

# BRUIST



***Yoga:*** nuttig  
voor iedereen

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

# Leef vanuit jezelf!

Toen Irma van Reem in haar persoonlijke leven te maken kreeg met de nodige tegenslagen, ging ze op zoek naar iets dat haar kon helpen om alles een plekje te geven. Ze begon aan de opleiding tot energetisch therapeut. “In eerste instantie vooral om mezelf te ontwikkelen”, vertelt ze. Al snel deden echter mensen uit haar omgeving een beroep op haar. Dat sterkte haar in de overtuiging dat dit haar roeping was.

Irma startte haar eigen praktijk en volgde ter verdieping een opleiding tot rouwtherapeut. Inmiddels begeleidt en coacht ze mensen op het gebied van o.a. burn-out, stressklachten, trauma, angst, verslaving, rouw en verlies.

## Terug naar de bron

“De essentie is dat we samen terug gaan naar de bron. Wat is de precieze reden waarom je vastloopt? Wat zijn patronen en systemen die daar aan ten grondslag liggen? Ik breng meer bewustwording

op gang en houd je een spiegel voor. Daardoor krijg je nieuwe inzichten in jezelf en ontstaat er ruimte. Vervolgens kijken we wat je in het hier en nu kunt doen om ervoor te zorgen dat je datgene wat jou belemmert achter je kunt laten. Zo ontstaat heling en benut je jouw ware kracht om weer regie te nemen over jouw leven. Als dat lukt, is dat een geschenk aan jezelf.”

## Een gereedschapskoffer

“Ik heb in de loop der tijd een hele gereedschapskoffer vol tools opgebouwd, die me in staat stellen om mensen dichterbij zichzelf te brengen. Ik werk vanuit een holistische visie en zie mensen echt als een geheel: lichaam en geest zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Als energetisch therapeut doe ik in feite niets anders dan de energie vertalen van de persoon die tegenover me zit, zodat hij of zij weer verder kan.”



‘ALLES IS ENERGIE’



# Doorman

## 110 jaar familiehistorie

In de 110 jaar van haar bestaan heeft Doorman, een winkel in audio, televisie en huishoudelijke apparaten, een grote trouwe klantenkring opgebouwd. De zaak werd ooit opgericht door overgrootvader Jacques. Anno 2021 staat de vierde generatie in de persoon van Sabine aan het roer, maar vader Jos is ook nog in de winkel te vinden.

“Wij verkopen eigenlijk alles waar een stekker aan zit”, grapt Sabine. “Van scheerapparaat tot wasmachines, van blenders tot televisies.”

Een groeimarkt is inbouwapparatuur, denk aan een inbouwvaatwasser of -oven. “Hiervoor komen we bij de mensen thuis om op te meten, zodat we hen kunnen voorzien van een passend advies.” Het is kenmerkend voor de uitstekende service waar Doorman bekend om staat. “Thuisbezorgen en installeren, maar ook reparatie en onderhoud door onze eigen technische dienst: het is allemaal mogelijk. Doordat veel medewerkers

al jaren bij ons werken, tref je bovendien altijd een bekend gezicht.”

Doorman speelt in op de nieuwste trends. “Niet alleen televisiekijken en muziek luisteren gaat bijvoorbeeld via WIFI: hetzelfde geldt voor steeds meer huishoudelijke apparaten, die via apps kunnen worden bediend. Daarnaast bewijzen merken als Smeg en Boretti dat huishoudelijke apparatuur niet alleen functioneel is, maar ook mooi kan zijn. Met deze producten haal je een stukje design in huis; een verrijking van je interieur.”



**‘ONZE UITSTEKENDE  
SERVICE IS VAN ALLE TIJDEN’**

**DOORMAN**



8



12



28

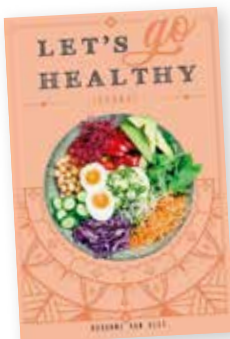
# Inhoud



10



20



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 - Ramon Heeren  
**THEMATEKSTEN** Nederland Bruist  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Astrid Berkhout  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Ingrid Hoogerdijk  
**EINDREDACTIE** Linda Groothuijse

f Like ons op Facebook/De Overbetuwe Bruist

**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 Overbetuwe 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  
fvangeel@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 Nijmegen Bruist en Rijk van Nijmegen 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](http://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



EEN GOEDE MACHINE IS DAARBIJ HEEL BELANGRIJK

# Zelf kleding maken?

Waar het vroeger voor veel mensen noodzaak was om zelf kleding te maken, ligt dat tegenwoordig heel anders. Vandaag de dag wordt het meer gezien als een hobby.

Marianne vertelt: "Zelf kleding maken is weer helemaal in. Vooral de jeugd heeft het ontdekt. Het is natuurlijk ook hartstikke leuk om zelf kleding te ontwerpen en te maken. Daar kun je echt je eigen creativiteit in kwijt."

## Advies

Een goede machine is daarbij heel belangrijk. Bij Arends Naaimachinehandel kunt u terecht voor persoonlijk advies. "Dan bekijken we samen wat de behoefte is en wat de klant precies wil gaan doen. Er zijn namelijk heel veel mogelijkheden."

De ontwikkeling van de naai-machines gaat enorm snel. Zo is er o.a. de gratis mySewnet™ cloud, waarin diverse Apps, zoals de JoyOS ADVISOR™ app, die naai-instructies en uitleg geeft voor iedereen. Hier kun je leuke naaiprojecten vinden of zelf ontwerpen.

*"Gespecialiseerd in het repareren van naai- en lockmachines, maar ook oudere naaimachines"*

## Workshops

Leerzaam zijn de workshops en naailessen die Marianne aanbiedt: "Zo hebben we bijvoorbeeld een workshop waarin mensen leren om het maximale uit hun machine te halen. En er zijn ook naailessen voor kinderen."

Kom ook eens langs voor een workshop of cursus!

## MEER INFORMATIE?

Neem gerust eens een kijkje op de website of neem contact op met Marianne.



## Marianne Hayes

is het gezicht van Arends Naaimachinehandel. Bij haar kunt u terecht voor de aanschaf van een nieuwe of tweedehands machine, reparaties en onderhoud. Er worden lock- en creatieve workshops, quilcursussen en naailessen gegeven!

Arends Naaimachinehandel is officieel dealer van:

 Husqvarna

VIKING®

PFAFF®

**ARENDS**  
NAAIMACHINE SPECIAALZAAK

Beemdthof 44, Heteren  
06-10939274

info@arendsnaaimachinehandel.nl  
[www.arendsnaaimachinehandel.nl](http://www.arendsnaaimachinehandel.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](http://www.thatso.nl) TAG #FACE UP



win

## LEZERSACTIE\*

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

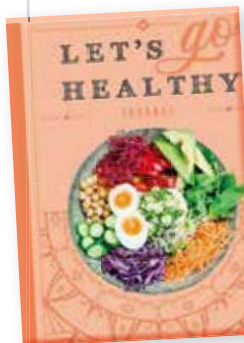
Geniet beschermd én bewust van de zon met deze zonbeschermingsproducten. De MINERAL SPF 30 en SUNSTICK bieden optimale bescherming tegen UVA- en UVB-stralen, gaan huidveroudering en huidschade door zon tegen, voelen niet plakkerig aan en laten geen witte waas achter. De AFTERSUN biedt direct verlichting na blootstelling aan de zon. [www.ik-skinperfection.nl](http://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](http://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](http://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](http://www.livinroom121.be)  
TAG #LIV'IN ROOM

## LEZERSACTIE

Ontvang 20% korting op de producten van de Care en Derma van Keune



The Beauty Boutique

HAIR • FASHION • BEAUTY

Vierakkerstraat 55, Huissen | 026-3255555

[www.beautyboutiquehuissen.nl](http://www.beautyboutiquehuissen.nl) | [@beautyboutiquehuissen.nl](https://www.facebook.com/beautyboutiquehuissen)

12

# 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](http://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



13

## \*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](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl).





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

Registreer je dan via  
[theater.nl/bruist](https://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.



# NU WEER MOGELIJK FEESTEN & PARTIJEN

bij *Herberg De Hoeve*

Herberg De Hoeve maakt van alle feestelijke gelegenheden een geslaagde culinaire dag. We nemen bovendien het nodige regelwerk uit handen. Herberg De Hoeve staat voor kwaliteit én gemak. Het enige wat onze klanten nog zelf hoeven te doen is... genieten!

Voor  
huismgemaakte  
salades, buffetten  
en hapjes kunt u  
bij ons terecht.

Herberg De Hoeve  
Hoeve 31, Huissen  
026 - 325 07 60

[www.herbergdehoeve.nl](http://www.herbergdehoeve.nl)



DITJES/DATJES

**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.





**art meets design**  
tuin terras en serremeubels

Fermob

**SALE**

**Vanaf begin september Showroom Sale**

We zijn weer geopend volgens onze normale **openingstijden** op woensdag, donderdag, vrijdag en zaterdag. Zie de website.

#### SHOWROOM

Een grote collectie van onze merken tuinmeubelen is opgesteld in onze showroom in Nijmegen. U beleeft daar wat mooie tuinmeubels met uw tuin, terras of balkon kunnen doen. U zult hier veel inspiratie opdoen, bijvoorbeeld over het combineren van verschillende merken.

#### WEBSHOP

De webshop is altijd up-to-date met alle nieuwe kleuren en modellen van onze merken.

#### BEZORGING

Wij bezorgen uw tuinmeubelen en accessoires GRATIS in heel Nederland op afspraak.

Fermob

MAX&LUUK<sup>o</sup>  
PARASOLS | OUTDOOR FURNITURE

Welteoree

ROOLF  
LIVING

HOUE

emu

blomus

fast  
outdoor lifestyle

**art meets design**

Hertogstraat 139 Nijmegen

(024) 679 34 74

[www.artmeetsdesign.nl](http://www.artmeetsdesign.nl)



# Ook voor interieuradvies!

Houd je van klasse en kwaliteit, dan kunnen we je zeker aanraden om eens een kijkje te gaan nemen bij meubelzaak HG Woonidee in Wijchen. "Bij ons vind je praktisch alles voor je woning", aldus eigenaar Roel van Elk. "Alleen voor de badkamer moet je ergens anders naartoe."

## Specialist in maatwerk

Voor de rest van je woning vind je bij HG Woonidee een zeer uitgebreid assortiment. "Wij staan voor kwaliteit en verkopen meubels die je niet op elke hoek van de straat tegenkomt. Bovendien zijn wij echt specialist in maatwerk. Kasten, keukens, salontafels en schuifdeuren voor kastenwanden, wij maken ze allemaal speciaal voor de klant op maat en dat geheel in eigen beheer om de hoogst mogelijke kwaliteit te kunnen garanderen."

Overigens kun je bij HG Woonidee ook terecht voor de styling van je woning. "Dat totaaladvies is zelfs een van onze specialismen; onze interieurstylisten helpen je maar al te graag met professioneel advies voor de inrichting van jouw woning."

## Kwaliteit en service

HG Woonidee bestaat inmiddels alweer 65 jaar en is daarmee uitgegroeid tot een waar begrip in de regio. "Al die jaren staan wij al garant voor een zeer hoge kwaliteit, een top service en een onderscheidend aanbod. Helaas willen mensen nog weleens denken dat we te duur zijn, maar dat is absoluut niet het geval. Goedkoop zijn we niet, maar bij ons krijg je als klant altijd echt waar voor je geld."

**Op zoek naar een nieuw interieur? Loop dan zeker eens binnen in de showroom van HG Woonidee in Wijchen en laat je inspireren.**



Voor wie van **KLASSE** en **KWALITEIT** houdt!



# Salarisadministratie op orde?

Met Administratiekantoor HEYLO is het goed geregeld!



**Hans Heywegen:** "Administratiekantoor Heylo neemt administratieve werkzaamheden uit handen, zodat ondernemers zich puur op het ondernemen kunnen richten en particulieren totaal ontzorgd worden. Wij werken op basis van een uurtarief of een vast jaarbedrag."

- Volledige verzorging van **financiële administratie** voor bedrijven en particulieren.
- Wij verzorgen de **salarisadministratie** voor uw personeel!
- **Particuliere belastingaangifte** (incl. partner) tegen een vaste prijs!

Kijk op de website voor meer informatie en tarieven.

Administratiekantoor  
**HEYLO**

Industrieweg Oost 13A, Elst | 0481 353544 | info@administratiekantoorheylo.nl | [www.administratiekantoorheylo.nl](http://www.administratiekantoorheylo.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](http://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.**



BINNEN/BUITEN

## 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](http://www.gezondmetrox.nl).**

depaja  
makanan

Voor het lekkerste Indische eten!

TOKO, ETEN, AFHAAL & CATERING

f t i

Dillenburg 6, Elst | info@depaja.nl | WWW.DEPAJA.NL | 0481-849099

# Ruzie met je (stief)kind?

“Iedereen kent wel iemand die zijn of haar eigen broer, zus, ouder of kind niet meer ziet. Stel je eens voor hoe dat voelt? Stel je nu eens voor dat het gebeurt bij je eigen kind? Dat je boos bent op elkaar en het tot nu toe nog steeds niet goed is gekomen. Wil je zo de rest van je leven doorgaan? Wil je die leuke momenten met elkaar blijven missen of zie je zelfs je kleinkinderen door de ruzie niet meer?

Niets pijnlijker voor een ouder dan een conflict hebben met je kind. Hoe boos je ook op elkaar bent, je wilt toch altijd het beste voor je kind. Waarschijnlijk had je ook niet verwacht dat je zolang geen contact meer zou hebben. Of wat denk je van een samengesteld gezin, waarbij jouw nieuwe partner niet overweg kan met jouw kind? Dan zit jij er tussenin en wil je ze natuurlijk allebei niet teleurstellen. Hoe los je zo iets op? Waar begin je?

## Denk dan eens aan mediation

Het afgelopen jaar heb ik meerdere (samengestelde) gezinnen begeleid waar onderlinge conflicten speelden. Met elkaar in gesprek gaan, lukt veel beter als er een onafhankelijke derde bij zit. Iemand die luistert naar alle kanten van het verhaal en jullie helpt om samen het gesprek aan te gaan. En ja, natuurlijk moeten jullie er zelf ook echt voor willen gaan. De intentie hebben om eruit te komen. Maar daar ontbreekt het vaak niet aan, wel aan de manier waarop je dan met elkaar communiceert. Daar blijf je vaak hangen in oude patronen.

Hoe fijn zou het zijn om toch weer contact te hebben? Hoeveel rust zou het je geven? Doorbreek je oude patroon en kom gratis en vrijblijvend kennismaken.

**Wil jij weer contact met iemand?** Neem dan contact op voor een gratis kennismakingsgesprek. Wacht er niet te lang mee, hoe eerder je het contact herstelt, hoe sneller je weer kunt genieten van elkaar.



Als jurist én MfN-registermediator help ik je om het gesprek weer met elkaar aan te gaan. Of dat nu met een familielid is of met je collega of werkgever. Ik ben gespecialiseerd in het begeleiden van conflicten en weet wat er nodig is om toch weer tot elkaar te komen. Sta je er allebei voor open, dan helpt mediation je absoluut verder.



HoltHoff  
Mediation

Miranda van 't Hoff  
Hortensialaan 1A, Huissen

06-29428641

holthoffmediation

[www.holthoffmediation.nl](http://www.holthoffmediation.nl)



# Lichamelijke klachten?

Een chiropractor is gespecialiseerd in het behandelen van pijnklachten aan gewrichten, spieren en het zenuwstelsel. Al 20 jaar helpen wij mensen met behulp van chiropractische behandelingen, oefeningen en advies van hun lichamelijke pijnklachten af. Bel voor een afspraak **0481 - 350 261**.

## Wist u dat:

- Een chiropractor niet alleen kan helpen bij rug- en neklachten, maar ook bij bijv. migraine, hernia, artrose, tenniselleboog en knieklachten.
- Behandeling door een chiropractor wordt bijna altijd vergoed door uw aanvullende zorgverzekering
- Voor een behandeling door een chiropractor heeft u geen verwijzing van uw huisarts nodig, wij hebben de opleiding om een diagnose te stellen.
- De chiropractors van chiropractie Elst en Groesbeek hebben een 5 jarige universitaire studie voltooid
- Manipuleren van gewrichten is de specialiteit van een chiropractor, maar ook triggerpoint therapie, dryneedling en kinesiotaping behoren tot onze standaard behandelmethodes.



# Chiropractie kan u helpen!

## Gratis chiropractische screening

Een screening is een kort gesprek mogelijk aangevuld met een lichamelijk onderzoek om te beoordelen of het inplannen van een eerste consult voor u zinvol is. Een dergelijke screening is alleen zinvol als u onzeker bent wat chiropractie inhoudt of niet weet of uw klachten wel door een chiropractor behandeld kunnen worden.

Indien u reeds zeker weet voor uw klachten behandeld te willen worden, kunt u beter direct een eerste consult in laten plannen.

Deze aanbieding geldt tot eind september. De screening kan **alleen worden gedaan op afspraak en vol = vol**.

Bent u geïnteresseerd in een gratis screening? Bel dan voor een afspraak **0481 - 350 261**.

Dhr. Haalboom, 87 jaar:

“Ik had ontzettende pijn in de rug en in het rechterbeen. Nu ben ik helemaal van de pijn af, plus begint mijn rechterbeen aardig bij te komen, met een verhoging in de schoen. Allemaal dankzij chiropractor Van Ittersum.”



**CHIROPRACTIE**  
ELST & GROESBEEK

Kostverloren 12a  
6661 DZ Elst (GLD)  
**0481 - 350 261**

info@chiropractie-elst.nl  
**www.chiropractie-elst.nl**  
**0481 - 350 261**

**CHIROPRACTIE**  
ELST & GROESBEEK



‘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)

# JOUW KRULLEN PERFECT IN MODEL?

Heb jij een bos met krullen en levert dit problemen op bij menig kapper? Dan wordt het tijd om bij een krullenkapper langs te gaan. En niet zomaar één. Nee, **kies voor Krullen Atelier, de salon van krullenexpert Angelique Coenen.**



Maak vandaag nog een afspraak en steel de show met jouw krullen!

Iedere krullenbos is anders en vraagt om een andere behandeling. Daarom is een eerlijk en correct advies noodzakelijk om het gewenste resultaat te realiseren. Maar dat is nog niet alles. Ook de verzorging thuis is belangrijk om dagelijks te kunnen genieten van een prachtig kapsel. Daarom adviseert Angelique je graag eerlijk over de juiste producten en de verzorging achteraf.

**Het wordt tijd om weer trots te zijn op de krullen die je hebt.** Angelique is pas tevreden als je vol zelfvertrouwen haar kapperszaak verlaat. Ze geeft jouw krullen de aandacht die ze verdienen en zorgt voor de perfecte look.



Dé Krullenspecialist krijgt jouw haar wel in model!

Angelique Coenen zorgt ervoor dat jouw krullen niet alleen perfect zitten na je bezoek aan haar salon, maar ook dat jij je krullen thuis kunt blijven verzorgen met goede producten die bij jouw haar passen.

Bellefleur 35, Zetten  
06-46 59 51 47  
info@krullenatelier.nl  
krullenatelier.nl



# ULTRASPORT

DE  
SPORTSCHOOL  
VOOR IEDEREEN!

## ULTRASPORT FITNESS & WELLNESS CENTER

WIJ BESCHIKKEN OVER:

- ✓ 1200m<sup>2</sup> aan trainingsvloer
- ✓ Gratis parkeren
- ✓ Zaal begeleiding
- ✓ 100+ machines
- ✓ Volledig vernieuwde sportruimte
- ✓ Zonnebank/sauna
- ✓ Airco/ventilatie
- ✓ Geen reserveringsplicht

[www.ultrasport.nl](http://www.ultrasport.nl) | 024 675 6836 | [f](#) [@](#) ultrasport  
Rondweg 5, 6515 AS, Nijmegen | [info@ultrasport.nl](mailto:info@ultrasport.nl)

# U L T R A B E A U T Y



VAN €145  
VOOR €125

085 – 800 5545

## MICRONEEDLING

VERFIJND RIMPELS, LITTEKENS EN PIGMENTVLEKKEN

[WWW.ULTRABEAUTY.NL](http://WWW.ULTRABEAUTY.NL) | [SERVICE@ULTRABEAUTY.NL](mailto:SERVICE@ULTRABEAUTY.NL)  
RONDWEG 5, 6515 AS NIJMEGEN | 06 1111 9997 [WhatsApp](#)





# *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](http://www.debijenkorf.nl)
2. HEROINE Mandelic & Licorice Superfood Glow Toner, € 33,- [www.thecoucouclub.com](http://www.thecoucouclub.com)
3. Miller Harris Reverie de Bergamote, vanaf € 110,- [www.babassu.nl](http://www.babassu.nl)
4. Medik8 Advanced Day Ultimate Protect, € 66,95 [www.medik8.nl](http://www.medik8.nl)
5. B.A.E. lip crush liptint 01 Lily van Hema, € 6,- [www.hema.nl](http://www.hema.nl)
6. Essential 004 Eyeshadow Palette van Be Creative, € 32,95 [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)

7. Big Mood Mascara van e.l.f., € 8,- [www.elfcosmetics.com](http://www.elfcosmetics.com)
8. 702 van Bon Parfumeur, € 82,- [www.bonparfumeur.com](http://www.bonparfumeur.com)
9. Beauty Oil Multi-Usage van Embryolisse, € 26,73 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
10. Havaianas Pride, € 26,- [www.havaianas-store.com](http://www.havaianas-store.com)
11. Hello Sunny Sun Stick Fresh SPF50+, € 27,95 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
12. Extreme shine volume lipgloss van essence, € 1,99 [www.essence.eu](http://www.essence.eu)
13. Essential Care Tonka & Vanilla, € 39,- [www.retreat.nl](http://www.retreat.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](mailto: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](mailto:mirandah1979@outlook.com).



# 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!*



# Zomersale

bij [Beddenspecialist.nl](http://Beddenspecialist.nl)



## Kies bewust voor je nachtrust

✓  
Uniek slaapgedrag  
inzicht met  
SlaapID<sup>®</sup> thuismeting

✓  
Deskundig  
en onafhankelijk advies

✓  
Jouw persoonlijke  
slaapoplossing op maat

✓  
Uitstekende  
slaapgarantie en  
slaapservice



**Beddenspecialist  
TOPSLAPEN ARNHEM**  
Nieuwstraat 4, 6811 HW Arnhem 026 442 2777  
[www.beddenspecialist.nl/topslapen-arnhem](http://www.beddenspecialist.nl/topslapen-arnhem)

**Beddenspecialist  
TOPSLAPEN ELST**  
Dorpsstraat 40, 6661 EL Elst 0481 745 749  
[www.beddenspecialist-topslapenelst.nl](http://www.beddenspecialist-topslapenelst.nl)

# *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!



# Energiebesparende stijl met Duette® Shades



Wist u dat tot 50% van de verwarmings- en koelenergie van een huis via de ramen kan ontsnappen?

Daarom heeft Luxaflex de Duette Shades ontworpen. Deze houden uw huis koel in de zomer en warm in de winter. Door het cel-systeem isoleert dit systeem uw huis het hele jaar door.

**Wij werken uitsluitend op afspraak. Neem contact op voor meer info en wij plannen uw afspraak in.**



Gallery



Kom naar **Willemsen Wonen** en wij vertellen je alles over de diverse mogelijkheden.

Nieuwe Aamsestraat 84, Elst | 0481 - 37 21 62 | info@willemsenwonen.nl [www.willemsenwonen.nl](http://www.willemsenwonen.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](http://MeditationMoments.nl) ~  
Meditaties voor elk moment van de dag



REGELMATIG EEN  
SAUNA BEZOEKEN  
VERMINDERT DE KANS  
OP EEN VERKOUDHEID  
MET MAAR LIEFST  
DERTIG PROCENT

# Helemaal *zen* na een *dagje sauna*

Ben je gestrest of vermoeid? Dan gaat er niets boven een bezoekje aan de sauna. Kom heerlijk tot rust en voel je na afloop als herboren. Heb je wat ruimer de tijd, combineer dit saunabezoekje dan met een relaxed wellnesdagje, een heerlijke massage of een beautybehandeling. Je zult compleet zen de deur weer uitgaan.

De minimale tijd die je in een sauna door moet brengen om er profijt van te hebben, is zes minuten. Dit is de tijd die je lichaam nodig heeft om alle poriën goed te laten openen zodat de zweetklieren hun werk kunnen doen. De maximaal aanbevolen tijd is vijftien minuten.

## **Benauwd**

Vooraf beginnende saunabezoekers hebben er nog wel eens last van: een benauwd gevoel in de sauna. Meteen de sauna uit, is dan niet nodig. Het beste kun je dan rechtop gaan zitten op de onderste bank, waar de temperatuur minder hoog is, en je benen naar je lichaam toetrekken. Zo is de kans dat de benaauwdheid snel verdwijnt het grootst.

## **Niet naakt**

Wil je wel naar de sauna, maar voel je je er niet prettig bij om naakt rond te lopen? De meeste sauna's hebben ook speciale badkledingdagen. Informeer

hier dus gewoon eens naar. Voor dames die het niet erg vinden om naakt rond te lopen, maar hier liever geen heren bij in de buurt hebben, bieden sommige sauna's bovendien aparte damesdagen.

## **Feel good**

Door de warme temperatuur in een sauna wordt jouw lichaam flink opgewarmd. Hierdoor worden virussen en bacteriën in het lichaam gedood en kom jij helemaal gezuiverd terug. Omdat je ook veel vocht verliest, is het belangrijk om na je rondje sauna voldoende te drinken om dat vocht weer aan te vullen. Drink vooral veel water en vermijd alcohol.

Wist je dat een bezoekje aan de sauna ook een stimulerende werking heeft op de aanmaak van het natuurlijke 'feel good' stofje endorfine? Niet zo vreemd dus dat je na een saunabezoek weer helemaal goed voelt. En dat kunnen we af en toe allemaal wel gebruiken.

Ben je enthousiast geworden en wil je graag een dagje sauna boeken? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je genoeg adressen bij jou in de regio die je naartoe kunt.



Ook voor  
**ballonnen en  
feestartikelen**  
kun je terecht bij



Neem eens  
een kijkje  
in onze  
webshop

[www.typischjorissshop.nl](http://www.typischjorissshop.nl)

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

06-39816673 | [typischjorisevents@outlook.com](mailto:typischjorisevents@outlook.com) | [www.typischjorisevents.nl](http://www.typischjorisevents.nl)

BRUIST

Trek iets  
*positiefs*  
aan, want dat  
past altijd



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

**OPVALLEN?**  
ADVERTEER IN BRUIST



**JUIST  
NU!**

[www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl)

*Heeft u last van een droge,  
jeukende of geïrriteerde hoofdhuid?*

Haarverlies of dunner wordend haar?  
Wij kunnen u nu op een nog betere manier advies  
geven met onze Scalp scanner. We analyseren  
daarmee de conditie van uw hoofdhuid en haar.  
Want gezond haar begint bij een gezonde hoofdhuid.



*The Beauty Boutique*

HAIR • FASHION • BEAUTY

**Ontvang 20% korting**  
op de producten van de  
Care en Derma van Keune

Maak een afspraak of kom langs  
voor vrijblijvend advies over de Scalp scanner.

Vierakkerstraat 55, Huissen | 026-3255555 | [www.beautyboutiquehuissen.nl](http://www.beautyboutiquehuissen.nl) | [@beautyboutiquehuissen](https://www.facebook.com/beautyboutiquehuissen)

# 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 MKBMSHOP.



Wij maken ons heerlijke Italiaanse ijs zelf met ingrediënten zoals vers fruit en melk van de boer. Wij houden rekening met allergieën zoals gluten, lactose, noten en pinda's. Tevens hebben we gluten- en melkvrrije hoorntjes.



Nu ook verkrijgbaar bij  
**Cafe Waalzicht in Lent**  
Oosterhoutsedijk 21, Nijmegen



**ONZE TUKTUK IS TE HUUR**  
Wij komen graag bij verjaardag, jubileum, eindejaars- of bruiloftfeestjes... of als u gewoon een keer ijsjes wilt uitdelen!  
Vanaf 20 personen. Prijs op aanvraag.

**Hemels**  
(H)eerlijk ijs!

Lauwikstraat 12, Lent  
0653182553 | 0648014227 | [f](#) [i](#) [t](#) HemelsLekkerIJs  
Openingstijden: ma. t/m zo. van 14.00 tot 20.00 uur



# 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](mailto:fvangeel@nederlandbruist.nl).





# Solar rits screens

- Koel in de zomer • Behoud connectie met buiten • Duurzaam • Windvast
- Mogelijk op zonne-energie, daardoor draadloos aan te sluiten • Bediening via Centro app

Bezoek onze showroom aan de Graafseweg 837 te Wijchen



Openingstijden:  
Di t/m za  
van 11.00 tot  
17.00 uur

Persoonlijke  
service aan  
huis!



Graafseweg 837, Wijchen | 024-6757859 | info@kroonmontage.nl | www.kroonmontage.nl



**Marga Gerritsen is loopbaancoach.**  
Een loopbaantraject verschilt per persoon. Daarom is maatwerk belangrijk. We stemmen samen het traject af op jouw behoeftes.



Hoefkamp 6, Elst | 0654681827  
mgloopbaanadvies@gmail.com  
www.mgloopbaanadvies.nl

# Breng beweging in je loopbaan

Voel jij je nog prettig bij wat je doet in je werk? Ben je op zoek naar ander werk? Wil jij je verder ontwikkelen, maar weet je niet goed in welke richting? Ben je een starter op de arbeidsmarkt en loop je tegen een aantal zaken aan?

## DAN IS HET TIJD OM IN ACTIE TE KOMEN

Word bewust om de regie weer terug te pakken. Ik help jou met een frisse blik naar je loopbaan te kijken en ondersteun je om die stappen te zetten. Dit hoeft niet altijd ander werk te zijn. Het kan ook zijn dat je zaken anders gaat aanpakken, waardoor je meer energie krijgt en weer met plezier naar je werk gaat.

## KRIJG INZICHT IN JE EIGEN PROFIEL

- Drijfveren, kwaliteiten, interesse en talenten
- Energiegevers, zodat je gezond en met plezier kan werken
- Inspiratiebronnen
- Balans tussen werk en privé

Kortom; een analyse met behulp van instrumenten om je profiel in beeld te brengen om van daaruit tot een persoonlijk ontwikkelingsplan te komen.

**MAIL JOUW LOOPBAANVRAAG NAAR**  
mgloopbaanadvies@gmail.com



# Wij gaan weer naar *school!*

De schooltassen zijn gepakt, kinderen stappen weer op hun fiets en de files worden opvallend langer. De scholen zijn weer begonnen. Een drukte van jewelste op de straten. Op school krijgen kinderen les in verkeersveiligheid, maar is dat wel genoeg? Hoe zorgen we er nu voor dat alle kinderen echt veilig op school aankomen?

Veel mensen weten niet dat er dagelijks vijftig slachtoffers vallen door verkeersongelukken, waarvan er twee per dag omkomen. Totdat het in hun eigen omgeving gebeurt. Gemakzucht sluipt er snel in, bij ieder mens. 'Even snel naar huis vanaf mijn werk.' 'Nog net even door het oranje licht.' 'Gisteren iets te veel gedronken, maar dat is nu wel weer uit mijn lichaam.' Fout!

## Hoe veilig rijd jij zelf?

Gemak dient de mens, zeggen ze wel eens. Maar niet in het verkeer. Hoe veilig je auto ook is, het is belangrijk dat je altijd blijft opletten. Ook al is het nog zo rustig op straat. Je zult niet de eerste zijn die de auto net te laat tot stilstand weet te brengen bij een plotseling overstekend kind. Dan ben je verder van huis...

## Goede fiets, goede investering

De meeste kinderen gaan per fiets naar school en dan is het belangrijk dat deze fiets goed in orde is. Het stuur en het zadel moeten vastzitten, de fietsbel moet het doen en de banden moeten zijn opgepompt, maar het belangrijkste is toch wel de verlichting. Zorg dat je opvalt in het verkeer. Het voor- en achterlicht moeten het doen en op de banden moeten reflectoren zitten.

Zorg dat de rugzak op de rug wordt gedragen of veilig achterop de bagagedrager wordt gebonden. Ook is het belangrijk dat het kind het verkeer nog hoort, dus geen harde muziek via oordopjes.

**Maak nu afspraken met je kind én met jezelf over verkeersveiligheid!**

Wil je dat jouw kind op een veilige fiets deelneemt aan het verkeer? Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

ZORG DAT  
JE OPVALT  
IN HET  
VERKEER

# HET TERRAS IS WEER OPEN BIJ



## DE BUREN VAN... eten & drinken

Kom tijdens een gezellige fietstocht eens naar de adembenemende plek waar wij gevestigd zijn, tegenover het mooie kasteel De Kinkelenburg in Bemmel.

Bij ons kom je voor vers en huisgemaakt eten in een ontspannen sfeer. Volmaakt voor een lunch, diner of gezellig loungen. Maar ook voor een High Tea of borrel. Vier het leven aan tafel bij De Buren van...



Kinkelenburglaan 4, Bemmel | 0481-729723  
info@deburenvan.nl | www.deburenvan.nl



*Wilt u graag vaker  
post ontvangen?*

Bij Schrijfmaatje koppelen we u aan een vrijwilliger met dezelfde interesses. Meld u gratis aan.

088 344 2000  
ouderenfonds.nl/  
schrijfmaatje

## The Colorfield Performance

# kleurt Park Lingezege!

De hele zomer heeft The Colorfield Performance kleur gegeven aan Park Lingezege. 500 witte panelen werden tijdens de zomer beschilderd door kunstenaars uit binnen- en buitenland. Samen vormen de panelen één groot kleurrijk tijdelijk kunstwerk in de buitenlucht. Het volledige kunstwerk is nog tot en met 1 oktober te zien op het Evenemententerrein aan De Park.

Kijk voor meer informatie op [www.parklingezege.nl](http://www.parklingezege.nl)!

**PARK  
LINGEZEEN**  
MOOI DICHTBIJ!



gemeente Overbetuwe

[parklingezege.nl](http://parklingezege.nl)





# 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 verkruimelde 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.

Verkruimel 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.

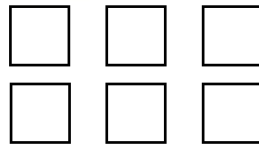
3			6	2			
						9	2
2		7			9		
9			3	5		7	
	6		9	8		2	1
5							4
	6	4					7
					8		
1				3			

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.



Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 oktober de oplossing in op onze site: [www.deoverbetuwe-bruist.nl](http://www.deoverbetuwe-bruist.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.deoverbetuwe-bruist.nl](http://www.deoverbetuwe-bruist.nl)



# Genieten van vers gemalen koffie?

Bestel jouw Jura koffieautomaat bij Expert Elst en je kunt iedere dag genieten van heerlijke, vers gemalen koffie. Overtuig jezelf!



**expert** 

Expert Elst | Dorpsstraat 7, Elst | 0481-373379 | [elst@expert.nl](mailto:elst@expert.nl)



Nieuw apparaat laten installeren? Het kan bij Expert!

Onze installatieservice brengt je aankoop netjes thuis, wanneer het jou uitkomt. Voor de bezorging van witgoed en tv komen we met onze eigen bezorgdienst bij je langs en wordt deze door onze bezorger vakkundig aangesloten.

Expert is voor het vierde jaar op rij verkozen tot Beste Winkelketen van Nederland.



[www.expert.nl/elst](http://www.expert.nl/elst)

TEGEN INLEVERING VAN DEZE  
ADVERTENTIE KRIJGT U

**15% KORTING**  
OP AL ONZE  
**BBQ SPECIALS**

(SPIEZEN, HAMBURGERS,  
GEMARINEERD VLEES)



**Uw BBQ specialist  
bij uitstek!**

BBQ VLEES

RUBS EN SAUZEN

HOUTSKOOL EN BRIQUETTEN

BBQ'S

GOURMET EN PARTPAN

*Gewoon  
alles voor de  
barbecue*

**VAN ROEKEL** BBQ

Eigenaar: Marco van Roekel  
Edisonweg 9, Elst | 06-46005226

[www.vanroekelbbq.nl](http://www.vanroekelbbq.nl)