

DE PEEL



SEPTEMBER 2021 WWW.DEPEELBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST



Yoga: nuttig
voor iedereen

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

Voor iedereen een plekje in de keuken
Ook binnen jouw budget

Goed bedacht! Dat is het gevoel dat we je willen meegeven nadat je in onze showroom bent geweest. We helpen je graag bij het samenstellen van een keuken die past in je ruimte, interieur en je budget. Of het nu in de oriëntatiefase is, of jaren na de aankoop van je keuken. Nuva Keukens denkt met je mee.

Een keuken gebruiken doe je iedere dag, maar een keuken kopen niet. Voor ons is dat wél dagelijkse kost. We denken niet alleen in het heden, maar we denken ook mee over de toekomst. Over de jaren die komen en wat die eventueel veranderen aan hoe je de keuken gaat gebruiken. We zorgen dat de nieuwe keuken perfect bij je past. Nu en in de toekomst.

*Maak nu
een afspraak*



NUVAkeukens
Goed bedacht!

Stationsstraat 67, Deurne
0493 - 44 11 11

Boerenkamplaan 143, Someren-Eind
0493 - 44 11 11
www.nuvakeukens.nl

ba&sh

De collectie van ba&sh wordt regelmatig aangevuld met nieuwe items om uw garderobe steeds weer te veranderen afhankelijk van uw gemoedstoestand, de trends of het weer ... Ontdek de nieuwe jurken van ba&sh, de nieuwste aanwinsten binnen de collectie, de nieuwe schoenen en ceintuurs die een look op een stijlvolle manier compleet maken ... Let's go!

Een discrete, elegante trui met een perfecte pasvorm



Blouse met leuke details

De frisse accenten geven je een vrouwelijke en romantische uitstraling



Zin in iets nieuws?

INVERNO

DAMESMODE

Hét adres voor een mooie, nieuwe outfit. Met een zeer uitgebreide collectie damesmode en de daarbij behorende accessoires zijn wij altijd enthousiast om jou van top tot teen te kleden.

Postelstraat 38c Someren
0493 - 472441
www.inverno.nl
@inverno_damesmode

**IETS LEUKS
GEZIEN?**

Wij sturen het
naar je op!



8



12



28

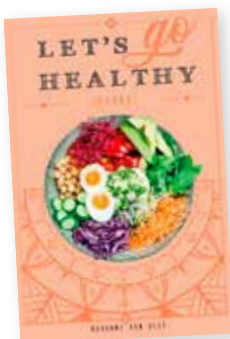
Inhoud



16



24



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 Astrid Berkhout

f Like ons op Facebook.com/depeelbruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl of bel Marcel Bossers 06-34590975 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2021. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. De Peel 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
076-7115340



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 Eindhoven Bruist en Land van Cuijk Bruist.

Yoga... waar moet ik beginnen?

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

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

Welke vorm is geschikt voor mij als beginner?

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

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

Wat heb ik nodig?

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

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

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

CREËER
ONTSPANNING
EN RUST IN
JOUW DRUKKE
LEVEN



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



Fam
SKIN & CONCEPT
SOMEREN CENTRUM
Geluksmomentjes
Cadeautje voor jezelf
of voor iemand anders



volg ons



0651062495

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



Wist je dat Be Precious ook losse edelstenen verkoopt?

We hebben ze in verschillende soorten en maten. Van klein naar groot, maar ook voor ruwe en gepolijste edelstenen kun je bij ons terecht.



Neem contact op voor meer informatie!



Be Precious
www.bepreciousnl.nl | info@bepreciousnl.nl
f Be Precious NL | [@bepreciousnl](https://www.instagram.com/bepreciousnl)

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



win

Heerlijke

G

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



Doe mee en win

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



www.gezondmetrox.nl TAG #HEALTHY

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.



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

I

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.

Pilatesnl

de pilatesstudio van Deurne

Sinds oktober 2017 is Roos Jegerings de trotse eigenaresse van Pilates- en yoga-studio Pilatesnl in Deurne. Een droom die uitkwam door hard te werken en haar passie voor bewegen te volgen. Wat begon met een enkele pilatesmatjes in de week, werd al gauw uitgebreid naar meerdere lessen en ondertussen is haar aanbod flink uitgebreid.

Pilates is een functionele training waarbij je werkt aan de flexibiliteit en mobiliteit van je gewrichten en spieren, core-stabiliteit en core-kracht, een goede ademhaling en balans in lichaam en geest. Pilates is geschikt voor iedereen, van jong tot oud. Het voordeel van pilates is dat de methode zo gecontroleerd en overzichtelijk is, dat iedereen zich kan ontwikkelen op eigen tempo en niveau.

Beweging is het belangrijkste wat er is. Beweging in je lijf biedt beweging in je hoofd. In beweging blijven doet Roos dan ook door steeds nieuwe cursussen en opleidingen te volgen en de kennis meteen toe te passen in de praktijk.

Naast haar werk in de studio is Roos ook trainer bij de pilatesdocentenopleiding van opleidingen 2000 en volgt ze een 4-jarige opleiding tot Yogadocent. Binnenkort zal het aanbod daarmee ook verbreden. Dat biedt de leden de mogelijkheid om wekelijks een keuze te maken tussen pilates en yoga.



Roos Jegerings

Lijkt het je nu leuk om ook eens pilates te proberen? Een proefles is altijd gratis. Je hoeft alleen even een mail te sturen naar info@pilatesnl.nl.

Zie www.pilatesnl.nl voor het uitgebreide aanbod aan lessen



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.

Nooit meer scheren, epileren, harsen of waxen?

Wie vindt het niet leuk om lekker verwend te worden?

- HUIDVERJONGING
- HUIDVERBETERING
- IPL PERMANENT ONTHAREN
- PERMANENTE MAKE-UP
- WIMPER EXTENSIONS
- GELAATSBEHANDELINGEN

Naast deze behandelingen biedt Beautysalon Sandra ook losse modules, zoals epileren, harsen en het verven van wimpers en wenkbrauwen en kunt u bij ons terecht voor producten van Optidee en Forever.



Albert van Cuijckstraat 4, Asten
06 304 073 82
www.beautysalonsandra.nl

Dát is wat de IPL-methode voor u kan betekenen!

IPL is een ontharingsmethode die werkt door middel van een puls van licht. De puls wekt warmte op in de haarzakjes en vernietigt deze, waardoor er nooit meer een haartje terug kan groeien.

Definitief ontharen is op elk lichaamsdeel eenvoudig en vrijwel pijnloos mogelijk met de IPL-methode. Het is bovendien snel. Zo is de gemiddelde behandelingsduur voor het definitief ontharen van oksels of bikinilijn slechts vijf minuten.

Langdurig effect

Tijdens de eerste stap worden de dode huidcellen verwijderd en wordt de aanmaak van collageen en elastine gestimuleerd.

In totaal heeft u zo'n acht behandelingen nodig voor een bevredigend resultaat. Daarnaast adviseren wij één onderhoudsbehandeling per 5-10 jaar voor een optimaal en langdurig effect.

Voordelen van IPL-ontharing:

- nooit meer scheren, harsen, epileren of waxen
- geen ingegroeide haartjes of stoppels
- haarreductie van 80-90% na gemiddeld acht behandelingen
- kwaliteit en optimale veiligheid
- vrijwel geheel pijnloos
- ontstekingen verdwijnen



BRUIST
Deal

BIKINILIJN PERMANENT ONTHAREN

t.w.v. € 792,-

NU VOOR SLECHTS

€ 449,-

RESERVEER NU VIA WWW.BEAUTYSALONSANDRA.NL MET PROMOCODE BRUIST

*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.

Last van jeuk of schilfertjes?

Heb jij medische klachten aan de hoofdhuid? Dit kan een voorteken zijn van eczeem, psoriasis of zelfs huidkanker die aanzienlijke problemen kunnen geven. Bij Salon 2.0 kan je terecht met al je hoofdhuidproblemen.

Angela Jaspers

gespecialiseerd in haarverlies,
haarwerken en hoofdhuidproblemen

Salon 2.0 Specialist in haarwerken, hoofdhuid- & haarproblemen
't Hoogvelt, Asten | +31 6 3619 4803
dermasalon2.0@gmail.com | www.salon2punt0.nl



Wij hebben kennis van HAARZAKEN

Dat gaat niet vanzelf, want daarvoor volgen we de laatste trends, de juiste cursussen en leerzame workshops. Die kennis resulteert in jouw stijl, jouw sfeer en jouw kapsalon.



Maak kennis met onze inspiratie en kleurkennis!
Maak online je afspraak via www.morfose.nl voor een kleurbehandeling.

Verdonckstraat 1c, Someren | 0493 - 495832
info@morfose.nl | www.morfose.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.**

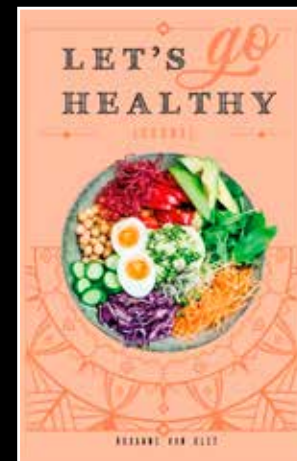
FILMPJE KIJKEN TILL DEATH

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.**

Wil jij graag afvallen en heb je alles al geprobeerd? Als PowerSlim diëtist kan ik jou daarbij helpen. Met behulp van PowerSlim zorg ik ervoor dat jij weer grip krijgt op een gezonde levensstijl. Samen gaan we voor een gezonde start.

PowerSlim is een afslankprogramma dat je volgt onder mijn persoonlijke begeleiding. Je verliest hiermee niet alleen het gewenste gewicht, maar bereikt ook blijvende verandering in jouw levensstijl.

Wekelijks bespreken we uitgebreid je vooruitgang en doorloop je simpel en doeltreffend de drie fases van het PowerSlim-programma. Met ongeveer zes maaltijden per dag eet je uitgebalanceerd, gevarieerd én lekker. Na het bereiken van jouw streefgewicht blijf je nog een jaar lang onder mijn persoonlijke begeleiding, zodat je het behaalde resultaat ook daadwerkelijk behoudt.

Samen met je coach naar een blijvend, gezond gewicht



Ik ben Steffie Keukens, orthomoleculair diëtist en PowerSlim coach. In mijn diëtistenpraktijk in Deurne en Asten-Heusden begeleid ik met name cliënten die graag van hun overvloedige kilo's af willen, waarbij eten weer genieten wordt in plaats van een constante strijd.



-15 kg

"Ik wilde mijn levensstijl veranderen, maar toch lekker blijven eten"

BodySize
DIËTISTENPRAKTIJK

Sandra van Iersel:

Het is jouw tijd om te stralen

Ben jij klaar om de draad weer op te pakken na de vakantie? Sandra ging je voor!

Wanneer kwam het omslagmoment?

Ik kwam terug van vakantie en mijn kleding paste niet meer. Ik had me in mijn 3 weken vakantie iets te veel laten gaan en was 6 kg aangekomen. Ik woog 92 kilo, voelde me slap en futloos en ik zat niet lekker in mijn vel. Ik wist dat ik iets aan mijn leefstijl moest veranderen.

Waarom heb je voor PowerSlim gekozen?

Ik wilde niet alleen afvallen maar vooral van leefstijl veranderen. Het PowerSlim programma is heel duidelijk. Je weet precies wat en hoeveel je mag eten om op een gezonde manier te kunnen afvallen. De regelmaat in het programma beviel me goed. Met 6 eetmomenten op een dag voelde ik me steeds verzadigd.

Wat is het resultaat dat je hebt behaald?

Met PowerSlim ben ik in 5 maanden tijd 15 kg afgevallen. En dat ging eigenlijk

heel makkelijk. Vooral de recepten en de weekmenu's waren handig. Het fijnste aan alles was de steun van mijn coach. Zij stond altijd voor mij klaar.

Hoe bevalt deze nieuwe leefstijl?

Ik weet nu hoe ik makkelijk op gewicht kan blijven. Als ik nu iets eet, waarvan ik weet dat het niet direct de beste keuze is, kan ik daarna makkelijk mijn ritme weer terugvinden en mijn nieuwe leefstijl weer oppakken. Die verandering van leefstijl bevalt mij zo goed. Ik maak nu bewustere keuzes en ik weet meer over voeding dan voor ik met PowerSlim startte.

Het gaat mij echt lukken om voortaan deze leefstijl vol te houden! Ik wil niet meer de oude Sandra worden, want nu voel ik me energiek en ik straal.

Samen gaan we ervoor!

BodySize Diëtistenpraktijk
Steffie Keukens
Heuvelstraat 16, Deurne
06-28898024
www.body-size.nl

 Kijk op www.body-size.nl voor een lijstje met lekkere receptideeën

PS
PowerSlim

'De mensen maken het bijzonder'

Op zoek naar een locatie in Asten om heerlijk te lunchen of gewoon even wat te drinken? Loop dan zeker eens binnen bij Brownies&downieS aan het Koningsplein. "Niet alleen onze broodjes zijn bijzonder, ook onze mensen", vertelt eigenaresse Anke Joosten trots.



Voor wie het concept van Brownies&downieS (nog) niet kent: "Ik omschrijf ons altijd als lunchcafé waar mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt werken", begint Anke haar enthousiaste verhaal. "In feite is het voor hen een vorm van dagbesteding, maar ze zien het echt als hun werk en dat maakt mijn team trots en gemotiveerd."



**BESTEL ONZE BROWNIES
NU OOK ONLINE**

Lunchen en meer

"Ik ga elke dag weer met heel veel plezier naar mijn werk", vertelt Anke met een glimlach op haar gezicht. "Geen dag is hetzelfde en dat komt voor het grootste deel door het team. Zij maken elke dag bijzonder en dat ervaren ook onze gasten. In de twee jaar dat ik deze zaak nu run, hebben we al een trouwe vaste gastenkring opgebouwd en elke keer weten ook weer nieuwe mensen ons te vinden. Voor een heerlijke lunch, een vers gezet kopje koffie of een lekker gebakje. Daarnaast verzorgen wij ook nog lunches op locatie en kun je bij ons in de zaak je feest vieren. Er is zo veel meer mogelijk dan je in eerste instantie misschien denkt..."

Brownies & downieS
Puur is perfect

Brownies&downieS Asten
Koningsplein 6, Asten
0493-724900
www.browniesanddownies.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.

'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."

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!*



Haaruitval?



Iedereen zou de hoofdhuid regelmatig moeten verzorgen om problemen te voorkomen. Het is ook belangrijk om de onderliggende kwaal op te lossen en de juiste verzorging voor je hoofdhuid toe te passen.

Het ouder worden van de huid geldt ook voor de hoofdhuid: de huid verhardt, het haarzakje krimpt waardoor de wortel minder ruimte krijgt, met fijner en futloos haar tot gevolg. Verschillende oorzaken van binnenuit, zoals frontale fibrose, lichen planus, eczeem of psoriasis kunnen ook voor haarproblemen zorgen. Door dit goed te behandelen en de hoofdhuid schoon te houden, kun je haaruitval vertragen of stoppen.

Mooi haar groeit op een gezonde hoofdhuid!

Chemische producten zoals haarverf kunnen op den duur de hoofdhuid belasten en irriteren. Het kan zich opbouwen naar een ppd-allergie, met haaruitval, jeuk, schilfers of zwellingen als gevolg. Wij kunnen jouw hoofdhuid verzorgen en met een natuurlijke haarkleur kleuren.

Kies voor de juiste verzorgingsproducten en verwen jezelf af en toe eens met een hoofdhuidmassage. Dit verbetert de doorbloeding van de huid, wat de haarzakjes ten goede komt. Dit kun je eenvoudig zelf doen, maar je kunt er ook voor kiezen om in de salon een wellnessbehandeling voor de hoofdhuid te laten doen.

Neem eens vrijblijvend contact met ons op.

OOSTENDE 18, HELMOND | 0492-524859
WWW.HAARDOORSASKIA.NL

32



Activiteiten in het Land van de Peel

Land van de Peel

Open Monumentendag

Land van de Peel

11 en 12 september 13.00 -17.00 uur. Tal van monumenten openen hun deuren in het Land van de Peel tijdens de jaarlijkse open monumentendagen. Kijk op www.landvandepeel.nl voor een overzicht van alle locaties.

ASTEN

Expositie: De Peel een mysterie, Museum Klok & Peel

Proef de mystiek van De Peel in 'De Peel een mysterie'. Reis mee door de cultuurhistorie, herleef de vondst van de Gouden Helm en zie hoe kunstenaars zich lieten inspireren.

www.museumklokenpeel.nl

Rondleiding Standaard Molen Oostenwind

Woensdag- en zaterdagmiddag, 13.00 tot 17.00 uur. Molenaar Geert van Stekelenburg vertelt je alles over deze bijzondere molen. Entree: vrijwillige bijdrage. Molenstraat 23, Asten.

Strade Bianche Peel en Hei

Zondag 19 sept. Een toertocht (geschikt voor MTB, gravelbike,

cross- en racefiets) door de prachtige natuur in het grensgebied van de Peel en de Kempen. Start en finish in Asten-Heusden.

HELMOND

Gluren bij de Buren - Tuineditie

Zondag 5 sept, tussen 12:00 en 17:00 uur. Diverse tuinen in Helmond worden omgetoverd tot openluchtpodium voor een dag. Veilig in de frisse lucht!
www.glurenbijdeburen.nl

Gedichtenwandeling met gids

Donderdag 9 sept, tussen 19.00 en 20.30 uur. Laat je verrassen door gedichten en dichtregels die in de stad te vinden zijn tijdens een route van 4 kilometer met uitleg van de stadsgids.
www.bibliotheekhelmondpeel.nl/activiteiten

Blaasfestijn Helmond

Zondag 26 sept. tussen 12.00 en 18.00 uur zullen diverse kapellen de Helmondse binnenstad vullen met muziek op verschillende podia.

www.blaasfestijn.nl

33

SEPTEMBER 2021

DEURNE

Ontdek de Peelrandbreuk bij De Ossenbeemd en Bijzonder Brabants

6 sept. lezing en 17 sept. middagarrangement. Maak op een unieke manier kennis met deze geologische breuklijn die loopt van Uden via Deurne naar Roermond. Meer info en reserveren:

www.bijzonderbrabants.nl

Familietoonstelling 'Kijk nou eens' met kinderactiviteit schat graven

t/m 19 sept. wo t/m 12.00-17.00 uur. Kinderactiviteit op 5 en 12 september 11.00-12.00 uur. Archeologische vondsten van Hendrik Wiegersma en anderen in en om Deurne. Voor kinderen is er een spannend verhaal waarbij ze zelf aan de slag gaan met de metaaldetector.

www.dewieger.nl

Activiteiten onder voorbehoud. Kijk voor een volledig overzicht op www.landvandepeel.nl.

Wat is er nu lekkerder dan frietjes op zijn tijd, een heerlijke snack of een wat gezondere salade? En waar haal je die dan? Uiteraard bij Cafeteria De Klaproos in Asten!



Wij bieden een uitgebreid assortiment aan belegde broodjes, frites, snacks, menu's, milkshakes, ijs, dranken en salades. Voor ieder wat wils. Daarnaast werken wij elke dag aan verrassende en bijzonder lekkere nieuwe producten. Natuurlijk erg betaalbaar zoals je van Cafeteria de Klaproos mag verwachten. Met een groot en gezellig terras kun je heerlijk genieten en bieden wij meer dan alleen heerlijk eten.

En altijd vers!

De beste cafetaria van Asten en omstreken



Activiteiten in het Land van de Peel

Land van de Peel

GEMERT-BAKEL

Kermis in Bakel

4 t/m 7 sept. Ook bieden de diverse horecagelegenheden extra activiteiten.

Gimmert Gist Bierfestival

12 sept. 13:00 - 19:00 uur. Speciaal bier, bourgondische hapjes en muziek zijn de ingrediënten van dit festival op het Ridderplein in Gemert.

www.gimmertgist.nl

Najaarskermis in Gemert

17 t/m 21 september, Centrum Gemert.

LAARBEEK

Open dag IVN tuin de Bimd

Zaterdag 4 sept 11:00 - 16:00 uur. Mogelijkheid tot bezoeken van IVN gebouw en de prachtige tuin. Toegang gratis. IVN gebouw, Beekseweg 3, Aarle-Rixtel.

Engelse uitvoering Hamlet bij Kasteel Croy

Woensdag 22 sept 18:00-19:30 uur. Engelstalige

openluchttheatervoorstelling in de historische omgeving van Kasteel Croy. Kasteel Croy, Aarle-Rixtel.

Queen Forever

Zaterdag 11 sept 20:30 uur. Queen Forever doet iedereen verstand staan met hun interpretatie van de legendarische Britse rockformatie Queen. Let op: Corona-toegangsbewijs verplicht. Openluchttheater Mariahout.

www.openluchttheatermariahout.nl

SOMEREN

Natuurtheater voorstelling 'lets vanuit niets'

12, 15, 18, 19 en 22 sept.

Toneelvereniging De Speledonckers speelt in het prachtige Natuurtheater De Donck in Someren het Openluchtspel "IETS VANUIT NIETS". Voor meer info: www.speledonckers.nl

Kermis in het centrum van Lierop

17 t/m 20 sept.

Kermis in het centrum van Someren

24 t/m 28 sept.

35

SEPTEMBER 2021



Doe mee met #hetmysterievan en win een overnachting

De Peel zit vol met verrassende plekken! Door die met elkaar te delen, blijven we nieuwe ontdekkingen doen. Deel jouw tip voor een mooie plek in de Peel op social media met #hetmysterievan en #landvandepeel. Onder alle gedeelde tips verloten we deze maand een overnachting voor 2 personen inclusief ontbijt in een suite van B&B In de Hei in Mariahout.

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.

-ur+z+Q-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.depeelbruist.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 oplossing in op onze site: www.depeelbruist.nl.



**Je rijdt al een Ford
vanaf €169 p/m**



www.vanmossel.nl/ford

Van Mossel