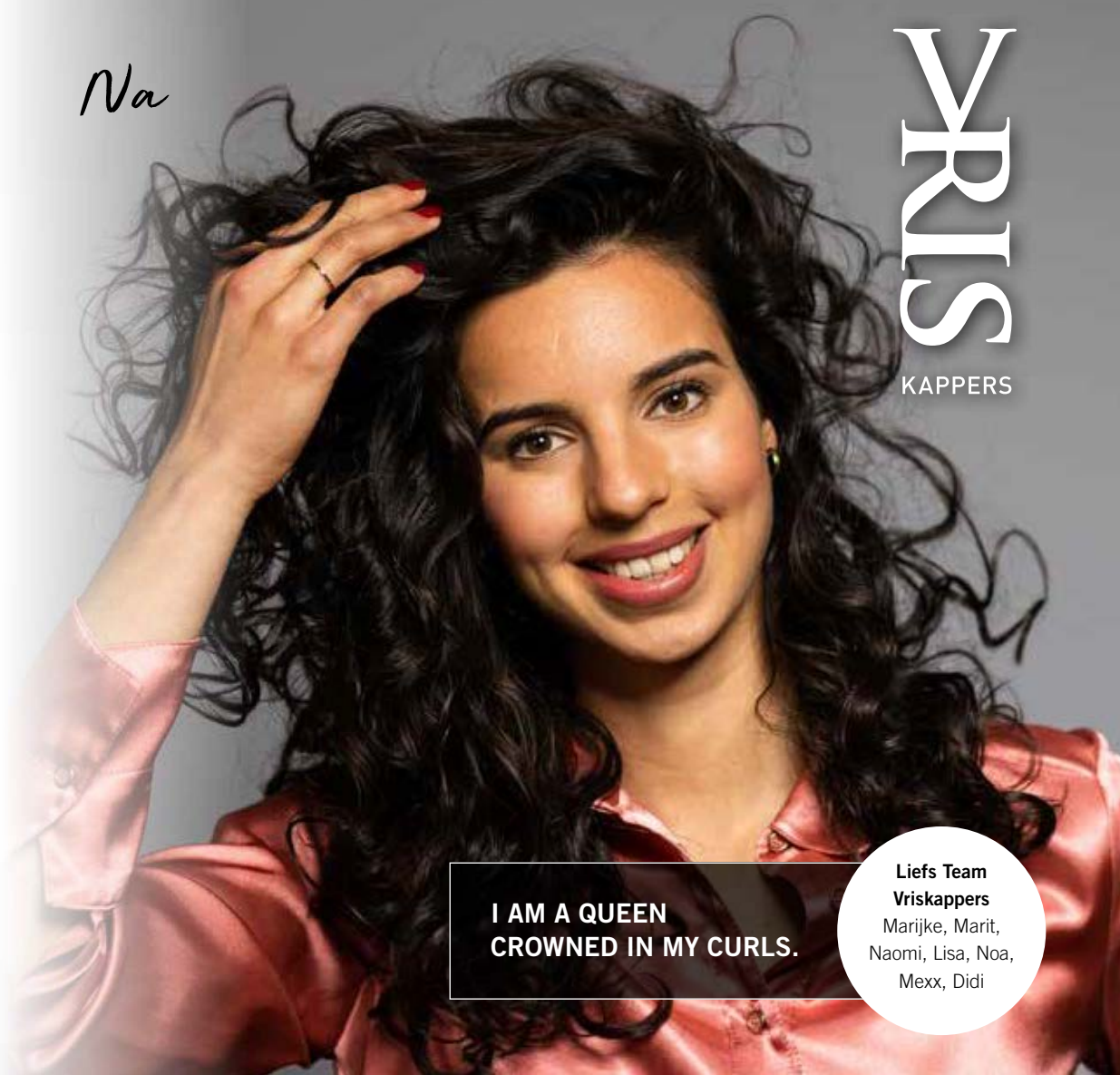
INFO@VRISKAPPERS.NL
WWW.VRISKAPPERS.NL

VOLG ONS OOK OP
f FACEBOOK & i INSTAGRAM



Voor

MODEL: MEREL
HAAR: TOP STYLIST MARIT
MAKE-UP: MARIJKE
FOTOGRAAF: JASPER HOF



Na

**I AM A QUEEN
CROWNED IN MY CURLS.**

**Liefs Team
Vriskappers**
Marijke, Marit,
Naomi, Lisa, Noa,
Mexx, Didi

VRIS
KAPPERS

**POPART
LEEFT!**

Als achtjarige kwam **Nico Kuilboer** voor het eerst in aanraking met bekende kunstenaars als Rembrandt van Rijn en Vincent van Gogh. Een fascinatie voor kunst was geboren. Toen Nico vervroegd met pensioen ging, richtte hij zich volledig op het maken van popart. Met succes, want hij heeft verschillende exposities op zijn naam staan.



CHECK DE WEBSITE VOOR ALLE WERKEN!



8



12



28

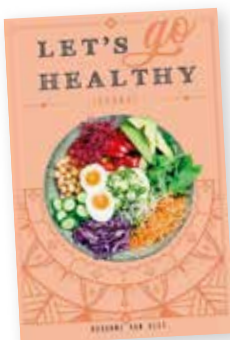
Inhoud



10



24



23

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Nesia Mamengko
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Linda Groothuijse

f Like ons op Facebook.com/alkmaaruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl
of bel René Moes 06-19629221 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2021. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Alkmaar Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. **Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



DIT NAJAAR
STARTEN MET
ADVERTEREN,
MÉT SUPERVEEL EXTRA
KORTING? Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
of bel
06-19629221

Heerlijk, die zomer! Door de zon heeft iedereen weer meer energie en een gelukkiger gevoel gekregen. Wij ook en dat gevoel houden we graag zo lang mogelijk vast. Het beoefenen van yoga blijkt daar een perfecte 'tool' voor te zijn. En zeg nou niet meteen 'yoga is niets voor mij'. Dat kun je immers pas met zekerheid zeggen als je het echt zelf hebt geprobeerd. Verderop in deze nieuwste editie van Bruist geven we je daarom wat tips met betrekking tot yoga.

Bruisende lezer,

Natuurlijk heeft iedereen zijn of haar eigen manier om energie op te doen, maar ook om energie kwijt te kunnen. Iets waar ook zanger Sjors van der Panne zo zijn eigen methodes voor heeft, zoals verderop valt te lezen.

Hetzelfde geldt natuurlijk voor al onze bruisende ondernemers. Ook zij hebben hiervoor allemaal zo hun eigen manieren ontwikkeld. Gemene deler is echter dat zij stuk voor stuk al hun energie in hun werk steken. We zijn er dan ook trots op dat we deze maand wederom heel wat van hun verhalen mogen delen.

Veel leesplezier,
René Moes

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

Yoga... waar moet ik beginnen?

Door de ontspannende vakantiedagen in de zomer hebben we meer energie en een gelukkiger gevoel gekregen. Dat gevoel willen we graag zo lang mogelijk vasthouden. Ook na de zomer als het drukke dagelijkse leven weer begint. Maak eens tijd vrij om te kijken of yoga iets voor jou is. Bruist helpt je met deze tips.

Denk niet op voorhand dat yoga niets voor jou is. Yoga doet zijn werk bij iedereen. Feit blijft dat je een aantal houdingen gaat doen die je nog nooit gedaan hebt. Probeer zonder verwachtingen de yogales binnen te stappen en laat het lekker op je af komen. Eén proefles is vaak te weinig om goed te kunnen bepalen of je het wat vindt of niet. Ons advies: geef jezelf drie maanden de tijd om de positieve voordelen van yoga te ervaren.

Welke vorm is geschikt voor mij als beginner?

Vraag jezelf af wat je wilt bereiken met yoga. Je doel is belangrijk in je keuze voor een specifieke yogavorm. Wil je vooral een sterker en soepeler lichaam, meer rust in je hoofd of werken aan een goede houding? Er zijn namelijk vormen waarbij de nadruk ligt op fysieke inspanning, maar ook op spirituele ontwikkeling of mentale ontspanning. Minstens zo belangrijk als je keuze voor de juiste yogavorm, is de leraar waar je les van krijgt. Het is

belangrijk dat deze persoon een voor jou prettige stem heeft en jou op een fijne manier kan begeleiden. Als je deze klik niet hebt, zegt dat niets over de professionaliteit van de leraar, maar past hij of zij blijkbaar niet bij jou. Het is daarom aan te raden om een proefles bij verschillende scholen te volgen. Zo ben je lekker breed georiënteerd en kun je de juiste keuze maken voor wat jij prettig vindt. Ook als je al wat ervaring hebt, kan het soms fijn zijn om af en toe ergens anders een yogales te volgen.

Wat heb ik nodig?

Naast gemakkelijk zittende kleding is het meestal ook fijn om een flesje water bij je te hebben. Verder zijn in de meeste yogastudio's alle benodigdheden aanwezig. Soms moet je een matje huren, bij andere studio's zijn ze gratis te gebruiken.

Yoga leert je bewuster met je lijf en je hoofd om te gaan. Dat is voor iedereen nuttig in deze snelle tijd.

Ben je geïnteresseerd geraakt en wil je graag beginnen met yoga? Op www.nederlandbruist.nl vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

CREËER
ONTSPANNING
EN RUST IN
JOUW DRUKKE
LEVEN



Joan Belmer werkte tien jaar voor een grote uitvaartonderneming toen ze besloot om voor zichzelf te beginnen. “Ik wil families van het moment van overlijden tot en met de uitvaart alle aandacht kunnen geven, zodat er altijd iemand voor ze is. In eerste instantie breng ik vooral rust.”

‘Het kan ook anders’

“Families zijn vaak in shock wanneer een overlijden plaatsvindt”, vertelt Joan. “Ze worstelen met het verlies en hun verdriet terwijl er tegelijkertijd in korte tijd veel moet worden geregeld. Dat kan behoorlijk overweldigend zijn. In deze moeilijke periode bied ik houvast en gaan we stap voor stap samen de uitvaart vormgeven, zodat deze perfect past bij de wensen van hun dierbare én henzelf.”

Alles is mogelijk

“Ik houd niet van standaard. Als uitvaartverzorger moet je creatief zijn om het afscheid zo mooi en persoonlijk mogelijk te maken. De mogelijkheden zijn tegenwoordig eindeloos, daar probeer ik mensen ook bewust van te maken. Denk bijvoorbeeld aan de locatie van het afscheid; die hoeft je echt niet per se te houden in de aula van een uitvaartlocatie, het kan ook op het strand, in het park of bij de golfclub. Laatst verzorgde ik de uitvaart van een jonge Antilliaanse jongen uit een grote familie. Voor hen heb ik de uitvaart buiten

georganiseerd op een open plek, zodat iedereen er bij aanwezig kon zijn.”

Samen met kinderen en kleinkinderen

“Ik voer steeds vaker gesprekken met mensen die al voor hun overlijden hun wensen op papier willen vastleggen. Ik vind het jammer dat specifiek kinderen en kleinkinderen daarbij meestal pas in beeld komen als iemand al dood is. Waarom zou je hen niet al eerder de kans geven hun stem te laten horen? Door hen op deze manier bij het naderende afscheid te betrekken kunnen ze het later beter een plekje geven.”

**“IK STREEF NAAR
EEN PERSOONLIJK
AFSCHEID”**

Joan Belmer



TIP: JOAN KAN DESGEWENST OOK DE STYLING VAN DE UITVAARTLOCATIE VERZORGEN, ZIE WWW.FUNERALSTYLING.NL.

Loodglans 2, Heerhugowaard
06 – 44 20 60 20
info@multiuitvaartverzorging.nl
www.multiuitvaartverzorging.nl

LEZERSACTIE*

WIN een innovatieve foundationspray van That'so

Deze Face Up is een innovatieve foundationspray die je aanbrengt met een make-upkwast. Een echte gamechanger! Het product blendt samen met de huid en creëert een prachtige en egale glowy teint. Het legt als het ware een filter over het gezicht. Het vermindert de zichtbaarheid van onvolkomenheden en bevordert een heldere en uniforme look. Face Up is verkrijgbaar in licht, medium en dark. www.thatso.nl TAG #FACE UP



LEZERSACTIE*

Maak kans op een MINERAL SUN BOX met 100% natuurlijke zonproducten.

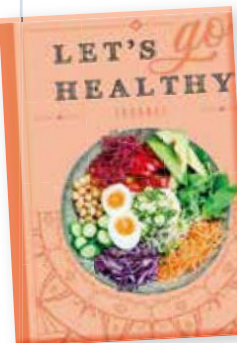
Geniet beschermd én bewust van de zon met deze zonbeschermingsproducten. De MINERAL SPF 30 en SUNSTICK bieden optimale bescherming tegen UVA- en UVB-stralen, gaan huidveroudering en huidschade door zon tegen, voelen niet plakkerig aan en laten geen witte waas achter. De AFTERSUN biedt direct verlichting na blootstelling aan de zon. www.ik-skinperfection.nl

TAG #MINERAL



Do
mee en
win

LEZERSACTIE*
Maak kans op één van
deze journals van Roxanne van Olst.



Een uniek kookboek en bullet-journal in één voor iedereen die een gezond, energiek en zoveel mogelijk klachtenvrij leven wil leiden. Ook met vega, vegan, lactose- en glutenvrije recepten.

www.gezondmetrox.nl TAG #HEALTHY



COMFORTFOOD

Voortaan kun je genieten van plantaardige en bourgondische gerechten van EAT.PEASY zonder daarvoor ook maar een minuut in de keuken te hoeven staan. EAT.PEASY maakt honderd procent plantaardige gerechten, eenvoudig bij jou thuis geleverd. Dat is pas comfortfood!

www.eatpeasy.nl

SHOPPING/NEWS

LEZERSACTIE*
Maak nu kans op
deze vaas in koraal
t.w.v. € 26,-



Pimp je interieur met deze vaas Dalyan - keramiek koraal. 30 cm hoog, diameter 15 cm. Aangeboden door Liv'in Room 121 in Antwerpen.

www.livinroom121.be
TAG #LIV'IN ROOM

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.



win

Heerlijke

KOEK IN DE BUS

Een gevulde koek zoals hij moet zijn, eenvoudig thuisbezorgd met een brievenbuspakket. Ze zijn vers en worden met de hand gemaakt door bakker Edwin Klaasen. Tot als cadeau of als een lekker verwenmoment voor jezelf dankzij het wekelijkse abonnement.

www.degepuldekoek.nl



nazomer!

LEZERSACTIE* Maak kans op het boek van Michael Pilarczyk: Je Bent Zoals Je Denkt.

'Je bent toch niet je gedachten?'. Maar wie of wat ben je dan wel? is dan mogelijk de volgende vraag. Mijn overtuiging is dat jij en ik het resultaat zijn van onze gedachten. Daarover gaat dit boek. In Je Bent Zoals Je Denkt lees en leer je over de kracht van je gedachten en hoe je door middel van die gedachten je dagelijks leven vormgeeft. <https://bit.ly/je-bent-zoals-je-denkt> TAG #MICHAEL



*LEZERSACTIES

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. de TAG bij de lezersactie naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.



**Wil jij kans maken
op mooie prijzen?**

Registreer je dan via
theater.nl/bruist en
wie weet ben jij één
van de gelukkigen!

Ben jij een theaterliefhebber?

Dan ben je bij Theater.nl aan het juiste adres! Of je nou gek bent op musicals, houdt van cabaret of wegdroomt bij een toneelstuk: je vindt jouw favoriete voorstelling in onze uitgebreide theateragenda. Je koopt gemakkelijk je kaartje en maakt je dagje uit compleet met een diner en/of overnachting bij een van onze partners. Dan zit die pluchen theaterstoel straks nog net even wat lekkerder.

Maar Theater.nl biedt meer. Lees alles over jouw favoriete artiesten en gezelschappen, duik in een van de vele biografieën, bekijk de mooiste beelden of geniet van interviews met onder meer Karin Bloemen, André van Duin en Stef Bos.

Altijd op de hoogte

Natuurlijk houden we je ook op de hoogte van het laatste theaternieuws en geven we wekelijks de leukste theatertips voor

de nodige ontspanning. Bovendien maak je als bezoeker regelmatig kans op mooie prijzen!

Volg ons op social media

Wil je echt niets missen? Volg ons dan op social media. Je vindt hier niet alleen het belangrijkste nieuws, maar ook bijzondere foto's, video's en weetjes. Daarnaast zetten we elke week een bijzondere artiest in het zonnetje. Thumbs up!



Theater.nl is hét platform voor theaterliefhebbers. Wij brengen het theatergevoel rechtstreeks bij jou thuis.



Lourens Kalverdijk
Orthomoleculair Epigenetisch Therapeut



Zijn de coronakilo's eraan gevlogen?

Wil je meer energie? Of ben je toe aan een nieuwe start, zowel mentaal als fysiek?

Kom bij mij en ik help je aan meer energie, minder kilo's en een gezonder lichaam! We gaan met name de dingen bespreken die wel mogen en leggen daar de focus op.

Ik help je bij het veranderen van je levensstijl en voedingspatroon en daar nemen we de tijd voor.

Wil je meer weten?

Stuur mij dan een berichtje per e-mail of bel mij.

Kostenindicatie is afhankelijk van de eerste intake en de wensen van de klant. En wil je het samen met iemand doen, neem dan deze advertentie mee, dan krijgt de tweede persoon 50% korting.

Alikruik 24 • 1723 HS Noord-Scharwoude
M 06 53 78 56 87 • E info@lourenskalverdijk.nl
www.lourenskalverdijk.nl

Yoga verbindt lichaam en geest door middel van de ademhaling.

Het juiste moment om te ontspannen is wanneer je er geen tijd voor hebt.

Wist je dat wij in één week net zoveel **prikkels** te verwerken krijgen als onze voorouders in hun hele leven?

We hebben gemiddeld 85.000 **gedachten** per dag, waarvan 80% terugkerend is. **Best vermoeiend...**

Wereldwijd zijn er **300 miljoen** mensen die yoga beoefenen.

Doe je yogaoefeningen **buiten in de natuur**. Je ontspant nog meer als je vogels hoort fluiten of een beekje hoort stromen.



EEN BEZOEK AAN ASTRID'S HAARSTUDIO IS EEN UITJE



Groeneweg 70 Alkmaar | 06-16042121
astrid-bakker1971@live.nl | www.astridshaarstudio.nl

 **Astrid's**
HAARSTUDIO



'Ideaal voor in de trapkast!'

Het draaibaar kastsysteem van Van der Ven biedt ongekeende mogelijkheden...

De Inzetkast is een stevige houten kast, gevat in een stalen frame, waardoor deze kast niet zal gaan doorzakken of schrancken, zelfs niet bij zijn maximale belading van 75 kilo. Geplaatst op een kogeltaatslager draait de kast verbaasd soepel. En vrij van uw vloer, alsof hij over uw vloer zweeft.

De inzetkast past altijd, een stelling die wij durven te beweren na al de jaren dat wij deze kasten leveren.

Opbergproblemen?

Wij bedenken graag met u een maatoplossing!

Aarzel niet.

Bel ons vrijblijvend op

076-5021879

Kijk op handigekasten.nl

voor meer informatie over:

- Inzetkast
- Slaapkamerkast
- Zolderkast
- Knieschotkast
- Dubbele ordnerkast
- Computerveil



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!*



OOK ZO'N LAST VAN STRESS?

Wat een rare tijd: testen om uit te gaan, testen om op vakantie te gaan. Ik snap wel dat het gros denkt 'ik blijf lekker thuis dit jaar'. Als ik om me heen kijk, maak ik me best een beetje zorgen. Ik maak mij zorgen om de stress die veel mensen hebben door deze situatie, helemaal omdat stress een van de grootste ziekteverwekkers is.

Stress is nog steeds doodsoorzaak nummer één en daarom wil ik in deze blog even wat aandacht besteden aan een simpele oefening om te ontstressen als dit nodig is. Het is een ademhalingsoefening die je kan helpen op het moment dat het je allemaal even te veel wordt. Je gaat zitten op een rustige plek. Het is goed om je voeten op de grond te zetten. Je laat je handen plat op je knieën rusten en sluit je ogen. Zit rechtop, schouders naar beneden en sluit je ogen.

Dan adem je drie tellen in via je neus, houd een tel je adem vast en adem dan zes tellen uit via een SSSSS. Dit herhaal je minimaal drie minuten, maar hoe langer hoe beter. Je zal zien dat je lichaam en geest meteen kalmeren en dat er ruimte komt in je hoofd als deze helemaal vol zit. Het is zeker in deze gekke tijd belangrijk dat je blijft focussen op positiviteit en dat je dicht bij jezelf en je eigen intuïtie blijft. Doe alleen wat goed voelt en geniet van alles wat je hebt.

Liefs, Fajah Lourens

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

MET DE KORTINGSCODE **MKBMprotein** KRIJG JE 10% KORTING OP DE PROTEÏNEPRODUCTEN IN DE MKBM SHOP.

DAGJE UIT VONDELPARK OPENLUCHTTHEATER



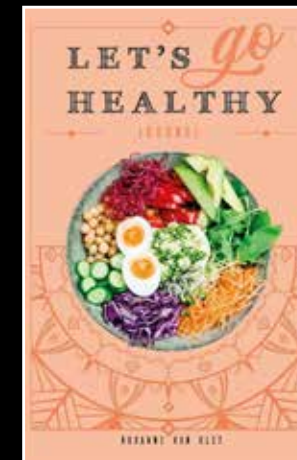
Al bijna een halve eeuw kunnen jong en oud, Amsterdammers en wereldburgers en alles daartussenin in het Vondelpark Openluchttheater genieten van een breed palet aan optredens en voorstellingen binnen de muziek, jeugdtheater, dans en comedy. Ook deze zomer staat er tot en met 26 september weer een interessant programma in het stadspark met optredens van onder andere Freek de Jonge, Zuco 103 en Wibi Soerjadi. Weliswaar met beperkte capaciteit en volgens de laatste richtlijnen van de overheid. Anders dan je gewend bent, kun je dit jaar niet op de bonnefooi binnenlopen. Je moet vooraf online reserveren en een kleine bijdrage per stoel afrekenen. **Meer info op www.openluchttheater.nl.**

FILMPJE KIJKEN TILL DEATH

In Till Death wordt Emma verrast door haar man Mark voor het stalen jubileum van hun huwelijk. In een afgelegen vakantiehuis aan een meer lijkt Mark er alles aan te willen doen om hun slechte relatie weer nieuw leven in te blazen, maar Emma is niet op haar gemak. De volgende morgen wordt haar ergste nachtmerrie waarheid. Mark is dood en Emma zit, volledig geïsoleerd en in barre winterse kou, aan hem vastgeketend. Ze blijkt het doelwit te zijn van een ingenieus wraakplan dat met de minuut meer sinister wordt. **TILL DEATH is vanaf 23 september te zien in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN GEZOND MET ROX



Leid jij een druk bestaan en heb je weinig energie? Willen de overvloedige kilo's maar niet verdwijnen? Ervaar je lichamelijke klachten? Roxanne van Olst, orthomoleculair voedingsdeskundige, leert jou in twaalf weken door middel van zelfreflectie, informatie, lekkere recepten en weekschema's op een plezierige manier een gezonde levensstijl vast te houden. Een unieke journal voor iedereen die een gezond, energiek en zoveel mogelijk klachtenvrij leven wil leiden. Je brengt je huidige levensstijl in beeld en gaat aan de hand daarvan op een praktische en leuke manier aan de slag met de recepten, tips en het weekmenu. **LET'S GO HEALTHY van Roxanne van Olst is voor € 19,95 te koop via www.gezondmetrox.nl.**

*Jij reageert
toch ook?*



LENGTE
175 CM

LEEFTIJD
42 JAAR

OGEN
BRUIN
& GROEN

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.

Vrijgezel Miranda stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek graag aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In september hebben we speciale aandacht voor: de 42-jarige Miranda, samen met haar dochter en kat woonachtig in Vlaardingen. Ze wil graag een maatje om haar leven compleet te maken.

Als alleenstaande moeder van een vierjarige dochter heeft Miranda haar zaakjes prima voor elkaar. Na jaren in de reisbranche en later als receptioniste te hebben gewerkt, heeft ze een carrièreswitch gemaakt. Momenteel volgt zij een éénjarig werken- leertraject in de kinderopvang. "Een nieuwe relatie is al langer een grote wens. Ondanks alle drukte maak ik daar graag tijd voor. Na eerder internet-dating te hebben geprobeerd, heb ik besloten om het nu eens over een andere boeg te gooien, wie weet wat het oplevert."

Miranda is een lieve, sociale en spontane vrouw. "Anderen zullen mij omschrijven als een gezellige meid. In mijn vrije tijd doe ik graag iets leuks met mijn kleine meisje. Verder beoefen ik aerobics en yoga en ga ik af en toe op pad met vriendinnen,

bijvoorbeeld naar de bioscoop, ergens een drankje drinken of naar het strand. Op vakantie gaan is ook helemaal mijn ding, we zijn net naar Brabant en Tenerife geweest. Een avondje bankhangen is echter ook prima."

**Miranda zoekt
een
maatje!**

Wat voor man zoekt ze? "Een lieve, ondernemende, open man met wie je goed kunt praten. Bij voorkeur niet rokend en met kinderen. Een man die het fijn vindt om samen met de kinderen iets te ondernemen en tegelijkertijd ook qualitytime voor ons als stel belangrijk vindt. Ik ben heel gelukkig met mijn leven, maar ik mis de warmte, geborgenheid en de rust van een relatie. Een lief appje van de persoon van wie je houdt, dat maakt wat mij betreft je dag helemaal goed!" Ben je tussen de 36 en 46 jaar en denk je dat jij het perfecte maatje bent voor Miranda? Reageer dan vooral!

Inzendingen (vertel vooral alvast iets over jezelf!) **inclusief foto** kunnen gemaild worden naar mirandah1979@outlook.com.

Soms kan je de hele wereld aan om de week erop als een plumpudding in elkaar te zakken om alleen maar op de bank te willen liggen om chocolade te eten. De ene keer kan je supergoed stress of slecht nieuws handelen en de andere keer niet. De ene week voel je je zelfverzekerd en een paar dagen later wil je het liefst weg kruipen. De ene keer ben je helder en besluitvaardig, een week later twijfel je over alles. De ene week voel je je mooi en sexy, de week erop kan je wel gillen van ellende omdat je huidproblemen hebt en je alleen maar badhairdays lijkt te hebben.

Hoe dat kan?

Hormonen!

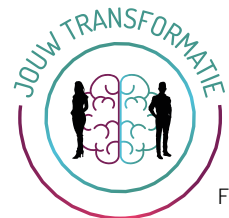
We hebben er allemaal mee te maken en ze beïnvloeden ons leven. Ze beïnvloeden werkelijk alles in je lichaam, van je humeur tot je menstruatie, van je sexdrive tot je metabolisme.

Daarom heb ik een online training gemaakt. Die draait vooral om jouw kennis te vergroten over je lichaam, je cyclus en je hormonen. Om je inzicht te geven in de hormonen die je cyclus beïnvloeden en wat jij daarmee kunt doen.

Female BrainZz Hormoon training

Wat je vooral leert is hoe je je cyclus voor je kan laten werken in plaats van het te negeren of eronder te lijden.

Jouw cyclus gaat hand in hand met een aantal superkrachten en valkuilen. Ik leer je welke dat zijn en hoe je ze kan inzetten en omzeilen.



Fnidsen 77, Alkmaar | 06-22922101 | info@jouwtransformatie.nl | www.jouwtransformatie.nl



SPECIAAL AANBOD

t/m 30 september 2021
van € 499,-
voor slechts **€ 197,-**

**Inschrijven en meer info
via www.jouwtransformatie.nl**

Claudia

“De trainingen en coaching van JouvTransformatie zijn een absolute aanrader! Claudia is persoonlijk, warm, humoristisch en doelgericht. Een coach die met haar aanpak echt het verschil maakt en zorgt voor een duurzame verandering. Dat is een zeldzame gave die niet iedereen bezit.” *A. Kemp*



De verandering die jij zoekt zit al in jezelf, je hoeft het alleen toe te laten.

- Persoonlijke ontwikkeling
- Positieve verandering
- Zelfrealisatie
- Zelfvertrouwen

Voor meer informatie:

Mind & Thoughts by Magda

Hertog Albrechtstraat 79, Bovenkarspel
06-49412960
mind.thoughts2019@gmail.com
www.mindthoughtsbymagda.nl

Gedachten kunnen een impact hebben op je functioneren. Je bent niet je denken. Je bent niet je gedachten. Je hebt gedachten.

COLUMN

Verander je gedachten en je verandert je wereld!

Wij vormen onze gedachten door de keuzes die wij maken en de ervaringen die wij op doen in ons leven. De leer van het boeddhisme zegt: “Alles wat we zijn, is het resultaat van wat we hebben gedacht. Als iemand negatief spreekt of handelt vanuit een slechte gedachte, wordt hij of zij gevolgd door pijn. Als iemand spreekt of handelt vanuit puurheid, volgt geluk hem of haar.”

Dit laat zien dat jij de regisseur bent van je lot door je denken, woorden en daden. De richting van je leven wordt bepaald door overtuigingen, gewoonten, emoties en intenties. Als jij vindt en voortdurend zegt: “Ik ben niet goed genoeg, ik kan dit niet of ik ben te dik”, dan nemen je gedachten een vorm aan en worden ze een overtuiging. Dit is een programmering dus het ligt niet aan jou, maar je doet het wel zelf. Je creëert een negatief zelfbeeld, onzekerheid en angst. Je voldoet aan de verwachting van een ander, omdat je denkt dat dit van jou verwacht wordt. Maar de meeste verwachtingen leg jij jezelf op.

Verander je gedachten en je verandert je wereld! Hoe? Dat lees je in mijn cursus. Door de stappen te volgen in de cursus verander jij je gedachtenpatroon die jij zelf gevormd heb. Je krijgt een positief zelfbeeld, je stapt in je waarden en je angst verdwijnt. Je wordt je bewust van je mogelijkheden en door de kracht van het herhalen van affirmaties verbetert je leven. Deze cursus is effectief, laagdrempelig en simpel.

Jij bent de enige die jezelf gelukkig kan maken. Stuur me een e-mail of ga naar mijn website.

LEEF, zoals jij eigenlijk zou willen.

Magda Gort



‘WANNEER
IK EEN LIED
SCHRIJF, GAAT
HET OVER IETS
WAT MIJ ECHT
RAAKT’



Sjors van der Panne: ‘We mogen wat liever voor elkaar zijn’

Sjors van der Panne maakt muziek die uit het leven gegrepen is. Thema's zoals liefde, geluk, boosheid en troost klinken door in zijn teksten. “Het is een boek dat nooit uit zal gaan, deze thema's zijn het belangrijkste”, vertelt Sjors aan Theater.nl.

Eén thema spant de kroon: harmonie. “Dat is iets waar ik heel erg naar verlang in het leven, een bepaalde harmonie en een bepaalde vrijheid voor iedereen”, aldus de zanger. In *Dan maken we het land*, een van zijn nieuwste nummers, komt deze boodschap duidelijk naar voren. Sjors schreef het lied naar aanleiding van de dood van een vriend die stierf aan de gevolgen van antihomogeweld.

Waarom zo hard?

“Wanneer ik een lied schrijf, gaat het over iets wat mij echt raakt. Anders ben ik alleen maar een tekst aan het verzinnen”, legt Sjors uit. “*Dan maken we het land* gaat ook over dat we sámen het land maken. Dat we wat liever voor elkaar

mogen zijn. We hebben het in ons, waarom zijn we zo hard? Dat is wat mij bezighoudt.”

Weer op de planken

Door op te treden kan Sjors zijn boodschap op een persoonlijke manier overbrengen. Hij staat dan ook te springen om dit najaar weer te mogen toeren. “Tijdens het optreden voel ik mij als een vis in het water. Ik kan daar mijn gevoel, energie en creativiteit in kwijt. Ik hoef maar een klein knopje om te zetten als ik het podium opstap, want ik ben dan nog steeds mezelf.”

De toekomst ziet Sjors zonnig in. “Het ziet er goed uit. We gaan alles rustig weer opbouwen en ik ga er volop van genieten.”

 **Theater.nl**
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming. [Ga naar theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist)

Moment van overdenken

Wees een inspiratiebron voor anderen,
wees het licht in de duisternis,
wees de lach om een traan op te vrolijken,
wees een student van het leven
en wees vooral wie je diep vanbinnen bent: jij.
Omring jezelf met mensen die in je geloven,
die eerlijk en oprecht tegen je zijn.
Mensen die je aanmoedigen als jij bijna wilt
opgeven en die jou tot de beste versie van
jezelf kunnen maken.

Leef Je Mooiste Leven.

Michael Pilarczyk

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



Mindfulness verdiepen met heartfulness

Compassie in je leven

Er starten
weer twee nieuwe
Compassie-
trainingen

Wie kent het niet? Moeilijke situaties en lastige emoties zijn onvermijdelijk in het leven. Stress, zorgen, verlies, onzekerheid over werk of gezondheid, eenzaamheid, verlies aan zingeving...

Wil jij ook... Vriendelijker omgaan met jezelf, je meer verbonden voelen met anderen, minder angst hebben om fouten te maken? Meer balans in tijd voor jezelf en tijd voor anderen? Weer meer genieten, dankbaarheid ervaren, ontdekken wat voor jou belangrijk is in je leven?

Kom dan meedoen!
**Er starten twee nieuwe
Compassietrainingen**

Op donderdagavond 2 september én woensdagochtend 1 december.
In de mooie ruimte van praktijk **Van Kind tot Ouder** op het prachtige landgoed van Elswout (vlakbij Haarlem).

De training wordt gegeven door Titia van Rootselaar. Zij voltooide in 2013 de opleiding voor compassietrainer MBCL bij Frits Koster en Erik van den Brink en is in hun registers categorie A en B gecertificeerd compassietrainer.

Voor een vrijblijvende kennismaking: 06-12912252 of titia@compassie-training.nl

*Lieve Titia,
Heel erg bedankt voor je
superfijne, leerzame en
inspirerende cursus. Het was
een warm bad. Veel liefs, Cindy*



Levenservaringen en nieuwsgierigheid brachten mij bewustwording en inzichten, bij verschillende tradities. Onder de naam 'De kracht van Compassie' geef ik met veel genoeg Compassie-trainingen in Alkmaar en Overveen.

Het is een rijkdom mensen hierin te ontmoeten.



de kracht van
COMPASSIE

Een waardevolle, mooie ochtend...

Die beleefde ik laatst toen ik een presentatie bijwoonde van Jos Timmerman, die zijn hele leven al 'zinzoeker' is, zoals hij zelf omschrijft. Na een rijk beroepsleven tot nu toe, waarin echt contact met mensen altijd centraal heeft gestaan, is hij zijn eigen praktijk "Overbruggen" gestart.

In deze praktijk helpt hij mensen die niet verder komen met vragen en onrust bij bijvoorbeeld een naderend levens-einde, rouw, verlies, scheiding of andere ingrijpende gebeurtenissen in het leven.

Jos is een warm en hartelijk mens, echt betrokken, luisterend, invoelend... in de gesprekken met mensen helpt hij bij het hervinden van balans en innerlijke rust. En wat nu het mooie is; de overheid erkent het belang van deze hulp en heeft een subsidie-programma op touw gezet. Onder bepaalde voorwaarden worden de eerste vijf tot acht

gesprekken met Jos (en zijn collega's die aangesloten zijn) vergoed door de overheid. **Meer informatie hierover vindt u op www.centrumlevensvragen.nl. Natuurlijk kunt u ook contact opnemen met Jos, kijk eens op zijn website www.praktijkoverbruggen.nl**

Natuurlijk kunt u mij hierover ook contacten. Ook kunt u mij bellen voor een vrijblijvend en kosteloos kennismakings- en inspiratiegesprek voor uw eigen afscheid of dat van een dierbare. Ik ben er graag voor u; liefdevol, betrokken en praktisch.

VOOR MELDING
VAN OVERLIJDEN
BEN IK 24 UUR PER
DAG BEREIKBAAR:
06-30642871

Krijg helder wie je bent, wat je wilt en wat je kunt met een ...

LOOPBAAN ONTWIKKEL ADVIES

TRAJECT VOOR €695,-
INCLUSIEF LOOPBAANTESTEN, 4 COACHGESPREKKEN EN TOEGANG
TOT EEN BEROEPEN EN OPLEIDINGEN DATABASE MET VACATURES

Laura Verhoef
NOLOC geregistreerd Loopbaanprofessional
Mikpunt Counseling en Coaching, Heerhugowaard
06-46286249 /ik@mikpunt.info /www.mikpunt.info

YOGA IS VOOR IEDEREEN!

Wat kan het effect van yoga o.a. zijn?

- Een betere lichamelijke conditie
- Je energiever, bewuster en evenwichtiger voelen
- Je meer ontspannen voelen en jezelf leren ontspannen

Hoe kan dit bereikt worden?

Door een verantwoorde opbouw en een combinatie van:

- Lichamelijke yogaoefeningen
- Ademhalingsoefeningen
- Ontspanningsoefeningen

MAAK NU EEN AFSpraak VOOR EEN BEHANDELING DOOR PATRICK KLOUTH!

Yoga en Healing Studio Klouth
www.patrick-klouth.nl | 0657199233

OOK VOOR AFHALEN!



Naomi kookt heerlijke en kleurrijke gerechten met ingrediënten rechtstreeks van de boer. Naast catering op locatie, kook- en wildplukworkshops, kunt u ook voor afhaalmaaltijden bij haar terecht. Bel (lieft vóór 15.00 uur) om te bestellen en vraag naar de mogelijkheden. Maar ook voor een nachtje weg met diner in de B&B óf voor een thuiswerkplek bent u hier aan het goede adres.

naomi
country home cooking

Naomi Country Home Cooking
Ringdijk 2a, Graft | 0652668812
www.countryhomecooking.nl



Heeft u problemen met uw computer?

Of uw laptop, tablet of een ander apparaat? Heeft u een slechte Wi-Fi verbinding of wilt u een nieuwe computer/laptop kopen? **Dan helpen wij u verder!**



WIJ KOMEN OOK AAN HUIS!

Lieferink ICT | Koningsdam 3, Limmen
06-29090087 | info@lieferinkict.nl | www.lieferinkict.nl

NIEUW BIJ VAN MOSSEL:
BUDGET OCCASIONS



kijk zelf op: www.vanmossel.nl voor alle koopjes!

Van Mossel OCCASIONS



TAQA
Theater
De Vest

taqatheaterdevest.nl

september 2021

Vr 3 september

Theater Utrecht - Koliek

Vr 10 september

Thijs Lindhout – Hoe de fuck vind ik geluk?

Za 11 september

Lucky Fonz III – Buiten de lijnen

Di 14 september

Sanne Wallis de Vries – Kom.

Wo 15 september

Ellen ten Damme – Casablanca (reprise)

Vr 24 september

Noordpool Orkest met Ruben Hein & Elske DeWall – James Bond in Concert

Za 25 september

Dutch Eagles – Gold

Do 28 september

The 70's unplugged – Love the one you're with

Wo 29 september

Nederlandse Bachvereniging – Feest met Bach!

Wo 29 en do 30 september

Theateralliantie – Het Wonderbaarlijkste voorval met de hond in de nacht

PUZZELPAGINA



Voor de meesten van ons zit de vakantie er weer op en de scholen zijn weer begonnen. Probeer de relaxte sfeer vast te houden door op tijd te ontspannen, bijvoorbeeld met deze bruisende puzzels.

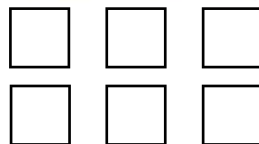
3			6	2			
						9	2
2		7			9		
9				3	5	7	
	6		9	8		2	1
5							4
	6	4					7
						8	
1					3		

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **2-7-1**.

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 relaxen. De oplossing van vorige maand was **lachen**.

Maak kans op deze

rugzak

t.w.v.

€ 119,-



Weer naar school? Deze stevige Gaastra rugzak van duurzaam materiaal heeft een ritsvak aan de voorkant en stabiele draaghengsels.



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

Maak kans op dit

boek van Lisa Staal



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

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

boek lezen
 staal genieten
 rusten mannen
 liefde geluk

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

Nieuw schooljaar: kom naar onze BSO!



Op 30 augustus openen de scholen hun deuren weer en zit de zomervakantie er al weer op. Daarom is nu het juiste moment om te kiezen voor buitenschoolse opvang van Rollebol kindercentra.

Rollebol kindercentra biedt een grote diversiteit aan buitenschoolse opvang. Op SportBSO Stuijterbol bieden wij bijvoorbeeld volop beweegplezier. Ook hebben wij een scouting BSO. Op al onze BSO locaties bieden wij aantrekkelijke activiteitenprogramma's met diverse thema's en veel leuke en leerzame uitstapjes aan. Daarnaast bieden wij, als extra dienstverlening, ook zwemlessen en tennislessen aan. Informeer gerust naar de mogelijkheden.



Bezoek voor meer informatie: www.rollebol.nl



Centrale administratie: Kennemerstraatweg 1
1814 GA Alkmaar - t: 072 566 90 28 - e: info@rollebol.nl

www.rollebol.nl