

ROSMALEN EO 

MAART 2022 GRATIS MEENEMEN!
WWW.ROSMALENBRUIST.NL

BRUIST

Hoe gaat het met je
goede
voornemens?

Francis van
Broekhuizen:

'Ik doe het, omdat ik
het superleuk vind'



Uw woonstijl, uw droomstijl



Leolux Bellice
Design: Beck Design, 2017



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

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



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

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



VOLMAAKT VEELZIJDIG



Koos Kluytmans

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

Warme uitstraling

Mario's Vloeren heeft tapijt voor elke ruimte

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

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

Bezoek onze showroom

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



*Mario's
Vloeren*

The Art of Flooring

BEZOEK ONZE SHOWROOM

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

Meer zien? WWW.MARIOSVLOEREN.NL

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



Wat is Microneedling?

Microneedling is een techniek die pijnloos duizenden kleine microkanalen maakt in de huid waardoor de hoogwaardige werkstoffen van Mesoestetic tot diep in de huid kunnen worden getransporteerd, daar waar ze het best zullen werken. Dankzij de behandeling met de microneedling krijgt men een verhoging van 200 tot 1000 maal meer opname van de actieve stoffen in de diepere huidlagen.

De huid wordt geactiveerd en aangezet tot herstel waardoor deze stralender en veerkrachtiger wordt. Fijne lijntjes en de grootte van de poriën worden verminderd. Daarnaast is er een duidelijke verbetering van de huidskleur zoals een opheldering van pigmentvlekken en de huid wordt steviger. Littekens, rimpels en de huidstructuur, pigmentvlekken, rokershuid en rosacea worden verbeterd en worden minder zichtbaar.

Voor iedere te behandelen zone worden persoonlijke, unieke en aangepaste actieve cocktails van het medische merk Mesoestetic toegepast met de microneedling.

Behandelingen met microneedling kunnen om de 2 tot 4 weken plaatsvinden. Wij adviseren een minimale kuur van 5 behandelingen voor het beste resultaat. Na een kuur microneedling adviseren wij eenmaal per kwartaal een onderhoudsbehandeling te laten doen. Microneedling is geschikt voor elk

lichaamsdeel zoals gezicht, hals, handen buik, benen enzovoort. zelfs de hoofdhuid kan behandeld worden om bijvoorbeeld de haargroei te stimuleren.

Tip: 70% van de resultaten van de behandelingen met microneedling hangen af van de ondersteunende thuisproducten die wij u adviseren.

Indicaties microneedling:

- Helpt tegen fijne lijntjes en rimpels
- Littekens
- Pigmentvlekken
- Verstevendend en liftend effect
- Striemen en cellulite
- Haarverlies
- Doffe huid
- Anti-aging
- Alternatief voor botox/fillers

Mooi **ZoLon** .nl

Specialist in: huidproblemen • ontharen • permanente make-up



BRUIST
Deal

GRATIS eyecon behandeling
t.w.v. **€30,00**

bij een microneedling van het gezicht

RESERVEER NU VIA WWW.MOOIZOLON.NL MET PROMOCODE BRUIST



10

COLOFON



20

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 - Frans Pijnenburg
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BZ Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Astrid Berkhout

f Like ons op Facebook.com/rosmalenbruist

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

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2022. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Rosmalen 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.

Michael Thörig

Adverteren?

Mail naar nl@nederlandbruist.nl of bel **06-11087563**

Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook De Maashorst Bruist en 's-Hertogenbosch Bruist.



12



26



21

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 KLEINE KEUKEN

Een super start van de dag, de gepofte ontbijtgranen met aardbeismaak van De Kleine Keuken. Ze bevatten 75% minder suiker dan vergelijkbare producten voor kinderen en zijn ook nog rijk aan vezels.

www.dekleinekeuken.com



LEZERSACTIE *

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

We hebben allemaal onze eigen voorkeuren. Dat weet Gusteau. Het draait juist om wat jij lekker vindt. Als jouw persoonlijke wijngids helpt Gusteau je om te ontdekken welke wijnen goed bij je passen. Want je smaak is persoonlijk en je hoeft geen wijnkenner te zijn om van wijn te genieten. 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 *

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 zó 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!*



BRUIST Deals

Ok 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.

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. Uiteraard met behoud van de authentieke smaakintensiteit.

www.pringles.com



LEZERSACTIE *

Valse verlangens en bloedende harten van Sol Bouzamour

Een ijzersterke 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



HUIS73

HULP BIJ BELASTINGAANGIFTE

Hulp bij belastingaangifte

Heb je hulp nodig bij jouw belastingaangifte?
Huis73 helpt je gratis.

We organiseren zowel
informatiebijeenkomsten, als individuele
spreekuren.

Kijk op:
www.huis73.nl/belastingaangifte

www.huis73.nl

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.

Maak kennis met
onze uitgebreide
totaalconcept



Esther & Belinda

Meijer Colors@Home levert een totaalconcept. Het aanbod bestaat onder andere uit raamdecoratie, gordijnen, vloeren, tapijten, buitenzonwering, horren, verf en behang. Allen op maat gemaakt. In de sfeervolle winkel krijg je volop inspiratie en een goed beeld hoe het er bij jou thuis uit kan zien.

Wist je dat dit alles niet eens duur hoeft te zijn?

Belinda en Esther geven graag een passend woningstofferingsplan en helpen je van A tot Z bij het uitzoeken van het droominterieur van je woning. Je bent van harte welkom in de winkel om ideeën op te komen doen.

WIJ GEVEN OOK INTERIEURADVIES
BIJ JOU THUIS!

COLORS
@HOME **MEIJER**
interieurspecialist

Maak een afspraak voor een

*interieuradvies
bij u thuis!*



- RAAMDECORATIE
- GORDIJNEN
- VLOEREN
- KARPETTEN
- BUITEN ZONWERING
- HORREN
- VERF
- BEHANG

Complete woningstofferingsplan
voor jouw huis

Prins Bernhardplein 12 Nuland | 073 532 4767 | info@meijernuland.nl | www.meijernuland.nl

Natuurlijk en comfortabel slapen... Iedere nacht weer...

Een comfortabel, duurzaam matras, een echte boxspring, een onderscheidend ledikant, superfijn bedtextiel, het juiste hoofdkussen en/of dekbed! Indien u een mooie selectie én kwaliteit wenst, bent u bij ons aan het juiste adres.

Met het juiste persoonlijke advies uw slaapkamer inrichten volgens uw eigen ideeën. Comfort in een gezonde, fijne en vertrouwde slaapomgeving. Met als standaard de allerhoogste servicegraad inclusief 5 jaar onvoorwaardelijke garantie.

Da's pas slaapcomfort!

Meysen
SLAAPCOMFORT



Vragen, service of advies?

073 - 594 34 79 | Kerkwijk 89, Berlicum
www.meysenslaapcomfort.nl

ROUW IK WEL GOED?

Veel mensen die bij me komen voor rouwbegeleiding, willen weten: doe ik het wel goed? Ze vragen zich af of ze teveel blijven hangen in hun verdriet. Of ze twifelen juist of ze niet te snel allerlei zaken weer hebben opgepakt. Gaat de echte klap nog komen? Wanneer is de ergste pijn voorbij? Moet ik afleiding zoeken? Of moet ik juist aandacht schenken aan mijn emoties?

Op deze vragen zijn geen pasklare antwoorden te geven. Iedereen rouwt op zijn eigen manier. In een rouwproces kun je diverse gevoelens ervaren, zoals verdriet, eenzaamheid, angst of boosheid. Verder kun je te maken krijgen met slaapproblemen, vermoeidheid of concentratieverlies. De intensiteit en duur van gevoelens en ervaringen is per persoon verschillend.

Na een groot verlies voelen veel mensen zich soms overspoeld door heftige emoties. Als er af en toe ruimte is voor fijne momenten, kan dat ook schuldgevoelens oproepen. Op die manier kun je op en neer geslingerd worden tussen bezig zijn met het verlies en het oppakken van je leven. Hierin je eigen weg vinden, kan een enorme opgave zijn.

Worstel je met deze opgave of wil je inzicht in je eigen rouwproces? Neem dan contact met me op.

Een kennismakingsgesprek is gratis en vrijblijvend

Marjon Huijbregts – de Koning | marjon@praktijkziz.nl
Vonkenwaard 7, Den Bosch | 06-24789689
www.praktijkziz.nl

PRAKTIJK



COLUMN

Foto's: Gina Huijbregts - Reichardt



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

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.**



BINNEN/BUITEN

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.**

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!*



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/bruist 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/bruist 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.



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

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 gedachten een hoge frequentie hebben en dus mooie, positieve en leuke situaties aantrekken.

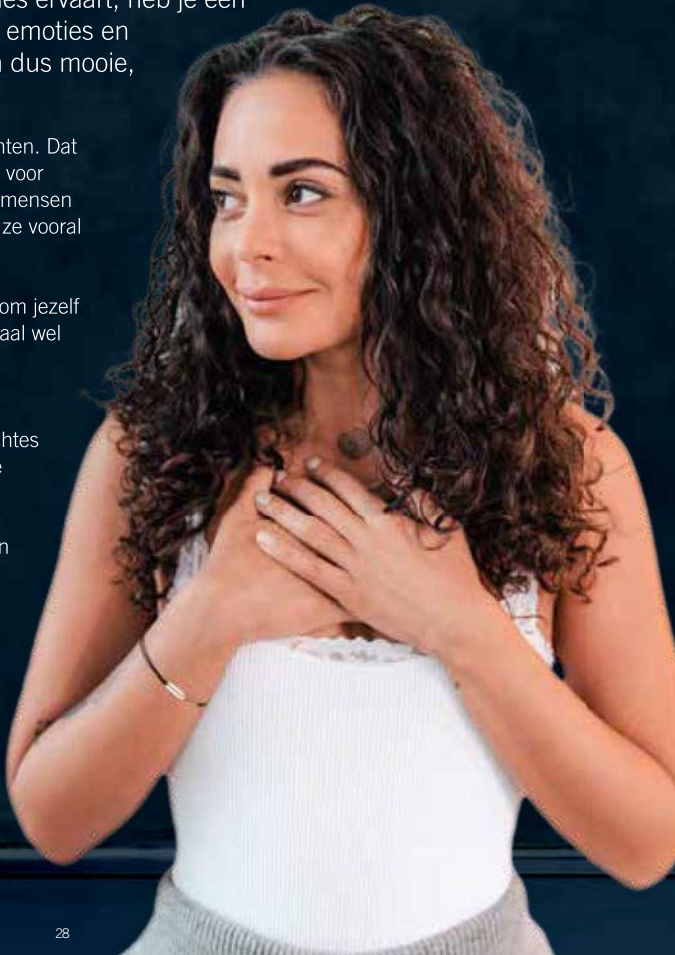
Het is belangrijk dat je je bewust wordt van je gedachten. Dat je negatieve gedachten afkapt en ze direct omwisselt voor de positieve variant. Denk ook zorgvuldig na over de mensen waarmee je omgaat. Krijg je er energie van of kosten ze vooral energie?

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 gedachten 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



BLOG/FAJAHLOURENS

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

WEBSHOP | ESTETIQBEAUTY.NL

ESTETIQ

BEAUTY BY ESTHER

SEN & ZO NEW

WEER TERUG NAAR NORMAAL! MAAR WAT IS NOU NORMAAL?

Gezelligheid met vrienden en familie, lekker uit eten of een avondje stappen? Sporten voor de balans, een dagje shoppen, naar de sauna of op vakantie?

Of heerlijk ontspannen en genieten in de salon van je favoriete behandeling? Kijk op de website en webshop en plan je afspraak of bestel je favoriete producten!

06-42202976 | Deken van Roestellaan 27 | Rosmalen

KLIMAATMAKERS

Werner Schouten

MAANDAG 14 MAART 2022 - 20.30 UUR
IN PERRON 3 ROSMALEN!

Wat kunnen we doen?

Wat als we niets doen?

De zorgen om het klimaat zijn actueler dan ooit!

Werner Schouten toont zijn kwetsbaarheid en zijn worstelingen in zijn theatercollege Klimaatspiegel. Als er één voorstelling is die je dit najaar aan het denken zet, dan is het deze wel! Ben jij er vanavond bij?

Klimaatverandering bonst op de voordeur. Hoe moeten we onszelf verhouden tot deze gigantische crisis? We harnassen onszelf in cijfers, functies, belangen, rapporten en gepolariseerde meningen. We verstoppert onszelf en spreken over 'de overheid', 'het bedrijfsleven', 'de consument' of 'de burger'. Maar waar is de

mens gebleven? In Klimaatspiegel toont klimaatjongere Werner Schouten zijn kwetsbaarheden en zijn worstelingen. Klimaatspiegel is een luchtige, dynamische voorstelling over herkenbare dilemma's en verleidingen op een opwarmende planeet.

Scan de QR-code en bekijk het volledige programma



Theater aan de Parade | Locatie Perron 3
Hoff van Hollandlaan 1, Rosmalen

Bestel nu je kaarten via
www.theateraandeparade.nl



Ester van den Bogaert houdt van reizen en heeft al verschillende functies binnen de reisbranche gehad, onder andere bij een touroperator en een luchtvaartmaatschappij. Sinds enkele jaren is ze actief als persoonlijk reisadviseur en helpt ze mensen om hun droomreis werkelijkheid te laten worden.

Voordelen om via mij te boeken:

- Je krijgt snel antwoord
- Je hebt één vast aanspreekpunt
- Persoonlijke service
- Personal Touch Travel is aangesloten bij ANVR/SGR/Calamiteitenfonds

Ester van den Bogaert
06-13302640

ester.vandenbogaert@personaltouchtravel.nl
www.personaltouchtravel.nl/ester-van-den-bogaert

COLUMN/ESTER VAN DEN BOGAERT

RUIM AANBOD AAN LEVERANCIERS

Gelukkig is er steeds meer mogelijk qua reizen en passen diverse landen hun maatregelen aan ten gunste van inwoners en reizigers. Ook al is reizen nog niet zoals we gewend waren en vergt de voorbereiding van een reis soms nog wat extra tijd, de aanvragen komen toch al weer volop binnen.

Personal Touch Travel werkt samen met veel leveranciers in zowel binnen- als buitenland, waaronder ook diverse Duitse touroperators.

We zitten hier in het zuiden in een regio die heel gunstig ligt ten opzichte van diverse luchthavens. Naast reizen met vertrek vanaf de Nederlandse luchthavens, boek ik ook steeds meer reizen met vertrek vanaf Düsseldorf Airport. Vooral in de meivakantie is dit een populaire luchthaven, omdat de prijzen van Duitse touroperators vaak voordeliger zijn dan de prijzen van Nederlandse touroperators.

Een ander voordeel is dat veel Duitse touroperators op dit moment hele gunstige voorwaarden hebben met betrekking tot wijzigen/annuleren van een reis. Iets waar je als reiziger in deze tijd naar op zoek bent.

Ben je enthousiast geworden?

Neem dan contact met mij op en ik help je graag bij het vinden van je droomreis.

Uiteraard dien je wel rekening te houden met de in Duitsland geldende corona-maatregelen als je kiest voor vertrek vanaf een Duitse luchthaven.

GEEN
EXTRA KOSTEN,
WEL MEER
SERVICE!

touche
BY BAS VERDONK



Bas Verdonk is al 35 jaar een bekend gezicht in de styling- en sieradenwereld.



Met het lanceren van het merk Touché Jewels is zijn droom werkelijkheid geworden. Bas Verdonk wil met Touché Jewels een nieuwe draai geven aan het fenomeen persoonlijke sieraden.

“De naam Touché refereert naar het Franse woord touché en het Engelse touch. Het staat voor geraakt en aangeraakt worden. De sieraden van Touché Jewels moeten aangeraakt worden voor de vingerafdruk. Sieraden zijn voor mij pure emotie, zoveel meer dan een sieraad in goud en zilver”, aldus Bas.

“Ik wil het verhaal vertellen over hoe dierbaar een sieraad kan zijn, het markeert de belangrijkste momenten in het leven. Denk daarbij aan geboorte, trouwen en overlijden. Alle grote mijlpalen in iemands leven worden vaak bezegeld door sieraden. Ik wil dit op een andere manier vormgeven met de modernste technieken. Persoonlijk en op het lijf geschreven.”

Vier het leven

Ambassadeur van Touche Jewels

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

Sinds 1956
Juwelier  **Schute**



Ons Kindbureau biedt dag- en buitenschoolse opvang en peuterarrangementen. Kinderen van 0 tot 14 jaar kunnen terecht op 8 locaties in Rosmalen, 's-Hertogenbosch en Vlijmen. Wij doen er alles aan om expert en autoriteit te zijn in een doorgaande ontwikkellijn van het kind. Daarom werken we nauw samen met onderwijs en ouders. Samen beheersen we de kunst van optimaal opgroeien!

Leren en denken door te doen

Je kind heeft alles in huis om zichzelf en de wereld te ontdekken. Het uit zijn ervaringen in honderd talen (praten, dansen, zingen, verven, kleien enzovoort). In een uitdagende of uitnodigende leeromgeving worden fantasie, nieuwsgierigheid en verwondering geprikkeld. Denken en leren vindt bij kinderen vooral plaats door te doen. Onze pedagogische medewerkers geven de kinderen alle kansen om te spelen. Ze lokken spel uit door materialen en de inrichting van de groepen af te stemmen op de leeftijd en behoeftes van de kinderen. We maken bijvoorbeeld veel gebruik van 'open' spelmateriaal. Dit is materiaal waar vooraf geen doel aan gesteld is. Ze kunnen ermee spelen, onderzoeken en experimenteren.



Kijk voor de verschillende opties en pakketten op de website van Ons Kindbureau.

Ga voor informatie naar: www.onskindbureau.nl
Wij zijn ook te volgen via Facebook en Instagram:

- Onskindbureau.OKB
- Onskindbureau

tienz club
Chillen na een lange schooldag

De Grote Wieten
Niemand is zoals jij!

h kindcentrum de hoven
Ontwikkel jezelf en groei samen

Kindcentrum DE SPRINGVANK
Aandacht voor de aard van ieder kind

Kindcentrum de Sprong
Vraag het de kinderen!

aan de lanen
De wereld ontmoeten is ons motto!

wittering.nl
educatie en ontmoeting
Leren en groeien van binnenuit

DE VLECHTER
Ontwikkeling van A tot Z



Kitty Wolf is al 17,5 jaar darmexpert.

Zij is de grondlegger van het combineren van darmspoelingen met emoties. Zij wilde iets betekenen voor de mensen op gezondheidsvlak. Na het volgen van de Mastery University van Anthony Robbins en de opleiding tot darmtherapeut is zij begonnen met haar eigen praktijk. Al 17,5 jaar heeft zij een bloeiende praktijk en leidt zij het merendeel van de darmtherapeuten op in Nederland en Europa.

Colon in Balance
PRAKTIJK VOOR COLONHYDROTHERAPIE

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

WANNEER IS HÉT MOMENT OM TE DETOXEN?

Velen hebben in januari al de stap gezet om op welke manier dan ook te detoxen. Je lichaam opschonen na de decembermaand en fris en fruitig het nieuwe jaar in. **Is dit wel de juiste periode?**

In principe is elke periode prima, zolang jij je er goed bij voelt. Detoxen is mijns inziens juist heel goed aan het begin van het voorjaar en najaar. Als het warmer weer is heb je minder last van de ontgiftingsverschijnselen waardoor je het koud krijgt of een algeheel gevoel van malaise ervaart.

Hoe werkt dit dan?

In het kort: als je het lichaam de ruimte en tijd geeft om te reinigen van 'afval', dan gaat de energie / warmte / doorbloeding meer naar het spijsverteringskanaal. Tevens krijg je, wanneer je savvast, minder brandstof binnen om te verteren waardoor je meer kou ervaart. Lekker warm aankleden, warmtepakking, lekker warm bad, sauna, infraroodcabines zijn dan welkome manieren om het lekker aangenaam warm te hebben. Als het daarnaast lekker weer is, dan pakt een detox beter uit.

Savvasten of detoxen kun je op verschillende manieren doen

Je kunt zelf aan de slag om sappen te maken in de blender of slowjuicer of sapcentrifuge. Er staan heel veel recepten op internet, goede boeken zijn erover geschreven en je kiest dan wat jij lekker vindt. Wellicht vind je het minder praktisch en vraag je jezelf af of het wel de juiste recepten zijn. In dat geval is een Innerwavekuur uitkomst. Een kant-en-klaar programma met de Innerwave-producten, recepten bedacht door Rens Kroes, praktisch en overzichtelijk. Kijk hiervoor op www.innerwave.nl.

Een andere luxere en diepgaandere kuur kun je ondergaan in een kuuroord. In Zeeland zit een kuuroord, maar wil je jezelf echt verwennen, dan is Zest for Life in Turkije een ideale plek om te kuren. Kijk daarvoor op www.zestforlife.nl.

Is het voor jou nú de juiste tijd om te detoxen? Kijk dan op mijn website, mail of bel en ik zal je vragen beantwoorden zodat je voor jou de beste keuze maakt.

AFVALLEN SPECIAAL VOOR VROUWEN

Je leest het goed: alleen voor vrouwen. Of je nu van je lovehandles af wil of (zwaar) overgewicht hebt, In Shape Afslankstudio helpt vrouwen van jong tot oud.

Met een totaalprogramma van: sport, voeding en coaching biedt de studio alles onder één dak. Met al vijftien jaar ervaring kunnen nu ook vrouwen uit Rosmalen en Den Bosch bij In Shape terecht.

BEWEGINGSPROGRAMMA De warmte- en vacuümcabines zorgen voor meer doorbloeding, conditie opbouw, het verbeteren van de stofwisseling, het verminderen van cellulite en vooral: plaatselijke vetverbranding. Je valt minder af op het bovenlichaam en meer op de probleemzones. Juist waar je als vrouw wilt afvallen: de buik, billen en benen.

IN SHAPE
afslankstudio

VOEDING Afvallen gaat makkelijker wanneer je normaal kunt blijven eten, samen met je gezin of partner Slinec. Laat zien dat lekker en gezond heel goed kan, ook tijdens het afvallen. Je hebt helemaal niet het idee dat je op dieet bent, omdat je verspreid over de dag eet. En het resultaat liegt er niet om: je valt als vrouw gemiddeld één kilo per week af. Je hebt snel zichtbaar resultaat en dat motiveert enorm!

PERSOONLIJK Persoonlijk contact staat bij In Shape voorop. Eigenaresse Marijke Kokke: "Wij zijn bewust een kleine en intieme studio en er hangt een gemoedelijke sfeer. Wij vinden het belangrijk dat je met plezier naar In Shape komt. En dat er alle aandacht is voor vragen, inspiratie en motivatie en ook gewoon voor een gezellig praatje. Wij bieden een fantastisch programma, maar alles valt of staat met persoonlijke aandacht. Iedere mens is nu eenmaal anders. Dus wij stemmen het programma af op de wensen en doelstellingen van de vrouw."

Scan de QR-code en meld je aan voor een

gratis intakegesprek



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 gezichtsmassage. 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.



DOE NU UW
AANVRAAG OP
www.91restyling.nl

ALLES IN HUIS OM JOUW DROOMBADKAMER TE REALISEREN

☑ 15 jaar ervaring

☑ minimaal 3 jaar garantie

☑ altijd binnen 2 dagen opgeleverd

☑ actief in heel nederland

BADKAMER WRAPPEN?

WAAROM WRAPPEN?

Ben je niet meer tevreden over jouw huidige keuken? Omdat deze niet meer in jouw interieur past of omdat jouw kastjes verouderd zijn? Kies dan voor keukenwrappen!

Het vernieuwen van een keuken kost vaak veel tijd, maar is vooral een greep in de portemonnee. Door te kiezen voor keukenwrappen bespaar je veel geld, maar ook veel tijd vergeleken met het plaatsen van een nieuwe keuken. Jouw nieuwe keuken wordt al binnen een tot twee dagen opgeleverd.

Verschillende kleuren, materialen, formaten... alles is mogelijk!

WAAROM 91 RESTYLING?

91 restyling staat, na vijftien jaar ervaring in de branche, voor kwaliteit! Keukenwrappen is onze passie, daarom werken wij alleen met folie van hoge kwaliteit. Zo ben je gegarandeerd van een strakke keuken, mét strak afgewerkte hoekjes.

91 restyling biedt minimaal drie jaar garantie en met een onderhoudspakket zelfs zeven jaar.

Naast keukenwrappen houden wij ons ook bezig met het vernieuwen van interieur. Hiervoor gebruiken wij speciale toepassingen.

JE KUNT BIJ ONS TERECHT VOOR HET WRAPPEN VAN:

KOZIJNEN, MUURDECORATIE, FOTOBEHANG OF
ZONWERING VAN JOUW RAMEN.



De ondernemer ontzorgen,
die uitdaging neem ik graag
met beide handen aan.

Met als doel de kostbare ondernemerstijd
vrij te maken door de administratieve en
fiscale taken (deels) over te nemen.

Kan je wel wat hulp of advies gebruiken?
Laten we even bellen: 06-52673345



Marisca van Gent



NUCHTER,
EERLIJK EN
DIRECT

**Zoek je
een boekhouder
waar je op kan
rekenen?
Laten we even
bellen!**

Op zoek naar een betaalbare boekhouder

Marisca van Gent is boekhouder. En niet zomaar een. Nee, Marisca verzorgt als De Brabantse Boekhouder met veel plezier de financiële administratie van vele - veelal kleinere - ondernemers. Naast het werk dat ze verricht voor zzp'ers, eenmanszaken en vof-eigenaren, is Marisca ook particulieren van dienst.

Daarbij richt ze zich, zoals de bedrijfsnaam al impliceert, voornamelijk op klanten uit Brabant. Maar in principe zou De Brabantse Boekhouder ook landelijk kunnen opereren, omdat het contact met klanten door het gebruik van speciale software voornamelijk via internet verloopt, zonder daarbij het persoonlijke contact uit het oog te verliezen.

Marisca heeft een duidelijke verklaring waarom kleinere ondernemers zich zo bij haar bedrijf thuis voelen: "Zij voelen zich vaak niet serieus genomen door grotere administratiekantoren. Dat is wat De Brabantse Boekhouder anders maakt. Klanten kunnen mij altijd bereiken en waarderen het persoonlijke contact, de laagdrempelige manier van werken en de gunstige tarieven."

**Ik neem de boekhouding graag uit handen
zodat de ondernemer kan doen wat hij of
zij het liefste doet: ondernemen!**



Ik werk samen met
specialisten uit
verschillende
disciplines. Hierdoor
ben je nog meer
verzekerd van de juiste
kwaliteit en zorg die je
van een boekhouder
mag verwachten.

**De Brabantse Boekhouder
is vooral gericht op:**

- Zzp, eenmanszaak en vof
- Particulier

*'Heel blij met Marisca
die mij een hele hoop
stress en werk bespaart.'*
**R. van Staveren
Hoveniers**

Vutter 9
Den Bosch | 06-52673345
info@debrabantseboekhouder.nl
www.debrabantseboekhouder.nl



Voor een perfecte coupe!

Door het volgen van workshops en trainingen zorgen wij ervoor dat we op de hoogte zijn van de nieuwste technieken en trends. Ook voor specialistische technieken zoals bijvoorbeeld het knippen van krullen kunt u bij ons terecht.

In de salon werken wij met de producten van Finnley's. Deze producten zijn enkel in de salon te koop en niet online te bestellen. Wij vinden het namelijk erg belangrijk om u, aan de hand van uw haartype, wensen en de product eigenschappen, goed te adviseren over welk product bij u past. **Superieure resultaten in weinig tijd.**



FINNLEY'S
EDUCATION CENTER

Tot binnenkort!

Scan nu de QR-code en maak een afspraak!



Burgemeesters Godschalkstraat 54, Den Bosch
06-48328331 | info@bysama.nl
www.bysama.nl

Wat is gezondheid?

Voor mij is gezondheid meer dan de afwezigheid van ziekte. Natuurlijk is dit al een mooi uitgangspunt, maar gezondheid is zoveel meer dan dat! Stress, milieuverontreiniging, bespoten voeding, onvoldoende beweging en een slechte nachtrust is slechts een greep uit de lijst van dingen waar we in het dagelijks leven mee te maken hebben.

Wanneer het lichaam hier voortdurend aan wordt blootgesteld raakt het uit balans en verzuurt het. Op den duur kan het lichaam het verzurende overschot niet meer volledig afvoeren, dit gaat dan ten koste van ons immuunsysteem en er ontstaan laaggradige ontstekingen.

Deze laaggradige ontstekingen zijn het begin van het ontstaan van ziekten en kwalen. Veel mensen zijn zich er niet van bewust dat dit verzurende voedingspatroon hun gezondheid op de lange termijn kan beïnvloeden. Het is dan ook verstandig om eens naar het grotere plaatje te kijken.

Je wordt niet ziek door een tekort en chemische medicatie, maar door een tekort aan de juiste voedingsstoffen, daarnaast spelen emotionele trauma's en de kracht van je immuunsysteem een belangrijke rol. Indien je werkelijk beter wil worden, dien je altijd op zoek te gaan naar het onderliggende metabole probleem.

Symptombestrijding camoufleert slechts de gevolgen van je ziekte en zullen je nooit beter maken. De meeste ziekten kunnen alleen worden hersteld wanneer je zicht hebt op alle werkingsmechanismen die de klacht hebben veroorzaakt.

"Je hoeft niet ziek te zijn om beter te worden"

Je immuunsysteem is dan ook de heilige graal voor ultieme gezondheid.



Met de juiste voeding, je lichamelijke gezondheid optimaliseren.

Voeding is niets anders dan informatie voor je cellen en genen. Na iedere maaltijd past jouw lichaam zich aan op basis van de voeding die het krijgt aangeboden. Voeding kan afbreken of opbouwen, ondersteunen of irriteren.

Wil je met de juiste balans in je voeding, je lichamelijke gezondheid optimaliseren? Ik geef je allerlei tips, om een gezond leven lekker te maken.



Yolanda van der Leest

stronghealth
ROSMALEN

Praktijk voor Orthomoleculaire Voeding & Bioresonantie
Bruggen 8-A, Rosmalen | 06-46114345
info@stronghealthrosmalen.nl
www.stronghealthrosmalen.nl



Locaties

Petrus Dondersplein 8-D
Sint-Michiëlsgestel
Beerseweg 11, Oirschot

073 7470 059
info@convenu.nl

www.convenu.nl



Gratis
informatie
gesprek

Scan de QR-code
of kijk online

Tijd voor mediation

Ik ben Diane van Heeswijk, MfN-registermediator bij Convenu. Ik help ex-partners als scheidingsbemiddelaar op een respectvolle manier een punt te zetten achter hun relatie. Ik sta hierbij voor professionaliteit, maatwerk en menselijkheid.

ONTZORGEN EN ADVISEREN

Een scheiding brengt veel vragen met zich mee. Veel mensen maken zich zorgen over hun financiële situatie, het maken van afspraken en hoe ze ervoor kunnen zorgen dat hun kinderen niet het slachtoffer van de scheiding worden. Ik zet mij in om u hier zo veel mogelijk in te ontzorgen door zaken inzichtelijk te maken, opties voor te leggen en u stap voor stap door het scheidingsproces te begeleiden. Ik heb al veel mensen begeleid in het scheidingsproces. Samen zoeken we naar de beste oplossingen op zowel financieel, juridisch en emotioneel vlak. Daar waar nodig schakelen we een deskundige in.

Ik ben aangesloten bij De Scheidingsdeskundige en werk intensief met hun team samen. Voor de gerechtelijke procedure werk ik sinds 2009 samen met een advocaat, ook in dat onderdeel wordt u van A tot Z ontzorgd.

PERSOONLIJKE BEGELEIDING

Scheidingen zijn meestal emotioneel beladen. Het kan voor ex-partners moeilijk zijn om een

middenweg te vinden en afspraken te maken waar beide partijen zich goed bij voelen, wanneer frustraties en tegengestelde belangen de boventoon voeren. Ik vind het belangrijk dat er ruimte is voor die emotie, maar streef ernaar dit in goede banen te leiden. Ik heb mij gespecialiseerd in het geven van inzicht in eigen gedragspatronen en gedragspatronen in relatie tot de ander om mensen nog persoonlijker te kunnen begeleiden in het scheidingsproces. Soms blijkt dan dat de belangen minder tegengesteld zijn dan gedacht, en misschien zelfs deels overlappen.

ALTIJD MAATWERK

Iedere scheiding is maatwerk. Elke situatie steekt namelijk weer anders in elkaar. Als onafhankelijke, onpartijdige derde help ik koppels graag een middenweg te vinden. Ik wil ex-partners vertrouwen geven in de toekomst en het inzicht bieden dat ze na de scheiding het leven op eigen kracht weer kunnen opbouwen.



Een massage kan je helpen om het denken even los te laten en te gaan voelen wat er in je lichaam leeft. Iets wat Diana Hoogenraad ooit zelf ervaarde en wat ze nu met anderen wil delen. Vandaar dat zij enkele maanden geleden haar eigen massagepraktijk opende: Massagepraktijk Mana.

Tijd voor jezelf

Doe jij ook veel voor een ander maar vergeet je jezelf soms?
Merk jij dat je veel in je hoofd zit of regelmatig onrust ervaart?

Een massage kan je helpen om het denken los te laten en te voelen wat er in je leeft.

Rust in je hoofd, voelen waar jij behoefte aan hebt en wat voor jou echt belangrijk is. In mijn praktijk wil ik je hier met behulp van een massage mee helpen.

Elke massage is anders aangezien ieder mens ook anders is. Ik werk vanuit een holistische visie en ga altijd eerst het gesprek aan over wat de vraag of klacht is. Ik vind het belangrijk om connectie te maken en stem samen met jou af welke massage het beste past. Of je nu komt met een vraag of puur ter ontspanning, ik sta met oprechte aandacht voor je klaar.

Wil jij iemand verrassen met een heerlijke massage?

Op www.massagepraktijkmana.nl kun je een massage cadeaubon bestellen.



De Brigantijn 24, Rosmalen | 06-51002247 | www.massagepraktijkmana.nl



DE DRIESPRONG 26A ROSMALEN

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

Insta: [kids_boutique_sparkle_/](https://www.instagram.com/kids_boutique_sparkle_/)



EST.
2019

JVB MEUBELS

OUTDOOR LIVING



De tuinmeubelwinkel van uw regio.

Middelkampseweg 7b | Gameren | **0418-700560** | info@jvbmeubels.nl | www.jvbmeubels.nl

Huidverbetering en huidverjonging staan centraal



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



‘IK BEN ALTIJD OP ZOEK NAAR DE BESTE
PRODUCTEN EN BEHANDELINGEN’

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

Een goede basis

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



Een greep uit de mogelijkheden

“Ik ben zelf fan van het merk pH formula, deze lijn maakt de huid echt gezond, sterker en pakt

problemen in de huid aan. Nieuw is de productlijn van MeLine die specifiek gericht is op de behandeling van alle mogelijke pigmentvlekken. Innovatief zijn de producten van Forlle'd. Deze pionier in nanotechnologie heeft een techniek ontwikkeld waarmee hyaluronzuur moleculen zo klein zijn gemaakt dat ze ongekend diep door kunnen dringen in de huid. Sinds kort hebben we bovendien de Fourtec in huis, een apparaat dat vier verschillende technologieën combineert. Dit geeft de huid een flinke boost, verjongt en verstevigt.” Ook voor definitief ontharen kun je bij Purity Beautyinstituut terecht. “Daarbij maken we gebruik van de Soprano Ice Laser waarmee we ieder lichaamsdeel snel en veilig kunnen ontharen.” Hand- en voetverzorging met OPI behoort eveneens tot de mogelijkheden en één keer per maand komt een permanente make-up specialist langs.

Een totaalbeleving

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

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



boeketje liefde!

Ben je op zoek naar een exclusief bruidsboeket?
Wij maken het precies naar jouw wens.

Naast bloemen en planten kun je bij ons ook terecht voor bruidswerk. Wij maken jullie mooie dag nog iets specialer met de mooiste bloemen van **Greenstyling!**



greenstyling
bloemen & meer

Burgemeesters Godschalxstraat 28A 's-Hertogenbosch
T +31 (0)73 - 611 11 74 | ☎ 06-57126624
E bloemen@greenstyling.nl | I greenstyling.nl

Afvallen met een blijvend resultaat

Om een nieuw en gezond eetpatroon lang vol te blijven houden, is het belangrijk om op zoek te gaan naar balans. De 80/20 regel kan daarbij een houvast zijn.

Op de doordeweekse dagen bijvoorbeeld kiezen voor gezond en in het weekend wat zondigen. Door af en toe te zondigen is je nieuwe eetpatroon namelijk veel langer vol te houden.

Daarnaast is het belangrijk om niet op dieet te gaan. Een dieet lijkt aantrekkelijk, doordat je vaak snel afvalt en dus snel resultaat ziet. Maar een dieet is slechts tijdelijk en de kans om terug te vallen in oude eetgewoontes is groot. Als je gewone producten blijft eten, dan is de kans op een blijvend resultaat veel groter.

Tot slot is het belangrijk om haalbare en duidelijke doelen op te stellen. Door met kleine stappen te beginnen, boek je uiteindelijk meer resultaat dan wanneer je direct het hele roer omgooit.

Ben je benieuwd of een begeleidingstraject iets voor je is? Bel, app of mail mij voor meer informatie. Zowel online begeleiding als begeleiding aan huis is mogelijk.



“Als personal voedingscoach coach ik mensen die op zoek zijn naar een gezonder eetpatroon of graag een paar kilo willen afvallen. De weegschaal is een bijzaak. Het gaat erom dat mensen meer energie krijgen en lekkerder in hun vel zitten. De kilo's volgen dan vaak vanzelf.”



Gerstakker 7, 's-Hertogenbosch
06-30195778
info@personalvoedingscoach.nl
www.personalvoedingscoach.nl

Dierencrematorium MEMORIA Tilburg

Voor een waardig en respectvol afscheid

U als eigenaar neemt zelf de beslissing bij welk dierencrematorium u uw huisdier laat cremëren, ook als uw dierenarts een samenwerking heeft met een ander crematorium.

U kunt bij ons ook terecht voor een begeleiding naar de oven nadat u afscheid van uw geliefde huisdier heeft genomen.

Neem gerust contact met ons op. Wij zullen zorgen dat u en uw geliefde overleden huisdier met veel liefde en persoonlijke aandacht ontvangen worden.



Ook bij uw dierenarts

EIGEN
OPHAALDIENST

Wielevenweg 22, Tilburg | 013-5907716 | welkom@dierencrematorium-memoria.nl | www.dierencrematorium-memoria.nl

**JONGE
HELDEN**
NIERSTICHTING

Geef voor een toekomst
waarin we nierziekten
kunnen genezen.

nierstichting.nl



NIERSTICHTING

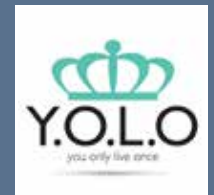
Je nieren zijn je leven.



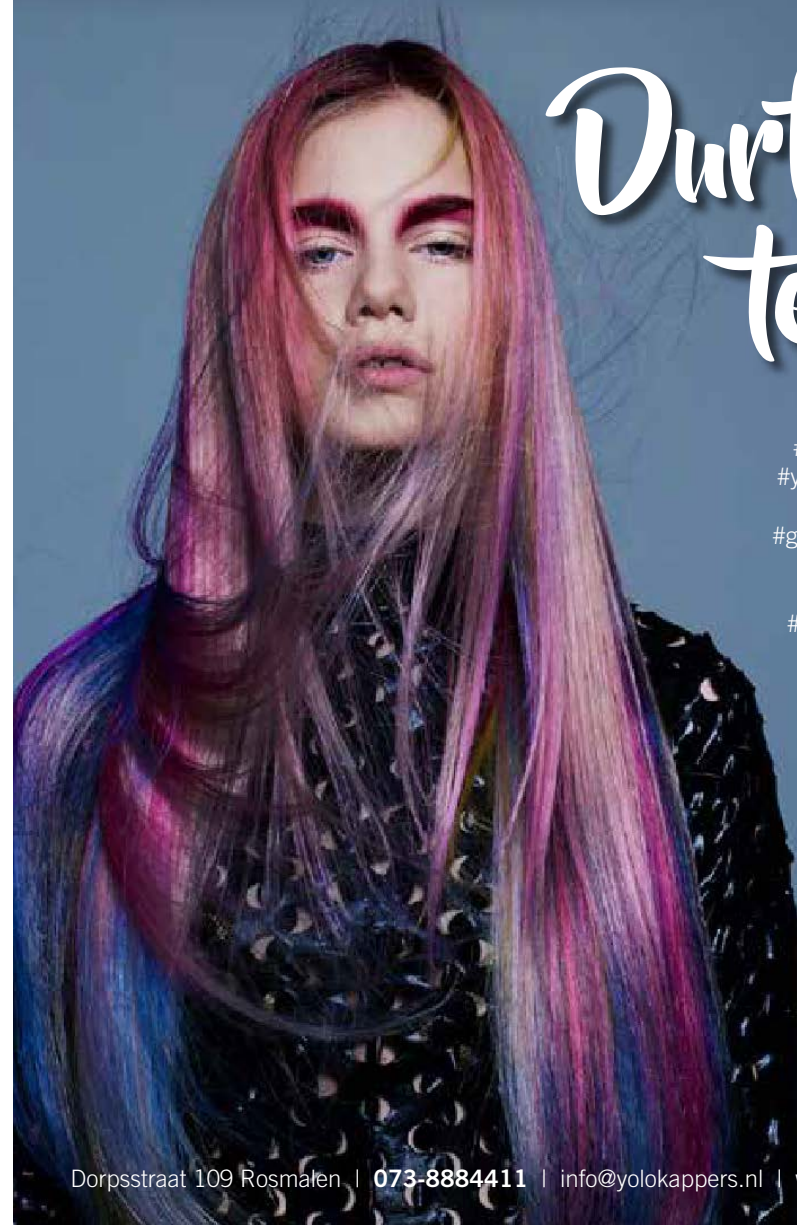
Durf jezelf te zijn!

#hair #instagood #love #fashion
#yolo #color #yolokapper #haircuts
#products #cool #followme
#girl #instagramers #style #hairstyle
#fun #festivalhair #haircoloring
#balayage #foilage #rosmalen
#haircare #kishaircare #beautiful
#mermaidhair #haircolor
#galaxyhair #awesome

Life isn't perfect
BUT
your hair can be!



Dorpsstraat 109 Rosmalen | 073-8884411 | info@yolokappers.nl | www.yolokappers.nl | [Instagram: yolokapper](https://www.instagram.com/yolokapper)



De nieuwe Citroën C5 X

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

Geavanceerde technologie

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

Snel weer vol energie

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



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



Meer weten?

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

Daniël Vos Verkoopadviseur



VOS
Gewoon goed.

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

info@vosgewoongoed.nl | www.vosgewoongoed.nl

Doe maar gewoon!

Je herkent het misschien wel: je zou graag fitter, energiever en lekkerder in je vel zitten, maar hoe bereik je dat? Een vraag waar Vanda Oliveira, eigenaresse van Gewoon Vanda, een antwoord op heeft. “Als voedings- en lifestylecoach help ik jou je eet- en leefpatroon aan te passen naar een nieuwe en gezondere leefstijl die bij je past.”

Vanda wordt meteen enthousiast als ze het over haar werk heeft. “Hoe kan het ook anders, dankzij mijn werk kan ik me dagelijks bezighouden met mijn grootste passie: het coachen en motiveren van mensen naar een gezonde leefstijl met de juiste voeding en beweging. Passies die ik ooit heb ontwikkeld vanuit mijn eigen achtergrond als puber met overgewicht. Ik probeerde tal van diëten waarvan de meesten ook wel werkten, alleen was het resultaat slechts tijdelijk en zaten de kilo's er zo weer aan als ik stopte met dat dieet. Uiteindelijk heb ik door omstandigheden het roer in mijn leven flink omgegooid, ben ik actief gaan bewegen en anders gaan eten, gezonder en kleinere porties. En dat bleek dé oplossing!”



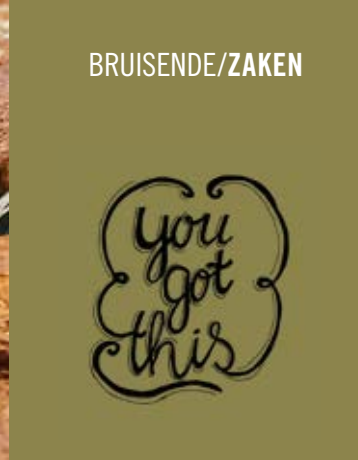
Gewoon, gezond, voedzaam & lekker

Een oplossing waar ze nu vanuit haar eigen coachingspraktijk ook anderen mee helpt. “Ik geloof in gewone voeding, zonder poespas, die makkelijk inpasbaar is in je dagelijks leven en je budget. Gewone, gezonde, voedzame en zeker ook lekkere voeding welteverstaan, want gezonde voeding hoeft echt niet saai en smaakloos te zijn. Samen kijken we naar jouw huidige eet- en leefpatroon om deze vervolgens aan te passen naar een nieuwe en gezondere leefstijl die bij je past en waarvan jij beter in je vel gaat zitten.” Met

voeding die je eenvoudig zelf kunt maken, maar daarnaast maakt ook Vanda zelf regelmatig verantwoorde tussendoortjes voor haar cliënten. “Check voor meer info over wat ik doe vooral eens mijn website of maak meteen een afspraak met mij voor – om te beginnen – een uitgebreid gratis kennismakingsgesprek. Mocht tijdens dat gesprek blijken dat we een klik hebben, dan gaan we samen aan de slag om jouw doel te bereiken.”



Gewoon Vanda
Kerkstraat 3/3A, Nuland
06-21982379
Eigenaar: Vanda Oliveira
www.gewoonvanda.nl



BRUISENDE/ZAKEN



SAY YES
TO NEW
ADVENTURES

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 verwijderen 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						
			7	6	3		
			9			7	5
6	3						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

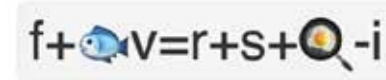
Peach blossom Smoothing Body Wash



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.

Wil jij kans maken op deze leuke prijs?

Los de rebus op en vul voor 1 maart de oplossing in op onze site: www.rosmalenbruist.nl



Wil jij kans maken op deze leuke prijs?

Los de rebus op en vul voor 1 april de oplossing in op onze site: www.rosmalenbruist.nl

Het doek gaat vallen voor Pluimpje Kindercoaching

Ik ga stoppen met Pluimpje Kindercoaching. Door de corona-pandemie en meerdere lockdowns als gevolg daarvan kost het mij teveel energie om nog verder te gaan.

Dankbaar ben ik voor de kinderen die ik heb mogen helpen en het vertrouwen dat ouders in mij hebben gehad.

Ik blijf achter de Kernvisie methode staan en mag mijn talenten gaan inzetten op Basisschool De Masten. Veel zin in!!

Liefs, Linda Limpens



Linda Limpens

06-38675130



info@pluimpjekindercoaching.nl

www.pluimpjekindercoaching.nl



LONG ISLAND CUISINE
RESTAURANT

THE **NEW FIESTA**
€ 20.390
NÚ IN DE SHOWROOM



www.vanmossel.nl/ford

Van Mossel