

PRINSENBEEK



SEPTEMBER 2021 WWW.PRINSENBEEBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST



Yoga: nuttig
voor iedereen

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

WIJ ZIJN BREDA STRENGTH & CONDITIONING



Al ruim 10 jaar helpen wij mensen fysiek en mentaal sterker te worden. Of het nu gaat om een baan bij defensie, fit je zwangerschap door, sneller en sterker voor je sport of “gewoon” beter belastbaar in het dagelijks leven. Onze trainingen zijn simpel, maar niet makkelijk.

Met minimale middelen, maximale resultaten. We hechten waarde aan kwaliteit, techniek, hard werken en elkaar helpen. We willen onze leden de beste training geven die wij kunnen geven, elke keer dat zij in de gym zijn. Het maakt ons niet uit wat jouw 100% effort is, maar geef die 100% effort.

Dat is waar we al sinds 2011 voor staan. En komende maanden gaan wij jullie via dit magazine helpen fysiek en mentaal sterker te worden.

Niet wachten tot volgende maand?

Volg ons dan nu al!

BredaSC.com / Facebook: BredaSC / Instagram: Breda.SC

Spinveld 66-A13, Breda



Heerlijk nazomer met korting.

De hele maand september profiteert u op vertoon van deze advertentie van aantrekkelijke **kortingen** op de meubelcollecties van Vondom. Wij zorgen dat u er dit najaar goed bij zit.

Kom langs in onze showroom en maak kennis met de exclusieve meubelcollecties van Vondom. Alvast een voorproefje? Bekijk onze webshop: www.vondom-x-pw.nl



VONDOM® X

PW®

INTERIORS

**SHOWROOM
SPINVELD 22A BREDA
NEDERLAND**

Buiten gewone sfeer.

Bij Labor Vincit kunt u terecht voor exclusieve binnen- en buitenverlichting. Met passende sfeerverlichting wordt langer buiten zitten pas echt puur genot. Daarom ontvangt u van ons de hele maand september, op vertoon van deze advertentie, **10% korting** op buitenverlichting.

Bezoek onze showroom aan Spinveld 22a in Breda en maak kennis met onze merken, zoals Royal Botania, Aldo Bernardi, Catellani & Smith en meer.

Meer weten?
www.laborvincit.nl
info@laborvincit.nl
076 - 520 4009



**LABOR
VINCIT**
exclusieve verlichting



**SHOWROOM
SPINVELD 22A BREDA
NEDERLAND**



10



14



26

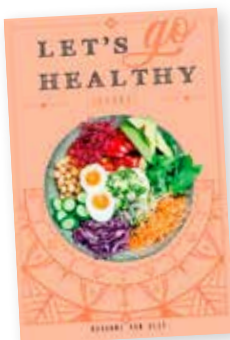
Inhoud



47



12



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 Maaïke van Helmond
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Vanessa Stoltenhoff
EINDREDACTIE Anouk Jacobs

f Like ons op Facebook.com/prinsenbeekbruist

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. Prinsenbeek 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 Breda Bruist en Ginneken Bruist.

Yoga... waar moet ik beginnen?

CREËER
ONTSPANNING
EN RUST IN
JOUW DRUKKE
LEVEN



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.

Uniek, tastbaar en betekenisvol

Een levensecht 3D-kunstwerk van je handen, een paar babyvoetjes of bijvoorbeeld een zwangere buik. “Een zeer tastbaar, uniek en betekenisvol geschenk voor jezelf of voor iemand anders”, aldus Francine Lamers, eigenaresse van Atelier Making Memories. “Zowel als het om verdrietige als om vrolijke aangelegenheden gaat.”

Creatief als ze al haar hele leven is, was het werken met gips en het maken van afdrucken Francine allesbehalve vreemd. “Toen ik op het punt kwam dat ik mijn creatieve en kunstzinnige kant meer tot uiting wilde laten komen, besloot ik mij dan ook verder te gaan verdiepen in bodycasting, oftewel het maken van een 3D-kunstwerk op ware grootte.” Haar eerste project was een gieting van haar eigen hand samen met de poot van haar hond. “En het resultaat was zo levensecht en indrukwekkend, dat ik mij realiseerde hoe graag ik zoiets had willen hebben van mijn overleden vader, met wie ik een zeer hechte band had. Van daaruit is het balletje verder gaan rollen. Want hoe mooi is het dat ik iemand anders wel zo’n bijzonder aandenken kan geven aan een dierbare...”

Mogelijkheden

Francine benadrukt dat het weliswaar een heel dierbaar aandenken kan zijn voor de verdrietige momenten in het leven, maar zeker ook voor wanneer er iets gevierd mag

worden. “De mogelijkheden met bodycasting zijn namelijk zeer uitgebreid. Van een 3D-kunstwerk van een zwangere buik tot het pootje van je kat en van handen die elkaar vasthouden tot het in een kunstwerk vastleggen van je sixpack waar je zolang voor hebt getraind, het kan allemaal en er is nog veel meer mogelijk. Voor elk moment is wel een uniek bodycasting kunstwerk te maken en dat doe ik dan ook met ontzettend veel passie en plezier, elke keer weer.”

Benieuwd naar de mogelijkheden van bodycasting of wil jij deze techniek ook zelf aanleren tijdens een cursus? Neem dan eens een kijkje op www.ateliermakingmemories.nl of neem meteen contact op met Francine.



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



LEZERSACTIE*

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

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

TAG #MINERAL



Do
mee en
win

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



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

www.gezondmetrox.nl TAG #HEALTHY



COMFORTFOOD

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

www.eatpeasy.nl

SHOPPING/NEWS

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



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

www.livinroom121.be
TAG #LIV'IN ROOM

BRUIST
Deals

Ook deze maand hebben we weer enkele Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Neem een kijkje op www.nederlandbruist.nl/lezersacties en profiteer van mooie kortingen bij onze bruisende ondernemers.

G

win

Heerlijke

KOEK IN DE BUS

Een gevulde koek zoals hij moet zijn, eenvoudig thuisbezorgd met een brievenbuspakket. Ze zijn vers en worden met de hand gemaakt door bakker Edwin Klaasen.

Tof 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.



Heb je veel moeite om gestructureerd de dag door te komen? Wil je heel veel, maar lukt het je niet om te starten of om een klus af te maken? Overal liggen taken lijstjes in huis en en lukt het je maar niet om deze taken te prioriteren, deze te plannen in je agenda en om ze ook daadwerkelijk uit te voeren?

Saskia van Leenen Professional Organizer van Organizing op Maat, biedt uitkomst!

Ik leer jou een eenvoudige methode om weer overzicht te krijgen in alle taken en deze te prioriteren. Je leert hoe je de taken die uitgevoerd moeten worden handig kunt plannen in je agenda, hoe je efficiënter kunt werken en hoe je ervoor zorgt dat alle taken van de takenlijst ook daadwerkelijk worden uitgevoerd. Je krijgt weer de regie over je tijdsbesteding en meer structuur in je leven!

Heb je behoefte aan ruimte en overzicht in je huis, administratie en agenda?

Schrijf je dan in via de website voor een gratis kennismakingsgesprek!
Of bel 06 - 46 2222 78.

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.



NIET HOREN IS OPVALLENDER DAN EEN HOORTOESTEL

Laat uw gehoor vrijblijvend
en gratis testen!

Graag vragen we u van
tevorens een afspraak te maken.

Op deze manier hebben
we altijd genoeg tijd om u
goed te adviseren.



Gehoorverlies?

Laat nu uw gehoor
GRATIS TESTEN!
076-5649706



Herkent u dat, dat u uw tv steeds iets harder zet? Dat u op een druk feestje gesprekken niet goed meer kunt volgen? U kunt zich natuurlijk de vraag stellen hoe erg dat is. Toch blijken de gevolgen van zelfs een klein beetje gehoorverlies groter dan u wellicht denkt.

IRRITATIE Huisgenoten vinden het niet altijd prettig als de radio of tv zo hard staat. Ook luid praten en steeds maar weer herhalen is vervelend. Zo kan wederzijdse irritatie ontstaan.

VERMOEIDHEID Als we niet op ons gehoor kunnen vertrouwen, kost het extra veel energie om te volgen wat er om ons heen gebeurt. Heel vermoeiend en niet bevorderlijk voor het humeur.

ONVEILIGHEID Een geluid lijkt van ver weg te komen, maar plotseling is die auto of motor heel dichtbij. Dat kan tot gevaarlijke situaties leiden.

ONZEKERHEID Wie niet meer goed hoort, mist niet alleen wát er in een gesprek wordt gezegd, maar ook hoe. Misverstand, wantrouwen en onzekerheid kunnen het gevolg zijn.

Gehoorverlies is niet iets om u voor te schamen, er is bijna altijd iets aan te doen. Uitstellen is begrijpelijk, het is voor veel mensen moeilijk om te accepteren dat hun gehoor minder wordt. Hoe langer u wacht met een hoortest, hoe groter de kans dat uw gehoor in de tussentijd nog verder achteruit gaat, en dat is zonde. Het kan ook gevaarlijke situaties opleveren. Een hoortoestel vertraagt verdere achteruitgang van uw gehoor, het stimuleert namelijk uw hersenen. Dus waarom zou u nog langer wachten? Twijfelen helpt niet, testen wel.

Bij Hoorservice Schram beloven we niets, maar onderzoeken we alles. Kom langs, dan zoeken we samen naar een oplossing waarmee u écht geholpen bent!

André Schram

*Wij helpen u graag
met de juiste keuze!*

Een hoortoestel is een hulpmiddel dat u dagelijks en veel gebruikt. Het moet helpen in situaties waarin u terecht komt en aansluiten bij uw wensen. **De juiste keuze van een hoortoestel is dan ook van wezenlijk belang.**

Achter-het-oor hoortoestel
(AHO)



Luidspreker-in-het-oor
hoortoestel (LIHO)



In-het-oor hoortoestel
(IHO)



Completely-in-canal
hoortoestel (CIC)



BRIGITTA VAN KOPPEN

praktijk voor natuurgeneeskunde

Verbeter je gezondheid door reiniging

- massage
- detox-reflexmassage
- colon-hydrotherapie (reiniging van de dikke darm)
- klankheling met de stem
- meditatie

Kijk voor
MEER INFORMATIE OP
www.brigittavankoppen.nl

Doctor Struyckenstraat 165, Breda | 0031 - 6 453 59 588 | info@brigittavankoppen.nl | www.brigittavankoppen.nl

WIJ HEBBEN
DE OPLOSSING
IN HUIS!

Luizen? Neten? Paniek?

Nyda luizen spray wordt gebruikt voor de behandeling van het haar als er sprake is van een besmetting met hoofdluizen. Het middel heeft een driedubbele werking wat het middel bijzonder effectief maakt.



Sanne Brocks

BROCKS
HOMEOPATHIE

Ginnekenweg 28, Breda | 076-5219313
www.brockshomeopathie.nl



STICHTING
DierenLot

#samenvoordieren

WAAROM MAGNESIUM?

We bestaan allemaal 70% uit zoutwater waaronder magnesium waar we helaas vaak een tekort aan hebben. Magnesium is hét mineraal die opperste ontspanning, een stress-vrij gevoel en nieuwe energie geeft. Via huidopname is de meest effectieve manier om je lichaam die gezonde boost te geven!

HAPPY & HEALTHY

Magnesium is heilzaam voor sporters, zwangeren en verlicht reumatische klachten, fibromyalgie, stress & burn-out en hormonale disbalans.

ONTDEK ONZE UNIEKE HEALTH WELLNESS

Bij SenseCity in Breda ontdek je unieke behandelmethodes met pure Permsal magnesium. Kom alleen of samen, tot maximaal 8 personen, genieten en ontspannen van een heerlijk dagje Health Wellness! Tarieven p.p. vanaf:

Magnesium Experience	5 behandelingen	€85
Magnesium Experience Deluxe	6 behandelingen	€125
Aemotionspa		€89
Floaten: gewichtloos drijven		€29
Cryolipolyse BodyWizard		
Aanbieding: per kop		€98
Massages		€65
Hotelarrangementen zie website		

SenseCity®

www.sensecity.nu @sensecity.nu



076-785 74 65 | info@sensecity.nu

Ginnekenweg 11-13 4818 JA Breda



Uw ramen en vloer totaal anders?

Geen wens is ons te gek!

Benieuwd naar onze producten? Maak vrijblijvend een afspraak.



VLOEREN

ZONWERING

GORDIJNEN

VERPO
TOTAALSTOFFERING

Bent u op zoek naar vloer en zonwering die uw woning of bedrijfspand kan voorzien van zowel een nieuwe vloer, zonwering als gordijnen? Voor al deze zaken kunt u terecht bij Verpo Totaalstoffering. Wij zijn al 20 jaar thuis in totaalstoffering.

Klompemakerstraat 20, Etten-Leur | 06 - 22 23 92 82 | info@verpo.nl | www.verpo.nl

DAGJE UIT VONDELPARK OPENLUCHTTHEATER



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

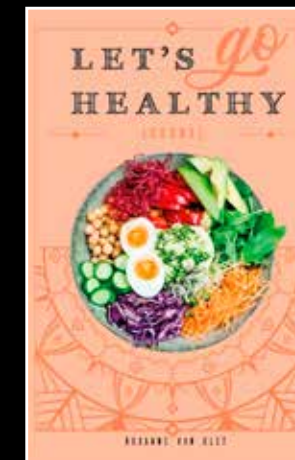
FILMPJE KIJKEN TILL DEATH

BINNEN/BUITEN

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



BOEKJE LEZEN GEZOND MET ROX



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

maxaro®

badkamers en tegels

Ruim **5.000 m²**
keuze, beleving
en aandacht



Slaag maximaal op www.maxaro.nl óf in één van onze megashowrooms
aan de **Ettenseweg 74 te Roosendaal** of aan de **Hertogswetering 175 te Utrecht**.



Bezoek onze megashowroom
in Roosendaal of shop op maxaro.nl

Bekijk de actuele openingstijden en
bereikbaarheid op onze website.



**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.

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



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

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

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

Waarom zo hard?

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

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

Weer op de planken

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

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

 **Theater.nl**
DE WERELD VAN THEATER

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

Inspiratie
nodig?
Kom dan
eens langs!



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



Ben je op zoek naar een
opleiding tot nagelstyliste? Dan
wil je natuurlijk de allerbeste
opleiding vinden. Of het nu om
een basisopleiding gaat of om
een workshop om een specifieke
techniek te verbeteren; je wilt
perfectie bereiken. **ProNails**
helpt je verder in een van de
twaalf volledig uitgeruste
opleidingscentra.

WIL JE VAN JE PASSIE
JE BEROEP MAKEN?

We werken uitsluitend met
trainers met jarenlange
expertise, die maar al te graag
al hun kennis met je delen.
Je volgt les in kleine groepjes,
zodat we een persoonlijke
aanpak kunnen garanderen.

ProNails Nederland
Voorerf 27, Breda
(0)76 75 04 867
breda@pronails.nl
www.pronails.nl

NEEM JE TOEKOMST IN HANDEN: WORD NAGELSTYLISTE!

Heb je altijd al gedroomd van een toekomst als
nagelstyliste? Is jouw grote wens je eigen nagelsalon
openen en klanten gelukkig maken? Dan moet je geen
moment langer wachten. Maak van je passie je beroep!

**MASTER
WORKSHOP**

**ONE
WORKSHOP**

BASISOPLEIDING NAGELSTYLISTE



Wil je graag nagelstyliste worden,
maar heb je nog geen ervaring?
Dan is dit de perfecte opleiding
voor jou! Je leert werkelijk álles;
van een perfect uitgevoerde
manicure tot een onberispelijke
gel-, of acrylnagel. Correct vijlen,
een kleur mooi aanbrengen of de
verfijnde french manicure?
Dat lukt je na deze opleiding zeker!

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

Helemaal *zen* na een *dagje sauna*

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

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

Benauwd

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

Niet naakt

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

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

Feel good

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

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

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

Scheiden zonder strijden?

Een scheiding gaat vaak gepaard met strijd. Dat wil je echter niet. En is ook niet nodig. Als je maar kiest voor de juiste begeleiding!

Regel jullie scheiding ook zonder strijd en blijf de beste ouders voor jullie kinderen!



- Scheiding van A tot Z geregeld door twee mediators met beiden hun eigen expertise op ouderschap na scheiding en financiën
- Direct starten
- MfN-gecertificeerde familiemediators
- Persoonlijke aanpak op maat en met het oog op de kinderen

MOOS

Wethouder van Haperenstraat 36E
4813 AM BREDA
joyceferket@praktijkmoos.nl

PRAKTIJK VOOR MEDIATION &
ONDERSTEUNING BIJ SCHEIDING

Bezoek de website: www.praktijkmoos.nl
of maak direct een afspraak: 06-14 12 62 34

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.

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!*



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!

Mosselen in aromatische kokosbouillon

Bereiding

Verhit een braadpan met een goed sluitende deksel en schenk de olijfolie erin. Voeg de mosselen toe en vervolgens de knoflook, tijm en wijn. Leg het deksel op de pan en stoom de mosselen 3-4 minuten tot ze open zijn.

Laat de mosselen boven een kom uitlekken om het kookvocht op te vangen. Schenk dat in een schone pan en kook het tot de helft in. Voeg de kokosmelk, chilipeper, bosui, citroengras en peper en zout naar smaak toe. Breng alles tegen de kook en laat het 2 minuten pruttelen.

Gooi ongeopende mosselen en de knoflook weg en schep de mosselen in vier warme kommen. Schep de hete kokosbouillon erover. Haal het citroengras eruit. Strooi voor het serveren wat korianderblaadjes over de mosselen.



*Eet smakelijk
Nicky Tom*

Haagweg 159, Breda | 076-5210145 | www.vishandelvannunen.nl

Ingrediënten voor 4 personen

- 3 eetlepels olijfolie
- 2 kg verse mosselen, afgespoeld
- 2 teentjes knoflook, ongepeld, gehalveerd
- paar takjes tijm
- 100 ml droge witte wijn
- 1 blik kokosmelk 400 ml
- 1 rode chilipeper, schuin in dunne plakjes
- 2 bosuitjes, schuin in dunne plakjes
- 1 stengel citroengras, in de lengte gehalveerd
- korianderblaadjes, ter garnering



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 carrièretest 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.

Wissen 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.

Stijlvol
STOER
www.stijlvol-stoer.nl

Kleding en accessoires voor dames

Anotherwoman
Enjoy -Geisha -
Go Dutch Label
IXXXI -Maicazz
My Pashion
Pooools - Rebelz
Red Button - ZIZO

Bekijk het uitgebreide assortiment in onze winkel!

Stijlvol-Stoer

Groenstraat 15 Prinsenbeek
076-541 36 47

www.stijlvol-stoer.nl

[stijlvolstoer](#)

[stijlvolstoerprinsenbeek](#)



**KOM NU
KIJKEN**
Nieuwe collecties
is binnen!

MAICAZZ
IMAGE OF SOUL

*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.

Dé huiskamer van Prinsenbeek gaat langzaam weer open



Langzaam aan kijken we weer vooruit, en gaan we weer leuke activiteiten plannen in de Drie Linden. Buiten de activiteiten die al gepland stonden, zoals het uitverkocht optreden van Christel de Laat op zaterdag 2 oktober 2021, hebben we weer een mooi programma in de pen zitten.

Zo gaan we in een november een mooi feestweekend organiseren in samenwerking met de Bak van Boemeldonck. Een heel weekend lang volop vertier voor jong en oud. De voorbereidingen zijn in volle gang. Een tipje van de sluier kunnen we al oplichten.

Zondag 28 november is er een cabaretmiddag. Er zijn deze middag optredens van Hans Verbaarschot, Joep de Wildt, René Domstorff, Dirk Kouwenberg, Jaap Rutten, Erik Mulder en Berry Knapen. De kaarten zijn inmiddels bestelbaar via www.stichtingdedrielinden.nl

Tevens hebben we op donderdagavond 25 november een try-out van de oudejaarsconference van Rob Scheepers. Ook deze kaarten zijn inmiddels verkrijgbaar via www.stichtingdedrielinden.nl

We hebben zelfs al een theatervoorstelling vastgelegd voor 9 april 2022. Dan komt Andy Marcelissen met zijn nieuwe show Op verzoek.

Kortom, wij hebben er weer ontzettend veel zin in om u te verwelkomen in de Drie Linden in Prinsenbeek.



FIT BUITEN SPORTEN!

Nu de vakantie erop zit, is dit het juiste moment om weer heerlijk te gaan sporten. Door regelmatig intensief te bewegen zorg je ervoor dat het lichaam fit en gezond blijft. Als je dit combineert door lekker in de buitenlucht te sporten, dan heb je de perfecte gezonde mix. Ik nodig je graag uit voor een gratis proefles bij BOTS Bootcamp & Obstacles.

Iedereen wilt zich natuurlijk fit en gezond voelen. Wij helpen je daarbij door je verantwoord te begeleiden, "En dat altijd op jouw niveau!"

In het BOTS Bootcamp en Obstacle park in Prinsenbeek zorgt ons team sportinstructeurs ervoor dat elke sportles even gezellig en uitdagend is. Tijdens jouw sportles word je begeleid om jouw persoonlijke doelstellingen te bereiken. Of je nu wilt afvallen, revalideren, fit(ter) wilt worden of wilt voorbereiden op een obstaclerun. BOTS Bootcamp & Obstacles is er om te zorgen dat jouw doelstelling werkelijkheid wordt.



RESERVEER
JOUW GRATIS
PROEFLES
OP ONZE
WEBSITE

BOTS
BOOTCAMP & OBSTACLES

Strijpenseweg 3, Prinsenbeek
www.botsbootcamp.nl

Gevulde kipfilet met romige spinazie

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

2 PERSONEN - 50 MINUTEN

INGREDIËNTEN

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

BEREIDING

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

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

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

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

PUZZELPAGINA



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

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

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

Zoek de zes letters in BRUIST!

Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

Zoek de zes verborgen letters in deze editie van BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand relaxen. De oplossing van vorige maand was **lachen**.

Maak kans op deze

rugzak

t.w.v.

€ 119,-



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

-ur+z+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.prinsenbeekbruist.nl

Maak kans op dit

boek van Lisa Staal



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

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

boek	lezen
staal	genieten
rusten	mannen
liefde	geluk

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

Recharge yourself



MARVEL R ELECTRIC

Reserveer uw proefrit bij Van Mossel.

Van Mossel