

NIJMEGEN 

APRIL 2022 WWW.NIJMEGEN-BRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

We kunnen weer
naar buiten!

**Roosmarijn
Luyten:**

'Dan word ik
heel gelukkig!'



LET'S MEET AND ENJOY GREEK FOOD & MORE

Kom langs voor een onvergetelijk diner en laat je verrassen met heerlijke Griekse gerechten. Ook voor personeeluitjes, verjaardagen, etc.

OF BESTEL GEMAKKELIJK
EN SNEL ONLINE!



BESTEL VOORTAAN OP
ONZE EIGEN WEBSITE
SCAN DE QR CODE EN
DOE JE BESTELLING ONLINE



Vanaf een bestelbedrag van €25,-
GRATIS 2 BLIKJES COCA-COLA

Traditionele Griekse gerechten met authentieke smaken: van pita's tot heerlijke (vlees) schotels (ook vegetariërs komen aan hun trekken!). Ze worden met veel liefde bereid door de Griekse kok Theodore. "Alles wordt dagelijks vers klaargemaakt. Sommige gasten zeggen dat het voelt alsof ze echt in Griekenland zijn, dat is een mooi compliment."

Irma Ulas en Gerard Makropoulos

Van 't Santstraat 159, Nijmegen | Meet Greek & More | 024-8442683

WWW.MEETGREEK-MORE.NL



NIEUW

Draai na iedere bestelling
aan het rad en maak direct
kans op mooie prijzen!

Daarnaast verloot
Foodticket iedere 6
maanden een gloednieuwe
Toyota Aygo.



Impressie
Nijmegen

Wil je kans
maken om jouw foto
in Nijmegen Bruist
terug te zien?

Stuur deze dan naar
ontwerp@nederlandbruist.nl
o.v.v. Foto Nijmegen



8

win

12

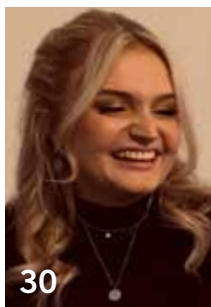


28

Inhoud



62



30



23

COLOFON

UITGEVER Nederland Bruist B.V.
Beneluxweg 45, 4904 SJ Oosterhout
T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl
www.nederlandbruist.nl
f i nederlandsbruist

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
CUSTOMER CARE Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Ramon Heeren
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Linda Groothuijse

f Like ons op Facebook.com/NijmegenBruist

ADVERTEREN? Bel Frank van Geel op
06-43093996 of mail fvangeel@nederlandbruist.nl

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2022. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Nijmegen 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 39 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Foto: Ron Eskens
soopictures.nl

VOORWOORD/APRIL

Het is april, een maand waarin we heel wat te vieren hebben: Koningsdag, Pasen en natuurlijk de lente die nog niet zo lang geleden haar intrede heeft gedaan. Kom maar op met die heerlijke voorjaarszon en de lentekriebels, wij zijn er klaar voor! Jij ook? Mocht je toch nog wat moeite hebben met de overgang van de winter naar de lente, dan geven we je verderop in deze nieuwste editie van Bruist wat fijne tips om de lente te vieren.

Bruisende lezer,

Ongetwijfeld voelt ook musicalactrice Roosmarijn Luyten de lentekriebels. Waar zij nog meer de positieve kriebels van krijgt? Van haar rol in de hitmusical Hij Gelooft in Mij. Hoe het kan dat zij daar dag in, dag uit van blijft genieten, lees je in het bruisende interview dat wij met haar hadden.

En niet alleen Roosmarijn bruist, ook alle ondernemers die wij spraken bruisen van de energie. Het voorjaarszonnetje doet duidelijk iedereen goed en zorgt ervoor dat er weer positief naar de toekomst gekeken wordt. Benieuwd naar al deze positieve verhalen? Blader dan snel verder en laat je inspireren!

Lea en Marcel Bossers

Adverteren?

Mail naar nl@nederlandbruist.nl of bel 06-43093996

Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook Rijk van Nijmegen Bruist en De Overbetuwe Bruist.

LAAT DE ZON
WEER BINNEN!



Lentekriebels, *geef jezelf een boost!*

Zodra de eerste voorjaarszonnestrallen zich laten zien, komen ze tevoorschijn: de lentekriebels. We willen naar buiten, flirten meer, voelen ons vrolijker en zijn uitbundiger dan in de winter. Laat de lente nog meer in je leven met onze bruisende tips.

De afgelopen maanden hebben we voornamelijk binnenshuis genoten. Nu de temperatuur stijgt, is het tijd om de deur uit te gaan. Ga op de fiets naar je werk, maak een voorjaarswandeling of neem de tuin onder handen. Bewegen is niet alleen goed voor je lichaam, het maakt je ook gelukkiger.

GA NAAR BUITEN De zon zorgt voor de aanmaak van vitamine D en dat is heel goed voor je lichaam. Bovendien zorgt zonlicht ervoor dat we ons beter voelen. Breng daarom je lunchpauze een paar keer per week door in het voorjaarszonnetje. In de lente ontwaakt de natuur, breekt de zon door en worden onschuldige lammetjes en andere dieren geboren. Laat je inspireren door de frisse energie die de lente met zich meebrengt en trek er samen met je vriend(in), ouders, vrienden en/of kinderen op uit.

ZORG VOOR JE LICHAAM Scrub die oude wintercellen van je huid. Geef je voeten - die de hele winter opgesloten hebben gezeten - een 'grote beurt' en lak je teennagels alvast in een vrolijk kleurtje. Breng een bezoekje aan de kapper en ga de lente stralend tegemoet. April is bij uitstek de maand om te gaan sporten. Schrijf je in bij de sportschool en sport de overtollige winterkilo's eraf. Gooi al je energie in de strijd en zie jezelf in gedachten al met een strak lichaam in bikini op het strand.

VERWEN JEZELF Langzaam loopt het kwik op en prikt het eerste lentezonnetje voorzichtig door de winterse wolken. Hoog tijd voor een bezoekje aan de stad waar de voorjaarscollectie al enige tijd in de rekken hangt. Gun jezelf een nieuwe aankoop waarmee je de wintermaanden definitief gedag zegt. Trakteer jezelf op een grote bos tulpen. De zomer is in aantocht en dat mag best gevierd worden.

Nog meer tips voor een bruisende lente? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.



BARBA
NAPOLI

J
JACOB COHEN

ETON

MOOSE
KNUCKLES

PEUTEREY

TRUSSINI

CARLO COLUCCI



STONE ISLAND

EMPORIO ARMANI

PAL ZILERI



DORIANI
cashmere

Marco
Pescarolo

PAL ZILERI Santoni

LUXE MET AANDACHT VOOR DETAIL

*Overhemden van
Pal Zileri in
verschillende kleuren*



Burchtstraat 22 en 30,
Nijmegen | 024 322 24 81
www.tijssenmode.nl
 @Tijssenmode.nl

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 | @bodasilvia

www.bodabagsfashion.myshopify.com



DRY OIL SUN SPRAY VAN THAT'SO

That'so is ongeëvenaard als het om de zelf tan producten gaat, maar ook op het gebied van zonbescherming kun je niet om het merk heen. De Dry Oil Sun Sprays bevatten allemaal 3 SFP in 1 flacon. Spray je één keer, dan ben je met factor 20 beschermd. Spray je kort daarna weer met factor 30 etc. Er is ook een sun spray die tevens anti-insecten is en een spray voor mensen met tatoeages zodat, deze niet verkleuren door de zon. 175 ml, € 25,- www.thatso.nl



LOWLANDERS 100% NATURE POSITIVE GIN

Een wereldwijde primeur van Lowlander wordt in april gelanceerd: 100% Nature Positive gin. Een buitengewoon smaakvolle, low-impact gin, gedistilleerd met jeneverbes, limoen, kardemom, spar, rozemarijn en citroen. Helder en fris, bomvol citrustonen en verse kruiden en volledig klimaatpositief! Deze wordt gemaakt met verse botanicals van lokale, zero-waste verticale stadsboerderijen, in combinatie met gerecyclede ingrediënten. De innovatieve kartonnen fles wordt gemaakt van 94% gerecycleerd materiaal en is zelf 100% recyclebaar. Vanaf april exclusief beschikbaar bij Gall&Gall. www.lowlander-beer.com



GUINNESS (0,0%)

De Guinness Draught 0.0 is een donkerkleurig, alcoholvrij stout bier gebrouwen in Ierland en qua smaak identiek aan de reguliere Guinness, inclusief de karakteristieke schuimkraag. De ontwikkeling van dit alcoholvrije bier duurde vier jaar en net als de originele variant heeft het een romige, zachte smaak met een klein zoetje. Ook zit er in de blikjes 0.0 bier - net als bij de gewone variant - een balletje dat bij het openen zorgt voor de volle, romige schuimkraag. www.guinness.com



Hallo lente!

Scan
de
QR-code

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.

(H)EERLIJK FRUIT, RECHTSTREEKS VAN DE TELER!

Fruit is gezond! Helaas zijn de omstandigheden waar veel fruitboeren zich in bevinden vaak verre van gezond. En er zitten heel veel stappen tussen de fruitboer en de consument van het fruit. Dit wil Yibba veranderen. Yibba brengt niet alleen het fruit van de boer bij jou, maar wij brengen jou ook bij de boer! Neem een kijkje op de site en geniet ook van het verse assortiment!



www.yibba.nl



UNION FLOW

Dankzij de frisse retrolook van de Union Flow val je direct op en samen stelen jullie de show. Deze opvallende fiets is beschikbaar in verschillende frisse kleuren, en telkens met stijlvolle, lichte banden. Op die manier cruise je soepel stad en land door. Vanaf € 479,- www.union.nl/flow



LEZERSACTIE* Bruist Ecofriendly Powerbank

Nooit meer een lege telefoon, want met de kleine ecofriendly herlaadbare Bruist Powerbank zit jij nooit meer zonder stroom. De powerbank is tot honderd keer oplaadbaar en biologisch afbreekbaar. Geschikt voor zowel iPhone als Android. Lever de Celltank na verbruik in bij een van de bekende inleverpunten.

[#POWER](http://www.nederlandbruist.nl)



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 gratis kaarten

voor de Stabat Maters van Vivaldi, Boccherini en Pergolesi



Wil jij kans maken op kaarten?

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

The Bach Ensemble of the Netherlands brengt in mei 2022 samen met enkele solisten de Stabat Maters van de Italiaanse grootmeesters Vivaldi, Boccherini en Pergolesi ten gehore. Een Stabat Mater is een zangcyclus over Maria die weent om haar stervende zoon. De muziekstukken zitten dan ook vol emotie en ontroering.



Gratis kaarten

Wil jij de Stabat Maters een keer live beleven? Dat kan! Theater.nl geeft in samenwerking met Beleef Klassiek kaarten weg voor de concerten van The Bach Ensemble of the Netherlands. Registreer je vóór 1 mei op Theater.nl via theater.nl/bruist en maak kans op gratis tickets!

Nog meer kans maken?

In april 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.

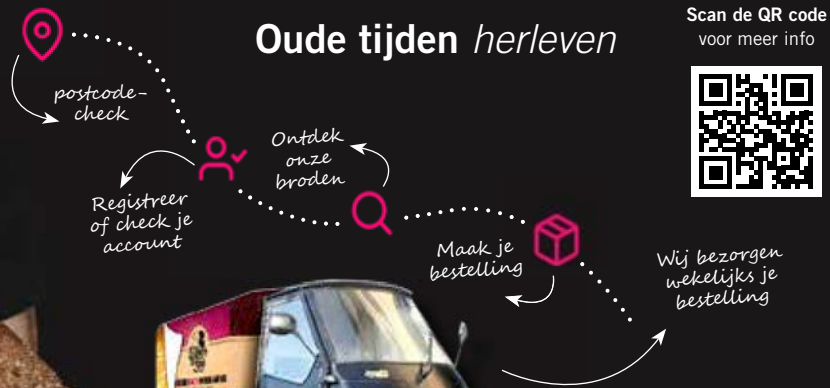
Theaternl
DE WERELD VAN THEATER

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



Lekker ambachtelijk brood en banket aan huis

Oude tijden herleven. De Bakker aan huis is weer helemaal terug net als vroeger, maar nu in een modern jasje. Daar waar vroeger de handkar door de straat kwam met heerlijk vers geurend brood, is de warme bakker in de straat weer helemaal terug.



Oude tijden herleven

Scan de QR code voor meer info



Wie nieuwsgierig is geworden kan kennismaken met het verse en ambachtelijke brood van De Bakker Aan Huis. Doe de postcodecheck en bestel nu via www.debakkeraanhuis.nl.

LEZERSACTIE

Meld je aan en krijg korting

Ambachtelijk gebakken brood, puur gebakken door bakkers met passie voor het broodvak, van grootvader op vader op zoon doorgegeven. Meld je aan bij www.debakkeraanhuis.nl en krijg met de code: Rijk van Nijmegen je eerste brood voor €1,-

De lente is het seizoen van de krokussen, lammetjes en vogelnesten.

De natuur wordt steeds groener en de zon laat

zich wat vaker zien. Er worden ook veel

dieren geboren. Het is een vruchtbare tijd!

Als je last hebt van hooikoorts, ben je overgevoelig voor pollen. Pollen zijn het stuifmeel van gras, planten en bomen waarmee ze zich voortplanten.

Dat alle planten zich volop gaan

vermenigvuldigen, heeft dus ook nadelen.

Vaker tijd doorbrengen in de natuur heeft een positief effect op je lichamelijke en geestelijke gezondheid, zeker in de lente!

Roodborstjes zingen het hele jaar door, maar in de lente zingen ze het hardst, langst en indringendst.

Net zoals mensen hebben goudvissen licht nodig om hun mooie kleurtje te krijgen.

Bij Salon Flor hebben we niet alleen liefde en passie voor het kappersvak, maar wij streven ook graag naar een betere wereld. Wij proberen zoveel mogelijk duurzaam te ondernemen. Daarom werken we samen met Authentic Beauty Concept.

Wij staan voor *duurzaam!*

ERVAAR DE TOTALE KAPPERSBELEVING

- Haarverwennerij pur sang:
Jij staat bij ons centraal.
- Jarenlange ervaring in en kennis over het knippen van krullen.
- Je ontdekt de echte structuur van je haar, ook bij steil haar!
- Versterkt de veerkracht en vitaliteit van je krullen
- Biedt extra verzorging door onze vegan haarproducten van Authentic Beauty Concept en Rodolphe & Co.

In De Betouwstraat 18
Nijmegen
024-3888322
  [salonflornijmegen](https://www.instagram.com/salonflornijmegen)
www.salonflor.nl

Wij proberen dit in de gehele salon door te voeren. Zo nemen wij onze energie af bij Greenchoice en vier maanden geleden zijn wij overgestapt naar andere haarproducten voor in de salon. Zij delen dezelfde normen en waarden op het gebied van kijken naar de wereld en de hoge kwaliteit op gebied van haarverzorging. Wij werken nu samen met Authentic Beauty Concept. Zij zijn naast heel duurzaam ook nog eens 100% vegan. Van de verpakking, het product tot aan het promotiemateriaal; overal is goed over nagedacht om een perfect resultaat te krijgen met betrekking tot je haar en zo min mogelijk belasting op het milieu.

Net als onze kapsalon hebben ook onze producten een ziel. Authentic Beauty Concept is meer dan alleen producten. Het is ook een visie, een way of life. (#authenticbeautymovement). Het is een salon exclusief merk en Salon Flor is de enige salon in Nijmegen die Authentic Beauty Concept verkoopt.

Verder recyclen wij onze producten, scheiden wij ons afval en drukken wij ons promotiemateriaal op gerecycled papier.



HAAR-VERWENNERIJ PUR SANG



'WIJ HEBBEN
EEN VISIE
DIE OOK BIJ
JOU PAST'



Briljant Vloerverwarming denkt met u mee!

ONZE PRIJZEN ZIJN ALL-IN:
EN DAAROM ONZE BELOFTE...
NOOIT EXTRA KOSTEN!

“ Vloerverwarming laten
frezen in bestaande tegelvloer.
70m opgeleverd in 1 dag. Wat
ze beloofden aan ons hebben
ze ruim waargemaakt. Wat een
topservice en hardwerkende
mannen, ik zal jullie zeker
aanbevelen “

Joseline

De voordelen van vloerverwarming



AANGENAME WARMTE



ENERGIEBESPREND



ONZICHTBARE VERWARMING

 BRILJANT
VLOERVERWARMING

Onze methoden met vloerverwarming zijn gericht om u maximaal comfort te geven met minimale overlast.

Wij gaan snel en systematisch te werk, zodat u binnen de kortste keren geniet van de voordelen van een verwarmde vloer. Wij hebben verschillende soorten vloerverwarmingssystemen, namelijk: infrezen, fermacell, krimpnetten, noppenplaten en tackerplaten. Welke installatie het beste geschikt is voor uw woning hangt af van het beschikbare budget, type woning en persoonlijke voorkeuren. Vraag geheel nu vrijblijvend een offerte aan voor advies op maat.

INFREZEN

KRIMPNETTEN

NOPPENPLATEN

OPRITVERWARMING

TACKER-SYSTEEM

FERMACELL-PLATEN

Briljant vloerverwarming bv

Laagveld 9d, Cuijk

085 – 130 63 41

info@briljantvloerverwarming.nl

www.briljantvloerverwarming.nl

Altijd al eens je eigen kleding of woonaccessoires willen maken?



BIJ ARENDS KUNT
U EEN WORKSHOP
VOLGEN

Marianne organiseert diverse workshops in haar winkel te Heteren.

- Komend jaar worden er ook korte workshops gegeven.
- Daarnaast iedere maand de creatieve workshop.
- En zal de cursus 'Haal meer uit je naaimachine!' wederom starten.

Kom eens kennismaken en wie weet is het wat voor jou.



U leert meer uit uw naaimachine te halen. Ook zijn het een paar leuke en gezellige ontspannen uurtjes om even helemaal tot rust te komen.

MEER INFORMATIE?

Op de eerste vrijdagochtend van 10 tot 12 uur en woensdagavond van 19:00 tot 21:00 van de maand zijn er creatieve cursussen. Het is voor iedereen mogelijk hier in te stromen. Als er een wachtlijst ontstaat, zal er een nieuwe cursus op een andere dagdeel gestart worden.



Marianne Hayes

is het gezicht van Arends Naaimachinehandel.

Bij haar kunt u terecht voor de aanschaf van een nieuwe of tweedehands machine, reparaties en onderhoud. Er worden lock- en creatieve workshops, quiltcursussen en naailessen gegeven!

Arends Naaimachinehandel is officieel dealer van:

 **Husqvarna**

VIKING®

PFAFF

ARENDS

NAAIMACHINE SPECIAALZAAK

Beemdhof 44, Heteren

06-10939274

info@arendsnaaimachinehandel.nl

www.arendsnaaimachinehandel.nl

DAGJE UIT TULP FESTIVAL AMSTERDAM



Tulp Festival Amsterdam brengt een saluut aan het voorjaar en zet de hoofdstad gedurende de hele maand april in bloei. Tienduizenden tulpen geven kleur aan het vroege voorjaar in de stad en verlevendigen woon- en winkelstraten, pleinen en winkelcentra van Noord tot Zuidoost en van Oost tot Nieuw-West. In de loop van april bloeien de tulpen in de volle grond in parken en tuinen van musea en hotels. Bovendien plantten ruim 250 bewoners in het kader van het Tulp Festival Amsterdam gratis de New Santa tulp in hun geveltuinjes of rond bomen in de straat.

Kijk voor meer info op www.tulpfestival.com.

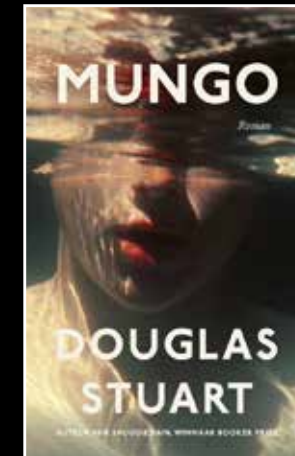
FILMPJE KIJKEN THE LOST CITY

Schrijfster Loretta Sage leidt een teruggetrokken leven, maar schrijft over de meest exotische plekken. De held van haar verhalen wordt op de cover belichaamd door Alan die ook in het echt helemaal opgaat in zijn rol. Als ze samen op promotietoer zijn voor haar nieuwste boek, wordt Loretta ontvoerd door een excentrieke miljardair die hoopt dat ze hem kan leiden naar de oude schat van de Verloren Stad uit haar laatste verhaal. Alan grijpt zijn kans om te bewijzen dat hij niet alleen in de boeken, maar ook in het echte leven een held is. **THE LOST CITY is vanaf 14 april te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN DOUGLAS STUART



De protestantse Mungo en de katholieke James leven allebei in de hypermannelijke en gevaarlijke buitenwijken van Glasgow. Ze zouden eigenlijk elkaars vijanden moeten zijn, maar hun vriendschap verandert heel langzaam in liefde. Mungo moet er echter alles aan doen om deze ware liefde geheim te houden, met name voor zijn oudere broer Hamish, een meedogenloze bendeleider. Dan stuurt Mungo's moeder hem met twee onbekenden op een kampeertrip die zijn leven voorgoed verandert. Vindt hij de moed en de kracht om terug te keren en is er een toekomst voor Mungo met James? **MUNGO van Douglas Stuart is vanaf 7 april verkrijgbaar.**

Een ultieme erotische ervaring om nooit te vergeten.
Voor iedereen die wel wat spanning in zijn leven kan
gebruiken. Laat je masseren, geniet en...

Aanraking...

body to body... erotiek...
happy end.

Psst...

Bezoek: www.yumi.nl om de prachtige
maseuses te zien die vandaag aanwezig zijn.

Op zoek naar een erotische baan?



WIJ ZOEKEN NIEUWE DAMES!

Kom jij ons team versterken?
Scan de QR-code en stuur een e-mail!

Even heerlijk in de watten en alle aandacht voor jou. Een
ontspanningsmassage is ideaal als je stress ervaart of gewoon
wanneer je lekker wil genieten. We nemen de tijd en masseren
in een rustig ritme, zodat je echt lekker kunt ontspannen.

Met deze maand de volgende massage uitgelicht:

NURU MASSAGE

Nuru, oftewel nori, is een Japans woord en betekent glad.
De nuru massagegel is een heerlijke gladde gel die
uitermate geschikt is voor een heerlijke body to body
massage met sensuele glijbewegingen. Het gehele
lichaam zal ontspannen en wordt gestimuleerd naar een
sensueel hoogtepunt.

De nuru gel is een natuurproduct geheel op waterbasis.
Het plakt niet en het is smaak- en reukloos. Na gebruik
spoelt de gel gemakkelijk van het lichaam. Try the
ultimate experience.

Kom genieten!



10% KORTING

**OP ONZE
TANTRA MASSAGE**

OP VERTOON VAN EEN FOTO
VAN DEZE ADVERTENTIE



**Kom eens langs als je durft!
Je weet niet wat je mist...**

TANTRA MASSAGE

KOPPEL MASSAGE

SHOGUN MASSAGE

NURU MASSAGE

VIP MASSAGE

Altijd genieten!

Leenderweg 135, Eindhoven NL
+31 40-2125669
www.yumi.nl

Linda houdt zich al meer dan dertig jaar bezig met yoga, maar toen zo'n zeven jaar geleden Kundalini yoga in haar leven kwam, voelde ze pas echt dat ze haar pad gevonden had. We hebben tegenwoordig ongelimiteerd toegang tot kennis, maar vergeten dat we al een oneindige bron van wijsheid binnen in ons hebben. Want als je om je heen kijkt, lijken we niet gelukkiger, gezonder en tevreden. Voor jezelf leren zorgen is voor ons allemaal een lifetime job, van daaruit kun je steeds ruimhartiger geven. Kundalini yoga heeft hier krachtige en mooie technieken voor.



Kundalini Yoga Linda | Linda en Jan Hidde
www.kundaliniyogalinda.nl

**Jaarabonnement
2x per week**

Online yoga voor maar €40,-

**Ga direct naar onze shop
met de QR-code hiernaast.**



Voel jij ook de onweerstaanbare mogelijkheden tot innerlijke groei in deze periode?

Daar waar we elkaar niet altijd meer kunnen bereiken met woorden wordt de stilte belangrijker. Verbinding is noodzakelijk voor mensen om te floreren, maar echte innerlijke stilte nodigt je uit diep zelfonderzoek te doen. Wat staat er in de weg tussen mij en de ander wat mag ik leren loslaten?

De emoties die hierbij spelen, bij jou en ook bij die ander, kun je als jouw werkpunten zien. Daar waar een afwijkende mening ook in het publieke leven niet meer gewaardeerd wordt en zelfs ontmoedigd wordt door overheidsinstanties, is het extra belangrijk dat je kunt vertrouwen op jouw eigen innerlijke weten. Je intuïtie. Onze intuïtie wordt al decennia lang geridiculiseerd en gemarginaliseerd.

We leven in een wereld waarin de massa nog steeds gericht is op de buitenkant en materieel (eigen) gewin. Maar juist daardoor ontstaat er ook een natuurlijke beweging de andere kant op. Een beweging van meer samenwerking, meer liefde en innerlijke heling. Dit is de wet van de polariteit. Deze natuurwet maakt duidelijk dat we tegenstellingen nodig hebben om te zien wat we niet willen.

De dag kan niet zonder de nacht, licht niet zonder donker. Het huidige machtsvertoon en de obsessie rondom controle zal steeds meer mensen samenbrengen om de zogenoemde 'Golden age', die al lang geleden en door ontelbaar veel mensen voorspeld is, te creëren.

Wij geven onze lessen online 2 keer per week op de dinsdag en donderdagmorgen 8.00 - 9.30 uur. En je kan de lessen op elk gewenst moment terugkijken.

Sat Nam

Linda en Jan Hidde

Roosmarijn Luyten speelt Rachel in Hazesmusical:

'Ik kan er geen genoeg van krijgen'

Musicalactrice Roosmarijn Luyten kruipt opnieuw in de huid van Rachel Hazes in de hitmusical *Hij Gelooft in Mij*. "Het script zit zo ritmisch in elkaar. Toen ik het weer las, merkte ik dat het nog als een gehele compositie in mijn hoofd zat", vertelt Roosmarijn.

Sinds begin dit jaar is *Hij Gelooft in Mij* terug in het theater. De musical over André Hazes was tussen 2012 en 2015 met meer dan 700.000 bezoekers een gigantisch succes. Destijds speelde Roosmarijn verschillende rollen in de musical, waaronder die van Rachel Hazes. Ter ere van de zeventigste geboortedag van de volkszanger wordt de productie nu opnieuw opgevoerd, deels met de cast van weleer.

Hits van Hazes

Roosmarijn staat nu zeven avonden per week in het theater als Rachel. Maar van de Hazeshits krijgt ze geen genoeg. "Ik merk dat ik er zelf ook een beetje verbaasd over ben", lacht de actrice. "Na zoveel keren spelen heb je die nummers wel gehoord, zou je denken. Maar dat is écht niet zo. Elke keer als die muziek weer begint en we met een scène bezig zijn...

dan word ik heel gelukkig." Zoals wanneer 'Bloed, zweet en tranen' voorbijkomt: "Dat is echt een hoogtepunt in de voorstelling. Zowel in geluid, in beeld als in het drama. Het is een heftige scène die altijd weer spannend is", legt Roosmarijn uit.

Hartslag

"Alle arrangementen zijn zo mooi door de musical verweven. De muziek is echt de hartslag van de voorstelling. De muziek van Hazes is van zichzelf al geweldig, maar de diepte en gelaagdheid die het in de voorstelling krijgt... Ik vind het echt prachtig. Ik kan er geen genoeg van krijgen", sluit Roosmarijn enthousiast af.

Hij Gelooft in Mij is tot en met augustus te zien in de Nederlandse theaters.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist

Vrijgezel Marieke stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek graag aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In april hebben we speciale aandacht voor een jonge meid uit onze eigen gelederen: de 21-jarige Marieke, woonachtig in Breda.

Deelname aan een rubriek als deze is eigenlijk zoeken, naar de bioscoop gaan, het kan niets voor haar, maar ze waagt toch de sprong. allemaal.”

“We doen het maar gewoon, je weet nooit wat

het oplevert. Ik mis het om thuis te komen en even mijn ei kwijt te kunnen bij iemand, en om 's avonds lekker samen neer te ploffen op de bank en gezellig een film te kijken.”

Marieke zoekt een maatje!

Wat voor eigenschappen moet haar nieuwe partner hebben? “Wat mij betreft mag hij lekker extravert, sociaal, grappig én lief zijn. Daarnaast is het fijn als hij ambitie heeft en verbaal sterk is. Ik vind het belangrijk dat je goed met elkaar

Marieke omschrijft zichzelf als sociaal en lief. “Ik ben een babbelaar en houd van mensen om me heen.” Naast haar werk als customer care medewerker bij Nederland Bruist werkt ze in het weekend bij een café in Breda én volgt ze een opleiding. Een bezig bijtje dus. In haar spaarzame vrije tijd spreekt ze af met vrienden en wandelt ze graag. “Ik geniet van het leven en zoek iemand die samen met mij het avontuur aan wil gaan. Festivals be-

kunt communiceren en het durft uit te spreken als iets niet lekker loopt. We hoeven echt niet alles samen te doen, ik vind het belangrijk om elkaar ook vrij te laten om zelf dingen te ondernemen met vrienden. Qua uiterlijk val ik op donker haar en het is prettig als hij net iets langer is dan ik. Ik ben bovendien niet vies van een wijntje, het zou fijn zijn als mijn toekomstige partner daar ook van houdt!”

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaaid worden naar mariekebruist@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.

LENGTE
173 CM

LEEFTIJD
21 JAAR

OGEN
BLAUW
GROEN

HONK1 OPENT DEUREN

voor zowel bezoekers als werkgevers

“Ho, niet die deur in m’n oog”, lacht Monique. “Vangen!” Artur en Monique hebben de grootste pret. Er is duidelijk sprake van een gezellige sfeer. Artur is vanaf halverwege februari aan de slag bij GENTS Herenmode als verkoper. “En ik vind het fantastisch”, vertelt hij.

Binnen bij Honk1

Bezoeker Artur: “Ik liep in de Marikenstraat en de deur bij Honk1 stond open. Ik dacht gewoon even kijken wat ze te zeggen hebben. En het was een heel aangenaam gesprek, met een nuchtere benadering. Twee weken later had ik een afspraak met Monique. Ik had er gelijk een goed gevoel bij en dat is voor mij heel belangrijk. Ik was op zoek naar werk, maar wel werk waar ik blij van word.”

Een goede match

Monique, leidinggevende bij GENTS in de Molenstraat: “We moesten gewoon personeel hebben. Ik kende Honk1 niet, maar toen ik hoorde wat ze deden dacht ik ‘dat is het proberen waard’. Ik zette de deur voor Artur open en het heeft super uitgedaan. Er is sprake van een goede klik. We vullen elkaar goed aan en ik kan echt op hem rekenen.”



Honk1 is een ontmoetingsplaats voor werkzoekenden en werkgevers. Ben jij op zoek naar werk of sta je te springen om personeel? Kom gratis langs bij Honk1 en ontdek. De winkel is gevestigd boven in de Marikenstraat op nummer 61 of kijk op www.honk1.nl.



Yibba

VAN HET LAND IN DE HAND!

**(H)EERLIJK FRUIT, DIRECT VAN DE TELER
BIJ JOU THUIS OF OP HET WERK,
VOOR EEN SCHERPE PRIJS!**



Het kan. Kies alleen nog maar voor fruit rechtstreeks van de teler. Wist je dat een kortere productieketen niet alleen voor een eerlijke prijs, maar ook voor een betere kwaliteit en duurzaamheid zorgt? De oplossing is zo mooi en simpel: YIBBA! Direct van de teler bij jou thuis.

Hoe werkt het? Ga naar de bestelpagina en kies hoeveel fruit je van welke soort wilt ontvangen.

We gaan de fruitbox bij je bezorgen als we voldoende abonnementen hebben om te kunnen bezorgen in jouw postcodegebied. We nemen vooraf persoonlijk contact met je op over de bezorgdatum. We werken met een duurzame retourverpakking die jij kunt inklappen.



SCAN DE QR-CODE
EN BESTEL DIRECT!

+31 6 16 11 20 80

info@yibba.nl

www.yibba.nl



EERLIJK



GEMAKKELIJK



VERS



DUURZAAM

MAXLUUK.COM



YOI-FURNITURE.COM

ORIGINAL DUTCH DESIGN SINCE 1977

BOREK

parasols | outdoor furniture



BOREK.EU

ENJOYING THE OUTDOORS

Proef de wereld. Verrijk je smaak.

Al bijna 200 jaar en 6 generaties lang vinden wij ons geluk in het maken van de lekkerste koffie en thee met de mooiste ingrediënten van over de hele wereld. Eerlijk en biologisch.

Onze premium selectie van meer dan 150 theeën en 25 biologische koffies zijn met aandacht geselecteerd, gekeurd, samengesteld en vers gebrand door onze Q-Grader, meesterbrander en mélangeur. Voor ieder moment hebben we een passende koffie en thee. Vind de smaak die bij jou past.

Naast heerlijke koffie en thee vind je bij ons ook koffiemachines en een breed aanvullend assortiment.

Graag tot ziens in onze speciaalzaak!

Frans Roestenberg
Lange Hezelstraat 47 | Nijmegen
T: 024 329 66 64 www.simonlevelt.nl

Simon Levelt
SINDS 1826

Plaatselijk afslanken? Het kan écht!

Weg met de centimeters!

Beautyfirm biedt afslankbehandelingen en silhouetverbeteringen aan met het meest geavanceerde apparaat op dit gebied. Wij maken gebruik van ultrasound en elektrostimulatie, wat leidt tot spectaculaire successen. Gemiddeld verlies je al 10 cm tijdens de eerste proefbehandeling.

De volgende zones kunnen behandeld worden:

- ✓ buikrol boven of onder de navel
- ✓ lovehandles
- ✓ knieën
- ✓ taille
- ✓ binnenkant dijbenen
- ✓ billen
- ✓ achter- of bovenkant armen



Een proefbehandeling nu voor € 35,-

Kom je samen dan betaal je € 30,- per persoon!



Ideaal voor thuis- en/of flexwerkplekken

Alle functionaliteiten van een zit-sta-bureau, compact en functioneel

Heb jij niet de luxe in huis om een thuishkantoor te creëren? En zit je al die tijd oncomfortabel aan de eettafel? Dan hebben wij dé perfecte oplossing voor jou!

Met HomeFit kun jij een modern wandkastje snel en eenvoudig transformeren tot een fijne en ergonomische werkplek. Met een paar eenvoudige handelingen creëer je een bureau dat in hoogte verstelbaar is. Als je na een ruime tijd zitten afwisseling in je werkhouding nodig hebt, dan schuif je het werkblad omhoog om zo een sta-bureau te creëren. Door de verschillende kleurmogelijkheden heb je altijd een HomeFit die in jouw interieur past.

Thuiswerken zoals op kantoor, dat doe je met het bureau van HomeFit. Bij Gaertner Ergonomische Meubelen is de HomeFit nu verkrijgbaar voor slechts €829,-.

Meer informatie over de HomeFit of een van onze andere ergonomische meubelen? Kom dan eens langs in onze showroom op de Heyendaalseweg in Nijmegen of neem een kijkje op onze website www.gaertner.nl!



Gaertner
ergonomische meubelen

Heyendaalseweg 165, Nijmegen | 024 356 8390 | info@gaertner.nl | www.gaertner.nl

gloryfy[™]
be unbreakable

Verrijgbaar bij
HARTING



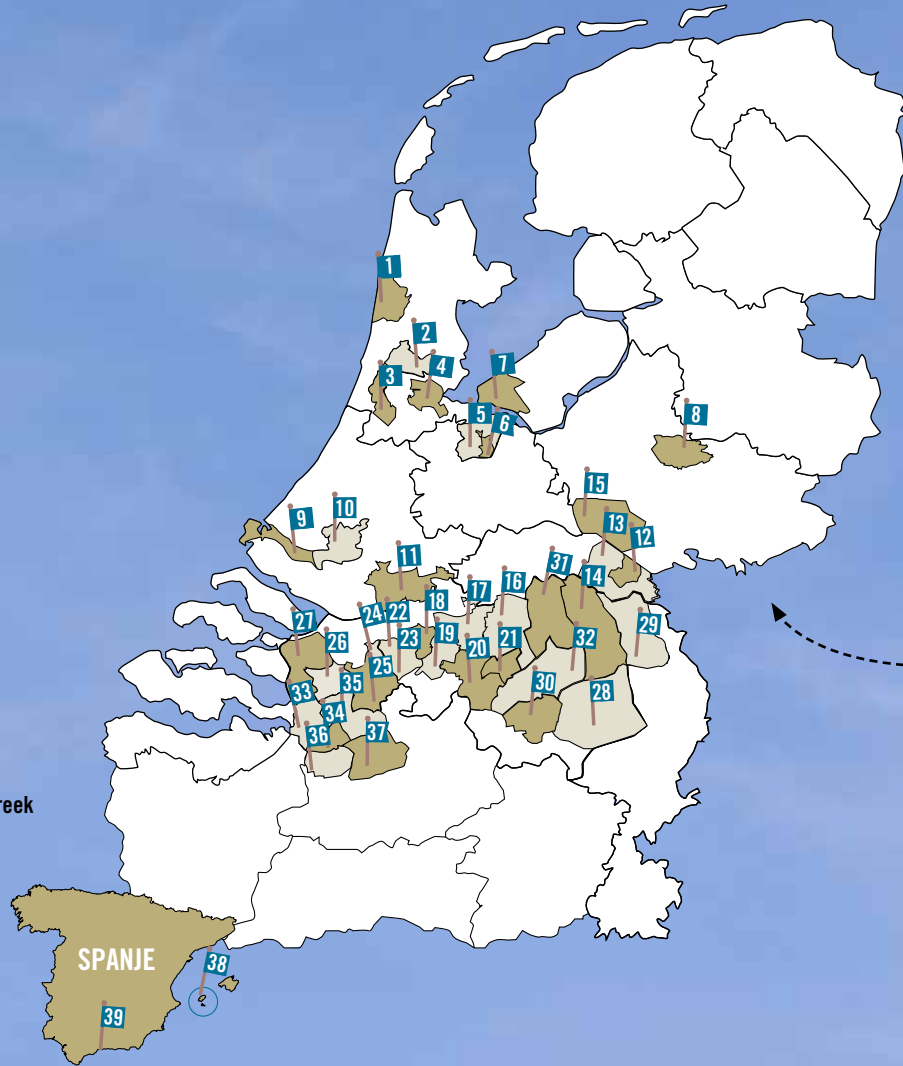
gloryfy unbreakable eyewear - is een nieuw brillenmerk uit Oostenrijk. Zowel het montuur als de lenzen zijn gemaakt van een unieke onbreekbare lichtgewicht kunststof. De lenzen zijn op sterkte verkrijgbaar (ook multifocaal) en bieden een contrastrijk en kleurecht zicht.

Je gelooft het pas als je deze unieke brillen voelt en ziet.
Dus kom snel naar onze winkel en overtuig je zelf!

Bezoek onze winkel of website

Adres:
Hertogstraat 128
6511 SG Nijmegen
www.hartingnijmegen.nl

1. Alkmaar
2. De Zaanstreek
3. Haarlem
4. Amsterdam
5. 't Gooi
6. Hilversum
7. Almere
8. Zutphen
9. Waterweg
10. Rotterdam
11. Drechtsteden
12. Nijmegen
13. Rijk van Nijmegen
14. De Maashorst
15. Overbetuwe
16. Den Bosch
17. De Langstraat
18. Oosterhout
19. Reeshof
20. Tilburg
21. Oisterwijk
22. Breda
23. Ginneken
24. Prinsenbeek
25. Etten-leur
26. Roosendaal
27. Bergen Op Zoom
28. De Peel
29. Land van Cuijk
30. Eindhoven
31. Rosmalen
32. Oirschot-Best
33. Kapellen
34. Brasschaat
35. Belgische Grensstreek
36. Schilde, Schoten
's-Gravenwezel
37. De Kempen
38. Ibiza
39. Costa del Sol



BRUIST

JOUW PARTNER IN WEL
39 *Bruisende* regio's



BIJZONDER SMAAKVOL STUKJE KIP

2^e
BIO WINKEL
AWARDS
2020

Wist u dat wij alleen maar de Kemper Landhoen verkopen? Dit is een uitzonderlijk ras met een uitzonderlijke smaak.

100% biologisch en onderscheiden met het 3 sterren beter leven keurmerk van de Dierenbescherming. Deze kippen zijn gehuisvest in grote hokken, waar ze rustig kunnen scharrelen in het strooisel. En uiteraard hebben ze een vrije uitloop naar buiten. De dieren hebben zo alle gelegenheid om in hun eigen ritme en natuurlijke tempo een optimale groeiperiode te doorlopen, die twee keer zo lang als bij een gewone kip. Er worden geen groeibevorderaars of preventief antibiotica gebruikt.

Dit zorgt er uiteindelijk voor dat wij een mooi, stevig en bijzonder smaakvol stukje kip verkopen. Wij verwerken de kippen zelf van kop tot staart, dus wij kunnen aan bijna alle wensen voldoen. Van een mooi stukje kipfilet of kippenbout tot karkassen voor de soep. Kom naar onze winkel en laat u verrassen door ons prachtige assortiment.

**KLIK VOOR MEER INFO
OP WWW.KEMPERKIP.COM**



Onze moderne, biologische slagerij De Groene Weg Nijmegen is voorzien van een warme ambachtelijke uitstraling en is gelegen aan de meest toepasselijke straat voor een Groene Weg Slagerij, namelijk de Groenestraat in Nijmegen. Naast ons is een mooie en moderne natuurvoedingswinkel gevestigd, zodat je voor al jouw biologische boodschappen in de Groenestraat terecht kunt.

Bas Derksen

**Meer weten
over ons vlees?**

Kijk eens op de website of kom langs in de winkel. Wij vertellen je er alles over!


De Groene Weg

BIOLOGISCHE SLAGERIJ
Groenestraat 189, Nijmegen
024-355 50 60
nijmegen@degroeneweg.nl
www.nijmegen.degroeneweg.nl

Als je iemand verloren bent die je dierbaar is, of je verliest iets waar je enorm aan gehecht bent kan het zijn dat je even helemaal niet meer weet wat je moet doen.

Werken aan en met je rouw

Rouwen kost tijd, kost energie en vraagt ook een actieve houding. Actief bezig zijn met het feit dat de dierbare er niet meer is. Of dat je die baan, waar je zoveel voldoening uit haalde, echt niet meer hebt, de toekomst er echt anders uitziet dan je steeds dacht.

Erkennen van dat gemis, van dat verlies is essentieel om een volgende stap te kunnen maken. Erkennen kan door er veel over te praten en je gevoelens en emoties echt te doorleven.

Erkennen kan ook door iets te gaan doen!

Samen met Ellis Schoonhoven van De Nieuwe Creatieven (www.denieuwecreatieven.nl) verzorg ik een dag waarin we actief aan de slag gaan met jouw rouw. Er is ruimte om te praten over je verlies, er is ruimte om te gedenken. En er is ruimte om met je handen aan de slag te gaan en met albast of speksteen een tastbare herinnering te maken.

En écht! Iedereen kan dat. Je hoeft geen beeldhouwer te zijn, geen kunstenaar van beroep of mega creatief. De enige intentie die nodig is, is dat je rouwarbeid wilt verrichten.

Meer informatie over de mogelijkheden? Neem contact met me op via 0643828424 of stuur een mail aan welkom@rouwkostentroostvoer.nl.

Miranda Schutten
Rouw- & Verliesdeskundige



Professional op het gebied van:

Rouw- en verliesbegeleiding
Ritual coaching
(Loopbaan)coaching
HR management

“Na mijn studie had ik geen idee wat ik wilde. Miranda heeft me geleerd om te gaan met onzekerheden en het leven met beide handen aan te grijpen!”
BENTE, 24

“Miranda heeft me geholpen het overlijden van mijn vrouw een plekje te geven. Samen hebben we een prachtig ritueel bedacht.”
JOHN, 56

**ROUWKOST &
troostvoer**

**Praktijk voor lef,
levenslust & levenskunst.**
Kaaplandstraat 54, Nijmegen
06 - 43 82 84 24
welkom@rouwkostentroostvoer.nl
www.rouwkostentroostvoer.nl

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!*



DE NATUUR EEN HANDJE HELPEN

Het natuurlijke proces van ouder worden is begonnen: afgelopen jaar werd ik veertig. Ik had hierdoor het gevoel dat ik er op mijn fitst uit moest zien. Van een personal trainer tot meal preps, alles werd ingezet.

Ook plande ik een afspraak in voor een ooglidcorrectie. Een vel van mijn ooglid hing namelijk voor een deel over mijn oog. De ooglidcorrectie stond ingepland en ik ging weer aan de slag met mijn strenge levensstijl.

Ik besloot om ook mijn huid extra aandacht te geven. Vanaf je 25ste neemt namelijk de collageenproductie af. Ik ben heel trouw MSM gaan slikken. Samen met vitamine C stimuleert het de aanmaak van collageen voor een jonge, strakke en gezonde huid.

Toen ik terugkwam van mijn vakantie in Mexico (waar sporten en meal preppen totaal geen prio was), keek ik in de spiegel. Tot mijn verbazing zag ik dat het stukje vel wat voorheen over mijn oog hing, vele malen minder aanwezig was. De ooglidcorrectie heb ik afgezegd dankzij MKBM MSM Powder.

BRUIST Deal

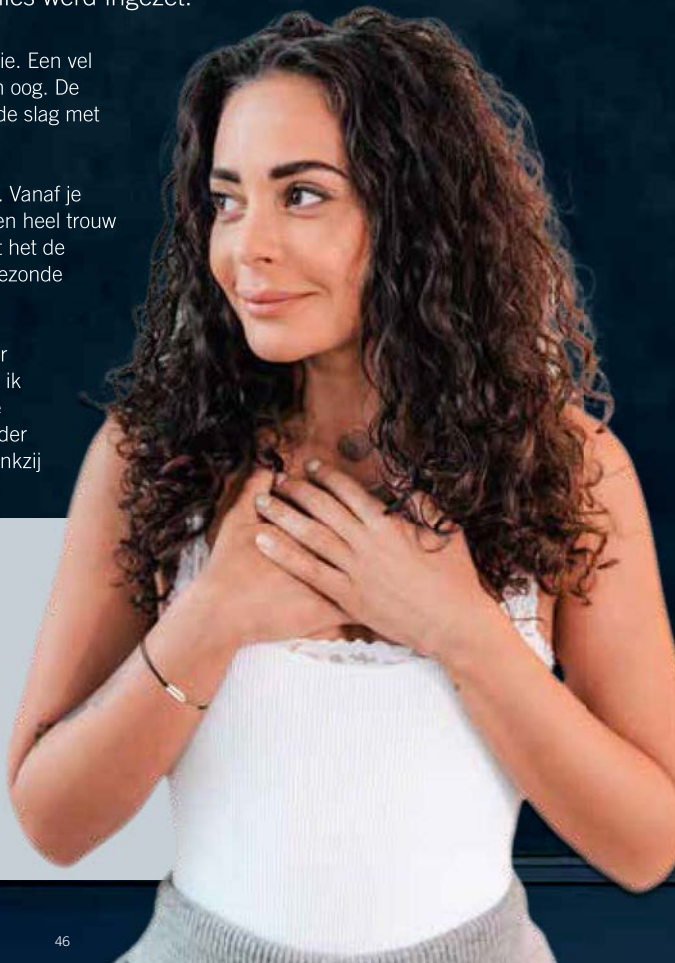
Ontvang **€ 5,- korting** bij jouw eerstvolgende aankoop in de MKBMshop (m.u.v. boeken).

Kortingscode: **BRUIST5**

Liefs, Fajah

BLOG/FAJAHLOURENS

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION



Zorgen om je persoonlijke en financiële gezondheid?

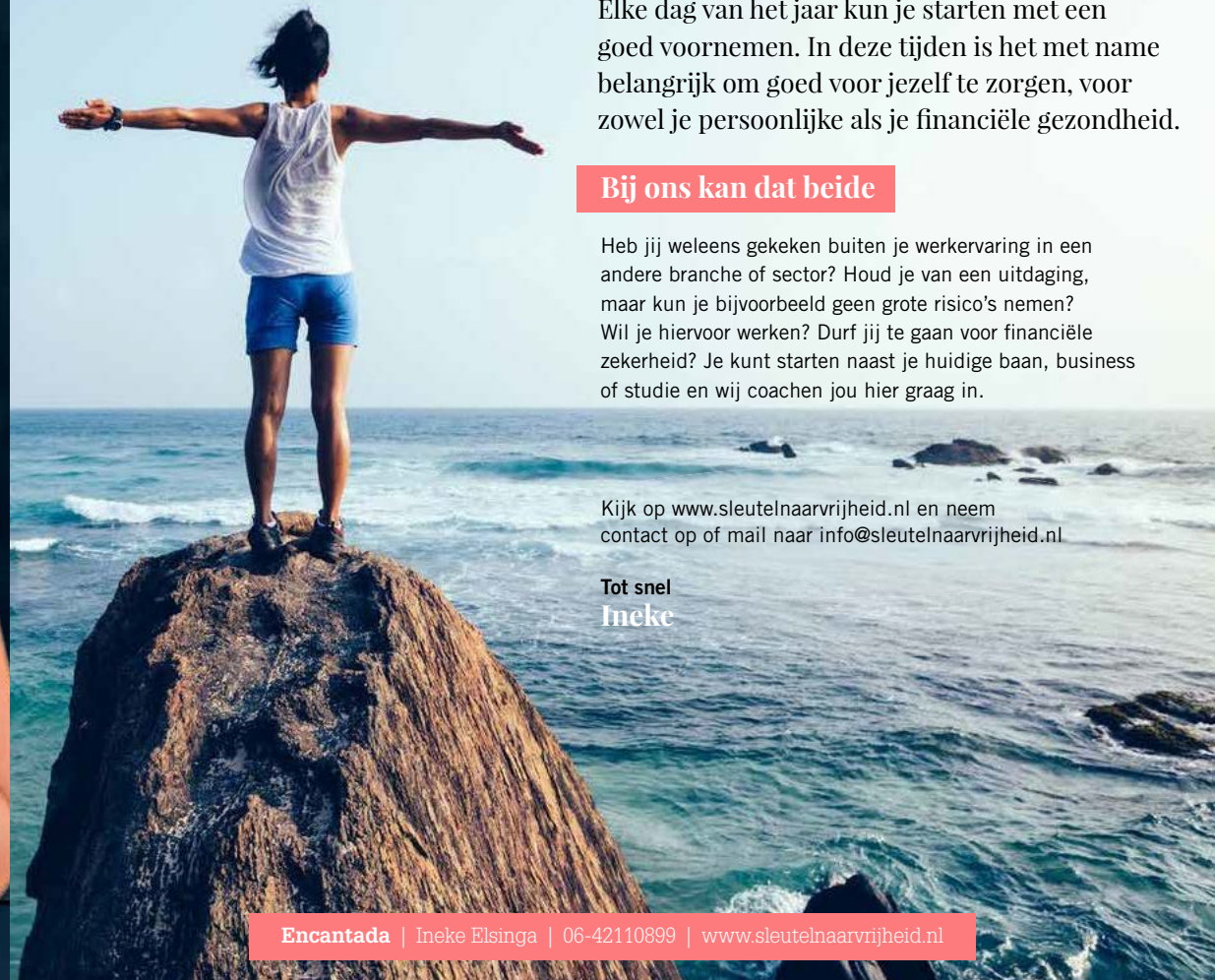
Elke dag van het jaar kun je starten met een goed voornemen. In deze tijden is het met name belangrijk om goed voor jezelf te zorgen, voor zowel je persoonlijke als je financiële gezondheid.

Bij ons kan dat beide

Heb jij weleens gekeken buiten je werkervaring in een andere branche of sector? Houd je van een uitdaging, maar kun je bijvoorbeeld geen grote risico's nemen? Wil je hiervoor werken? Durf jij te gaan voor financiële zekerheid? Je kunt starten naast je huidige baan, business of studie en wij coachen jou hier graag in.

Kijk op www.sleutelnaarvrijheid.nl en neem contact op of mail naar info@sleutelnaarvrijheid.nl

Tot snel
Ineke



Encantada | Ineke Elsinga | 06-42110899 | www.sleutelnaarvrijheid.nl



KEUKENHOF

KEUKENHOF 2022: FLOWER CLASSICS

Bloemen zijn belangrijk voor mensen. Ze horen bij ons leven, al eeuwenlang. Bloemen worden als klassieke symbolen gebruikt in kunst, architectuur en design. De roos voor de liefde en de tulp voor de nieuwe lente! In Keukenhof brengen ze deze klassiekers samen, met de tulp als stralend middelpunt!

Keukenhof is dit jaar geopend vanaf 24 maart t/m 15 mei 2022. Binnen deze periode is het dus mogelijk om tickets te bestellen.



EFTELING

EN TOEN... WAS IK IN EEN WERELD VOL WONDEREN

In de Efteling maak je samen de mooiste herinneringen. Luister naar de mooie verhalen van de pratende Sprookjesboom of naar de bijzondere muziek van de paddenstoelen in het Sprookjesbos. Zweef tussen trollen en elfjes in Droomvlucht of ga op wereldreis met Jokie in Carnaval Festival. Vlieg op je kop in de Python of stort de diepte in met Baron 1898. Of beleef een doldwaze rit in de nieuwste familie-achtbaan Max & Moritz. Er is iedere dag genoeg te beleven. Welkom in de Efteling, Wereld vol Wonderen.

Nu een uniek product beschikbaar: een combiticket voor de Efteling én Safaripark Beekse Bergen.



SAFARIPARK BEEKSE BERGEN

OOG IN OOG MET WILDE DIEREN

Waan je in Afrika, ontdek de uitgestrekte savannes en bosgebieden en sta oog in oog met de meest fascinerende Afrikaanse diersoorten!

Prikkel je zintuigen tijdens één van de indrukwekkende safari's. Ga op avontuur met je eigen auto, stap op de boot voor een prachtige tocht over het water en laat je verrassen door de dieren langs de oevers. Wie nog meer wil weten over wat er achter de dieren en de natuur schuilgaat, gaat mee op bussafari. Een ranger vertelt je alle ins en outs over de dieren in het park én in de natuur. Wandelen kan ook! Ontdek het prachtige Safaripark op je eigen tempo en geniet samen van het buitenleven.



RIJKSMUSEUM AMSTERDAM

HET MUSEUM VAN NEDERLAND

Een historisch museum waar altijd iets nieuws te ontdekken is. Het Rijksmuseum kijkt met de blik van nu naar de kunst van toen. Zo verzeker je jezelf steeds weer van een bijzonder bezoek. Dat het Rijksmuseum tot de beroemdste musea van de wereld behoort, komt vooral door de faam van de meesterwerken uit de collectie.

Het Zelfportret van Van Gogh, Het Straatje van Vermeer, het Huishouden van Jan Steen en Rembrandts Nachtwacht. Maar ook het werk van Breitner en het Aziatisch Paviljoen zorgen ervoor dat het Rijksmuseum tot de verbeelding blijft spreken van nieuwe generaties bezoekers. Juist daarom is er in het museum altijd iets te doen, voor iedereen, jong tot oud, van over de hele wereld.





INGRID LUCASSEN
KGI

Rijcoach A, Am en B
Docente instructeursopleidingen
A en B

Met passie en toewijding streef ik naar de hoogst mogelijke kwaliteit.



Grootveld 38, Boekel
info@ingridlucassenrijopleidingen.nl
06-48712472 / 0492-771345
www.ingridlucassenrijopleidingen.nl

GEZOCHT: RIJCOACH B

Streef jij met passie en toewijding naar de hoogst mogelijke kwaliteit? Mooi! Jouw leerlingen moeten het immers de rest van hun leven met jouw lessen doen.

Vergoeding via UWV mogelijk



Meer informatie?

Bel **06-48712472** of ga naar
www.ingridlucassenrijopleidingen.nl

Gebrand op kwaliteit!



Kom langs en maak kennis met onze enorme keuze



Sinds 1911 zijn wij dé specialzaak voor audio, televisie en huishoudelijke apparaten in Nijmegen en omstreken.

Doorman staat voor een goede prijs, kwaliteitsproducten en bovenal een goede service. Met onze ervaren medewerkers, eigen technische dienst en bezorgdienst hoeft u nooit lang te wachten op service en hulp als u dat nodig heeft.

WWW.DOORMAN.NL

Graag tot ziens in de winkel.

Klaar voor het *voorjaar*

Lekker fröbelen in je eigen tuin. Zonnetje op je bol, handen in het zand, gezellig in de weer met plantjes en bloemen. Zaaïen en oogsten, jouw moestuin volgt de seizoenen. Enkele tuinertips van Bruist.

WAT TE ZAAIEN Nu is het de tijd om onder meer aardbeien, boerenkool, courgette, bloemkool, broccoli, bieten, sla, radijs, wortels en spinazie te zaaïen. Dan kun je straks genieten van de oogst.

REGENTON Een regenton in je tuin is een goed idee. Regen is helemaal gratis en op jaarbasis kun je in Nederland flink wat regenwater opvangen. Daarmee bespaar je aanzienlijk op je drinkwaterkosten. Gebruik het regenwater om je planten en gazon te bewateren, geef het je huisdier te drinken en was er streeploos (!) je ramen mee. Regentonnen zijn al lang geen dikbuikige, houten gevaarten meer, je hebt ook slanke designmodellen die een ware eyecatcher vormen in je achtertuin.

KLUSSENLIJSTJE Er is deze maand genoeg te doen in de tuin. Kijk tuingereedschap na. Is het tijd voor een nieuwe snoeischaar? Knip dode bloemen en takken weg en begin met onkruid wieden. Heeft het een paar dagen niet geregend, begin dan nu met het bewateren van planten die in potten of bakken

staan. Schenk aandacht aan het gazon; zorg voor besmeting en verwijder mos. Geef tuinmeubelen een sopje of een verfe en zet de hogedrukspuit op de bestrating. Duurt het nog even voor de planten in je tuin in bloei staan? Zet dan bakken neer met voorjaarsbloemen voor instant kleur en lentesfeer.

LEKKER VOLKS Heb je geen eigen tuin maar wel groene vingers, wat dacht je dan van een volkstuintje waar je tips, zaden en oogst kunt uitwisselen met andere tuinierliefhebbers? Kijk eens op internet en ontdek waar bij jou in de buurt moestuintjes te huur zijn. Houd wel rekening met een wachtlijst, want tuinieren is mateloos populair.

LET OP: SLAKKEN! Slakken zijn dol op jong zaaigoed, dus bescherm je plantjes door er een plastic bakje of een plastic fles (wel even de bodem eruit snijden) overheen te zetten. Nog een anti-slakken-tip: besproei je moestuin met een mengsel van water en knoflooktenen. Als slakken knoflook ruiken, laten ze je tuin liever links liggen.

**DIT VOORJAAR
VOLOP GENIETEN
VAN JOUW TUIN!**

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



Legenda

- | | | | | | |
|--|-----------------|--|-----------------------------|--|---|
| | Winkelstraten | | Gemeentelijk gebouw Politie | | Bezienswaardigheid |
| | Parkeergarage | | Postkantoor | | 1. Labyrinth |
| | Parkeerplaats | | Busstation | | 2. Protestant Weeshuis |
| | Fietsenstalling | | Treinstation | | 3. Synagoge |
| | Bibliotheek | | Bioscoop | | 4. Commanderie van St. Jan / Stadsbrouwerij |
| | VVV | | Casino | | 5. Historische gebouwen / St. Stevenskerk |
| | | | | | 6. Brouwerhuis |
| | | | | | 7. Besiendershuis |
| | | | | | 8. St. Nicolaaskapel |
| | | | | | 9. Barbarossaruine |
| | | | | | 10. Kruitoren |
| | | | | | 11. Rondeel |
| | | | | | 12. Bedriegertjes |
| | | | | | 13. Arsenalpoort |
| | | | | | 14. Marienburgkapel |
| | | | | | 15. Keuperstoren |
| | | | | | 16. Belvédère |
| | | | | | Museum |
| | | | | | 1. De Bastei |
| | | | | | 2. Infocentrum WO2 |
| | | | | | 3. Fietsmuseum Velorama |
| | | | | | 4. Museum het Valkhof |
| | | | | | 5. Natuurmuseum |

BRUISENDE HOTSPOTS

VERSAILLES



Meer dan 1000 whisky's in een klassieke, gastvrije ambiance



024 20 68 973 | Van Welderenstraat 105, NIJMEGEN
026 70 24 010 | Nieuweplein 22, ARNHEM
WWW.VLEESENCO.NL



Molenstraat 74, Nijmegen - 024 206 83 80
www.moonsnijmegen.nl



DE KRACHT VAN BLIXEM ZIT IN ONZE MENSEN

BLI X EM



*Wilt u graag vaker
post ontvangen?*

Bij Schrijfmaatje koppelen
we u aan een vrijwilliger
met dezelfde interesses.
Meld u gratis aan.

088 344 2000
[ouderenfonds.nl/
schrijfmaatje](https://www.ouderenfonds.nl/schrijfmaatje)

Kidsproof Nijmegen verzamelt
de leukste tips voor ouders
en kids in en om Nijmegen!



KRIJG DE KLEURE (4+)

Ragazze Quartet
neemt je mee in een
muzikale dans door
een kleurrijke,
fantasievolle en altijd
veranderende wereld
in Concertgebouw
de Vereeniging. Was
de kleur er altijd al
en zie je hem nu



pas? Heb jij zelf de kleur veroorzaakt? Hoe
klinkt kleur eigenlijk? Kan je met kleur praten of dansen?
Concertgebouw de Vereeniging; 10 april 14.00 uur; kind
t/m 12 jaar € 10 en normaal tarief € 15

PEUTERPRET (2+)

Een introductie in de wereld vol beeld, dans en geluid
samen met je peuter in de Lindenberg! Violiste Tessa
Zoutendijk is terug van weggeweest met Peuterpret!
Met deze keer: Nikki Rasing. Zij is een echte beweger.
Ze is één en al LIJF en maakt heel fysiek contact met
de kinderen. Zo ontstaat er een dans of zijn het toch
circusoefeningen? Ook ouders mogen lekker meedoen.



Dat alles op de
vioolmuziek van
Tessa maakt het
een inspirerende
belevens samen.
Lindenberg
Cultuurhuis; 24
april 11.00 uur;
vanaf € 7,50

Kijk voor alle leuke #kidsprooftips
op www.kidsproof.nl

Aspergesoep à la crème

De lente is begonnen en het aspergeseizoen is aangebroken. Als je een grote fan bent van deze groente, houd je ongetwijfeld van deze roomsoep. Een mooie groene soep die geschikt is als lichte maaltijd of als voorgerecht. Natuurlijk ook heerlijk bij de voorjaarsbrunch!

4 PERSONEN - 55 MIN.

INGREDIËNTEN

2 eetlepels boter
1 teentje knoflook,
fijngehakt
1 kilo asperges,
uiteinde bijgesneden
Keukenzout
Vers gemalen zwarte peper
2 kopjes kippenbouillon
1/2 kopje slagroom,
plus meer voor de garnering
Vers gesneden bieslook,
voor de garnering
Vers gehakte dille,
voor de garnering

BEREIDING

Smelt de boter in een zware pan op middelhoog vuur. Voeg knoflook toe en bak deze tot het geurig is, ongeveer 1 minuut. Voeg de asperges toe, breng op smaak met zout en peper en kook tot ze goudbruin zijn, 5 minuten. Voeg de bouillon toe en laat 10 tot 15 minuten afgedekt sudderen tot de asperges heel zacht maar nog groen zijn.

Gebruik een staafmixer of een blender om soep te pureren. Als je een blender gebruikt, stop dan een paar keer en verwijder het deksel om oververhitting van de soep te voorkomen. Doe terug in de pan, roer de room erdoorheen en verwarm op laag vuur. Breng op smaak met peper en zout.

Garneer met meer room en de vers gesneden kruiden. Het kan nu warm, direct van het fornuis geserveerd worden.

PUZZELPAGINA

Het is lente! We kijken ernaar uit om te genieten van de eerste zonnestrallen die ons stiekem al doen verlangen naar de zomer. Het mooie weer is wat ons betreft meer dan welkom. Ga lekker naar buiten, geniet van deze Bruist en puzzel mee voor mooie prijzen.



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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **3-6-9**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

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

Maak kans op een

Proefbox van Gusteau t.w.v. € 29,95

In totaal zijn het in deze proeverij 5 glazen wijn met verschillende karakters. Leuk voor jezelf om je wijnmatch te vinden of om cadeau te geven.

www.drinkgusteau.com



p+🐘=r+f

👤m=v 📖-ur+z+🔍-i

🐟s=j+f ⚡l+-st+e

w+🐰-kon+t+🔪m=j

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

Maak kans op een

Men care set van Mysterybox

Nieuw in Nederland: een box met premium verzorgingsproducten voor mannen, inclusief how-to-use informatie.

www.mysterybox.nl



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

verzorging kwaliteit
 mannen parfum
 merken shampoo
 box body

Streef 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 mei de oplossing in op onze site: www.nijmegen-bruist.nl

Lichamelijke klachten?

Een chiropractor is gespecialiseerd in het behandelen van pijnklachten aan gewrichten, spieren en het zenuwstelsel. Al 20 jaar helpen wij mensen met behulp van chiropractische behandelingen, oefeningen en advies van hun lichamelijke pijnklachten af.

De chiropractors

Saara is in 2001 afgestudeerd aan de Anglo-European College of Chiropractic als chiropractor. Maarten heeft gestudeerd aan de University of South Wales in Groot-Brittannië.



Kostverloren 12a, **Elst (GLD)**
Nijmeegsebaan 32, **Groesbeek**
0481 - 350 261 / 024 - 84 84 392
info@chiropractie-elst.nl

BENIEUWD?

Maak een afspraak voor
een gratis screening
door te bellen naar
0481 - 350 261

HOOFDPIJN

Chiropractie kan u helpen!

Ook regelmatig last van hoofdpijn of migraine? Is de enige uitweg medicatie en donkere ruimtes? Wij hebben een andere oplossing! Hoofdpijn is een symptoom dat een verscheidenheid aan oorzaken van hebben. Van vochttekort, gespannen spieren in nek en schouders tot aan een vernauwing in de bloedvaten die naar het hoofd leiden.

Door middel van pijnstillers is hoofdpijn te verhelpen, maar als deze regelmatig terugkomt is het slim om te proberen de oorzaak van de hoofdpijn te achterhalen, zodat deze verholpen kan worden.

Een chiropractor is na het doen van een 5-jarige universitaire opleiding een specialist op het gebied van spieren, botten en zenuwen en kan u helpen bij het achterhalen van de oorzaak van uw (hoofd)pijn.

Naast het achterhalen van de oorzaak van uw hoofdpijn, kan een chiropractor ook uw hoofdpijn behandelen. Dit doet onze chiropractor onder andere door middel van het gebruiken van verschillende technieken. Onze specialisatie is manipulatie, maar ook triggerpoint therapie, dry needling and kinesiotaping behoren tot onze standaard behandelmethodes.

Wat is chiropractie?

De chiropractor richt zijn behandeling specifiek op het enige doorgeefluik van het

centrale zenuwstelsel: de wervelkolom. Alle zenuwimpulsen lopen via de wervelkolom vanuit de hersenen naar de rest van het lichaam. Bij een wervelblokkade raken één of meerdere zenuwen bekneld en worden impulsen niet meer goed doorgegeven. Dit resulteert in pijn in de wervelkolom, tintelingen in armen en benen, maag- en darmklachten en, in het ergste geval, uitvalsverschijnselen. De chiropractor heft deze blokkades op door met zijn handen of met behulp van instrumenten druk uit te oefenen op de wervels.

Wat kost chiropractie?

Met zorgverzekeraars waar wij een contract mee hebben afgesloten gelden de overeengekomen tarieven (soms zelfs volledig vergoed), indien er geen contract is tussen de behandelaar en de verzekering gelden de volgende tarieven voor chiropractie:

- Eerste consult: € 77,-
- Vervolgbehandelingen: € 60,-

ONZE TECHNIEKEN:

MANIPULATIE

SPIERTECHNIEKEN

IMPULSER

DRY NEEDLING

GRASTON TECHNIEK

KINESIOTAPING

MYOVISION

ANDERE TECHNIEKEN

Wij zijn aangesloten bij de beroepsverenigingen:



Dhr van Brakel:

“Ik ben in behandeling gekomen omdat ik hoofdpijn had en er last van ondervond tijdens mijn werk. Ik ben er super bij geholpen, mede doordat mijn nek vaak vast zat. Dat is goed losgekomen.

Ik ben een totaal ander persoon in mijn werk en thuis in privé-sferen. Ik ben erg happy dat ik hier patiënt mag zijn.”

AFVALLEN?

KIES BEWUST KIES CONTOURA



HUIDVERBETERING IN
DE OZONCABINE

**20%
KORTING!**



BEWEGINGSTHERAPIE
IN DE WARMTECABINE

CONTOURA
FIGURBEHEERSING

**Maak nu een afspraak
voor een gratis
figuuranalyse!**



van der Brugghenstraat 12, Nijmegen • 06 16 96 42 00 • www.contoura.nl

CRYOSPECIALIST

