

'T GOOI 

MAART 2022 WWW.TGOOIBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST



Hoe gaat het met je
goede
voornemens?

Francis van
Broekhuizen:

'Ik doe het, omdat ik
het superleuk vind'



KLINIEK HEIHOF



NATUURLIJK MOOIER

*Gestigd in het oude
Dudok pompgemaal*

Laapersveld 1, Hilversum
Gratis parkeren

vanaf Station Sportpark 1 min. lopen
035 - 77 24 8 24
kliniekheihof.nl | info@kliniekheihof.nl

Volg ons op social media

 kliniekheihof  kliniekheihofhilversum

NATUURLIJK MOOIER

Lachrimpeltjes, kraaienpootjes of een wenkbrauwfrons.

Bij het verstrijken van de jaren ontomk je er niet aan. Wie er jong en fris uit wil blijven zien, kan voor een goede en betaalbare behandeling terecht bij Kliniek Heihof in Hilversum. Bij behandelingen met botox en fillers wordt vaak gedacht dat je met opgespoten lippen en een 'plastic fantastic' gezicht het pand verlaat. Maar niets is minder waar. In Kliniek Heihof willen we de natuur een handje helpen, zonder dat het er duimendik bovenop ligt dat je iets aan je gezicht hebt gedaan. Het gaat erom dat je er opgefrist uitziet, dat het wat verjongd is.

Breed publiek

Kliniek Heihof bestaat sinds 2013 en in bijna 9 jaar tijd een begrip in het Gooi geworden. Met een klantenkring van ruim 3500 allemaal verschillende soorten mensen, spreekt Kliniek Heihof een breed publiek aan. Mensen die iets aan hun rimpels, lijnen, kuiltjes of schaduwen willen doen.

Liquid facelift

De vertrouwde gezichten bij Kliniek Heihof zijn dr. Veerander

Gotra, drs. Melissa Gomez en drs. Narges Botorabi. Deze cosmetisch specialisten hebben veel expertise op het gebied van de Liquid Facelift. Dit is betaalbare facelift met fillers die de natuurlijke opbouw van het gezicht herstelt. Dr. Veerander: "Als je ouder wordt, worden de weke delen in je gezicht minder. De structuur slinkt en valt weg." De specialisten binnen Kliniek Heihof kunnen deze afname van de structuur en het collageen, heel mooi terugbrengen met hyaluronzuur. Zij vullen het natuurlijke volume op en maken het gezicht weer zoals het was." Na een jaar tot anderhalf jaar neemt de Liquid Facelift langzaam af, een klein beetje filler erbij is voldoende om het bij te houden.



Drie artsen

Drs. Melissa Gomez, Dr. Veerander Gotra en Drs. Narges Botorabi zijn werkzaam binnen Kliniek Heihof. Allen werken zij dagelijks als cosmetisch specialist. Zowel Melissa als Veerander hebben

een extra masteropleiding esthetische geneeskunde (ECAM) in Ierland gevolgd. Narges is zeer ervaren en bekwaam in het verrichten van cosmetische ingrepen met botox en fillers, met als haar expertise de Liquid Facelift.

Veilige middelen

In de kliniek wordt uitsluitend met veilige middelen gewerkt. We gebruiken fillers op basis van hyaluronzuur, dat is een lichaamseigen stof. Bij de botoxbehandeling werken we met het gerenommeerd product Dysport Botuline Toxine A. Dat geeft een veilig en mooi resultaat.

Ons motto:

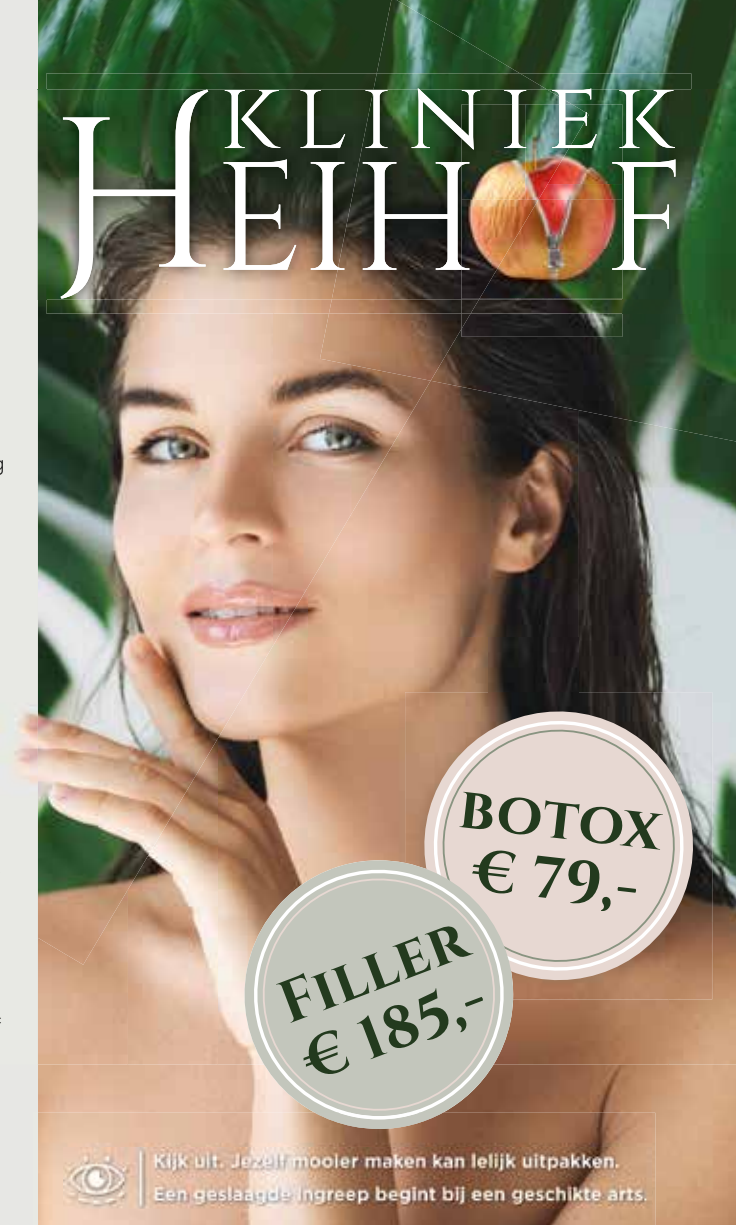
“EEN GOEDE EN VEILIGE
BEHANDELING MOET
VOOR IEDEREEN
BEREIKBAAR ZIJN”

Hele week open

Kliniek Heihof is de hele week open, ook op zaterdag! In bijna negen jaar tijd heeft de kliniek een enorme groei doorgemaakt. Daarom verhuisde het bedrijf in 2019 naar een grotere locatie. Een prachtig pand in het Oude Dudok Pompgemaal aan het Laapersveld 1 te Hilversum. We zijn heel eenvoudig te bereiken, slechts 1 minuut vanaf de snelweg en 1 minuut vanaf de trein. Ook nog eens gratis parkeermogelijkheid.

**Bel: 035 - 77 24 8 24 of ga naar
www.kliniekheihof.nl voor meer informatie.**

KLINIEK HEIHOF



**BOTOX
€ 79,-**

**FILLER
€ 185,-**



Kijk uit. Jezelf mooier maken kan lelijk uitpakken.
Een geslaagde ingreep begint bij een geschikte arts.



**Uw Nederlandse makelaar
aan de Costa Blanca**



*Ik help u vertrouwd
op weg...*

Mijn naam is Susanne ten Broek en ik ben inmiddels ruim 10 jaar werkzaam als makelaar aan de Costa Blanca. **Ik begeleid u van a tot z met het gehele aankooptraject en sta u met raad en daad bij.** Mede omdat ik vloeiend Spaans spreek, heb ik in de voorgaande jaren een betrouwbaar netwerk opgebouwd van specialisten aan de Costa Blanca, de juiste mensen op de juiste plek. We gaan op zoek naar uw woning onder de zon en zorgen ervoor dat u vooral ook veilig koopt. Met Koop Villa Costa Blanca gaat u vertrouwd op weg. Ik help u graag!



costa blanca

www.koopvillacostablanca.nl

Susanne ten Broek
+31 (0) 6 14 00 85 55





Impressie
Naarden

Wil je kans
maken om jouw foto
in 't Gooi Bruist
terug te zien?
Stuur deze dan naar
ontwerp@nederlandbruist.nl
o.v.v. Foto Gooi



10

COLOFON



18

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
CUSTOMER CARE Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Ramon Heeren
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Astrid Berkhout
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Hester Hielkema
EINDREDACTIE Anouk Jacobs

f Like ons op Facebook.com/tgooiBruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl
of bel René Moes 06-19629221 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2022. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. 't Gooi 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.



Het is maart! Tijd dus om de winter achter ons te laten en vooruit te kijken naar de zomer. Wat een heerlijk vooruitzicht. Maar ook een vooruitzicht waarvan je spontaan in de stress kunt schieten. Het goede voornemen om definitief af te rekenen met die paar extra winterkilo's heb je namelijk nog lang niet waargemaakt. Geen zorgen, want verderop in deze nieuwste editie van Bruist vertellen we je hoe je het jezelf makkelijker kunt maken om je doelen te bereiken.

Bruisende lezer,

Opvallend is dat, nu het voorjaarszonnetje weer steeds vaker begint te schijnen, veel mensen ineens ook weer een stuk vrolijker zijn. Sommige mensen hebben die zon daar overigens helemaal niet voor nodig. Dat geldt zeker ook voor Francis van Broekhuizen, die het hele jaar door straalt. In het interview dat we met deze 'dramatische sopraan' hadden, deelt ze een beetje van haar positiviteit en vertelt ze meer over haar carrière tot nu toe.

Diezelfde positiviteit ervoeren wij trouwens bij iedereen die we voor deze editie interviewden. Benieuwd naar al hun inspirerende verhalen? Lees dan vooral snel verder.

René Moes

Adverteren?

Mail naar nl@nederlandbruist.nl of bel **06-19629221**

Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook Almere Bruist en Haarlem Bruist.



12



32



28



23



Inhoud

2022 IS LANG NIET
VOORBIJ, BEGIN
VANDAAG NOG!



Wat is er nog over van je *goede voornemens?*

Stoppen met roken, een paar kilo afvallen, sporten, geld besparen en ga zo maar door. In januari beginnen we massaal met een schone lei. Hoor je het jezelf nog zeggen: 'En dit jaar gaat het me echt lukken!' Maar hoe staat het nú met die goede voornemens?

Als je meerdere voornemens hebt, kan het lastig zijn om alles tegelijk te doen. Hierdoor is de kans groot dat je voornemens mislukken.

MAAK EEN SCHEMA. Maak voor jezelf een schema waarin je kunt vermelden wat je graag zou willen bereiken en hoe je dit aan gaat pakken. Gaat het om een doel dat je op korte termijn wilt bereiken of heb je er het hele jaar voor uitgetrokken?

VOORKOM HOGE EISEN. Als je te hoge eisen aan jezelf stelt, haak je snel af. Dit komt doordat je geest en lichaam tijd nodig hebben om zich aan te passen aan je nieuwe gewoonten.

CREËER ROUTINE. Ben je verslaafd aan roken of snoep? Dan kan het helpen om een andere bezigheid te zoeken wanneer het verlangen naar een sigaret of zoetigheid de kop opsteekt.

KEN JE DOEL. Herinner jezelf regelmatig aan de voordelen van je goede voornemen. Als je dit niet doet, zul je sneller opgeven.

BELOON JEZELF. Als het je lukt om jezelf aan je schema te houden, staat daar natuurlijk een beloning tegenover. Zorg er wel voor dat je de beloning ook echt koppelt aan het halen van je doelstelling.

ZOEK STEUN. Het is niet makkelijk om een goed voornemen in je eentje te verwezenlijken. Vertel je vrienden en familie wat je van plan bent en vraag of ze daar eventueel rekening mee willen houden. Of plaats je goede voornemen op Twitter en Facebook. Wie weet zijn er meer mensen die hetzelfde doel nastreven.

Ook op zoek naar coaching? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

DE SLIMME REISTAS * voor trendy vrouwen

Het ontwerp van BodabagsFashion #bodabags, verkrijgbaar in verschillende variaties, is absoluut uniek. Deze reistas wil je gewoon hebben.



BodabagsFashion | @bodaszilvia

www.bodabagsfashion.myshopify.com



PRINGLES

Pringles kent iedereen, het unieke chipje in de slanke bus. Nu zijn ze erin geslaagd een gemiddelde zoutvermindering van 23 % te realiseren bij de 6 belangrijkste smaken: Original, Sour Cream & Onion, Hot & Spicy, Texas BBQ, Hot Paprika en Classic Paprika. Maar natuurlijk met behoud van de authentieke smaakintensiteit.

www.pringles.com



LEZERSACTIE *

1 set van 2 Hobstar glazen van Libbey

Genieten van alledaagse momenten, met mooi glaswerk waar je blij van wordt. De kans is groot dat je al eerder hebt gedronken uit glazen van één van de grootste glaswerkproducenten ter wereld, met een fabriek in Nederland. Eén van de klassiekers is de tijdloze Hobstar, waarvan de naam verwijst naar het specifiek geslepen glas met sterpatroon. De vintage 'look and feel' van de Hobstar valt hierdoor in de smaak.

www.libbey.eu TAG #HOBSTAR



GUINNESS (4.2%)

Zeg je Ierland, dan denk je aan groene landschappen, riverdance, livemuziek, en... Guinness. Dit iconische bier wordt al meer dan 250 jaar gebrouwen in Dublin. Geen enkel bier staat zo symbool voor een land als het zwarte goud uit de hoofdstad van Ierland. Op 17 maart is het St. Patrick's Day, de nationale feestdag van Ierland, waarbij ook hier een fris Guinness biertje niet mag ontbreken! www.guinness.com



Begin van de *lente!*

Doe mee en win

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.



LEZERSACTIE * 4x de 'je ne sais quoi' proefboxen van Gusteau t.w.v. €29,95

We hebben allemaal onze eigen voorkeuren. Dat weet Gusteau. Als jouw persoonlijke wijngids helpt Gusteau je om te ontdekken welke wijnen goed bij je passen. In totaal zijn het in deze proeverij (van de winactie) 5 glazen wijn met verschillende karakters. Leuk voor jezelf om je wijnmatch te vinden of om cadeau te geven.

www.drinkgusteau.com TAG #WIJN



LEZERSACTIE * Valse verlangens en bloedende harten van Sol Bouzamour

Een ijersterke roman over liefde en loyaliteit in een harde wereld, de weerspiegeling van de maatschappij en hoe we met elkaar omgaan, discriminatie, de verschillen in klassen, maar vooral over de zoektocht naar eigen identiteit. Het verhaal speelt zich af op het Rembrandtplein in Amsterdam en Broek in Waterland, maar neemt je ook mee naar Ibiza en Marokko. Sol neemt je mee in een eigentijds en realistisch liefdesepos vol geweld, vriendschap, loyaliteit, verraad en heel veel seks. Hoe ver gaan we voor de liefde?

www.solbouzamour.nl TAG #BOEK



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



Win kaarten voor Mozarts Requiem en Krönungsmesse

Gratis kaarten

The Bach Choir & Orchestra of the Netherlands voert in mei 2022 Mozarts beroemde Requiem op. Onder leiding van dirigent Pieter Jan Leusink brengen de musici ook Mozarts Krönungsmesse en Allegri's Misere Mei ten gehore. Het gezelschap krijgt bijval van diverse solisten, waaronder de veelgeprezen sopraan Olga Zinovieva.

Wil jij Mozarts meesterwerken een keer live beleven? Dat kan! Theater.nl geeft in samenwerking met Beleef Klassiek kaarten weg voor de concerten van The Bach Choir & Orchestra of the Netherlands. Registreer je vóór 1 april op Theater.nl via theater.nl/buist en maak kans op gratis tickets!

Nog meer kans maken?

In maart organiseert Theater.nl ook nog een speciale winactie op haar sociale media kanalen. Houd de Facebook- en Instagrampagina van Theater.nl de komende tijd dus goed in de gaten.

**Theater.nl neemt na afloop van de acties zelf contact op met de winnaars. Over de uitslag kan niet worden gecorrespondeerd.*

Wil jij kans maken op kaarten?

Registreer je dan vóór 1 april via theater.nl/buist en wie weet ben jij één van de gelukkigen!



Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Theater.nl is hét platform voor theaterliefhebbers.
Wij brengen het theatergevoel rechtstreeks bij jou thuis.

UW CREMATIE DUURZAAM IN VERTROUWDE HANDEN



Cremaere

Damsluisweg 29 Almere
www.cremaere.nl

Cremeren
€ 468,-

Uw crematie met zorg en medeleven tegen een zeer redelijke prijs

We behoren tot één van de meest milieubesparende crematoria van Nederland.

Vraag het ons of uw uitvaartondernemer.

Cremaere, voor een duurzame crematie!



Grietje & Hans de Kluijver

Bel ons
036 737 04 32

Maandag t/m vrijdag: 9.00 tot 20.00 uur
Zaterdag: 9.00 tot 16.00 uur

Als je jouw goede voornemen **drie maanden** hebt volgehouden, lukt het **de rest van het jaar** ook. Met **minder rommel** om je heen heb je niet alleen meer ruimte in je huis, maar ook in **je hoofd**.

Een kwartiertje per dag sorteren en weggooien is hetzelfde als één hele dag ruimen per maand. **Handel kleine klusjes**, die minder dan 5 minuten van je tijd vergen, **meteen af**. Zo hoef je ze niet te onthouden of op te schrijven. **Als je niest**, moet je **neus** zich even **resetten**. Op deze manier wordt de neus **schoongemaakt**.

Bankbiljetten zijn gemaakt van katoen en linnen. Zo kun je een bankbiljet in je broek laten zitten **in de was** zonder dat het meteen **kapot** is.

De eerste **eetbare paashazen** verschenen rond 1800.



WE LOVE OUR
CUSTOMERS!

Eigenaar Dennis Sluimer van Scooterspot.nl temidden van zijn scooters

1.000 M² SHOWROOM - 7 DAGEN PER WEEK GEOPEND

Hét scooterwalhalla van Amsterdam

Dennis Sluimer begon zeventien jaar geleden bij de importeur van Santini scooters.

Santini is in de loop der tijd uitgegroeid tot het vierde scootermerk van de regio Amsterdam. In 2010 werd besloten om onder de naam Scooterspot een eigen winkel te openen. Met een mega showroom van duizend vierkante meter is Scooterspot de grootste scooterwinkel van Nederland. Scooterspot levert in heel Nederland en België.

Naast Santini scooters vind je er alle A-merken die er toe doen, in alle kleuren en modellen.

“Naast Santini scooters verkopen wij bij Scooterspot benzine- en elektrische scooters. Wij vertegenwoordigen de A-merken Vespa, Piaggio, Kymco, Sym, Yamaha, Niu, Segway en fat e-bikes van Super73 en Phatfour”, vertelt Dennis. “We hebben alles onder één dak in een mega showroom. Alles is meestal ook uit voorraad leverbaar.” Personaliseren is eveneens mogelijk met geheel custommade scooters. “Unieke accessoires en een specifieke lakkleur: het kan allemaal.” Ook voor accessoires als helmen, handschoenen en beenkleden kun je bij Scooterspot terecht. “Evenals voor onderhoud en schadeherstel. Tijdens het wachten kun je even rondsnuffelen in de winkel of aan je laptop werken in onze speciale wachtruimte met wifi-netwerk voor de gasten.”

Jong én oud

Scooterspot heeft op dit moment 19.000 actieve klanten in Nederland. “We zijn zeven dagen per week geopend. Jong en oud heeft ontdekt dat de scooter een heel prettig vervoersmiddel is, velen gebruiken hem om die reden niet alleen voor de fun maar ook voor het woon-werkverkeer. We mogen tevens de nodige BN-ers tot onze klantenkring rekenen. Van bekende voetballers en artiesten tot acteurs en influencers. Wie er ook binnenkomt, ons doel is om iedereen honderd procent tevreden te stellen. Ons credo is ‘We love our Customers’ en dat dragen we actief uit in het dagelijks contact met onze klanten. Ons enthousiaste team zorgt ervoor dat alles tot in de puntjes is geregeld.”



BRUISENDE/TOPPER

Kwaliteit én service

Je kunt bij Scooterspot dan ook een uitstekende service verwachten. “Zo hebben we bij onze werkplaats een haal- en brengservice en zorgen we, indien gewenst, voor tijdelijk vervoer. Ons personeel in de werkplaats volgt verder regelmatig trainingen en werkt met de nieuwste apparatuur. Daarnaast hanteren wij strikte kwaliteitsprocessen om de kwaliteit en bedrijfszekerheid te waarborgen. Door digitale technieken - waaronder een modern ERP-systeem - in te zetten, kunnen we bovendien effectiever werken en er het maximale uit halen, zowel voor onszelf als voor onze klanten.”

Meer dan alleen scooters

“We hebben ook motorscooters tot 500 cc en MP3 motoren. Tevens hebben we een mooi assortiment e-bikes, elektrische steps en elektrische scooters.” Naast kopen is het ook mogelijk om te huren, leasen of in termijnen te betalen.

Tot snel!

Scooterspot is gunstig gelegen langs de ring A10, parkeren voor de deur is gratis, een proefrit maken is gratis en de showroom is 7 dagen per week open!

Scooterspot BV
Pilotenstraat 15 Amsterdam
020-4080850 | www.scooterspot.nl



1.000 M² SHOWROOM - 7 DAGEN PER WEEK GEOPEND

 **SCOOTERSPOT.NL**

Zen Shian

Shiatsu is een 2000 jaar oude Japanse behandelwijze, waarbij door het geven van druk en het uitvoeren van strekkingen de meridianen (energiebanen) in balans worden gebracht. Zen verwijst naar de kwaliteit van het aanwezig zijn. Graag laat ik je ervaren hoe het is aanwezig te zijn. Even niet hollen of bezig zijn met de buitenwereld, maar ervaren wat jij voelt en wie jij bent. En van hieruit je balans terug te vinden.



Havenstraat 62-1, Huizen

06-519 545 78

anneke@zenshian.nl

www.zenshian.nl

Wie ben jij?

Als je los bent van oordeel
Als je los bent van moeten
Als je los bent van druk
Als je los bent van stress
Als je los bent van angst
Als je los bent van kaders
Als je niet hoeft te voldoen
aan het beeld wat jij jezelf
en andere jou hebben
opgelegd

Wie blijft er dan over?
Hoe zou je je voelen?
Wat zou je anders doen,
dan wat je doet vandaag?
Welke delen van je lijf
zouden anders voelen, als
je compleet jezelf mag zijn?
Welke delen van je lichaam
of geest vragen, smeken of
schreeuwen om vrijheid?

Ik kan je helpen

Net weer dat beetje meer ontspannen te voelen
Net weer dat beetje meer vrij te zijn
Net weer dat beetje meer vertrouwen te hebben
Net weer dat beetje meer jezelf

Kijk op zenshian.nl voor meer informatie, prijzen en openingstijden. Mail of bel voor een afspraak.



DAGJE UIT NACHT VAN GRONINGEN



Goed nieuws voor hardloofliefhebbers: 12 maart vindt de twintigste editie van de Nacht van Groningen plaats. Ook dit jaar loopt het parcours traditiegetrouw door de binnenstad en het Noorderplantsoen van Groningen. Deelnemers kunnen kiezen uit verschillende afstanden: 5 kilometer, 10 kilometer, 10 Engelse mijl (16,1 kilometer) of de halve marathon. Uniek aan dit hardloopevenement is het feit dat alle afstanden in het donker worden afgelegd. De Nacht van Groningen wordt onvergetelijk door muziek en verlichting langs het parcours. **Meer info:** www.nachtvangroningen.nl

FILMPJE KIJKEN THE 355

BINNEN/BUITEN



Wanneer een geheim wapen in de verkeerde handen valt, moet CIA-agent Mason Brown de handen ineenslaan met de rivaliserende Duitse agent Marie, voormalig MI6-bondgenoot en computer-specialist Khadijah en de Colombiaanse psycholoog Graciela. Op hun levensgevaarlijke missie om het wapen terug te vinden moeten ze een stap voorblijven op de mysterieuze Lin Mi Sheng die al hun bewegingen volgt. Terwijl de actie hen over de hele wereld brengt sluit het viertal een kwetsbaar verbond dat de wereld kan redden of hun einde zal worden. **THE 355 is vanaf 10 maart te zien in de bioscoop.**

BOEKJE LEZEN JEROEN WINDMEIJER



De Middelburgse antropologiestudent Anthoni doet op Paaseiland onderzoek naar de moai, de mysterieuze beelden die al eeuwenlang tot de verbeelding spreken. Hij ontdekt dat er op het eiland een strijd woedt over de oorsprong van de moai. Als er mensen beginnen te verdwijnen, lijkt het niet bij discussiëren te blijven... In Middelburg treft een museum voorbereidingen voor een tentoonstelling over ontdekkingsreiziger Jacob Roggeveen en Paaseiland. Een Paaseilandse beeldhouwer is uitgenodigd om een beeld te maken, maar een in een nabijgelegen dorp gevonden moai zet de verhoudingen op scherp. En dan valt de eerste dode... **DE STENEN GODEN van Jeroen Windmeijer is vanaf 1 maart verkrijgbaar.**

Esqualo
More & More - Zerres
C.RO
Another woman
HV Polo
Top Secret - In Shape
Dreamstar
Dolce Vita



Ik ben Marja Theunissen en 'beman' egolab.me. Bij mijn coachwerkzaamheden put ik mijn opleiding en -ervaring, maar vooral uit mijn hoogsensitieve skills. Sinds 2014 ondersteun ik mensen op een unieke manier om mooie vervolgstappen te zetten.



En dooorrrrr?!

Natuurlijk weet je dat het handig is veel kennis te hebben en een opleiding of workshop je verder kan helpen. Maar wat als je loopt met het gevoel dat 'het niet lekker zit' in je werk of privé?

De meeste mensen onderdrukken vage gevoelens van onvrede met een 'komt wel weer een andere tijd'. Toch is het een cadeau aan jezelf om er wel naar te luisteren. Of nog beter: er met een ander over te praten. Het geeft je zelfkennis een boost en je kunt er zomaar een gelukkiger mens door worden.

Bij egolab.me kom je, dankzij een unieke methode, in één dagdeel alles over jezelf te weten. Welke krachten heb je, wat

onderdruk je en hoe reageer je op situaties. Maar je krijgt ook inzicht in hoe je jezelf versterkt of lichter in het leven kunt staan.

Een andere methode voor zelfinzicht is de 'Energy Flow'-methode van Annemieke Kloover (www.innerlicious.com). Met deze methode helpt ze gevoelige mensen te begrijpen wat er gebeurt wanneer alle indrukken uit een omgeving bij hen binnenkomen. Ze leert hen om deze energieën te lezen en te interpreteren. Om zo dichterbij de eigen energie te kunnen blijven.

Gun jezelf dat coachtraject en leef je mooiste leven.



Antiguastraat 27 | 1339KW Almere | M. 06 2291 3055

Brinkers
Mode & lingeerie

Dammerweg 1, Nederhorst Den Berg | 0294 251 274 | www.brinkersmodz.nl

PILATES VIDEO'S in 't Gooi



Pilateslessen gespecialiseerd voor:

- ouderen van 50+
- mensen met rug-, schouder- en knieklachten of bekkeninstabiliteit
- vrouwen in de herstelfase van borskanker

**€ 24,95 voor 3 maanden onbeperkt
kijken naar de video's via het portaal**

Scan de
qr-code en
schrijf je in
voor onze
proefles



www.pilatescare.nl  / [www.pilatescare.nl](https://www.facebook.com/pilatescare.nl)

26

Ervoor zorgen dat kinderen kennismaken met positieve rolmodellen in de kinderopvang zorgt voor het aanleren van breed scala aan sociale vaardigheden. Daar zijn wij ons volledig van bewust bij TopNanny.

Wees een rolmodel voor kinderen!

Het is zo stoer als een driejarige net als zijn of haar vader of opa wil timmeren en helpt met klussen. Het is schattig als een vierjarige mama helpt met boodschappen doen voor de oudere buurvrouw. Het imiteren van het gedrag van volwassenen en andere kinderen is gemeengoed vanaf de kinderjaren tot de volwassenheid. Het is verbazingwekkend hoeveel kinderen leren van het kijken naar acties en gedrag. Dit is belangrijk om rekening mee te houden als je werkt met kinderen. Ervoor zorgen dat kinderen kennismaken met positieve rolmodellen, zal hen helpen met het aanleren van een breed scala aan sociale vaardigheden.

Als nanny en ouders breng je een hoop tijd door met kinderen. De kinderen kijken naar je en zullen van jou leren.

**Wees het goede voorbeeld, kies voor de rust in je gezin
en kies voor een nanny via TopNanny.**

TopNanny staat garant voor 21 jaar ervaring in de kinderopvang en wij weten wat er belangrijk is in een goede nanny voor jullie gezin. Je kunt kiezen voor een nanny met recht op kinderopvang-toeslag of in loondienst. Wij rekenen jullie graag voor, wat in jullie geval het voordeligste is.

**TOP
Nanny**
gastouderbureau&nannyservice

27



Francis van Broekhuizen:

'Ik zal nooit gemeen zijn of mensen afzeiken'

De populariteit van operazangeres Francis van Broekhuizen ging in de afgelopen jaren door het dak. Naast haar theateroptredens maakte ze steeds vaker haar opwachting in tv-programma's, zoals De Slimste Mens, Maestro! en All Together Now. "Ik doe nooit dingen om te zien of het iets oplevert. Ik doe het omdat ik het superleuk vind", vertelt Francis aan Theater.nl.

Plezier maken staat bij Francis al van jongs af aan op één. "Vroeger deed ik in mijn werk al zoveel dingen die ik gewoon leuk vond, ook al was het voor weinig geld", legt ze uit. "Dan kreeg ik kritiek van collega's, die zeiden: 'Je moet naar het buitenland en carrière maken.' Maar ik wilde het liever kleiner doen."

KREDIET Francis straalt altijd. Met haar positiviteit, oprechtheid en vriendelijkheid heeft ze al een hoop bereikt. "Ik ontmoet heel veel mensen en bezoek veel verschillende verenigingen. Ik zal nooit gemeen zijn of mensen afzeiken, ben nooit ziek en zeg nooit af. Omdat ik

altijd op die manier heb gewerkt, heb ik toch een bepaald krediet opgebouwd."

GUNFACTOR De zangeres plukt daar nu de vruchten van. "Het gaat zich nu uitbetalen in dat mij veel wordt gegund. Het is altijd mijn ambitie geweest om mijn vak zo goed mogelijk uit te oefenen, niet om BN'er te worden. En nu rol ik van het een in het ander", vertelt ze trots.

Francis staat tot eind mei 2022 in de theaters met Bij twijfel hard zingen, een voorstelling bomvol muziek en openhartige verhalen. Kijk op Theater.nl voor de speellijst.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist

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!*





DOKTER ANDRÉ
BEAUTYWORLD

Mijn liefde voor het vak van cosmetisch arts ontstond toen ik als co-assistent in een academisch ziekenhuis op de afdeling plastische chirurgie werkte. Het viel me op dat mensen zó enorm blij worden van een verbetering aan het uiterlijk. Ik vind het fijn als ik hieraan kan bijdragen.

BEHANDELINGEN

RIMPELS

FILLERS

BOTOX

PROFILO

LIPPEN



Bekend van Gooische Passie en
Life is Beautiful



Kijk uit. Jezelf mooier maken kan telijk uitpakken.
Een geslaagde ingreep begint bij een goede arts.



GEEN BOTOX OF FILLERS, TOCH EEN STRAKKE HUID?

Je wilt geen botox, je wilt geen fillers? Daarom is er nu Profhilo!
Profhilo is superzuiver hyaluronzuur, dat in tegenstelling tot fillers niet bewerkt is om het die eigenschappen te geven die nodig zijn om meer volume te geven.

Met een speciaal ontwikkelde methode wordt Profhilo in de huid geïnjecteerd en vanuit die injectieplekjes gaat het hyaluronzuur zich langzaam verder verdelen in de huid. Het gevolg is dat de cellen in de huid weer gezonder en sterker worden, waardoor er onder andere weer meer collageen en elastine gevormd wordt. De huid wordt weer mooier en strakker.

Behandeling

Bij de eerste behandeling wordt er op tien plekjes Profhilo geïnjecteerd. Na ongeveer vier weken wordt de behandeling herhaald. Afhankelijk van leefstijl, huidkwaliteit en leeftijd kan de behandeling na zes tot twaalf maanden weer herhaald worden.

Effect

Bij een deel van de mensen treedt er al een mooi effect op in de eerste vier weken. Het merendeel van de mensen ziet echter pas het effect optreden na de tweede behandeling.

Is een Profhilo-behandeling iets voor jou?

Maak vrijblijvend een afspraak en bespreek je wensen. Je krijgt eerlijk advies en een prijsopgave. Ik sta erom bekend dat ik niet meer doe dan nodig is.

Als je wilt, kun je meteen behandeld worden, maar je kunt er natuurlijk ook even over nadenken.



STYLAGE

Veluwezoom 5, Almere | 035 8200426 |

Afspraken via
www.dokterandre.nl
of telefonisch
035 8200426

Ben je een perfectionist, geen zorgen wij zijn dat ook!

Klanten een stukje eigen identiteit geven, dat is het doel van Extended Skin. Natuurlijkheid staat centraal bij ons. Zo werken wij met schone, botanische en dierproefvrije skincare producten.

Ook staat Permanente make-up, afgekort PMU, centraal bij ons. De oplossing voor iedere vrouw (en enkele mannen) die er gedurende de hele dag verzorgd uit willen zien. Voor alle behandelingen kunt u een vrijblijvend consult inboeken voor meer informatie.

PERMANENTE MAKE-UP

PEELINGS

MICRODERMABRASIE

KORTE BEHANDELINGEN

DEFINITIEF ONTHAREN

LUXUEUZE FACIALS

BOTOX EN FILLERS

Voor meer informatie over onze behandelingen kijk dan op www.extendedskin.nl

LET'S GET EVEN FACIAL

Laat je huid weer stralen door een anti-pigment gezichtsbehandeling

Minimaliseert de aanwezigheid van ouderdomsvlekken, hyperpigmentatie en zonbeschadiging met een verhelderende behandeling die ook de huidtextuur, direct gladder maakt.

Huidverbeterende ingrediënten:

- Bamboe-extract – Helpt de huid te ex-foliëren.
- Palmaria-extract – Helpt bij het verminderen van donkere vlekken en een oneffen huidtint.

MAAK NU EEN AFSpraak ONLINE!



OMBRÉ POWDER BROW

Ombre powder brows is de nieuwste trend op het gebied van permanente make-up voor wenkbrauwen. Bij ombre powder brows worden de wenkbrauwen niet volledig donker in geschaduw. Zo wordt bij de aanzet met een lichte tint begonnen, waarna deze naar de punten toe in een donkerdere tint overloopt. Dit zorgt voor een zacht en natuurlijk effect. Deze techniek is aanpasbaar op een vette huid.



Onze specialisten

BEHANDELINGEN kunnen worden vergoed door uw zorgverzekeraar

"Goed advies gekregen, na een lekker kopje koffie vakkundig tot volle tevredenheid behandeld! Kom zeker terug!"

Mw G.M.



Vlierweg 12A, Houten
030-2745350
www.extendedskin.nl

ECHT
LEDER

Luxe

hoeft niet duur te zijn

ONTDEK DE EINDELOZE
MOGELIJKHEDEN VAN
LEER!

OOK EEN
EYECATCHER
IN HUIS?
MAAK DAN NU
EEN AFSPRAAK!

Het Lederhuys

lederen trap & wand bekleding

Stellendammerf 53, Tilburg | +31(0)624379399 | info@lederhuys.nl | www.lederhuys.nl

TRAPPEN



SLAAPKAMER

WOONKAMER

onzuiverheden
door het
gebruik van haarlak

vette huid
door het
gebruik van zeep

comedonen
door het
gebruik van blush

Facemapping

GB
GLAMOUR BAR

Hoe goed ken jij jouw huid? Om optimaal te kunnen profiteren van de hoge werkzame stoffen die in Dermalogica's producten zitten, is het van belang om te weten welk huidtype, en welke huidconditie de verschillende zones op je gezicht hebben. Zodat je producten kunt kiezen die aansluiten bij jouw huidbehoefte.

SKINPASS
jouw nieuwe standaard in skin health

Start jouw Dermalogica
SkinPASS journey

SKINPASS: Naast facemapping kun je bij GlamourBar 't Gooi terecht om een behandelplan samen te stellen om zo samen met de ideale thuis producten tot de perfecte skincare routine te komen

Je kan er voor kiezen om losse behandelingen te boeken maar daarnaast is het ook mogelijk om een **dermalogica Skinpass** samen te stellen van 3, 6 of 12 maanden. Zo weet je vooraf waar je aan toe bent en wat de kosten zijn.

Voor meer informatie hierover: info@glamourbartgooi.nl

GlamourBar 't Gooi | Binnendelta 3D, Blaricum | 06-42528077 | info@glamourbartgooi.nl | www.glamourbartgooi.nl

Vrijgezel Saira

stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In maart hebben we speciale aandacht voor: Saira Khadje.

Jarenlang maakten de wisseldiensten die ze op Schiphol draait een relatie praktisch onmogelijk. Maar wat Saira Khadje betreft mag daar nu weleens verandering in komen. “Binnenkort krijg ik wat meer vrije tijd. Tijd die ik heel graag met mijn vrienden door wil brengen, maar óók met een nieuwe partner!”

“Ik kom op Schiphol de hele wereld tegen”, lacht Saira. “Maar helaas niet de juiste man...” En met die ‘juiste man’ heeft ze het over iemand die charmant en integer is, spontaan en gezellig, goed gekleed en betrouwbaar. “Ik zoek iemand die behalve mijn partner ook echt mijn beste maatje is... Met wie ik kan lachen en praten, strandwandelingen kan maken, een wijntje kan drinken en kan genieten van het leven. Op wie ik trots kan

zijn en met wie ik samen mooie momenten kan beleven.”

Dat die partner er nog niet is, moet haast wel aan die wisseldiensten liggen, want pratend met Saira ontdek je meteen dat zij ontzettend veel te bieden heeft. Super spontaan, goedlachs, gezellig en een gemakkelijke prater. En zoals op de foto te zien, is ze nog een prachtvrouw

ook. Ze heeft overigens geen kinderen. “Ik krijg vaak te horen dat ik er veel jonger uitzie dan ik daadwerkelijk ben en zo voel ik me eigenlijk ook. Qua leeftijd moet een nieuwe partner daar dus wel enigszins op aansluiten. Nu is het mijn tijd om te gaan genieten en te gaan leven en dat doe ik het liefst met een leuke man naast mij!”

**Saira zoekt
de liefde van
haar leven!**

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar saarbruist@gmail.com



Jij reageert toch ook?

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.



juwelier
CHARM
goudsmederij



De diamantzetter en goudsmid met 40 jaar ervaring in eigen atelier sinds 1982



**WIJ BETALEN EEN HOGE PRIJS VOOR UW OUDE SIERADEN,
CASH OF OP UW BANKREKENING GESTORT**

U kunt uw oude sieraden ook ruilen voor een cadeaubon, nieuw sieraad of een horloge. Bij inruil krijgt u meer waarde voor uw oude sieraden en tevens krijgt u korting op de nieuwe sieraden en horloges.

U kunt natuurlijk ook bij ons van uw oude sieraden een prachtig nieuw sieraad laten maken tegen een hele goede prijs. Loop vrijblijvend binnen voor meer advies en mogelijkheden.

Verzorg je *(lach)rimpels!*

Het is onvermijdelijk dat de huid kleine rimpels en lijntjes gaat vertonen. Maar je kunt wel iets doen om rimpels zoveel mogelijk te voorkomen of uit te stellen. Verzorg je huid elke dag weer goed.



Het is belangrijk om je huid dagelijks goed te hydrateren. Gebruik producten die rijk zijn aan water en die ervoor zorgen dat de huid goed vocht vasthoudt. De huid blijft daardoor soepeler en zal minder snel tekenen.

Beschermen tegen de zon

Uv-straling veroorzaakt vroegtijdige veroudering. Bescherm je huid dus altijd tegen de zon, ook in de winter. Gebruik daarvoor een dagcrème met uv-filter.

Peeling

Het is heel belangrijk om je huid wekelijks te verzorgen met een peeling (scrub). Op deze manier verwijder je de dode huidcellen. Dit bevordert de toevoer van zuurstof aan de huidcellen en verbetert je teint.

Gezichtsmassage

Verwen je gezichtshuid regelmatig met een gezichts-massage. Verdeel een hydraterende of anti-aging crème over je gezicht en masseer het product met de vingertoppen van beide handen zachtjes in de huid. Besteed extra aandacht aan de zone naast je neus richting je mondhoeken, aan de huid onder je ogen en de huid rond je mond.

Als u op zoek bent naar een uitgebreid assortiment vispecialiteiten, dan bent u bij ons aan het goede adres.

VISSPECIALZAAK DE RODE MUL

Het is belangrijk om gezond te eten. Vis is niet meer weg te denken in een gezonde levensstijl. Heeft u weinig tijd? Wij maken hele mooie kant-en-klaarmaaltijden voor in de oven, wok of pan.

Wij staan voor superkwaliteit van alle soorten vis, of het nu buitenlandse vis of Noordzee gevangen vis, gebakken vis of onze gerookte vis is.

Wij maken elke week prachtige ovenschotels en verse maaltijden. Ook bakken wij elke dag heerlijke visjes voor u!

Wist u dat veel vis die wij verkopen het MSC- of ASC-keurmerk hebben?



  [VISHANDELDERODEMUL.NL](https://www.vishandelrodemul.nl) | [INFO@VISHANDELDERODEMUL.NL](mailto:info@vishandelrodemul.nl)
[WWW.VISHANDELDERODEMUL.NL](https://www.vishandelrodemul.nl)

KIJK OP VISHANDELDERODEMUL.NL VOOR HET BESTELFORMULIER OF KOM AAN DE KRAAM

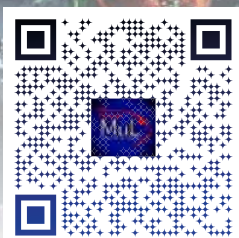
Di. 21 en 27 dec Oosterhout (Winkelcentrum Zuiderhout)

Do. 23 en 29 dec Bussum (weekmarkt) en Almere-Poort

Wo.22 en 29 dec Almere-Poort (homerusmarkt)

Vr. 4 en 31 dec Huizen (oude Raadhuisplein) en Almere-Poort(homerusmarkt)

LET OP WIJ BEZORGEN OP VRIJDAG 24 en 31 dec in BUSSUM



**VIS BESTELLEN?
DAT GAAT MAKKELIJK
ONLINE SCAN DE CODE.**

reflextherapie

Ooracupunctuur: Wat kan dat juist NU voor u betekenen?

Je oren zijn een fascinerend deel van je lichaam. Net als op je voeten en handen is je hele lichaam hierin gespiegeld. Als je goed naar het oor kijkt dan zie je dat de oorlel het hoofd is, de rand van de schelp de ruggenwervel met aan het einde de beentjes en in de schelp van het oor liggen alle organen.



Hoe bijzonder is dat! Door middel van stimulatie met naaldjes of bolletjes kan het lichaam aangezet worden tot het zelfherstellend vermogen. Het lichaam is namelijk zelf tot veel meer in staat dan men denkt. Door corona ervaren we veel stress. Vijf naaldjes in je oor kunnen helpen dit te reduceren en je beter te laten slapen.

Ook is het eerdaags weer pollenseizoen. Ooracupunctuur is zeer effectief bij hooikoorts. Daarnaast kan ooracupunctuur worden ingezet voor een breed scala aan klachten en is bijzonder effectief gebleken bij het reduceren van pijnklachten.

Een kleine greep uit behandelbare klachten:

- Allergieklachten;
- Hoofdpijn (spanningshoofdpijn, migraine);
- Burn-out en andere stressgerelateerde klachten;
- Overgangsklachten;
- Vermoeidheidsklachten;
- Nek- en schouderklachten;
- Rugklachten

Ik ben geaccrediteerd voor de aanvullende zorgverzekering.

lijfitaal

Henny van Vessum-Overeem
Pedicure - Voetreflex therapeute - Cupping

Praktijk Lijfitaal, p/a Nail Care Manon, Faas Eliaslaan 30A, Baarn
06-12129710 | info@lijfitaal.nl | www.lijfitaal.nl | www.facebook.com/Lijfitaal

BEL EN MAAK
EEN AFSPRAAK
06 - 12129710



MICHAEL PILARCZYK

Ik ben dankbaar

Zeg vaker 'dank je wel', al is het in stilte. Drie kleine woordjes met een grote betekenis. Wees dankbaar voor wat je hebt. Wees niet ongelukkig over wat je niet hebt. Dankbaarheid geeft een gevoel van verlichting en geluk.

Je kunt je staat van bewustzijn en je energieniveau verhogen door dankbaarheid te tonen. Wanneer je oprecht dankbaar bent, is dat een blijk van waardering en een uiting van vriendelijkheid.

Dankbaarheid kun je elke dag beoefenen. Bijvoorbeeld 's avonds. Neem voordat je gaat slapen tien minuten tijd en rust voor jezelf. Sluit je ogen en adem een paar keer ontspannen diep in en uit. Voel wat er in je lichaam gebeurt. Vervolgens vraag je aan jezelf: waar ben ik vandaag dankbaar voor? Stel die vraag vanuit je hart. Waar ben ik vandaag dankbaar voor? Elke dag zijn er dingen om dankbaar voor te zijn.

Met een positieve gedachte je dag afsluiten, beïnvloed je onderbewustzijn positief. Als je dat elke avond doet, zul je ontdekken dat je met een prettig gevoel gaat slapen. Wees dankbaar en je zult je gelukkiger voelen.

Hasta la proxima.

Michael Pilarczyk

www.meditationmoments.nl

PRAKTIJK AGNES
HOOGENDOORN

Wil jij meer rust in je hoofd?

Pas de 5 simpele oefeningen toe en voel hoe de stress vermindert.

Wat een heftige tijd leven wij in. Zit jij er ook af en toe even helemaal doorheen en zie je het niet meer zitten? Weet dat het er allemaal mag zijn en dat het deel uitmaakt van deze tijd van grote transformatie.

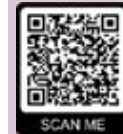
Ik geloof dat vrouwen veel innerlijke kracht en doorzettingsvermogen in zich hebben. Ze zijn als geen ander in staat om veel bordjes in de lucht te houden. Toch gaan ze soms te lang door en trekken niet op tijd aan de bel. En dat is jammer, want daardoor doen ze zichzelf te kort.

Wordt het jou allemaal te veel, maakt je mind overuren en loop je vast? Verlang je naar rust in je hoofd? Probeer dan eens een sessie bij mij om na afloop met een stil hoofd en ontspannen lichaam weer naar huis te gaan.

Bij inlevering
van deze pagina
ontvang je een
korting van 22%
op de eerste sessie.



Neem vandaag de eerste stap naar meer rust in je hoofd en start met de simpele oefeningen uit mijn e-boek 'Naar meer rust in je hoofd'.



Scan QR-code of download gratis op www.agneshoogendoorn.nl

Als sensitieve rustgever, stress-releaser, rebalancer en burn-out ervaringsdeskundige begeleid ik jou om meer rust en harmonie te vinden in je hoofd, lijf en leven.

*Hartelijke groet,
Agnes Hoogendoorn*



Praktijk Agnes Hoogendoorn | Isadora Duncanweg 87, Almere | www.agneshoogendoorn.nl
06-2927 8229 <acquisitie wordt niet op prijs gesteld>

BAAS OVER JE EIGEN LEVEN

Het leven bestaat uit trillingen. Deze trillingen hebben een bijpassende frequentie en trekken soortgelijke trillingsfrequenties aan. Als je angst, stress, jaloezie, haat, verdriet of soortgelijke emoties ervaart, heb je een lage trillingsfrequentie. Terwijl de positieve emoties en gedachtes een hoge frequentie hebben en dus mooie, positieve en leuke situaties aantrekken.

Het is belangrijk dat je je bewust wordt van je gedachten. Dat je negatieve gedachten afkapt en ze direct omwisselt voor de positieve variant. Denk ook zorgvuldig na over de mensen waarmee je omgaat. Krijg je er energie van of kosten ze vooral energie?

Om je mooiste leven te creëren is het dus belangrijk om jezelf in een hoge frequentie te brengen. We kennen allemaal wel dat geluksgevoel, het moment dat alles heerlijk voelt.

Mijn grote inspirator Abraham Hicks zegt dat het de bedoeling is om vanuit dit heerlijke moment je gedachtes te sturen. Je trekt alles uit de kast om in dat heerlijke gevoel te blijven. Bij mij werkt het door muziek aan te zetten, vervolgens visualiseer ik mijn droomleven. Hierbij denk ik niet aan de materiële zaken, maar aan het gevoel dat het mij zou kunnen geven. Ik doe dat door de vrijheid die geld mij geeft te visualiseren. Ik focus mij op dit gevoel, zodat ik in die heerlijke hoge frequentie blijf hangen.

Het is dus aan jou om in die hoge frequentie terecht te komen! Alles wat je wilt is mogelijk. Jij bent de baas over je eigen leven.

Liefs, Fajah

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION



Wij gaan uitbreiden!

Vos Uitvaart verzorgt al vele jaren uitvaarten in 't Gooi als bedrijf met Blaricumse roots. Wij merken dat in 't Gooi er een groeiende behoefte is naar rouwsuites waar uw dierbare opgebaard kan worden tot de dag van de uitvaart. Een gastvrije, servicegerichte plek waar u in alle rust afscheid kunt nemen op een moment dat voor u past.

Daarnaast zijn wij het kantoor aan huis, in 't oude dorp van Blaricum, ontgroeid en we hebben besloten om onze dienstverlening uit te breiden en een nieuwe locatie te zoeken.

welkom voor nabestaanden en bieden wij verschillende horeca-services. Wij blijven gevestigd in Blaricum, echter verhuizen we nu naar de Blaricummermeent.

Vos Uitvaart krijgt een zusje

Hier is de mogelijkheid om, in Blaricum, de opbaring van de overledene te verzorgen. Wij hebben twee rouwsuites waar u, naar eigen behoefte, tijd kunt doorbrengen met uw overleden dierbare. Bij de rouwsuites krijgt u uiteraard dezelfde service, rust en oog voor detail zoals u gewend bent van Vos Uitvaart. U kunt kiezen voor een 24-uurs suite waarbij u een eigen sleutel krijgt.



VOS ROUWSUITES

Vos Rouwsuites is onafhankelijk, dus wanneer de uitvaart wordt verzorgd door een collega uitvaartondernemer, dan kunt u nog steeds gebruik maken van onze dienstverlening en services voor de opbaring.

In de loop van het eerste kwartaal zullen wij onze deuren openen. We beginnen met een aantal open dagen zodat u een kijkje kunt nemen en kunt zien wat de mogelijkheden zijn.

Houd onze instagrampagina in de gaten voor de updates @vosrouwsuites. Alsook de lokale media.

Valance Vos

Naast aandacht voor uw overleden dierbare, hebben wij een gastvrij

Vos Uitvaart

06-39550463 | vos@vosuitvaart.nl | www.vosuitvaart.nl

KAPSALON



Kapsalon Le Papillon
Schapendrift 6, Laren (NH)
035 5312500 | info@lepapillon.nl

Bel ons voor een afspraak 035 5312500
of boek ons online via www.lepapillon.nl

**kidzknip
korting**

elke woensdagmiddag!

Donderdagavond
koopavond!

GRATIS parkeren
voor de deur!

Knip Kids

Elke **woensdagmiddag**
en vrijdagmiddag van 13:00 tot 17:00:
Alle kinderen TOT 16 jaar € 2,50 korting

Uiteraard knippen wij ook dames & heren (al 30 jaar!)

Openingstijden:

Zondag en maandag: Gesloten

Dinsdag: 08:30 - 17:00

Woensdag: 08:30 - 17:00

Donderdag: 08:30 - 20:00

Vrijdag: 08:30 - 17:00

Zaterdag: 08:30 - 16:00

HILVERSUM 

MAART 2022 WWW.NEDERLANDBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST



Hart voor dieren in hartje Hilversum



DierenDokters Hilversum is een moderne dierenkliniek in hartje Hilversum. Met een eigen laboratorium, een operatiekamer met gasnarcose en bewaking, digitale röntgenfoto's, gescheiden honden- en kattenopnames zijn wij prima uitgerust om uw huisdier met de best mogelijke zorg te omringen.

Naast de bekende gezelschapsdieren zoals honden, katten, konijnen, knaagdieren en fretten, kunt u bij ons ook uitstekend terecht voor de uitgebreide behandeling van meer bijzondere dieren zoals vogels en reptielen.

Team

Dierenarts Erik Heylen en zijn deskundig team van paraveterinairne ontvangt u en uw huisdier op klant- en diervriendelijke wijze.

Alle zorg onder één dak

Van een eigen laboratorium tot een operatiekamer met gasnarcose en bewaking en van de mogelijkheid tot het maken van digitale röntgenfoto's tot gescheiden honden- en kattenopnames. Hierdoor kunnen we vrijwel alle behandelingen en operaties zelf uitvoeren in onze kliniek. Operaties als laparoscopische sterilisaties en orthopedische ingrepen.



*Uw huisdier is bij ons in goede handen.
Wij staan voor u klaar!*



DierenDokters
De dierenarts met passie voor zorg

DierenDokters Hilversum
Stationsstraat 6a, Hilversum | 035-6244228
www.dierendokters.com



SLAAPEXPERIENCCELOODS.NL

by Linnerie Annelies Bedden



Uw Avek en Treca Paris
specialist van 't Gooi en
Vechtstreek

Kom naar onze showroom en laat u
inspireren en adviseren over goed en
gezond slapen.

**Linnerie
ANNELIES**
BEDDEN | SLAAP EXPERIENCE LOODS




Angels
THE WOMEN'S JEANS

BRAX
FEEL GOOD

CAMBIO

Atelier
GARDEUR

MAC

MICHÈLE
Luxury Pants

RENE FRERES

 TONI

ZERRES



*al 18 jaar uw
damesbroekenspecialist*

PUUR
BROEKEN
damesbroekenspecialist

*pasvormen
&
lengtematen*

PUURBROEKEN | Kerkstraat 85 | HILVERSUM | 035-6214229 | www.puurbroeken.nl




Angels
THE WOMEN'S JEANS

BRAX
FEEL GOOD

CAMBIO

Atelier
GARDEUR

MAC

MICHÈLE
Luxury Pants

RENE FRERES

 TONI

ZERRES

HilFix Repaircenter



Eigenaar
Jan Daan de Wit

Zoek je een betrouwbaar adres om je telefoon (iPhone, Samsung), tablet of computer te laten repareren?

Dan ben je bij HilFix Repaircenter aan het juiste adres.



HilFix Repaircenter Gijsbrecht van Amstelstraat 263, Hilversum
035-2031578 | info@hilfix.nl | www.hilfixrepaircenter.nl

DE HOOGSTE KWALITEIT
EN SERVICE VOOR TELEFOON
EN COMPUTER / MAC
REPARATIE IN HILVERSUM



ook voor
Refurbished
iPhone en
iPad

Pittig geroosterde bloemkool

Onze oerhollandse bloemkool laat zich tegenwoordig van veel verrassende kanten zien. Wat te denken van bloemkoolrijst of de bloemkool-pizzabodem. In dit recept van BBC-Goodfood gaan we 'm roosteren en blijven we trouw aan de gouden combi, dus met een heerlijke kaassaus.

Bereiding

Vermeng de roosjes met de olie, cayennepeper en wat zout. Verdeel over een bakplaat en bestrooi met de helft van de parmezaanse kaas. Rooster in de oven op 210 graden tot goudbruin. Hussel, doe er nog wat parmezaan op en bak nog 10 minuten tot ze wat blakeren.

Maak intussen de saus door de roomboter in een pan te smelten en met de bloem tot een lobbige massa te roeren en doe dan alle koude melk er in 1 x keer bij. Roer goed gedurende 15 minuten en de saus wordt dikker en dikker. Voeg dan de kaas, nootmuskaat, mosterd en zout toe naar smaak. Doe de bloemkool over in een ovenschaal en schenk hier de kaassaus overheen. Meng de laatste parmezaan met de panko en verdeel over de roosjes. Nu in de oven gedurende 20 minuten of tot er een goudbruin korstje ontstaat. Serveer met gekookte aardappels en een salade.



VOOR DE SAUS:

- 1 grote bloemkool, in roosjes
- 2 el olijfolie
- Mespunt cayennepeper
- 60 gram geraspte parmezaanse kaas
- 50 gr roomboter
- 40 gr bloem
- 600 ml melk
- 1 tl mosterd
- 150 gr oude kaas
- Nootmuskaat
- 3 el panko of paneermeel



Onze gezellige winkel staat boordevol perfect kookgerei, smakelijke ingrediënten en smaakvolle kookcadeaus. Net als een uitgebreid assortiment Italiaanse delicatessen, stoere borrelplanken en schitterende Portugese, Poolse en Tunesische serviezen. Uw messen of scharen bot? Lever ze bij ons in en de Hollandse Slijpservice slijpt ze vakkundig weer vlijmscherp.

BALTHAZAR

KOOKGEREI • KOOKKADO'S • KOFFIE & THEE

Balthazar Kookwinkel
Gijsbrecht van Amstelstraat 164, Hilversum
www.balthazarkookwinkel.nl
Shop 24/7: www.balthazarkookwinkel.shop

Last van je voeten tijdens het lopen?

Tijdens het wandelen, schaatsen, skiën of fietsen last van je voeten? Maak dan gebruik van de Wandelwolproducten, dit voorkomt drukplekken en blaren. Het werkt preventief en verzorgend. Een melange van 100% schapenwol, zonder chemische toevoegingen of bewerkingen. Het materiaal is zacht, bevat lanoline (wolvet) en geeft u het gevoel te lopen op wolken.

“Het verzorgen van jouw voeten is mijn passie, gun jezelf een goede behandeling, want je voeten dragen je de hele wereld rond.”

Neem vandaag nog contact op met Jannie voor advies of het maken van een afspraak!



De pedicure bij je thuis!

Pedicure
Medisch pedicure
Sport pedicure

Aangesloten bij



Jannie Veltman

PEDICURE JANNIE

06-46377059

pedicurejannie@gmail.com

Optimale akoestiek en sfeer



Pannello | Zuttestraat 30, Landsmeer | 06-24521691 | www.pannello.nl

Heb je problemen met de akoestiek in jouw bedrijf, een evenementen locatie of bijvoorbeeld gewoon bij jou thuis? En zoek je een oplossing die niet alleen doeltreffend maar ook nog eens sfeerverhogend is? Bij Pannello bieden ze de oplossing: op maat gemaakte akoestische panelen. Je bent bij ons ook aan het juiste adres voor onder andere **rollup banners, infoschermen en vlaggen** voor de offline promotie van bijvoorbeeld jouw bedrijf of event. Net als de panelen volledig naar eigen wens bedrukt.

Elk gewenst formaat • Akoestische demping • Snel verwisselbaar doek

Jouw handen zijn je visitekaartje!

Acrylnagels

Kijk voor leuke acties én het laatste nieuws op onze Facebook- en Instagrampagina's!



Sparkle
nagelstudio

Patricia laat
jouw nagels er
weer opvallend
mooi uit zien.

Lorentzweg 36 Hilversum

06-30254958

www.nagelstudiosparkle.nl



#Ren tegen kanker



Waar ren jij mee?
Ga naar
rentegenkanker.nl

Hilversum is een bruisende stad waar elke dag wat te beleven is. Vervelen is geen optie. Ontdek de leukste concerten, voorstellingen, evenementen en tentoonstellingen in Hilversum.

SEINCONCERT | FAY CLAASSEN & FRIENDS

De Morgenster

vrijdag 4 maart

om 19.00 uur en om 21.15 uur

Prijzen € 20,00

Dit concert staat in het teken van haar succes met haar Album 'Luck Child' waarmee ze in 2018 maar liefst twee Edisons tegelijk won (Vocaal Nationaal en de Edison Jazzism Publieksprijs 2018). Uit het Edison Jury Rapport 2018: "Ongeacht repertoire of genre, Fay kan altijd maar weer blijven boeien en het is lastig jezelf niet te verliezen in vele superlatieven als je Fay Claassen hoort. Ze weet als geen ander je direct in het hart te raken met haar prachtige spatzuivere en betekenisvolle stemgeluid."

Musici: Fay Claassen- zang, Karel Boehlee- piano/keyboard, Peter Tiehuis- gitaar, Theo de Jong- basgitaar. Programma: Fay Claassen, Ennio Morricone, Paul Simon, Paul McCartney, Burt Bacharach.



ONTBIJT & FILM: MADRES PARALELAS

Filmtheater Hilversum

zondag 6 maart

om 09.30 uur

Prijzen € 19,50

Your Coffee zorgt voor een heerlijke ontbijtje en Filmtheater Hilversum voor een mooie film in voorpremière. Beter kan de zondag niet beginnen!

Zondag 6 maart om 9.30 uur is er een weer een Ontbijt & Film-voorpremière met deze keer 'Madres Paralelas'! In samenwerking met Your Coffee serveert Filmtheater Hilversum een heerlijk ontbijt met o.a. een croissant au beurre, een Schwarzwald Kaiser broodje met lekker beleg en yoghurt met fruit en home-made granola. Uiteraard

voorzien van een lekkere koffie of thee naar keuze en een jus d'orange.

Over de film:

De Spaanse grootmeester Pedro Almodóvar keert in 'Madres paralelas' terug naar een van zijn grootste thema's: moeders en vrouwen. Penélope Cruz en Milena Smit schitteren als twee vrouwen die ongewenst zwanger zijn, in

hetzelfde ziekenhuis bevallen en zo een warme vriendschap sluiten. Penélope Cruz won op het Filmfestival van Venetië de prijs voor Beste Actrice.

Het ontbijt voor 'Madres Paralelas' wordt geserveerd in het filmtheater vanaf 9.30 uur. De film start om 10.30 uur. Voor deze voorstelling zijn alleen kaartjes inclusief ontbijt te koop.



DE ZANDKUNSTENAARS | DE ODEN VAN SALOMO

De Morgenster

zaterdag 12 maart

20.00 - 22.00 uur

Prijzen € 12,50

Laat je verrassen door de beeldende teksten van de Oden en hoe de Zandkunstenaars deze omtoveren tot prachtige zandschilderingen.

Een energiek concert vol met inspirerende muziek en prachtige poëtische klanken. De Oden van Salomo zijn liederen van 80-120 na Christus, die door de jonge Syrische kerk zijn geschreven en gezongen. Onlangs zijn de Oden opnieuw op muziek gezet.

Samen met Zandtovenaar Gert van der Vijver of Zandprinses Rosa van der Vijver vieren de Oden van Salomo het goede nieuws van God! Er is altijd hoop! Jezus liet dat al zien tijdens zijn leven, maar zeker ook met zijn dood en opstanding. Hij baande voor iedereen de weg om bij God te zijn, om zijn liefde te kennen en hoop te houden in ieders leven.

Zwarte bonenburger met bieten en quinoa

Deze vegan zwarte bonenburger is stevig, smaakvol en bindt perfect samen met aquafaba-vloeistof, de vloeistof in een blik kikkererwten. Je kunt hiervoor ook een lijnzaadei gebruiken.

6 PERSONEN - 75 MIN.

INGREDIËNTEN

800 gram bieten
 1½ kopje quinoa
 1¼ kopje zwarte bonen
 1 kleine sjalot
 2 teentjes knoflook
 2 eetlepels lijnzaad
 ½ theelepel zwarte peper
 ¼ kopje korianderblaadjes
 2 eetlepels appelciderazijn
 2 eetlepels vers limoensap
 2 eetlepels bloem
 1 theelepel zout
 3 eetlepels aquafaba-vloeistof
 6 broodjes
 sla
 mosterd
 rode ui

BEREIDING

Verwarm voor de bieten de oven op 200 graden. Wikkel ze stevig in aluminiumfolie en leg ze op een bakplaat. Bak tot je er met een vork makkelijk in kunt prikken, 50-60 minuten. Pak ze uit, koel ze voldoende af en verwijder de schillen.

Kook de quinoa en de zwarte bonen. Snipper de sjalot, snijd de knoflook fijn, maal het lijnzaad en de zwarte peper en hak de korianderblaadjes.

Verwarm de oven voor op 200 graden. Doe de zwarte bonen en bieten in een grote mengkom en gebruik een aardappelstamper om ze samen te mengen. Roer de quinoa, sjalot, knoflook, azijn, limoensap, bloem, lijnzaad, zout, peper, koriander en aquafaba erdoor en meng goed. Je kunt ook een keukenmachine gebruiken, maar houd het een beetje grof.

Gebruik je handen om het mengsel in zes gelijke porties te verdelen en vorm elk tot een pastetje. Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat en bak gedurende 15 minuten of tot de bovenkanten stevig zijn.

Serveer de burgers op een broodje met sla, mosterd en rode ui. Eet smakelijk!

PUZZELPAGINA



Wij zitten al met het voorjaar in onze bol. Een nieuw seizoen met nieuwe kansen en nieuwe mogelijkheden. Heerlijk, daar zijn we wel aan toe. Lekker genieten en... puzzelen helpt ook om heerlijk te ontspannen.

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

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

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 'uitdaging'. De oplossing van vorige maand was **cupido**.

Maak kans op een

*Peach blossom
Smoothing
Body Wash*



Begin de dag fris met deze heerlijke body wash op basis van perzikenbloesem en geniet van een verzorgde en gehydrateerde huid door dit fijne product van O'right.

👁️-o+ 🍷-fr

🧑m=v 📺y=e

f+🐟v=r+s+🍳-i

🛁a=o+y 🧑d=w+h

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 april de oplossing in op onze site: www.tgooibruiist.nl

Maak kans op een

SodaStream bruis- water toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

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

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

water	keuken
prikje	apparaat
dorst	fles
bubbel	gas

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel welk
Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 april
de oplossing in op onze site: www.tgooibruiist.nl



PUUR
BROEKEN
damesbroekenspecialist


Angels®
THE WOMEN'S JEANS

BRAX
FEEL GOOD

CAMBIO

Atelier
GARDEUR

MAC

MICHÈLE
Luxury Pants

RENE FRERES

 **TONI**

ZERRES