

'S-HERTOGENBOSCH



SEPTEMBER 2021 GRATIS MEENEMEN!
WWW.SHERTOGENBOSCHBRUIST.NL

BRUIST



Yoga: nuttig
voor iedereen

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

Shop het perfecte

Het duurt nog eventjes... maar veel bedrijven zijn al bezig met het vinden van het perfecte kerstcadeau voor hun personeel, relaties of samenwerkingspartners. Gun jij deze fantastische mensen een moment van ontspanning aan het eind van het hectische jaar? Dat kan met JANZEN.



Fijne verzorgende producten uit de Janzen collectie

Een fijne geur in huis of onder de douche geeft rust en ontspanning. Geef jij een creatieve touch aan het cadeau en stel je het graag zelf samen? Dat kan! Vind je dat lastig en wil je toch iets persoonlijks cadeau geven? Wij helpen jou daarbij. Vraag in onze brandstore naar de mogelijkheden. Dan maken we er samen een fijne kerst van.

Cadeautjes kopen

Natuurlijk hebben wij ook hele mooie kerstcadeaus voor particulieren. Wil jij jouw oma, papa, mama, broer, zus of vriend(in) verrassen? Dan ben je bij JANZEN aan het goede adres. Naast de verschillende mooie giftsets, kun je er ook voor kiezen om zelf een cadeau samen te stellen in een luxe cadeaubox. Vind jij kerst nog iets te lang duren? Een cadeautje 'zomaar' kan natuurlijk ook altijd!

♥ Liefelingsmensen op afstand

Wil jij iemand verrassen die aan de andere kant van Nederland woont? Met kerst of gewoon nu? Shop je cadeau uit de home- en bodycollectie van JANZEN dan nu makkelijk en snel online via de webshop. Met JANZEN zit je altijd goed! En wij zorgen dat het bij jouw liefelingspersoon terecht komt.

Shop JANZEN aan de Kerkstraat 6 in 's-Hertogenbosch én online via de webshop.

kerstpakket

JANZEN



♥ *Iedereen verdient een fijn kerstcadeau* ♥

JANZEN

TOPPOINT

Markant Zonwering
is dé specialist uit
Den Bosch in zonwering,
rolluiken, veranda's
en aanverwante
productgroepen.



8



12



28

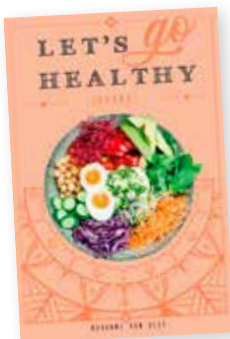
Inhoud



52



18



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 - Ron Schouwenaar
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Astrid Berkhout
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Yvonne Wesling
EINDREDACTIE Maaïke van Helmond

f Like ons op Facebook/s-Hertogenboschbruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl of
bel Michael Thörig 06-11087563 | 076-7115340

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



DIT NAJAAR
STARTEN MET
ADVERTEREN,
MÉT SUPERVEEL EXTRA
KORTING? Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
of bel
06-11087563

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,
Michael Thörig

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





Girls



Babykleding



Mommy & Me



Boys

Leave a little Sparkle wherever you go!

Neem eens een kijkje op www.boutique-sparkle.nl

Kwalitatief goede kinderkleding voor een betaalbare prijs

Melissa zit al jaren in de kleding business. Onder de naam Boutique Sparkle riep ze een webshop in kinderkleding in het leven. Ze miste echter het contact met de kinderen en hun ouders. In juli 2021 opende ze dan ook een winkel op een centrale locatie aan De Driesprong in Rosmalen.

In een recordtijd van nog geen twee weken is het bestaande pand omgetoverd tot een stijlvolle boetiek. "De uitstraling is compleet veranderd", vertelt Melissa enthousiast. "De ruimte is licht en open en heeft een warme, huiselijke sfeer. Er zijn verschillende speelgoed gecreëerd waar de kids zich kunnen vermaken. En ook voor papa en mama is het fijn shoppen. Sommige kinderen willen hier niet eens meer weg, dan hebben we het toch goed gedaan!"

Baby's, kinderen én tieners

Boutique Sparkle verkoopt kinderkleding van maat 56 tot en met maat 176. Uiteraard mag ook 'Mommy & Me' kleding niet ontbreken. "We kiezen bewust niet voor de grote merken, maar voor betaalbare merken als Zero en Yoyo. We willen laten zien dat kwalitatief goede kinderkleding echt niet duur hoeft te zijn. Het is een uitdaging

om een mooie, unieke collectie samen te stellen, met alle mogelijke stijlen: van een stoere meid tot een klein poppedijntje. We adviseren bovendien graag hoe je bepaalde items met elkaar kunt combineren tot de perfecte outfit."



En meer!

Naast kinderkleding vind je bij Boutique Sparkle ook accessoires als schoenen, riemen, haarbandjes en strikjes. "In het kader van 'back to school' hebben we tevens een leuke verzameling tassen, bekers en meer. Verder bedrukken we zelf

allerhande producten, zoals geboortekussens en gedenkdozen."

For a little Sparkle

'Leave a little Sparkle wherever you go!' is niet voor niets het motto van Boutique Sparkle. "Als een kind hier blij en zelfverzekerd de winkel uitgaat, hebben wij ons doel bereikt!"

De Driesprong 26A, Rosmalen | info@boutique-sparkle.nl | 06-25574648

[f boutiquesparkle.nl](https://www.facebook.com/boutiquesparkle.nl) [ig kids_boutique_sparkle_](https://www.instagram.com/kids_boutique_sparkle_)

LEZERSACTIE*

WIN een innovatieve foundationspray van That'so

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



win

LEZERSACTIE*

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

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

TAG #MINERAL



Doe mee en win

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



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

www.gezondmetrox.nl TAG #HEALTHY



COMFORTFOOD

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

www.eatpeasy.nl

SHOPPING/NEWS

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



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

www.livinroom121.be
TAG #LIV'IN ROOM

Breng uw hoofd tot rust!

Iedereen heeft er weleens mee te maken, hoofdpijn en gespannen nekspieren. Megrana hoofdroller werkt pijn verlichtend en zorgt ervoor dat de spanning in uw nek op een natuurlijke manier verdwijnt. Het helpt de doorbloeding te bevorderen waardoor afvalstoffen uit de spieren sneller worden afgevoerd en vaszittende spieren kunnen ontspannen.

Het product is verkrijgbaar bij drogist en in reformhuis.



AROMED

Kijk voor adressen op www.aromed.nl/verkoopadressen

G

Heerlijke

KOEK IN DE BUS

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

www.degepuldekoek.nl



nazomer!

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

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



*LEZERSACTIES

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! Of stuur je gegevens o.v.v. de TAG bij de lezersactie naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.

'WE ZOEKEN
SAMEN NAAR
DE JUISTE BALANS'



Tot haar zestiende stond een groot deel van het leven van Noëlle Paas in het teken van (top)sport. "Wat ik altijd gemist heb in die periode, is een stuk begeleiding voor de juiste voeding", aldus Noëlle.

Mede om die reden begon ze aan een opleiding Sport, Gezondheid en Management en stelde ze af en toe voedingsschema's op voor bekenden. Na het afronden van haar studie begon ze haar eigen praktijk, N-FIT, waarin ze andere mensen - zowel online als offline - helpt om te komen tot een gezondere leefstijl.

Op weg naar een gezonde leefstijl

Voeding, beweging én mindset

"In mijn visie zijn drie zaken essentieel om te komen tot een gezondere leefstijl: voeding, beweging en mindset. Mijn dienstverlening richt zich dan ook op al deze aspecten. De mensen, veelal vrouwen, die bij mij aankloppen zitten meestal niet lekker in hun vel. Ze zijn moe, futloos en hebben weinig energie. Het gaat om meer dan alleen het verliezen van kilo's. Om verkeerde gewoontes te doorbreken, zal je ook mentaal aan de slag moeten."

normale voedingsproducten die jij lekker vindt. Alleen zo kom je tot een voedingspatroon dat je ook op de lange termijn vol kunt houden. Beweging is eveneens belangrijk. Sporten mag, maar het hoeft niet. Kies je er wel voor, dan maak ik een trainingsschema voor je. Heb je meer sturing nodig, dan kan ik je ook als personal trainer begeleiden. En als leefstijlcoach sta ik je bij om je te motiveren stap voor stap je gedrag te veranderen. Na drie maanden ben je in principe in staat om het zelf te doen."

N-FIT

Een programma op maat

Noëlle werkt met een programma van drie maanden. "We beginnen met het opstellen van een persoonlijk voedingsplan dat is afgestemd op jouw leefstijl. Ik geloof niet in diëten. Je eet

Persoonlijke aanpak

"Mijn grote kracht is mijn persoonlijke aanpak. Iedereen is anders, dus we moeten kijken wat voor jou het beste werkt. Samen zoeken we naar de juiste balans."



Uitbesteden? Je groeit ervan, zowel persoonlijk als zakelijk!

Sinds ik als VA werk en daarnaast nog een bedrijf heb, krijg ik het steeds drukker. Nu kan je alle hoofd- en nevenwerkzaamheden zelf blijven doen, maar je kan ook taken uitbesteden. Dat scheelt tijd, maar ook werkzaamheden waar je wekelijks/maandelijks tegenaan hikt!

Zo ben ik zelf niet goed in sales, maar ik wil wel verkopen. Dus dat is één van de taken die ik heb uitbesteed aan een andere virtual assistant. En zo zijn er nog veel meer taken, denk aan boekhouding, social media, back office beheer, branding of groeistrategie, die je kan uitbesteden. Met mij als aanspreekpunt kan je alles wat je zelf niet wil of kan doen uitbesteden.

Het voordeel is dat je meer tijd krijgt, voor je gezin, vrienden óf je bedrijf. Als je je tijd aan dat laatste besteedt, kan je daadwerkelijk zakelijk gaan groeien!

Wil je weten wat ik voor je kan betekenen?

Laten we een kop koffie drinken, live of online, dan vertel ik je er alles over!

Anne
regelt
het!

16



Heb jij een snelgroeiend bedrijf en kan je wel wat hulp gebruiken? Bij Anne van Ando Support ben je aan het juiste adres. Zij werkt als Virtual Assistant en ondersteunt ondernemers bij dagelijkse werkzaamheden. Zodoende ben je minder tijd kwijt aan nevenactiviteiten en kan jij je volledig richten op de ontwikkeling van je onderneming. **Ondersteuning of een sparringpartner nodig? Neem vandaag nog contact met Anne op.**

ando
support.

Repelweg 63 Vught
06-28252149
info@andosupport.nl
www.andosupport.nl

Yoga verbindt lichaam en geest door middel van de ademhaling.

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

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

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

Wereldwijd zijn er 300 miljoen mensen die yoga beoefenen.

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

U

17

Huidverbetering en huidverjonging staan centraal



ALLES VOOR
EEN STRALENDE,
GEZONDE HUID

BRUISENDE/TOPPER

Judith van Herwaarden wist als tiener al dat ze iets in de beautysector wilde gaan doen. Na het afronden van haar opleiding tot schoonheidsspecialiste bij instituut Thomas in Den Bosch ging ze meteen aan de slag als schoonheidsspecialiste bij een drogisterij. Na een half jaar, amper 21 jaar jong, opende ze onder de naam Purity een eigen salon. "Ik wilde altijd al iets voor mezelf beginnen", aldus Judith. "Zelf ondernemen en vanuit mijn eigen creativiteit zelf alles bedenken en ontdekken, dat past helemaal bij mij."

In de loop der jaren is Purity uitgegroeid tot een Beautyinstituut met een grote vaste klantenkring. "Slechts een deel van mijn klanten komt uit Kerkdriel, de rest uit de verdere omgeving. Heel veel mensen vinden ons dankzij mond-tot-mondreclame." Haar team bestaat uit drie enthousiaste dames (Imke, Dion en Ilse), die net zo gedreven zijn als Judith zelf.

Alleen het beste

Judith zit inmiddels al achttien jaar in het vak. "Het is echt mijn passie. Niet alleen het beauty gebeuren vind ik leuk, maar ook het ondernemen. Ik ben voortdurend op zoek naar de beste producten en behandelingen. Ik ben wel kritisch. Ik kijk wat kan, wat bij Purity past én wat mijn klanten willen. Huidverbetering en huidverjonging zijn onze corebusiness en dat moet vooral zo blijven. Mannen en vrouwen komen hier omdat ze echt het beste willen voor hun huid."

Sopranoice
PLATINUM

DE KRACHT VAN DRIE

De Soprano ICE Platinum is het eerste en enige laserontharingssysteem dat drie golflengten (755nm | 810 nm | 1064nm) combineert in één applicator.

- 3 gecombineerde technologieën, voor een optimale dekking van het spectrum
- Vrijwel pijnloze behandeling
- Geschikt voor alle huidtinten
- Het hele jaar door behandelen, ook in de zomer
- Snelle behandeling
- Bewezen veiligheid



BRUISENDE/TOPPER

Een goede basis

In mijn visie moet je eerst zorgen dat de huid in de basis goed gezond is. Dat bereik je door deze te behandelen met de juiste producten, specifiek afgestemd op jouw huid. Niet alleen hier maar ook thuis. Alleen op die manier behaal je maximaal resultaat. Als je dan ziet wat je na een aantal maanden samen hebt bereikt, dan word ik daar heel blij van." Eén keer per kwartaal komt een cosmetisch arts langs voor voor botox en fillers. "Desgewenst kun je hier de puntjes op de i laten zetten."

Een greep uit de mogelijkheden

"Ik ben zelf fan van het merk pH formula, deze lijn maakt de huid echt gezond, sterker en pakt problemen in de huid aan. Nieuw is de productlijn van MeLine die specifiek gericht is op de behandeling van alle mogelijke pigmentvlekken. Innovatief zijn de producten van Forlle'd. Deze pionier in nanotechnologie heeft een techniek ontwikkeld waarmee hyaluronzuur moleculen zo klein zijn gemaakt dat ze ongekend diep door kunnen dringen in de huid. Sinds kort hebben we bovendien de



Fourtec in huis, een apparaat dat vier verschillende technologieën combineert. Dit geeft de huid een flinke boost, verjongt en verstevigt." Ook voor definitief ontharen kun je bij Purity Beautyinstituut terecht. "Daarbij maken we gebruik van de Soprano Ice Laser waarmee we ieder lichaamsdeel snel en veilig kunnen ontharen." Hand- en voetverzorging met OPI behoort eveneens tot de mogelijkheden en één keer per maand komt een permanente make-up specialist langs.

Een totaalbeleving

"We zetten ons natuurlijk honderd procent in voor het creëren van een stralende, gezonde huid, maar uiteindelijk gaat het om de totaalbeleving. Een kopje koffie, persoonlijk contact, een eerlijk advies... het hoort er allemaal bij. Als mensen hier ontspannen en gelukkig de deur uitlopen, hebben wij het goed gedaan."

*Purity is zes dagen in de week geopend: van ma t/m za.
Gratis parkeren voor de deur.
Vanwege de ligging is er volop privacy.*

'IK BEN ALTIJD OP ZOEK NAAR DE BESTE PRODUCTEN EN BEHANDELINGEN'



Betonciré

UNIEK, STIJLVOL & EIGENTIJD
badkamers - vloeren - wanden - trappen - tafels - keukens

Bel of mail voor meer informatie of kijk op onze website voor de mogelijkheden.



06-38 77 97 06



info@dewerkplaatsrosmalen.nl



BY
DE WERKPLAATS
ROSMALLEN

betoncirerosmalen.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 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.



Paulien Graves:

‘Afscheid nemen kan op zoveel manieren’

Na het overlijden van een dierbare komt er ontzettend veel op de nabestaanden af. In die eerste emotionele momenten is het fijn om iemand naast je te hebben die precies weet wat er moet gebeuren. Iemand die de zaken vakkundig regelt en een luisterend oor biedt. Op momenten dat anderen het moeilijk hebben, kan ik hen als uitvaartondernemer ondersteunen. Dat geeft enorm veel voldoening.



Het blijft bijzonder om samen met de nabestaanden vorm te geven aan een uitvaart die past bij de overledene. Zo zijn we bij iemand die carnaval heel belangrijk vond om 11.11 uur begonnen met de uitvaart. Bij het afscheid van een fervent dammer hebben we iedere gast als herinnering een damsteen meegegeven.

Sinds ik in 2015 ben gestart met Paulien Graves Uitvaartbegeleiding staat ons team dag en nacht klaar om de nabestaanden te ondersteunen na een overlijden. Jarenlang deed ik ditzelfde werk voor een grote uitvaartonderneming. Ik speelde echter steeds vaker met de gedachte om voor mijzelf te beginnen. Maar dan wel met een eigen uitvaartcentrum, het liefst in de omgeving van 's-Hertogenbosch. Alsof het zo bedoeld was diende de oude pastorie in Empel zich aan. Met aandacht voor details hebben we van dit monument een kleinschalig uitvaartcentrum gemaakt: Het Afscheidshuis. We hebben vanuit dit sfeervolle huis al vele uitvaarten verzorgd. Met respect voor elke wens. Dat vinden wij heel belangrijk. Op die manier geven we samen met de familie vorm aan een mooi en persoonlijk afscheid. Afscheid nemen kan namelijk op zoveel verschillende manieren. Van een kleine dienst in de tuin van Het Afscheidshuis tot een uitvaart met militaire eer. Uit de warme reacties van de nabestaanden merken we dat dit zeer op prijs wordt gesteld. Wij hopen dan ook nog veel nabestaanden te mogen ondersteunen in een voor hun vaak moeilijke periode.

Weet u wat de wensen van uw dierbaren zijn?

Vraag bij ons een gratis wensenboekje aan: 073-888 5808.

PAULIEN GRAVES
— UITVAARTBEGELEIDING —

Proosdijstraat 12, 's-Hertogenbosch
06-20360892 / 073-888 5808 | info@paulienuitvaart.nl
www.paulienuitvaart.nl

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



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

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

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

Waarom zo hard?

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

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

Weer op de planken

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

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


DE WERELD VAN THEATER

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

REACTIES LEERLINGEN / OUDERS LEERLINGEN

“Toen ik bij Yvonne begon met lessen had ik veel rijtechnieken al onder de knie. Maar zelfvertrouwen om alleen de weg op te gaan had ik niet. Dit heb ik bij Yvonne wél ontwikkeld en uiteindelijk ben ik ook geslaagd.”

Manon

“Bij Yvonne kwam ik er pas achter dat rijles leuk hoort te zijn in plaats van stressvol en eng. Ze zorgt dat je ontspannen achter het stuur zit en legt alles rustig en duidelijk uit. Je kunt geen fouten maken, er zijn alleen leermomenten. De lessen zijn niet alleen leuk en gezellig, maar ook erg leerzaam.”

Piene

“Onze tweeling leest bij Yvonne. Ze is lief en recht door zee, je weet wat je aan haar hebt en je kunt haar altijd bellen of appen als je een vraag hebt. Ik zou haar dan ook zeker aanbevelen bij de jeugd en hun ouders.”

Ingrid



Eigenaar: Yvonne van Mil | Wilhelminastraat 7, Vlijmen | 06-48775313 | www.rijcoachyvonn.nl

Stap in bij Rijcoach Yvon

Het beste bij al haar leerlingen naar boven halen en samen toewerken naar het behalen van dat roze pasje... dat is elke dag weer het streven van Yvonne van Mil, eigenaresse van autorijles Rijcoach Yvon. “Mijn kennis overbrengen en het traject afsluiten met een gehaald rijexamen is voor mij het mooiste wat er is.”

“Lesgeven zit gewoon in mij”, begint Yvonne haar enthousiaste verhaal. “Voordat ik als rijinstructeur aan de slag ging, heb ik namelijk eerst jaren zwemles gegeven. Via via belande ik vervolgens bij een rijleschool waarna ik mij om heb laten scholen tot rijinstructeur.” De eerste jaren deed ze dit werk in loondienst, maar inmiddels runt ze haar eigen autorijleschool. “De beste keuze die ik ooit heb gemaakt. Ik vind het heerlijk om het nu allemaal op mijn eigen manier te kunnen doen.”



RIS-methode

Yvonne doet het dus op haar eigen, unieke wijze, maar houdt zich daarbij wel altijd aan het principe van RIS, oftewel Rijopleiding In Stappen. “Ik ben een gecertificeerd RIS-instructeur. Met deze methode werk je stap voor stap en gestructureerd naar je praktijkexamen toe, waardoor je goed voorbereid bent als je ook daadwerkelijk dat rijexamen gaat doen.” Iedereen is welkom om zich bij Rijcoach Yvon aan te

melden voor rijlessen. “In principe kan ik iedereen lesgeven en daarbovenop heb ik mij ook nog eens gespecialiseerd in het geven van rijles aan speciale groepen, zoals mensen met autisme of bijvoorbeeld faalangst. Ieder mens is uniek en vraagt om een andere benadering, vandaar dat rijles bij mij altijd maatwerk is. Dat maakt het werk voor mij ook juist zo leuk. Iedere keer stap er weer iemand anders bij mij in de auto die ik met veel geduld, enthousiasme en humor begeleid richting het behalen van dat felbegeerde roze pasje.”



EEN GROOTS EFFECT

SIERKUSSENS OM
TE ZOENEN ZO
KNUFFELZACHT.



MEIJSWONEN

— TILBURG —

MEIJSWONEN.COM



Please don't go...

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

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

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

Een tapijtvloer geeft een warme, huiselijke uitstraling. Het is een duurzame oplossing en eenvoudig te onderhouden. Door de vele mogelijkheden is er altijd een kleur en stijl die bij uw interieur past.

Warme uitstraling

Mario's Vloeren heeft tapijt voor elke ruimte

Het tapijt bij Mario's Vloeren is van hoge kwaliteit en verkrijgbaar van klassiek tot modern. Of het nu gaat om een kinderkamer of woonkamer, voor elke ruimte hebben we een passende tapijtvloer.

Tapijt: een comfortabele vloer die niet alleen goed is voor de akoestiek, maar die ook warmte en sfeer uitstraalt. Tapijt is verkrijgbaar in veel verschillende kleuren, patronen en structuren. Daarmee is het heel geschikt om loopvlakken uit te lichten of werkplekken aan te geven. Goed onderhoud verlengt de levensduur van tapijt.

Bezoek onze showroom

Nieuwsgierig naar wat er allemaal mogelijk is in uw huis?
Bezoek onze showroom! Wij helpen u graag met een passend advies.



*Mario's
Vloeren*

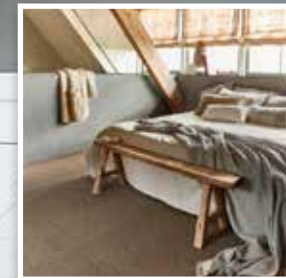
The Art of Flooring

BEZOEK ONZE SHOWROOM

Kerkwijk 87a, Berlicum | 073-785 5591
mariosvloeren@outlook.com

Meer zien? WWW.MARIOSVLOEREN.NL

Mario's Vloeren is een ervaren bedrijf op het gebied van stofferen. De specialist voor al uw pvc-, tapijt- en marmoleumvloeren, raamdecoratie en behang. Ook voor traprenovatie en vloerschadeherstel bent u bij Mario's Vloeren aan het juiste adres. Onze jarenlange ervaring en volledige inzetten maken dat u altijd gegarandeerd bent van een perfect, prachtig en duurzaam resultaat.



BroVari
est. 2020

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!




EEN HAARBAND VOOR IEDER MOMENT

BroVari produceert haarbanden met aluminium draad erin. Hierdoor blijft de haarband in weer en wind goed zitten. Onze haarbanden zijn op diverse manieren te dragen. Naast de basiscollectie komen er regelmatig nieuwe haarbanden bij, zoals voor carnaval, Oranjefeesten, voetbalevenementen, kerst en Halloween. Daarnaast verkopen wij ook mooie sjaals en andere accessoires, zoals gebreide hoofdbanden en mutsen, baretten, petten en strandtassen.



**BESTEL NU
VOOR
HALLOWEEN
31 oktober!**

Wil je op de hoogte blijven? Volg BroVari dan op Instagram! 

Hendrik Wieggersmalaan 3, Rosmalen | 06-82556218 | info@brovari.eu | www.brovari.eu

'Everything
an artist needs'

Ka
Ja
ART MATERIALS

KaJa Art Materials is een webwinkel met een verrassend aanbod in teken- en schildermaterialen

Onze nadruk ligt op kwaliteit en persoonlijke aandacht

Naast alom bekende namen als Winsor & Newton, Rembrandt, Caran d'Ache en Faber Castell vindt u bij ons ook bijzondere en kwalitatief hoogstaande merken als Blockx, Arches, Sennelier Daniel Smith, St. Cuthberts, Escoda en vele andere merken.

Tevens bent u van harte welkom in onze sfeervolle winkel te Vught.



JOY'S
FORHAIR

SUMMER PRODUCTS

Deze maand willen wij graag onze zomertoppers presenteren. Door de zon droogt ons haar vaak uit en loopt de kleur snel terug. Dit kunt u voorkomen door een product te gebruiken met een speciale uv-bescherming.

De Supernova van bhave zal uw haar beschermen tegen de uv-straling en verzorging bieden tijdens de zomermaanden.

Wordt uw kleur snel een tint lichter? Denk dan aan onze Four Reasons toning shampoo en treatments. Deze geven kleurpigmenten af en verzorgen tevens het haar. Zo stopt u direct weer kleurpigment in het haar, wat voorkomt dat het haar na de zomer een tint opgelicht is. Uiteraard kunnen de blondines onder ons hun vergeelde blond wassen met onze intensive silver shampoo. Dit voorkomt gele verkleuring in de zomermaanden. Denk hierbij ook aan een extra treatment om uw haar weer goed te verzorgen en uitdroging te voorkomen.

Voor persoonlijk
productadvies staat
ons team voor u klaar.
Wij wensen u een
fijne vakantie!



'Life isn't perfect,
but your hair can be'





Eigenaresse: Joyce van Overdijk-Trum
Erasmusstraat 11 's-Hertogenbosch | 073 614 83 12
info@joysforhair.nl | www.joysforhair.nl

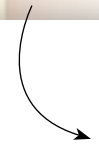
Mix
en match



TI SENTO
MILANO

Bekijk de nieuwste collectie sieraden
van TI SENTO - Milano nu bij Juwelier Schute

Achter de Driesprong 1, Rosmalen | 073 - 521 88 71
www.juwelierschute.nl |  Juwelier Schute |  juwelierschute



Juwelier  *Sinds 1956*
Schute

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!*



Bakkie doen?

BIJ VAN KRIEKEN KOFFIESERVICE GAAT ER EEN KOFFIEWERELD VOOR JE OPEN

Uitverkoren zijn als koffie- en theeleverancier gaat niet alleen over lekkere koffie, mooie machines en goede service. Het gaat ook over gunnen. Daar is Van Krieken Koffieservice zich van bewust. Aandacht voor de klant is dan ook één van de belangrijkste pijlers van de sympathieke onderneming.

“Nou maak ik gelukkig graag een praatje en houd ik van mensen, dat scheelt”, glimlacht Andrew van Krieken, eigenaar en directeur van Van Krieken. “Het komt voor dat ik het met klanten over van alles heb en pas op het laatst over de koffie. Dat is een goed teken. Ik ben altijd geïnteresseerd in wat mensen bezighoudt. Hoe het met ze gaat, zakelijk en soms zelfs privé.”

Sociale aangelegenheid

“Ik weet niet of het typisch Antwerps en Brabants is of gewoon Belgisch en Nederlands, maar koffie speelt nou eenmaal een

belangrijke rol in ons bedrijfsleven. Niet alleen als klanten en opdrachtgevers samenkomen, maar ook onder het personeel. Bij de koffie- en thee-automaat hoor je de nieuwtjes. Je komt elkaar daar tegen of je haalt koffie en thee voor elkaar. Het sociale element wordt nogal eens onderschat, maar is enorm belangrijk.”

“Als zelfstandig ondernemer de koffiehandel ingaan is een goede stap geweest. Uiteraard deed ik in het begin alles nog alleen. Van het advies tot de verkoop, van plaatsing tot het onderhoud. Inmiddels werken we met een team van twaalf man sterk, waaronder een eigen serviceteam. Daarbij bewaak ik de platte organisatie: korte lijnen en een

gemoedelijke sfeer vind ik belangrijk. Dat vertaalt zich namelijk rechtstreeks door naar de klant. Ook die wil vriendelijk, snel en efficiënt geholpen worden.”

Welkom in de koffiewereld van Van Krieken!

Andrew van Krieken

Andrew van Krieken
Eigenaar



BARRAQUITO

ALLEEN DE NAAM
IS AL GEWELDIG!

Het drankje 'Barraquito' zou wel eens in de smaak kunnen vallen bij jouw gasten. Buiten dat het heerlijk smaakt, is het ook een pareltje om te zien. Hier kun jij mee voor de dag komen. En dit lekkere, zoete en romige drankje is ook nog eens super makkelijk te maken!



Het recept (voor 1 drankje):

- 40 ml gecondenseerde melk
- 20 ml Licor 43
- 100 ml opgeschuimde melk
- 1 shot espresso
- 1 klein stukje citroenschil (decoratie)
- Snufje kaneel

WAAN JE EVEN OP
TENERIFE EN GENIET!

**KIJK OP VANKRIEKENKOFFIE.NL
VOOR ALLE MOGELIJKHEDEN**

BRUIST *Deal*

**ONTVANG EEN
WAARDEBON
€ 100,- P.P.***

**VRIJ TE BESTEDEN BIJ VAN
KRIEKEN KOFFIESERVICE**
*vraag naar de voorwaarden



Van Krieken Koffieservice

Tinus Van Der Sijdestraat 6,
Sprang-Capelle
info@vankriekenkoffie.nl
0416 34 34 31

www.vankriekenkoffie.nl

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 wellnessdagje, 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 benauwdheid 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 vind je genoeg adressen bij jou in de regio die je naartoe kunt.

Keuken- perfectie!



KOM GEWOON
EENS KIJKEN
EN ERVAAR
HET ZELF!



Simpelweg een keuken kopen kan op elke hoek van de straat. Maar ben je op zoek naar kwaliteit, goed en eerlijk advies en een keuken die geheel voldoet aan al je wensen, dan moet je bij Keukencentrum Berkers in Den Bosch zijn. "Wat je budget ook is, bij ons vind je de keuken die je zoekt", aldus trots eigenaar Edwin Bol.

SINDS 1974
KCB
KEUKENCENTRUM BERKERS
DEN BOSCH

Jagersheuvelstraat 2C, Den Bosch
073-3039010 | Eigenaar: Edwin Bol
www.keukencentrumberkers.nl

BLOG/FAJAHLOURENS

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.

Lingerie voor het najaar scoor je bij Annadiva



Iedere vrouw verdient het om zich mooi te voelen.

Prachtige lingerie kan je zelfvertrouwen een boost geven. De najaarscollectie, bestaande uit verschillende merken, laat werkelijk iedere vrouw stralen.

Annadiva is gespecialiseerd in de (online) verkoop van lingerie en badmode in het midden en hogere segment. Persoonlijke service, maatadvies en een uitgebreid aanbod in grote cupmaten staan hoog in het vaandel.



Neem een kijkje in onze online shop of kom gezellig langs in een van onze winkels.

annadiva

Annadiva Den Bosch | Verwersstraat 62-64, Den Bosch | 073-2034039
Annadiva Nijmegen | Houtstraat 30, Nijmegen | 024-3222428

www.annadiva.nl

September is een nieuwe start



Maagd

Met het begin van de nieuwe maand komt het werk op de voorgrond.

Ram 21-03/20-04

Ram ziet september vaak als een nieuwe start. Ze houden van veranderingen en deze maand zal hen er voldoende geven.

Stier 21-04/20-05

Je zult meer dan ooit proberen netjes en systematisch te zijn tijdens het werk als gevolg van angst voor mogelijke obstakels die je probeert te vermijden.

Tweelingen 21-05/20-06

Als je al een tijdje van iemand houdt, is september een ideaal moment om de eerste stap te zetten.

Kreeft 21-06/22-07

Kreeft is een goede luisteraar voor anderen, maar ze mogen hun eigen mentale gezondheid niet vergeten. Doe het rustiger aan.

Leeuw 23-07/22-08

De Leeuw is in staat om familie te ondersteunen wanneer ze dit het meest nodig hebben en er zal nog genoeg energie overblijven voor eigen activiteiten.

Maagd 23-08/22-09

Met het begin van de nieuwe maand komt het werk op de voorgrond. Het zal een carrière-test zijn, waar jij sterker dan ooit uit zal komen.

Weegschaal 23-09/22-10

Weegschalen zullen zich erg goed voelen in september. Je zult in vorm zijn, dus rust niet op je lauweren en begin met sporten.

Schorpioen 23-10/22-11

Single Schorpioenen zullen de neiging hebben om te zoeken naar ingewikkelde en complexe relaties en zullen de verboden vrucht niet kunnen weerstaan.

Boogschutter 23-11/21-12

Je leiderschapsvaardigheden zullen excelleren. Als je een nieuw project start op je werk zul je er het beste van maken.

Steenbok 22-12/20-01

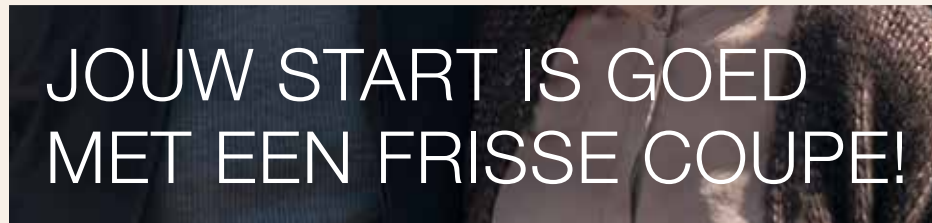
September zal uitwijzen welke relaties de moeite waard zijn en welke niet. Familie zal ook door deze energie worden beïnvloed.

Waterman 21-01/19-02

In september zul je iedereen overtuigen met je charme waardoor kleine foutjes snel vergeven en vergeten worden. Niemand is perfect, dus straf jezelf niet te veel.

Vissen 20-02/20-03

September brengt meestal veel verplichtingen met zich mee, maar probeer voor jezelf en je familie wat extra vrije dagen te regelen.



Lekker nazomereren met gezond en kleurrijk haar. Scan de QR-code, kies jouw behandeling en maak een afspraak. Tot in onze salon!

Of kijk op www.beaucoupekapsalon.nl



Helftheuvelpassage 94
's-Hertogenbosch
Tel. (073) 624 04 60

by *beaucoupe*



Eens in de zoveel tijd is jouw interieur toe aan een nieuwe invulling. Je wilt er een eigentijdse draai aan geven, maar tegelijkertijd wil je ook je vertrouwde huiselijke sfeer behouden. In onze winkel staan we voor je klaar om je te adviseren. We denken graag met je mee en zoeken binnen de vele mogelijkheden naar de items die bij jouw interieurwensen passen.

Mari Frunt Woning- en voor jouw raamdecoratie en vloeren

Bij Mari Frunt Woning- en Projectinrichting in Rosmalen hebben we een groot assortiment aan raamdecoratie. Van jaloezieën tot lamellen, van plissé gordijnen tot rolgordijnen en van gordijnen tot vouwgordijnen. Dit assortiment bestaat uit verschillende kleuren, dessins en transparanten. Naast raamdecoratie verkopen we ook zonwering en horren.

Ook beschikken we over een uitgebreid assortiment aan vloeren, onder andere pvc, tapijt, vloerkleden, vinyl en marmoleum. De vloer kan nog verder afgewerkt worden met een plint en je houdt hem schoon en mooi met een van onze matten.

Onze interieurstylisten volgen altijd de laatste trends.

Ook zijn we op de hoogte van de nieuwste ontwikkelingen en blijven we onze collecties vernieuwen. Uiteraard kunnen onze stylisten je helpen met het kiezen van de juiste raamdecoratie of vloer die goed aansluit bij het interieur van je woning en jouw persoonlijke smaak. Door ons brede aanbod van merken en collecties is er altijd iets wat op jouw wensen aansluit.

Kortom: je kunt bij Mari Frunt Woning- en Projectinrichting terecht voor de gehele aankleding van je woning en voor een persoonlijk en deskundig advies. Maak een afspraak, kom langs in onze showroom en ervaar alle producten.



Projectinrichting vloeren



Wil je persoonlijk interieuradvies?

MAAK DAN EEN AFSPRAAK!

Nagelstyliste worden?

Door COVID-19 zijn alleen privélessen mogelijk, aangepast aan jouw wensen en budget.



Je bent al nagelstyliste?

Ook voor omscholing of perfectie-training kun je bij ons terecht.

Informeer gerust naar de mogelijkheden.

Designer Nails is distributeur van



Kennismaken met de producten van INK London? Neem vrijblijvend contact met ons op.

Alle producten van



45% korting

Kijk op onze website voor het assortiment

op = op



www.designernails.nl

Natascha van Gorkom
Wilhelminastraat 51, Drunen

In een lijstje...

Je kunt het zo gek niet bedenken of het kan ingelijst worden. Dat bewijzen ze telkens weer bij lijstenmakerij Van Erp-Broekhans, een familiebedrijf dat het ware ambacht in ere houdt.

Wat bieden jullie?

"Alles wat de mensen maar ingelijst willen hebben, lijsten wij voor ze in. Van klein tot groot, van kindertekeningen tot ansichtkaarten en van trouwjurken tot grafieken, overal maken wij een lijst op maat voor. De keuze in materialen, stijlen en kleuren is hiervoor bijna eindeloos. Daarnaast verzorgen wij ook de restauratie en het schoonmaken van oude schilderstukken. Heel uitdagend werk waarbij het resultaat onze klanten telkens weer blijft verrassen."

Doen jullie nog meer?

"Ja, we verkopen ook nog een selectie beelden, porselein, schilderstukken, fotolijstjes en dergelijke."

Nieuwsgierig geworden?

"Loop gewoon eens binnen in onze winkel aan Het Heikesspoor 6 in Heukelom om zelf te zien wat wij allemaal voor bijzonders te bieden hebben."



EIGENAAR: ILSE VAN ERP
HET HEIKESSPOOR 6, HEUKELOM
013-5424736 | WWW.ERP-BROEKHANS.NL

Blij met jouw krullen!

Krullen maken de vrouw of man... Toch is niet iedereen blij met zijn of haar krullende coupe. Daarom een aantal stylingtips, speciaal voor de krullers onder ons.

Tip 1 Laat je krulhaar drogen aan de lucht. Dat zorgt voor een natuurlijk krulbeeld en minder pluiz.

Tip 2 Als je haar aan de lucht gedroogd is, gebruik dat nooit een kam of borstel. Het gaat gegarandeerd pluizen! Gewoon even je vingers erdoor halen volstaat al.

Tip 3 Koop alleen producten die bedoeld zijn voor krullend haar. Krullend haar is poreuzer dan glad haar, daarom heeft het een andere verzorging nodig.

Tip 4 Olie, olie en nog eens olie. Sterk krullend haar kan in de lengte van het haar en in de punten wel wat extra voeding gebruiken. Olie wordt goed opgenomen door poreus krullend haar.

Tip 5 Laat je krullende haar knippen door een goede kapper. Wij knippen het altijd bot en zullen het nooit snijden.

Tot ziens bij **Renate Haircreation**

haartips



Zorgen over jouw belastingen?

‘Leuker kunnen we het niet maken, wel makkelijker.’ De slogan van de Belastingdienst, we kennen hem allemaal. Hoe ‘makkelijk’ de Belastingdienst het ook wil maken, het is niet leuk en het is zeker niet zo makkelijk.

Aan het begin van het voorjaar valt de welbekende blauwe envelop weer op de mat. Het is weer tijd om aangifte te doen. Alles is ingevuld, maar je moet het wel nog even controleren. Controleren? Dat blijft lastig, want je hebt geen idee waar je naar moet kijken en dat is niet zo gek, want ook de belastingregels worden continu gewijzigd en uiteindelijk wordt het er dan toch niet makkelijker op.

Is dit bij jou nu ook het geval? De Brabantse Boekhouder kan je hierbij helpen.

Als particulier kun je onder meer bij mij terecht voor:

- Aangifte inkomstenbelasting
- Verzoeken voorlopige teruggaaf
- Erfbelasting en schenkingsrecht
- Alle fiscale vragen
- Bezwaar- en beroepschriften
- Aanvragen/wijzigingen van de toeslagen

Ik neem het graag uit handen, zodat jij kunt doen wat je het liefste doet.



Adriaen Willaertstraat 55, Den Bosch
06-52673345
info@debrabantseboekhouder.nl
www.debrabantseboekhouder.nl

Kun jij hulp of advies gebruiken? Laten we even bellen!

Mag ik het voor jou makkelijker maken?

Voor de tarieven voor de aangiftes inkomstenbelasting bestaan er verschillende pakketten, omdat voor mensen situaties nu eenmaal verschillend zijn. Kijk op mijn website welk profiel bij jou past.

De Brabantse Boekhouder is voornamelijk gericht op:

- Zzp, eenmanszaak en vof
- Particulier



Marisca van Gent



WE FLOOR.YOU | ADORE



HOUSE OF FLOORING

Familiebedrijf WOOD! produceert en verkoopt high-resistance, customized eikenhouten vloeren voor commerciële en particuliere projecten



CREATE YOUR COLOUR

We hebben een groot kleurenprogramma en dit wordt transparant gepresenteerd, maar je kunt ook je persoonlijke, unieke en betaalbare vloer laten maken in ons WOOD! L A B ®

**VLOEREN VAN DUURZAAM
HOUT IN JOUW
PERSOONLIJKE STIJL!**



Michel Vorselaars

Bekend van



Nautilusstraat 167, Tilburg
013 - 206 11 00
www.woodbyvorselaars.nl

*Jij reageert
toch ook?*



LENGTE
175 CM

LEEFTIJD
42 JAAR

OGEN
BRUIN
& GROEN

Wil jij ook in deze rubriek op zoek naar jouw grote liefde?
Mail dan naar contact@nederlandbruist.nl en je komt geheel kosteloos in Bruist.

Vrijgezel Miranda stelt zich voor

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

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

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

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

**Miranda zoekt
een
maatje!**

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

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

BE YOU

HUIDINSTITUUT VUGHT

Ben je op zoek naar een huidinstituut in de omgeving van Vught? Met veel kennis van de huid, krachtige huidbehandelingen en intensieve semi-medische producten geeft BE YOU Huidinstituut je huid de aandacht die ze verdient. Met liefde voor het vak en oog voor jouw persoonlijke wensen. Maar vooral met oplossingen die de huid zelf haar werk laten doen, gericht op een blijvend stralend en natuurlijk resultaat.

Vanuit je huidconditie nu kijken wij naar de benodigde stappen voor een mooie huid straks en later. Iedere huid is anders en heeft een andere aanpak nodig. Hier helpen we je graag bij.



Met vriendelijke groet,

Lian de Bresser

Moleneindplein 2 Vught | 073 - 656 656 1
info@beyouhuidinstituut.nl

www.beyouhuidinstituut.nl

Uitstralen wat je van binnen voelt? Dat kan!

Natuurlijk zit echte schoonheid van binnen. Maar soms mag de natuur best een handje geholpen worden. Het is onze uitdaging om jou te laten stralen! Door een grote variëteit aan producten en behandelingen streven wij naar het optimale resultaat. Met ons team van kundige dames en vaste partner(s) voor specialistische behandelingen zorgen we ervoor dat jij stralend de deur uitgaat.

Massages: laat alles even van je afglijden

Dat een massage heerlijk ontspannend is, hoeven we jou niet te vertellen. En dat het nek- en rugklachten verlicht waarschijnlijk ook niet. Maar een massage doet meer. Het werkt pijnstillend, vermindert stress en voorkomt zelfs klachten. Voor iedereen die een druk leven leidt of gewoon op zoek is naar ontspanning.

Permanente make-up: er 24 uur per dag verzorgd uitzien

Eigenlijk willen we er elk moment van de dag goed uitzien. Tijdens het sporten, als je op vakantie bent, als je de sauna of het zwembad uitstapt en als je 's morgens overhaast de deur uit moet. Permanente make-up maakt dat mogelijk. Hierbij worden de eyeliners, lipliners of wenkbrauwen permanent aangebracht en heb je er geen omkijken meer naar.

ME-line: effectief behandelen van alle pigmentvlekken/hyperpigmentatie

Pigmentvlekken zijn storend en ontsieren het gezicht en lichaam. Gelukkig bieden de producten van ME-line uitkomst. Hiermee zijn zelfs de diepe en zogeheten 'moeilijke' pigmentvlekken goed te behandelen, zoals pigment ontstaan door zwangerschap, hormonen en krabben aan de huid. Dit met als resultaat een egalere en mooiere huid.

Forlle'd: exclusieve Japanse anti-aging producten

Omdat de werkstoffen dieper de huid in komen, worden onze levende huidcellen (die onder in onze huid liggen) van betere kwaliteit, ze worden gezonder. Dit zorgt voor een mooiere, vollere huid met een gezonde uitstraling! Dit is huidverbetering en huidverjonging van binnenuit.

Voor een mooie huid. Nu, straks en later.

DAAROM
KIES JE VOOR
BE YOU

BEHANDELINGEN

- Acne
- Huidverjonging
- Anti-aging
- Pigmentvlekken
- Couperose & bloedvaatjes
- Ontharen
- Permanente make-up
- Gevoelige huid
- Injectables

BE YOU

- Gezichtsbehandelingen
- Bindweefselmassage
- Huidverstrakking
- Laserbehandelingen
- Aqua-dermabrasie
- PCA skin
- Peelings
- Minerale make-up

KIJK OOK EENS IN
ONZE WEBSHOP

www.beyouhuidinstituut.nl



Wil je meer balans in je figuur?

Een liposuctie kan hier een oplossing voor bieden

De vakkundige en gepassioneerde plastisch chirurgen van Kliniek Heyendael zorgen er met een liposuctie voor dat jouw lichaam zijn natuurlijke balans terugkrijgt. De liposuctie, oftewel overtollige vetverwijdering, wordt in onze kliniek vaak uitgevoerd op de buik, billen, heupen, bovenbenen of dijbenen. Daarnaast is het op andere plekken mogelijk, zoals onderkin, schouderbladen, bovenarmen en rug.

Een liposuctie is een specialistische behandeling die onder plaatselijke verdoving of narcose wordt uitgevoerd. De eerste stap op weg naar een liposuctie is een oriënterend gesprek met een van onze plastisch chirurgen. In een vertrouwde setting kun je al je vragen en verwachtingen

uitspreken. Onze plastisch chirurg beoordeelt of je in aanmerking komt voor een liposuctie en geeft heldere informatie over de behandeling, de nazorg, het te verwachten resultaat en de risico's. Daarna zal een maatwerkofferte door de consulente met jou worden besproken. Op basis van deze kennis kun je een weloverwogen beslissing nemen.

Heb jij vragen of wens jij meer informatie over de kliniek of over een liposuctie? Neem gerust contact met ons op of vraag een gratis en vrijblijvend consult met een van onze plastisch chirurgen aan.



Klantervaring

"Ik raad deze kliniek zeker bij anderen aan. Van begin tot eind heb ik een topervaring gehad met deze kliniek. Het resultaat is precies naar mijn verwachtingen." **Sadaf**

Betrouwbare
en betaalbare
plastische chirurgie.

Voor meer info
024 - 845 05 06

'We hopen je binnenkort te mogen verwelkomen!'



Kliniek
Heyendael

Cosmetische Plastische Chirurgie





Wie zijn wij?

Betrouwbaar, professioneel en persoonlijk, dat is Kliniek Heyendael. Al sinds 2011 zijn we een begrip als het gaat om cosmetische plastische chirurgie. Onze privékliniek bevindt zich in Nijmegen. Bij Kliniek Heyendael staan jouw wensen centraal. Deze worden tijdens een uitgebreid consult met de plastisch chirurg besproken om zo een realistisch beeld te krijgen van de mogelijkheden.

Onze behandelingen

- Borstvergroting
- Liposuctie
- Lipofilling
- Ooglidcorrectie
- Neuscorrectie
- Oorcorrectie
- Facelift (MACS-lift)
- Schaamlipcorrectie
- Injectables

Volg ons op Facebook en Instagram!

 @kliniekheyendael |  Kliniek Heyendael

Parklaan 70, Groesbeek (nabij Nijmegen)
info@kliniekheyendael.nl
024 - 845 05 06 | www.kliniekheyendael.nl



TOE ZAN EEN MINI BREAK?

Sluit je ogen, geniet van een Beauty Angel lift-behandeling onder de collageenlamp en waan je in een tropisch paradijs!

€ 50,- voor 20 minuten

#beautyangel #beautylight
#collageen #antiaging

BEAUTYANGEL



OP ONZE SITE
KUN JE ONLINE
EEN AFSpraak
INPLANNEN

Anne

Schoonheidssalon
exclusieve huidverbetering

Cronenakker 1, Nuland | 073-5324724 | www.schoonheidssalonne.nl



Een droomscooter voor jou!

Je vindt hem bij Jasper Vos Scooters! Zowel nieuw als tweedehands.



Kom gezellig
langs bij
Jasper Vos
Scooters!



Kasteeldreef 38K 's-Hertogenbosch | 06 822 644 17 | info@jaspervosscooters.nl | www.jaspervosscooters.nl

UNIEKE LUNCHROOM MÉT SHOP!

Het kattencafé van Den Bosch

Bij Mispoes kun je terecht voor een uitstekende kop koffie met iets lekkers, lunch, shoppen en een flinke dosis helende kattenliefde!

Tot gauw / Meow



Plaats je
bestelling voor
cupcakes!



Steun onze
7 katten en
het behoud
van het enige
kattencafe in
Den Bosch.
Dank jullie wel!



Wij juichen
nieuwe Facebook
en Instagram-
volgers toe!



Ga naar de website voor de laatste actualiteiten en eventuele aanpassingen in openingsdagen en -tijden van onze shop en afhaal.

Orthenstraat 31 's-Hertogenbosch | 06 - 10 97 60 86
info@kattenparadijsmispoes.nl | www.kattenparadijsmispoes.nl
Wij houden rekening met uw beperkingen, rolstoeltoegankelijk, gebarentaal.

HUIS73

VOOR BIBLIOTHEEK EN CULTUUR

Huis73 is de plek voor kunst en cultuur en september staat bol van leuke activiteiten.

Opening Digitaal Atelier en Keramiekstudio

Op vrijdag 3 september viert Huis73 twee nieuwe innovatieve plekken en programma's rondom Digital Crafts en innovatief makerschap tijdens de opening van het Digitaal Atelier en onze Keramiekstudio.

Maand van het Schrijven

Kom langs want september staat in het teken van de Maand van het Schrijven met verschillende schrijfworkshops, masterclasses en storytelling. Auteurs Herman Koch en Vroukje Tuinman komen langs in Zin op Zondag en vertellen over hun nieuwste romans.

H73 Live

Elke zaterdag vind je live muziek bij Huis73. Lokale bandjes om lekker een biertje bij te drinken.



Start Cursusseizoen

Zin om iets nieuws te leren? Kies een instrument, een nieuwe hobby of leer werken met het adobepakket. Je kunt kiezen uit zoveel cursussen dat er altijd wel iets voor je bij zit.

Week van Lezen en Schrijven

6 september start de Week van Lezen en Schrijven. Een hele week gericht om de basisvaardigheden te verbeteren.

Praat

In deze eerste editie van de Boxtelse Talkshow Praat spreken we over de functie die kunst en cultuur kan en moet hebben in het 'goede leven' in Boxtel.

Nieuwsgierige Oren

Tijdens Nieuwsgierige Oren maak je in vier sessies van 90 minuten kennis met 'nieuwe muziek'. Experts nemen je in deze sessies mee op een laagdrempelige en informatieve ontdekkingstocht.

Kijk voor meer info op www.huis73.nl

Just Be-You-Ty is geen 'gewone' schoonheidssalon, maar een Health- en Beautysalon. Samanta, Jikke en Marèse zijn ervaren en zorgen er samen voor dat jij de salon op-en-top verlaat.

Just Be-You-Ty
BEAUTY & HEALTH

Voor meer informatie kun je terecht op www.justbeyouty.nl maar bellen of mailen kan ook!

Samanta, Jikke en Marèse
Graafseweg 68,
's-Hertogenbosch
073 850 64 61
info@justbeyouty.nl
www.justbeyouty.nl
[justbeyouty1](https://www.facebook.com/justbeyouty1)

Quadrivas Therapy

Samanta staat in de salon klaar om jou te voorzien van een **therapeutische en intensieve Quadrivas-massage**. De therapie spreekt je lichaamseigen kracht aan zodat het lichaam zijn normale functioneren weer op kan pakken. De Quadrivas Therapy kan bij zeer verschillende aandoeningen worden ingezet, maar wij behandelen voornamelijk vrouwen die last hebben van lipoedeem, vasculaire insufficiëntie, (plaatselijk) overgewicht en chronische pijn.



Quadrivas



Beauty



Hair



TC Cryo



Fillers



StudioJacq
Interieuradvies & ontwerp

StudioJacq is een ontwerpstudio waar u naartoe kunt voor al uw woonwensen. Van kleine aanpassingen aan uw interieur tot een complete (ver)bouw van uw (nieuwbouw)woning.

StudioJacq heeft alle expertise in huis!

U kunt ook bij ons terecht voor bouwbegeleiding van uw project en naast het ontwerp verzorgen wij ook de styling van uw nieuwe interieur.

Persoonlijke aandacht staat bij ons centraal en wij vertalen uw wensen naar een ontwerp waarin uw verwachtingen, stijl en gedachten samenkomen.

StudioJacq verzorgt:

- Advies aan huis
- Kleuradvies
- Styling
- 3D ontwerp
- Bouwbegeleiding

Meer informatie over onze diensten vindt u op www.studiojacq.nl

+31 6 51 51 28 38 | info@studiojacq.nl
www.studiojacq.nl | [f](https://www.facebook.com/studiojacq) [@studiojacq](https://www.instagram.com/studiojacq)

Uw woonstijl, uw droomstijl

Leolux Rego
Design: Gino Carollo, 2020



ALLURE EN UITSTRALING



Bij Koos Kluytmans Interieurs ondersteunen we graag de veelzijdige Leolux collectie die u een brede keuze biedt in designmeubelen. In elke moderne stijl, van vertrouwd eigentijds tot avant-garde design.

Allemaal gemaakt op bestelling, zodat uw Leolux designmeubel een heel persoonlijke invulling krijgt. U ziet het aan de verfijnde afwerking, u voelt het als u gaat zitten. Dit is een echte Leolux!

We zijn er dan ook trots op dat we ons een Leolux Select Store mogen noemen.

Wij tonen u een ruime collectie in een herkenbare Leolux studio. U bent hier beland bij een specialist, met de nieuwste modellen en actuele kennis van zaken.



Koos Kluytmans



MERKBAAR BETER,
STEEDS VOORDELIG!



5%
KORTING

BIJ BESTEDING VAN €50,-

KORTINGSCODE: BDGBRUIST



ALTIJD
LAGE
PRIJZEN

Op werkdagen vóór 16:00 uur besteld, dezelfde dag verzonden • Gratis verzending vanaf €50,- • Niet goed, geld terug • Achteraf betalen mogelijk

WWW.BIJDEGROOTHANDEL.COM

*Kortingscode geldig van 1/09/2021 t/m 30/09/2021 op een minimaal aankoop van €50,00, exclusief verzendkosten. Geldig op één winkelmandje. Niet te gebruiken in combinatie met andere kortingscodes en promoties, noch op eerder geplaatste bestellingen. Per persoon éénmalig te gebruiken.



Zoek

jij **MAATWERK?**

Alle producten zijn rechtstreeks afkomstig van de fabriek. Dit scheelt veel in de levertijd. Zo wordt alle raamdecoratie binnen drie tot vier weken geplaatst terwijl het normaal eerder zeven tot tien weken duurt. Daarbij is het ook gunstig voor de prijs. Er zijn geen tussenpartijen die geld opeisen waardoor je verzekerd bent van lage prijzen.

**Ben jij op zoek naar maatwerk raamdecoratie?
En wil je graag van A tot Z geholpen worden door een specialist?
Robin komt vrijblijvend bij je langs voor een uitgebreid gesprek.**

ROBIN HELPT JE GRAAG!

**RAAMDECORATIE
STRIJBOSCH**

Ondernemer: Robin Strijbosch
Breekkers 28 Den Bosch | 073-2032692 | 06-10090795
info@raamdecoratie-strijbosch.nl | www.raamdecoratie-strijbosch.nl

Volg ons:  Raamdecoratie Strijbosch  raamdecoratie_strijbosch



'PRECIËS
GEVONDEN
WAT WE
ZOCHTEN!'



Inspiratie
nodig?
Kom dan
eens langs!



ONTDEK HOE GEWELDIG JE ÉCHT BENT!

Voel jij je vaak 'niet goed genoeg'?
Houd jij je kleiner dan je bent?
Cijfer jij jezelf altijd weg voor
een ander?

Goed nieuws, ik kan je helpen!

Ik coach vrouwen die helemaal klaar zijn
met zich onzeker voelen over zichzelf naar
meer zelfvertrouwen.
Zodat zij, zonder schaamte of angst, hun
eigen keuzes durven maken en eindelijk
hun eigen leven gaan leiden.

Bel of mail me voor een
gratis kennismakings-
gesprek of bezoek mijn
website.

Op weg
naar jouw
nieuwe ik

Samantha Spijkers



SPIJKERSCOACHING

Ontdek hoe geweldig je écht bent

Petrus Dondersplein 8D Sint-Michielsgestel | 06-20250189
info@spijkerscoaching.nl | www.spijkerscoaching.nl



Houd je 's zomers vaak vocht vast?

Heb je niet zo'n goede weerstand?
Last van overbelaste spieren of een blessure?
Heb je last van eczeem of 'gewoon' van stress?

**Maak een afspraak voor een (aantal)
MLD-behandeling(en) (Manuele Lymfedrainage)
en zie wat het voor je doet.**

**Je komt tot rust, je lichaam ontspant, vocht
en afvalstoffen worden afgevoerd en je
weerstand wordt verhoogd.**

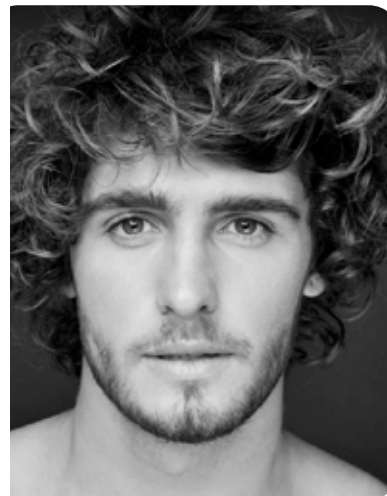


Ria van der Lee

Massagepraktijk Moment van rust
Kempenlandstraat 9R, Vught | 06-34552582
info@moment-van-rust.nl | www.moment-van-rust.nl

Gezonder & sterker haar **voor mannen**

Ken je dat gevoel dat je haar soms droog en futloos voelt? Je kapsel ziet er dof uit. Je hebt je vast weleens afgevraagd hoe al die tv-persoonlijkheden altijd een mooi, natuurlijk en gezond uitzienende dos haar hebben. Met deze tips heb je voortaan altijd een perfecte dos haar.



GEBRUIK EEN GOEDE SHAMPOO!

Shampoos die je in de supermarkt koopt bevatten veel synthetische en kunstmatige stoffen. Deze zorgen ervoor dat je haar niet op de juiste manier wordt gevoed. Kwalitatieve en natuurlijke shampoo zorgt voor een goede voeding en een natuurlijke glans.

ONDSCHAT DE WAARDE VAN EEN CONDITIONER NIET.

Mannen geven het niet graag toe, maar hier hebben vrouwen toch echt een punt. Een conditioner is echt enorm belangrijk als het gaat om de juiste voeding voor je haar.

AF EN TOE EVEN NIETS

Het is heel belangrijk om je haar zo nu en dan eens een dagje te laten 'luchten'. Dat houdt in dat je gewoon even een dagje geen wax, gel of wat dan ook in je haar smeert. Let mother nature do her work and enjoy.

VEEL BEWEGEN STIMULEERT JE HAARGROEI.

Sporten zorgt ervoor dat je lichaam sterker wordt. Je zou denken dat dit niets uitmaakt voor je haar. Als je lichaam gezond en in conditie is, dan beïnvloedt dat ook de gezondheid en conditie van je haar.

Breng voor een goed advies een bezoek aan Marciano's Haarstyling in Engelen. Je kunt daar rekenen op vakmanschap, kwaliteit en passie voor het kappersvak.



Zonneweide 18 Den Bosch | 073-8882899 / 06-15439983
www.marcianoshairstyling.nl



De nieuwe Citroën C5 X

Citroën presenteert zijn nieuwe vlaggenschip: de C5 X. Met dit nieuwe model blaast Citroën nieuw leven in het segment dankzij een origineel ontwerp dat de elegantie van een sedan en de dynamiek van een stationwagon combineert met de robuustheid van een SUV. De nieuwe Citroën C5 X is de meest geavanceerde interpretatie van de Citroën-filosofie, inclusief unieke comfort-features, een uitgesproken styling en toptechnologie zoals een 12-inch HD-touchscreen.

Geavanceerde technologie

Een gevoel van luxe aan boord: door de geavanceerde technologie wordt het gebruik van de auto vereenvoudigd. Bijvoorbeeld dankzij het forse Extended Head-Up Display en de verschillende rijhulpsystemen, zoals Highway Driver Assist. Nieuwe infotainment-interface met een centraal 12-inch HD-touchscreen. Dit systeem biedt een natuurlijke spraaksturing en een aanpasbaar display met widgets, zoals bij een tablet.

Snel weer vol energie

Het nieuwe model is als eerste leverbaar met de geheel nieuwe Citroën Advanced Comfort-actieve vering waarmee reizen voelt als zweven op een vliegend tapijt. Het interieur geeft het ultieme loungegevoel en biedt volop comfort dankzij nieuw ontwikkelde Advanced Comfort-stoelen. De C5 X heeft een laadruimte van 545 liter, een hogere zitpositie, grotere bodemvrijheid en een stoere uitstraling. Lokaal emissievrij rijden kan ook, want Citroën introduceert van de C5 X ook een plug-in hybrideversie.



Ook zo nieuwsgierig? Meld je dan alvast aan online om op de hoogte te blijven!



Meer weten?

Binnenkort komt de nieuwe Citroën C5 X op de markt. Wilt u als eerste op de hoogte zijn? Laat dan uw gegevens achter op onze website. Zodra hij geïntroduceerd wordt nemen we contact op.

Daniël Vos Verkoopadviseur



VOS
Gewoon goed.

Den Bosch Rietveldenweg 58 A | 073 621 9023
Waalwijk Zanddonkweg 2 | 0416 33 33 21
Genderen (occasion center) Genderensdijk 11 | 0416 35 11 05

info@vosgewoongoed.nl | www.vosgewoongoed.nl




XANDRES
BELGIUM

XANDRES
VERWERSSTRAAT 9
'S HERTOGENBOSCH

WWW.XANDRES.COM



Casey van Veenendaal

Ik ben als advocaat gespecialiseerd in personen- en familierecht en jeugdrecht. Uiteraard heb ik een rechtenstudie en de beroepsopleiding advocatuur gevolgd; dat is vanzelfsprekend toch? Veel belangrijker voor jou is om te weten hoe ik te werk ga en wat ik voor jou kan betekenen.

Mijn cliënten zullen je vertellen dat ik me vastbijt in je zaak, strijd voor je juridische belangen en altijd oog heb voor het belang van je kinderen. Ik heb oor naar je emoties en sta je bij met raad en daad, maar ben ook eerlijk tegen je over wat wel en niet kan en waar je wel of niet op mag rekenen.



Jan Heinsstraat 2D 's-Hertogenbosch
073-7820422
info@vv-advocatuur.nl
www.vv-advocatuur.nl

De visie van Casey laat zich het best omschrijven als 'advocatuur nieuwe stijl'. "De advocatuur is vaak best stoffig, ik bewijs dat het ook anders kan. Van mij hoeft je geen 'poeha' te verwachten. Hoewel ik in mijn werk uiteraard zakelijk moet en zal blijven, werk ik toch persoonlijk. Ik doe mezelf niet anders voor en vind het belangrijk dat mensen zich bij mij veilig en vertrouwd voelen. Zeker in de maand september."

September

De scheidingsmaand

"Cliënten omschrijven mij als zeer deskundig, gedreven en betrokken. Ik vertel eerlijk waar het op staat om mij vervolgens als een pitbull in de zaak vast te bijten. Ik sta voor, naast en achter mijn cliënt. Elke zaak gaat mij aan het hart en ik zie het als mijn verantwoordelijkheid om het beste resultaat voor mijn cliënten te behalen. Een zaak 'winnen' is natuurlijk het doel en waar ik altijd naar streef, maar een nog mooiere beloning is als ik zie dat mensen weer door kunnen gaan met hun leven en gegroeid zijn door het proces waar ik ze mede doorheen heb geleid."

Zakelijk & persoonlijk

Als advocaat is Casey gespecialiseerd in personen- en familierecht en jeugdrecht. "Dat ik over de juiste kennis beschik, mag voor zich spreken. Daarnaast heb ik ook de nodige ervaring doordat ik al jaren in het vak zit; ik werk al vanaf het eerste jaar van mijn rechtenstudie op een advocatenkantoor, gespecialiseerd in het personen- en familierecht. Bovendien is de advocatuur mij met de paplepel ingegoten." Oftewel, bij Van Veenendaal Advocatuur zit je goed!

Ben jij benieuwd of Casey ook iets voor jou kan betekenen?

Neem dan een kijkje op www.vv-advocatuur.nl of maak meteen een afspraak.

Casey van Veenendaal

Onze zoon achter de wolken

De afgelopen jaren verzamelde ik kennis over de wereld van rouw en verlies. Als rouwbegeleider sta ik daarmee rouwenden bij tijdens het aanpakken van hun verliessituatie.

Maar ook als ervaringsdeskundige qua 'levend verlies' heb ik veel geleerd. Kort na de geboorte van onze oudste zoon werd hij namelijk getroffen door een hersenbloeding met Cerebrale Parese tot gevolg. De diagnose autisme daarbij opgeteld resulteert in een nog altijd pittige rollercoaster.

In mijn kennisbiografie staan vele ervaringen, aangevuld met feiten en informatie over cerebrale parese, autisme en meer. Ook de wijze waarop mijn gezin omgaat met dit levend verlies wordt beschreven. Het boek geeft een kijkje in mijn leven en in dat van mijn gezin. Geschreven door mij als persoon, als rouwbegeleider, als echtgenote, maar belangrijker nog: als moeder van twee prachtige kinderen.

Het boek is verkrijgbaar vanaf deze maand.

Heb je een dierbare verloren en blijf je hierom rouwen? Of kom je niet voorbij je verdriet na een andere vervelende gebeurtenis? Voel je de behoefte aan ondersteuning om de draad weer op te pakken? Dan kan rouw- en verliesbegeleidster Amanda van den Hurk je daarbij helpen.

Sweet Goodbyes | 06-15200481 | www.sweetgoodbyes.nl

Trilling als medicijn

Hallo BRUIST lezer, ik ben coach/therapeut met ruim dertig jaar ervaring.

FREQUENTIES ALS HELENDE KRACHT

Wat wij vaak niet beseffen is dat **we leven in een oceaan van frequenties (trillingen)**. Er zijn frequenties die ons lichaam zwaar belasten, bijvoorbeeld elektrosmog door 4G. Er zijn ook frequenties die onze cellen en ons gehele systeem voorzien van goede trillingen. Deze **versterken ons immuunsysteem en activeren** het hele **lichaam**. Zoals Energetische en Frequentie Therapie doet.

GEZONDHEID, WELZIJN EN VITALITEIT

Bij **chronische pijn, onverklaarbare klachten of stress, slecht slapen, angst of hooggevoeligheid** zorgt Energetische en Frequentie Therapie ervoor dat de in de cellen opgeslagen spanningen worden losgelaten. Het zelfhelend vermogen van je lichaam wordt daarmee gestimuleerd. Je gezondheid, welzijn en vitaliteit krijgen een boost.

PSYCHOSOCIAAL EN ENERGETISCH

Ik behandel jou fysiek, psychisch, emotioneel, sociaal en spiritueel. Het succes zit in de **combinatie van verschillende psychosociale en energetische methoden!** We kijken samen welke methode het beste bij je past. Ik leer je een zachtmoedige relatie aan te gaan met jezelf. Ik begeleid je bij het leren herkennen van gevoelens en emoties in je lichaam en het vinden van de juiste woorden. Dit maakt je krachtiger en zelfbewuster.

MOOI AANBOD

Word klant en krijg een **GRATIS ANALYSE** cadeau. Wil jij een analyse van je hele lichaamssysteem, zodat je weet hoe het met je gezondheid, welzijn en vitaliteit is gesteld?

Wacht dan niet langer en reageer snel!

Bij Praktijk MIRER is iedereen welkom voor advies. Jij dus ook! Wacht niet langer en neem vandaag nog contact op.

Behandeling en de coronacrisis

De coronacrisis houdt ons in de greep met wellicht angst en onzekerheid tot gevolg. Een gehele of gedeeltelijke lockdown dreigt continu. Als mijn praktijk 'op slot' moet, dan is een **behandeling op afstand** een goed alternatief met hetzelfde effect op lichaam en geest. Energie kent geen grenzen en kan grote afstanden afleggen om jou te bereiken. Bio-Resonantie en Frequentie Therapie is dan juist een uitkomst! Er zijn veel mogelijkheden om frequentie therapie thuis te gebruiken. **Hoe? Bel of mail me voor informatie en advies.**



Yutakana: voor de echte sushilovers!

'WIJ HEBBEN ÉÉN VAN DE MEEST UITGEBREIDE MENUKAARTEN DIE JE KUNT TEGENKOMEN IN EEN SUSHIRESTAURANT'

Fu Chen is sinds 2015 eigenaar van Yutakana in Waalwijk. Dat was toen nog een wokrestaurant, maar in 2017 ging het roer om en werd de formule aangepast. Sindsdien is Yutakana een All You Can Eat sushi & grill restaurant. Vanaf dag één zijn de reacties lovend. "We krijgen veel goede feedback en mooie recensies. We doen er dan ook alles aan om het onze gasten naar de zin te maken door het leveren van topkwaliteit", aldus Fu Chen.

Het aanbod aan sushirestaurants is groot, dus het is belangrijk om je te onderscheiden. Fu Chen daarover: "Daarom hebben wij één van de meest uitgebreide menukaarten die je kunt tegenkomen in een sushirestaurant. Er staan wel honderdvijftig verschillende gerechten op de kaart die we ook regelmatig vernieuwen."

Culinaire ervaring

"Ons streven is om altijd gerechten van topkwaliteit te leveren. Als je kijkt naar bijvoorbeeld de recensies op Facebook, Lens en Eet.nu slagen we daar heel goed in. Onze

koks hebben allemaal culinaire ervaring en weten hoe ze de lekkerste sushi moeten maken." De meest populaire sushi van het moment is volgens Fu Chen de Suteki Maki. "Dat is een gefrituurde sushi met kip en Japanse specerijen. We hebben veel vaste gasten die daar speciaal nog een keertje extra voor terugkomen."

Genieten

Bij Yutakana heb je echter niet alleen de keuze uit sushi. Fu Chen vertelt: "We hebben ook ruime keuze uit diverse wok- en grillgerechten, dim sum, soepen en salades. Genoeg om van te genieten dus."

Recensie op Tripadvisor door Ran D: 'Het beste sushi & grill restaurant in Waalwijk.'

TIP
Reserveren
kan via
www.yutakana.nl



yutakana
SUSHI | GRILL | LOUNGE

Sint-Jansplein 51, Waalwijk | 0416-650556
info@yutakana.nl | www.yutakana.nl

Follow Yutakana op Facebook en Instagram en blijf op de hoogte van het laatste nieuws.

Gun uw voeten de aandacht die ze verdienen

PEDICURE

- Pedicure basisbehandeling met nattechniek
- Klachten als: eelt, kloven, likdoorn, ingroeiende nagel
- Behandeling van kalknagels en traumanagels
 - Nagelregulatie met beugeltechniek
 - Nagelprothese met gel of acryl

MASSAGES

Massages zijn goed voor welzijn en geest

Ik bied u diverse massages zoals:

- Ayurvedische ontspanningsmassage met hete olie
 - Balinese massage
 - Lomi Lomi massage
 - Lomi Lomi facemassage
 - Chinese voetmassage
 - Voetreflexologie

RELAX,
ENJOY &
BE WELL

Belt u gerust voor
meer informatie of
een afspraak.



Voeten zijn vaak een ondergeschoven kindje. Maar bedenk dan dat ze de gehele dag uw lichaamsgewicht moeten dragen.

Diverse pedicure verzorgingsproducten zijn verkrijgbaar in de salon.
Neem ook eens een kijkje op mijn Facebookpagina @pedicurevoorhemenhaar

Pedicure & Massagesalon La-änn | Jan Sluytersstraat 27, 's-Hertogenbosch (wijk Oost) | ProVoetnummer: 317148
073-7501200 | Whatsapp 06-42517661 | pedicurela-ann@outlook.com | www.pedicurevoorhemenhaar.nl



Kitty Wolf is al zeventien jaar darmexpert.

Zij is de grondlegger van het combineren van darmspoelingen met emoties. Zij wilde iets betekenen voor de mensen op gezondheidswak. Na het volgen van de Mastery University van Anthony Robbins en de opleiding tot darmtherapeut is zij begonnen met haar eigen praktijk. Al zeventien jaar heeft zij een bloeiende praktijk en leidt zij het merendeel van de darmtherapeuten op in Nederland en de rest van Europa.

Colon in Balance
PRAKTIJK VOOR COLONHYDROTHERAPIE

Zandstraat 13
5391 AL Nuland
06 - 52 06 36 42
www.coloninbalance.com

COLUMN/KITTY WOLF

SEPTEMBER = SAPTEMBER

De laatste jaren is het een algemeen goed geworden. In september is het een ideale tijd om weer te detoxen. Maar eigenlijk is dat niet waar.

Het hele jaar door kun je een moment vinden om te gaan sappen/detoxen. Even een reset van je lichaam. Maar... ideaal is september wel. Waarom? Je bent ontspannen terug van vakantie, de vakantie kilo's, de bbq, de lekkere roséetjes, witte wijntjes, aperolletjes, allemaal lekker maar belastend voor de lever. En wat doet de lever ermee? Het zet om in buikvet. Om je lever en darmen te ondersteunen is het daarom goed om je voor te bereiden op de strenge winter die gaat komen. Hoe beter je weerstand, hoe beter je bestand bent. Het sterkt je immuunsysteem aan en dat is net wat we nodig hebben.

Hans Molenburg heeft een paar jaar geleden een mooi interview gegeven. Hij praat vanuit de vier elementen: aarde, water, lucht en vuur. Je lichaam moet goed gevoed worden, dat is je aarde-element. Dus voldoende vitamine- en mineraalrijke voeding. Drink genoeg water en zuivere sappen, je waterelement. Adem frisse lucht in, buiten in de natuur wandelen. Hoe onzuiver onze buitenlucht ook mag zijn, het is altijd beter dan dagenlang binnen zitten. En dan, erg belangrijk, je vuur aanzetten. Wat is jouw vuurelement? Dat is je passie, dat is je doel in het leven, elke dag opnieuw. In Okinawa leven ze met dit principe. Waarom worden ze daar gemiddeld ouder dan honderd jaar? jaar? Onder andere omdat ze dagelijks een doel hebben.

Om de elementen in jou goed te laten werken is in heel veel gevallen een grondige reiniging nodig. Daarom is de eeuwenoude therapie darmspoelingen zo ontzettend gezond. Zoals je de plak van de tanden haalt, zo haal ik je plak uit je darmen. **Kom langs of bel voor meer informatie.**

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.shertogenboschbruist.nl.

Smile!

Vindt u een stralende lach ook belangrijk? Bij Mint staan we voor transparante mondzorg en persoonlijke aandacht. Ook bij het bleken van uw tanden!

Maak direct een afspraak voor een stralende lach!



Mint Your Dental Hygienist

Eigenaresse: Melek Atas
Verwersstraat 45 's-Hertogenbosch | 073-8500945
info@mint-ydh.com | www.mint-ydh.com

Volg ons op Instagram #mintyourdentalhygienist

PRACTICAL BEAUTY

DE NIEUWE OPEL CROSSLAND /



O P E L

RIJKLAAR VANAF
€22.649



WWW.VANMOSSSEL.NL

Van Mossel