

DE MAASHORST 

SEPTEMBER 2021 GRATIS MEENEMEN!
WWW.DEMAASHORSTBRUIST.NL

BRUIST



Yoga: nuttig
voor iedereen

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

Echt leren fotograferen?

Kijk op pagina 12 voor de like & win actie en win een basiscursus!

De basiscursus fotografie is voor iedereen die graag fotografeert, ongeacht je leeftijd of voorkennis. Je hebt wel zelf een camera nodig waarbij je diafragma, sluitertijd en isowaarde in kunt stellen. Het maakt niet uit of dat dan op een spiegelreflexcamera is, een systeemcamera of een uitgebreide compactcamera.

Momenteel is de fotocursus te volgen in een groep (we volgen de regelgeving voor de grootte van de groep) op maandagavond, maar ook als korte cursus van twee dagen (vier uur) op basis van privéles waarbij je zelf je lessen inplant op de beschikbare tijdslots.

Digitale spiegelreflex- of systeemcamera

Ben je in het bezit van een prachtig fotoestel? Heb je al geëxperimenteerd met al die knopjes en functies? Dan ontdek je al snel dat je camera onwijs veel mogelijkheden biedt. Het is natuurlijk zonde om je toestel dan

alleen maar in de automatische stand te gebruiken. Wil je graag leren hoe je meer uit je camera haalt en hoe je er betere foto's mee maakt? Dan is deze basiscursus fotografie echt iets voor jou!

Wat kun je ná de fotografie cursus?

Na de basiscursus fotografie ga je beslist betere foto's maken, want je bent niet langer afhankelijk van de automatische stand. Je kunt nu zelf fotograferen in de creatieve modi, instellingen maken met sluitertijd, diafragma en iso passend bij een situatie, je belichting onder controle houden en je camera beter bedienen omdat je hebt geleerd hoe je de belangrijkste functies en knoppen op de camera gebruikt.

Theorie én praktijk in de fotostudio

Theorie is onmisbaar, maar je leert al doende fotograferen. We gaan lekker praktisch aan de slag in de fotostudio of buiten. Door de geleerde stof samen te oefenen, leer je namelijk sneller en kun je het beter onthouden. Je vragen worden direct beantwoord. De studio ligt tegen het centrum van Uden aan en is makkelijk te bereiken. Parkeren kan altijd gratis en recht voor de deur!

BRUIST
Deal

PRIVÉLES

2 lessen van 2 uur,
incl. duidelijk cursusboek

van ~~€149,-~~ voor

€ 129,-

GROEPSLES

5 lessen van 2 uur,
incl. duidelijk cursusboek

van ~~€159,-~~ voor

€ 129,- p.p.

MEER INFORMATIE?

Neem gerust eens een kijkje op de website.



Basiscursussen

Productfotografie

Bedrijfsfotografie

Familieportages

Al meer dan 1000 cursisten uit Brabant gingen je voor!



Burg. Buskensstraat 15a, Uden
06-24218117

info@infocusfotografie.nl

www.infocusfotografie.nl



Depressief, burn-out of gevoelens waar je mee in strijd bent geraakt?

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. Je hoeft geen vragenlijsten in te vullen, niet wéér je hele verhaal te vertellen en ik leer je geen methodes en/of trucjes.

Elke vorm van begeleiding begint bij Blijvend anders met de overdracht van kennis en inzicht. Vervolgens weet jij aan de hand van die kennis en inzichten zelf wat je te doen staat om effectief en duurzaam problemen aan te pakken. Uiteraard loop ik het beginstuk met je mee en hoef je het niet alleen te doen. Ook is jouw eigen hulpvraag het uitgangspunt. Jouw hulpvraag is waar onze ontmoeting om gaat.

Alles begint dan ook bij de formulering van jouw hulpvraag. Wat kom je doen, waar wil je mee aan de slag, waar wil je heen? Nagenoeg elke hulpvraag is feitelijk een hulpvraag vanuit een tijdelijke 'ik weet het even niet meer' positie.

Blijkbaar is er iets aan de gang waarin en waardoor je eigen inzichten, kennis, creativiteit, ideeën, gedachten, gevoelens, oplossingen, groeven of patronen niet meer de gewenste handvatten en/of sturing leveren om je verder te helpen. Er is dan even iets of iemand nodig om je op dat gebied en op dit moment te helpen om weer beweging te krijgen in je eigen inzichten, kennis, creativiteit, gedachten, ideeën en gevoelens



Voor als je wilt weten hoe het werkt in jezelf en als je zonder therapie, zonder trucjes en vooral zonder terugval verder wilt. Voor als je op zoek bent naar kennis en inzicht over jezelf en/of veranderingen aan wilt brengen in jezelf. Voor als je meer samenhang en efficiency wilt halen uit jouw team of afdeling.

Rob Droog





8



12



28

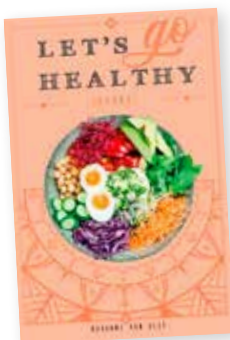
Inhoud



26



32



23

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Frans Pijnenburg
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
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.**



DIT NAJAAR
STARTEN MET
ADVERTEREN, MÉT
SUPERVEEL EXTRA
KORTING? Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
of bel
06-43093996



Foto: Ron Eskens | soowpictures.nl

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,
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.

CREËER
ONTSPANNING
EN RUST IN
JOUW DRUKKE
LEVEN



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.

*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.

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 light, medium en dark. www.thatso.nl TAG #FACE UP



win

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



Doe 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

LEZERSACTIE

Maak kans op een Basiscursus fotografie van 5 lessen t.w.v. 159,-

De cursus is voor iedereen met een spiegelreflex- of systeemcamera.



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. #BASISCURSUS naar prijsvraag@nederlandbruist.nl. Like ook de Facebookpagina van In Focus Fotografie!

www.infocusfotografie.nl
Burg. Buskensstraat 15a, Uden | 06 24218117 | info@infocusfotografie.nl

G

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.



Kelly & Nicole

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.



VOOR



NA

Wil jij nu echt een keer definitief van die overtollige 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

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.





Met passie en toewijding streef ik naar de hoogst mogelijke kwaliteit.

Immers, mijn leerlingen moeten het de rest van hun leven doen met mijn lessen.



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

Is rijcoach worden iets voor jou?

Instructeursopleidingen, categorie A / B



Vergoeding via UWV mogelijk

Meer informatie?

Bel **06-48712472** of ga naar www.ingridlucassenrijopleidingen.nl



Je rijdt al een Ford vanaf €169 p/m



www.vanmossel.nl/ford

Van Mossel

Trek iets
positiefs
 aan, want dat
 past altijd



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

20

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

Probeer voor maar 3,95

-  **Vijf vlijmscherpe mesjes**
-  **Verzorgende aloe vera & vitamine E-strip**
-  **Flexibele draaibeweging**

Shave'm
 Loopkantstraat 25, Uden
 0413-301500
 www.shavem.nl

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.**

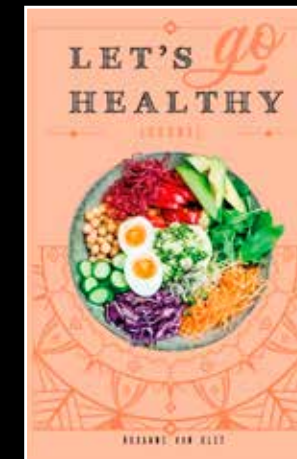
FILMPJE KIJKEN TILL DEATH

BINNEN/BUITEN

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.gezondmetro.nl.**

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!*



Je tuin is je visitekaartje

Alex Ulijn maakt er iets moois van!

Al 25 jaar legt Alex Ulijn tuinen aan in Uden en de verre omgeving. **Van het allereerste ontwerp tot het reguliere onderhoud**, Alex Ulijn en zijn team nemen desgewenst alles uit handen.

- ◆ Tuinaanleg
- ◆ Tuinonderhoud
- ◆ Erfafscheidingen
- ◆ Bestratingen



Alex Ulijn Tuinaanleg
Luitstraat 30, Uden
06-23033390
info@alexulijn.nl
www.alexulijn.nl

'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/buist](https://theater.nl/buist)

Alweer 1 jaar terug bij Nederland Bruist!

Jeetje, wat vliegt de tijd. Na een kort uitstapje ben ik alweer 1 jaar terug bij Bruist en ga ik in september alweer mijn negende jaar in! Met heel veel plezier bezoek ik dagelijks mijn vaste en potentiële klanten. Het voelt helemaal als vanouds, en ik hoor van veel klanten dat ze blij zijn dat ik terug ben. Dat ervaar ik als een groot compliment.

Een jaar om niet te vergeten, mede door alle coronaperikelen. Zakelijk gezien ging het ondanks corona echt enorm voor de wind, mede door de klanttevredenheid en de goede respons die de bestaande klanten ervaren hebben, en dit heeft dan ook geleid tot veel verlengde en ook nieuwe samenwerkingen.

Het is echt super om te horen dat mijn klanten goede respons krijgen doordat ze op de juiste manier adverteren. En omdat we dit ook nog (getagd) doorplaatsen op onze social media kanalen Facebook, Instagram en de op website van Nederland Bruist, is het bereik bijzonder groot!

Inmiddels ben ik verantwoordelijk voor vijf regio's want naast Nijmegen, Rijk van Nijmegen, Land van Cuijk en de Overbetuwe-Lingewaard Bruist heb ik inmiddels ook de Maashorst Bruist onder mijn hoede. Daarnaast is onlangs mijn tijdelijke contract omgezet naar een vast contract en daar ben ik uiteraard bijzonder blij mee.



Bel mij en ik plan graag een afspraak in!

Frank van Geel

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



Natuurlijk zie je er goed uit!

Hoi, ik ben Aniek, de eigenaresse van Pura Vida. Ik ben gespecialiseerd in het kleuren met natuurlijke haarverf. In dat jasje ben ik niet meteen gegroeid, maar ik heb mezelf gespecialiseerd in natuurlijke haarverzorging en styling. Je bent welkom in mijn gloednieuwe salon in Zeeland N-B. Bij mij stap je binnen in een superontspannen, fijne sfeer.

Ik help je graag bij het uitzoeken van het ideale kapsel dat bij jou past!
En alles op een zo'n duurzaam mogelijke wijze.

Ik maak gebruik van de fantastische producten van NATULIQUE. Die zijn niet alleen goed voor jouw haar en jouw gezondheid, maar ook voor de wereld om ons heen. Help jij ook mee de wereld te verbeteren?

PURA
VIDA

Green & Organic
Beauty

Haarstyling door Aniek Straatman Pura Vida

Pura Vida - Green & Organic Beauty | Puttelaar 13a, Zeeland (Noord-Brabant) | www.puravidazeeland.nl

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



Please don't go...

Ook al hebben we geen supermooie zomer gehad, we willen ook niet dat hij snel eindigt. Dus alsjeblieft lieve zomer, laat ons in september nog volop van je genieten!

1. Voce Viva Intensa van Valentino, vanaf € 71,- www.debijenkorf.nl
2. HEROINE Mandelic & Licorice Superfood Glow Toner, € 33,- www.thecoucouclub.com
3. Miller Harris Reverie de Bergamote, vanaf € 110,- www.babassu.nl
4. Medik8 Advanced Day Ultimate Protect, € 66,95 www.medik8.nl
5. B.A.E. lip crush liptint 01 Lily van Hema, € 6,- www.hema.nl
6. Essential 004 Eyeshadow Palette van Be Creative, € 32,95 www.iciparisxl.nl

7. Big Mood Mascara van e.l.f., € 8,- www.elfcosmetics.com
8. 702 van Bon Parfumeur, € 82,- www.bonparfumeur.com
9. Beauty Oil Multi-Usage van Embryolisse, € 26,73 www.douglas.nl
10. Havaianas Pride, € 26,- www.havaianas-store.com
11. Hello Sunny Sun Stick Fresh SPF50+, € 27,95 www.douglas.nl
12. Extreme shine volume lipgloss van essence, € 1,99 www.essence.eu
13. Essential Care Tonka & Vanilla, € 39,- www.retreat.nl

Ga jij voor een gezondere huid?

Endermologie is een intensieve bindweefselmassage met behulp van een LPG apparaat. Tijdens een endermologie behandeling worden de huid en het onderhuidse bindweefsel stevig gemasseerd. Hiervoor wordt een kopstuk gebruikt dat de huid omhoog zuigt en op- en afrolt. De behandeling zorgt voor een betere doorbloeding van de huid, voor lymfedrainage en verzacht het (litteken)weefsel.

De endermologie behandeling wordt aangeboden in een kuur van tien behandelingen. We starten met twee behandelingen per week in een periode van drie weken. Vervolgens kan er over worden gegaan op één behandeling per week. Tijdens de behandeling krijg je speciale kleding aan. Met een LPG behandelkop wordt de huid via zuiging omhoog gehaald en op- en afgerold. Hiermee worden weefselblokkades opgeheven.

Deze manier van masseren zorgt voor een intensieve doorbloeding van de huid en de onderliggende bindweefsels. De bloed- en lymfecirculatie worden extra gestimuleerd zodat toevoer van zuurstof en afvoer van afvalstoffen sneller gerealiseerd kunnen worden. Ook de vorming van elastine en collageenvezels wordt hierdoor verhoogd. De huid wordt hierdoor soepeler, steviger, gladder en gezonder.

BEN IK GESCHIKT?

De belangrijkste indicaties voor een endermologiebehandeling zijn:

- behandelen van cellulite
- vetophopingen die vastzitten
- voor- en nazorg bij liposuctie / liposculptuur
- lymfedrainage na cosmetische ingrepen
- lipoeedeem
- striae
- littekens door trauma

Wil jij ook een
soepelere en
gezondere huid?
BEL VOOR EEN AFSpraak
06-30714154



AMAZINGLOOKS
beauty salon

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

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 SSSSSS. 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 MKBMSHOP.



SEFA'S/CADEAUTIPS

Nieuw bij SeFa's haircompany

Sefa is altijd op zoek naar nieuwe producten die innovatief moeten zijn en een goede prijs-kwaliteitverhouding moeten hebben. Het onder meer op Instagram door influencers als beste stylingtool genoemde merk HOT TOOLS voldoet helemaal aan deze hoge eisen en vormt daarom een welkome aanvulling op ons assortiment.

Meer dan alleen een tool Een HOT TOOL is veel meer dan gereedschap. HOT TOOLS zijn onmisbaar voor elke salon en worden wereldwijd gebruikt door de haarstylisten van de 'rich and famous'.

Ontwikkeld door professionals maar bereikbaar voor iedereen

Voor de professionele stylist, maar ook voor de consument thuis. HOT TOOLS staat voor professionele kwaliteit die bereikbaar is voor iedereen.

HOT TOOLS: waar techniek en kunst samenkomen

Ontworpen met professionele details. De HOT TOOLS zijn met passie en aandacht voor deze detail ontworpen. Door continu te innoveren zorgen HOT TOOLS voor probleemloze styling, elke dag opnieuw.



Bestellen op onze website kan snel en gemakkelijk

www.sefashaircompany.nl

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 halveeg is, maar halfvol.

Hoe kan homeopathie helpen?

In een uitgebreid gesprek wordt een 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**

Lekker en duurzaam eten?



Workshops vega of vegan koken, maaltijden afhalen of etentjes op maat. De Groene Keuken: genieten met een goed gevoel!

Kijk voor meer info op de website!



Elisabethstraat 23A, Uden
06-571 56 561
www.degroenekeuken-uden.nl
info@degroenekeuken-uden.nl

OPVALLEN?
ADVERTEER IN BRUIST



JUUST NU!

www.nederlandbruist.nl

LOOKING/GOOD

Kleur kan je stemming beïnvloeden

Chromotherapie, oftewel kleurentherapie, gebruikt kleuren om je energiebalans te bepalen. Kleuren werken namelijk heel stimulerend en kalmerend op de geest.



Elke kleur heeft een specifieke werking. Dit merk je ook wanneer je een bepaalde kleur in je interieur gebruikt.

Geel maakt mensen vrolijk en alert. Het helpt bij hoofdpijnen, stembandproblemen en longproblemen, omdat het invloed heeft op je zenuwen en ademhaling. Het heeft ook een positief effect op de huid!

Rood werkt stimulerend, het straalt wilskracht uit. Het beïnvloedt de bloedsomloop en celvernieuwing. Het helpt bij spierspanning, infecties, stress en wondjes.

Groene kleuren helpen tegen stress en vermoeidheid doordat ze voor ontspanning, emotioneel evenwicht en stabiliteit zorgen. Een gevolg daarvan is het positieve effect op de maag, darmen en blaas. Het wordt gebruikt bij bloedarmoede, duizeligheid en koorts.

Paars/violet heeft een positief effect op het afweersysteem, het lymfesysteem en de milt. Het wordt ingezet bij mensen met een eetprobleem om de eetlust te remmen.

Blauw wordt ingezet bij chronische aandoeningen, zoals jicht en reuma. Het remt ontstekingen en koorts en brengt je stofwisseling en darmactiviteit in balans. Ook heeft het een positief effect bij slaapproblemen en angst.

Op basis van chromotherapie zijn er ook brillen ontworpen met allerlei kleurenfilters, waardoor jij de wereld bijvoorbeeld door een roze bril ziet. Dit kan je stemming (positief) beïnvloeden!

Geef voor een toekomst
waarin we nierziekten
kunnen genezen.

nierstichting.nl



NIERSTICHTING

Je nieren zijn je leven.

JONGE
HELDEN
NIERSTICHTING



Op zoek naar een goede gebruikte fiets?

Wij hebben altijd mooie exemplaren, inclusief garantie



Kom langs en
MAAK EEN PROEFRIJ
we hebben vast
een fiets voor jou

De klant die een mooie fiets wil maar geen nieuwe wil aanschaffen, kan bij ons terecht. Er staan fietsen van bijvoorbeeld drie jaar oud die nog heel mooi zijn en die nog jaren mee kunnen. Je krijgt dan uiteraard ook **een half jaar Bovag garantie**. En ook degene die een fiets nodig heeft om naar de bus of het café te gaan, is bij ons aan het juiste adres. We maken de fiets gereed hoe de klant het wil en dat aan de hand van een prijsafpraak. Daarnaast hebben we gebruikte **elektrische** fietsen staan met **eventueel een nieuwe accu en twee jaar fabrieksgarantie** erbij.



Tevens hebben we altijd genoeg gebruikte kinderfietsen op voorraad.



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 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



COLUMN SPATADEREN
& AAMBEIEN

Spataderen & aambeien, er is altijd wat aan te doen

Flebologisch Centrum Grave

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

Vaatchirurg Wijnand van Gent, eigenaar van Flebologisch Centrum Grave, legt uit: "Spataderen en aambeien kunnen bijzonder vervelende klachten veroorzaken. Mensen hebben vaak een lange weg nodig om naar ons toe te komen. Zo'n vijftig tot zeventig procent van de mensen krijgt spataderen. Zwangerschappen en staande beroepen hebben een negatief effect op spataderen. Het is niet te voorkomen, maar we kunnen het wel altijd oplossen!"

"Mensen praten gelukkig openlijk over spataderen, zeker wanneer het probleem verholpen is. Dat is bij aambeien natuurlijk wel even anders."

"Aambeien komen vrij veel voor, maar helaas lopen mensen er nogal eens lang mee rond.

Er rust een taboe op. Mensen schamen zich voor een aandoening bij de anus, daar stappen ze niet zo snel mee naar een arts. Dat is spijtig, want wij kunnen patiënten met een eenvoudige ingreep van hun klachten afhelpen. De behandeling is vrijwel pijnloos en vaak binnen vijftien minuten."

De behandeling
is vrijwel pijnloos
en vaak binnen
15 minuten
uitgevoerd

Tachtig procent van de spataderbehandelingen valt onder de verzekerde zorg. Alle medisch noodzakelijke ingrepen behoren tot de verzekerde zorg. Cosmetische behandelingen komen voor rekening van de patiënt zelf.

Wijnand van Gent: "Daarom zeg ik: spataderen, blijf er niet mee rondlopen. Aambeien, blijf er niet mee zitten. De specialisten van het Flebologisch Centrum Grave bieden zorg van topniveau. Maak daar gebruik van!"

Flebologisch Centrum Grave | Klinkerstraat 8-10, Grave | 0486 – 420096 | info@spataderen-fcg.nl | www.spataderen-fcg.nl

Auto? Vrachtauto? Touringcar?

laat een ster geen barst worden



Autotaalglas Oss | Parallelweg 7a | 0412-651600

Maak gemakkelijk een afspraak via autotaalglas.nl

Hoe het allemaal begon...

TIP!
Maak online
een afspraak!

Toen Judith van Lent tijdens een workshop kennismakte met masseren, wist ze het meteen: dit is wat ik wil. “Het voelde als thuiskomen”, vertelt ze enthousiast. “Ik vond het geweldig dat ik tijdens het masseren even helemaal vrij van gedachten was.” Ze volgde verschillende opleidingen en opende in januari 2019 haar eigen massagepraktijk aan huis in Oss.

Intuïtieve massage “Ik geef intuïtieve massage”, vervolgt 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.”

Mogelijkheden Er is keuze uit een ontspannende lichaamsmassage van 30 minuten, 45 minuten of 60 minuten. Ook een Thaise Voetmassage, Chi-Wit massage of Japanse gezichtsmassage behoort tot de mogelijkheden.

Voor meer informatie en reserveren ga naar de website www.lentemare.nl.

Judith van Lent



Gevulde kipfilet met romige spinazie

Kipfilet valt bij iedereen wel in de smaak. Dit recept is vrij eenvoudig te maken en het bevat weinig koolhydraten. Door kipfilet te vullen met romige spinazie en verschillende soorten kaas maak je er ook nog iets bijzonders van. Je kunt dit gerecht met een heerlijke salade serveren.

2 PERSONEN - 50 MINUTEN

INGREDIËNTEN

2 kipfilets
peper en zout
2 el verkruidde fetakaas
2 el peppadew pepers
olijfolie
200 gr spinazie
3 el roomkaas
2 el paneermeel

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 graden. Sla de kipfilet plat tot hele dunne plakken. Snijd de kipfilet open en klap de kip open. Breng de filet op smaak met wat peper en zout.

Verkruid de feta en snijd de peppadew peper in dunne ringen. Verhit wat olie in een pan en laat hierin de spinazie slinken. Doe de spinazie in een vergiet en druk al het vocht eruit. Doe de spinazie in een kom en voeg hier de roomkaas aan toe. Meng dit goed door elkaar.

Doe dan de pepers en de feta erbij en meng ook dit weer goed door elkaar. Leg in elke kipfilet een hoopje van het spinaziemengsel. Smeer dit helemaal uit. Vouw de kipfilets dubbel en zet ze vast met saté-prikkers.

Leg de filets in een ingevette ovenschaal en strooi er wat paneermeel overheen. Bak de kip in 35 minuten gaar in de voorverwarmde oven.

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.



-ur+z+-i m+r=i+e
-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 oktober de oplossing in op onze site: www.demaashorstbruist.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

Streept 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.demaashorstbruist.nl.



Chique. Sportief. Stoer. Vrouwelijk.
Comfortabel. Modieus. Alles kan en alles mag.

**HET NIEUWE
MODESEIZOEN
is begonnen!**

50



Kom het
ontdekken en
voel je welkom
bij Boetiek24.

boetiek ²⁴
— fashion & more —

Boetiek 24
Schoonstraat 24, Heesch
0412-450440
www.boetiek24.nl
f @ boetiek24

51

PINCHOCOPA

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 daarmee 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

ONS
TERRAS IS
WEER
OPEN

JE KUNT
BIJ ONS
TEVENS
ONLINE
BESTELLEN

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