

AMSTERDAM 

JUNI 2022 WWW.NEDERLANDBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST



Kunnen we nog
wel *luieren*?

Wibi Soerjadi:

'Je moet een bepaalde
intimiteit voelen'

MAXLUUK.COM



ORIGINAL DUTCH DESIGN SINCE 1977

BOREK

parasols | outdoor furniture



BOREK.EU

ENJOYING THE OUTDOORS

Showroom Borek | Bedrijfsweg 7 | Oisterwijk | T +31 (0)13 528 88 66 | E mail@borek.eu

YOI-FURNITURE.COM



COLOFON

UITGEVER

Nederland Bruist

DIRECTIE

Marcel en Lea Bossers

CUSTOMER CARE

Nederland Bruist 076 711 5340

TEKSTEN & EINDREDACTIE

Maaïke van Helmond

FOTOGRAFIE

Nederland Bruist

VORMGEVING

Ron Schouwenaar

CONTACT

Nederland Bruist, Beneluxweg 45, 4904 SJ
Oosterhout, 076 711 5340 bereikbaar van
08.30 - 17.30 uur. Like ons op

 nederlandbruist en  nederlandbruist.

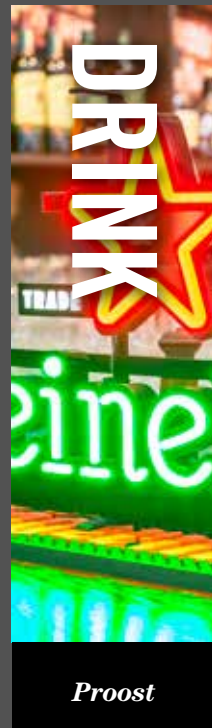
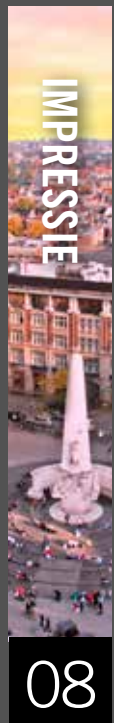
Copyright Nederland Bruist ©2022. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van het auteursrecht is niet toegestaan. Merknaam 'BRUIST' is eigendom van Nederland Bruist.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist 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.

ADVERTEREN?

Bel Rene Moes op 06-19629221 of
Rogier Jongerden op 06-47885009



12

20

28

40

52



Foto: Ron Eskens soowpictures.nl

Bruisende lezer,



Wat is en blijft Amsterdam toch een heerlijke plek. Een stad waar je nooit genoeg van krijgt. Een stad die dag en nacht bruist van het leven en waar het haast onmogelijk is om je te vervelen. Helemaal nu de zomer nadert en het leven zich ook in de stad naar buiten verplaatst.

En wat een mooie zomer gaat het worden; eindelijk weer festivals, gezellige drukte op de terrassen en de grachten vol bootjes. Daar kun je toch alleen maar vrolijk van worden? Een gegeven dat alle bruisende ondernemers die we voor deze nieuwste editie van Amsterdam Bruist weer hebben gesproken stuk voor stuk bevestigen. Ook zij zijn vrolijk en dat lees je terug in al hun positieve en enthousiaste verhalen.

Of je nu in Amsterdam woont of er alleen even 'op bezoek' bent, geniet van de zomer! Geniet van de stad! En, niet te vergeten: geniet van dit magazine dat we weer met veel zorg voor je hebben samengesteld. Laat je inspireren door alle verhalen en ontdek hoe erg Amsterdam bruist. Met bruisende groet,

Lea en Marcel Bossers

Scan de QR-code voor meer informatie over Nederland Bruist



ADVERTEREN? Mail naar nl@nederlandbruist.nl of bel **076-7115340**



Impressie

Hoe kan het toch dat een stad er in de zomer zo mogelijk nog mooier uitziet dan normaal? Komt het doordat het zonlicht alles nog beter uitlicht? Door de mensen die over het algemeen een stuk vrolijker zijn? Of bekijken we in de zomer zelf gewoon alles door een zonnige bril? Hoe het ook komt, Amsterdam is natuurlijk het hele jaar door een mooie stad, maar in de zomermaanden... wow!

Een uitroep die niet alleen betrekking heeft op het centrum, maar ook op de omringende wijken. Om maar een voorbeeld te noemen: Amsterdam-Noord. Een deel van onze hoofdstad dat de afgelopen jaren alleen maar in populariteit is gegroeid. De creatieve, culturele en culinaire hotspots schieten hier bijna als paddenstoelen uit de grond en de pontjes varen dan ook af en aan vol mensen die hier een kijkje willen gaan nemen. We kunnen ze geen ongelijk geven, want ook dit deel van Amsterdam bruist, en hoe!

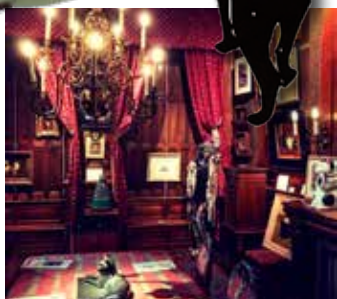
En zo kent de stad nog veel meer leuke wijken die ook de moeite van het verkennen meer dan waard zijn. Het is dus eigenlijk zonde om je elke keer maar weer tot het centrum te beperken, terwijl er nog zo veel meer te zien en te doen is. Laat je inspireren door alle tips in deze nieuwste editie van Amsterdam Bruist en ontdek wat de stad allemaal te bieden heeft. Geen zin om dat lopend te doen? Huur dan gewoon eens een bootje en verken het Amsterdamse leven vanaf het water. Neem dan vooral die zonnige bril mee en zie hoe mooi de stad in de zomer is.

IMPRESSIE

NOORD-HOLLAND IN VOGELVLUCHT



SCAN EN BEKIJK ONLINE
ALLE LEUKE BEZIENSWAARDIGHEDEN



HET KATTENKABINET is opgericht ter nagedachtenis aan de rode kater John Pierpont Morgan (1966-1983). Deze bijzondere kater was gedurende zijn hele leven de eigenzinnige metgezel van Bob Meijer, de oprichter van het Kattenkabinet. In het kabinet worden deze kater en andere poezen en katers geëerd door middel van schilderijen en beelden.

URINIOR OUDEZIJDS VOORBURGVAL Er zijn veel openbare plekken om te plassen in Amsterdam, als je een man bent tenminste. Er zijn urinoirs verspreid over de straten van de stad. Sommige zien eruit als vreemde zilveren structuren, anderen

lijken op grote groene vuilnisbakken. Maar slechts één gewaardeerd urinoir heeft de status van rijksmonument gekregen. Dit toilet kijkt uit op de gracht buiten het gebouw waarin ooit de nieuwe vleugel van het stadhuis was gehuisvest. Hoewel het urinoir al in 1926 werd gebouwd, werd het pas in de 21e eeuw als nationaal monument beschouwd.



Stadsarchief Amsterdam / Martin Albers

BETH HAIM Beth Haim of terwijl Huis des Levens, is gesticht in juni 1614 in Ouderkerk aan de Amstel. Al 400 jaar worden de leden van de Amsterdamse Portugees-Joodse Gemeente in Ouderkerk aan de Amstel begraven. Met die geschiedenis is een begraafplaats vol prachtige grafmonumenten is het zeker de moeite waard om naartoe te gaan.



DE POEZENBOOT De enige echte dierenopvang die letterlijk in het water ligt... Het opvangadres voor katten in de Amsterdamse grachtengordel, dat inmiddels is uitgegroeid tot een bezienswaardigheid en faam geniet over de gehele wereld. Entree is gratis, maar met een donatie maakt je de poezen heel blij.



OVER THE EDGE

Op het dak van A'DAM Toren prijkt 'Over The Edge': Europa's hoogste schommel. Daredevils en thrillseekers schommelen op honderd meter hoogte heen en weer over de rand van de toren met Amsterdam onder hun voeten. Geniet van het ongeëvenaarde uitzicht over onze hoofdstad terwijl de adrenaline door je aderen stroomt.

DE CUYPERSBIBLIOTHEEK is de grootste en oudste kunsthistorische bibliotheek van Nederland. Hier kunnen bezoekers, studenten en kunsthistorici binnenlopen en zich verdiepen in de collectie van het Rijksmuseum.



Smakelijk eten!

Na een heerlijk dagje Amsterdam op tijd naar huis zodat je daar zelf nog wat kunt koken? Dat kan! Maar zonde is het wel. Het is toch veel leuker om je dag af te sluiten met een hapje ergens in een leuk Amsterdams restaurant?! Een rib uit je lijf hoeft dat echt niet te zijn, want ook low budget zijn er heel wat mogelijkheden.

Dat geldt natuurlijk niet alleen voor het diner, maar net zo goed voor je ontbijt en je lunch. Ook die maaltijden kun je natuurlijk thuis nuttigen – of bijvoorbeeld een lunchpakketje meenemen – en daar is zeker niks mis mee, maar het hoeft absoluut niet en zou zelfs jammer zijn van al het lekkers waarop je jezelf anders kunt trakteren. Als je er dan toch een leuk dagje uit van maakt, maak het dan compleet met een hapje buiten de deur.

De mogelijkheden waar je dit kunt doen, lijken in een stad als Amsterdam haast onbeperkt. Er zijn immer zo ontzettend

veel restaurants, eetcafés, bistro's en andere eetgelegenheden te vinden. Niet alleen leuk voor als je een dagje (of een paar dagen) in de stad bent, maar ook als je er gewoon woont. Want de deuren staan open voor wie je ook bent en waar je ook vandaan komt. De knoop doorhakken om dan inderdaad maar in Amsterdam een hapje te eten is misschien niet zo moeilijk, maar de daaropvolgende keuze waar is waarschijnlijk des te lastiger dankzij het enorme aanbod. Blader daarom vooral verder door deze editie van Amsterdam Bruist en laat je inspireren.



PESCA THEATRE OF FISH

PESCA Wij maken vis toegankelijk op een hele eigenwijze manier. Verwacht geen traditioneel restaurant als je de deuren bij Pesca opent. We hebben alle oude regels overboord gegooid: geen menu's of witte linnen. Het gaat bij ons allemaal om de ervaring op de vismarkt waar jij zelf je vis en bijgerechten uitkiest!

FIKO AMSTERDAM Niet zomaar een restaurant, maar een lokaal punt waar mensen, culturen en smaken elkaar kunnen ontmoeten. Alle producten zijn zorgvuldig geselecteerd en komen uitsluitend van eigen land. Dankzij de pizzabakkers en chef-koks kun je genieten van een culinaire ervaring op het hoogste niveau. Sfeer, muziek en uitstekende service zijn de belangrijkste ingrediënten die de voortreffelijke gerechten begeleiden. Fiko werkt samen met de meest bekende Italiaanse pizzabakkers en chef-koks die dagelijks voor jou tal van originele lekkernijen bereiden.



RESTAURANT 'T ZWAANTJE In 1973 opende 't Zwaantje voor het eerst haar deur in de Berenstraat, een van de Negen Straatjes, in hartje Amsterdam. In het begin als gezellig bruin café, waar het na een dag van werken of winkelen heerlijk uitrusten was. Onder het genot van een drankje kon men de dagelijkse drukte even van zich afschudden. Samen, met mensen uit de buurt of met reizigers van ver. Hedendaags is 't Zwaantje een restaurant waar de 'keuken van toen' geproefd kan worden. Door de jaren is de menukaart van 't Zwaantje steeds uitgebreider geworden. Anno nu staat het bekend als een zeer gewaardeerd, ouderwets gezellig, typisch Hollands restaurant met een Frans tintje.



SCAN EN BEKIJK ONLINE
ALLE LEUKE RESTAURANTS

NEW KING AMSTERDAM Amsterdammers. Hier kun je terecht voor een zakelijke lunch, familiediner of een snelle hap. De gerechten worden op traditionele wijze bereid en vrij snel op tafel geserveerd. Wil jij ook eens ervaren hoe de gerechten in het verre Oosten smaken? Kom het dan zelf proeven!



CASTELL Het pand ligt een beetje verscholen aan de Lijnbaansgracht, je moet het weten te vinden. Maar waren ze ooit nog het best bewaarde geheim van Amsterdam, nu staan ze hoog op alle internationale lijstjes. Wie heeft er niet bij ze gegeten? Van Mick Jagger tot Quentin Tarantino, van topmodel Erin Wasson tot acteur Edward Norton. En wat te denken van Willem Alexander en Maxima. Of van Jan Mulder, DJ Tiesto en Armin van Buuren. Gewoon aan de bar of met het bord op schoot bij een knapperend vuurtje. Betekent dit dat ze sterallures hebben gekregen, onbetaalbaar zijn geworden of dat je maanden van tevoren moet reserveren? Welnee, iedereen is welkom bij Castell.





Wil jij afvallen of juist aankomen, weten wat nu echt gezond is voor jouw lichaam of bijvoorbeeld gewoon gezond leren eten, maar zie je een streng dieet niet zitten?

Het enthousiaste, jonge team van FoodRebel kan jou helpen. “Bij ons krijg je professioneel advies van een diëtist op het gebied van voeding, dieet en leefstijlcoaching”, aldus eigenaresse Nancy te Hoven.



Nancy was altijd al geïnteresseerd in voeding. De keuze voor de opleiding Voeding en Diëtik aan de Hogeschool van Amsterdam was voor haar dan ook een voor de hand liggende keuze. “Tijdens die opleiding heb ik niet alleen heel veel kennis opgedaan over voeding, maar ook over de psychologie erachter. De combinatie hiervan wilde ik heel graag toepassen in mijn eigen praktijk.” Een stap die haar niet door iedereen werd aanbevolen. “Maar dat sterkte mij alleen maar meer in het bereiken van mijn doel. Ik wilde ontdekken of ik het ook op mijn eigen rebelse wijze kon doen, in plaats van aan de hand van dieetlijstjes zoals veel diëtisten doen. Vandaar ook de naam FoodRebel”, voegt ze lachend toe.

Gezondere levensstijl

Wat in 2018 begon als een eenmanszaak, is inmiddels uitgegroeid tot bloeiende praktijk met naast Nancy zelf nog vier andere diëtisten in dienst. “We hebben allemaal dezelfde visie. Oftewel, wij zijn van mening dat je als diëtist veel meer kunt doen dan alleen het voorschrijven van een dieet. Als jij bij ons aanklopt voor hulp, dan gaan we met je in gesprek en

streven we naar verandering op de lange termijn. Zo’n verandering bereik je alleen niet met een (tijdelijk) dieet. Vandaar dat wij samen met jou op

holistische wijze werken aan het realiseren van een gezondere levensstijl. Daarbij kijken we uiteraard naar de juiste voedingszorg, maar ook naar je mentale en fysieke welzijn om zo een bijdrage te kunnen leveren aan een gebalanceerde leefstijl waarbij vitaliteit en genieten voorop staan.”

‘Wij zijn van mening dat je als diëtist veel meer kunt doen dan alleen het voorschrijven van een dieet’

ZONDER DIËTEN GEZOND LEREN ETEN

Maatwerk

Wie denkt dat een diëtist alleen te maken heeft met mensen die af willen vallen, heeft het mis. "Natuurlijk wil een groot deel van onze cliënten afvallen, maar daarnaast werken we ook met mensen die juist aan willen komen, begeleiding kunnen gebruiken bij een vegetarisch of plantaardig voedingspatroon of bijvoorbeeld last hebben van diabetes, eetstoornissen, chronische ziektes, allergieën of spijsverteringsklachten. Ook kinderen zijn bij ons welkom én we werken heel veel met mensen die kampen met een spastische darm." Wat je reden ook is om de hulp van FoodRebel

in te schakelen, er wordt altijd gezocht naar de behandeling die het best bij jou past. "Daarom starten we een traject altijd met een intakegesprek waarin alle relevante gegevens worden besproken en we je leefstijl en je wensen doornemen. Belangrijke vragen daarbij zijn onder andere 'wat brengt jou bij FoodRebel?' en 'hoe ziet jouw dagelijkse leven eruit?'. Op basis van al deze informatie bekijken we samen hoe we het best vooruitgang kunnen boeken en stellen we een behandelplan op maat vast." Het stellen van realistische doelen is daarbij volgens Nancy van groot belang. "Dan is de kans van slagen immers het grootst. We

begeleiden je weliswaar, maar de bedoeling is dat je zelf op je eigen zoektocht gaat om uit te vinden wat voor jou op de lange termijn het beste werkt. Wij lopen tijdens dit hele traject met je mee en ondersteunen je niet door te dicteren wat je moet eten, maar juist door behalve aan voeding ook extra aandacht aan leefstijlcoaching te besteden met behulp van adviezen over bijvoorbeeld sport, ontspanning en leefritme. Onze ervaring is dat dit het beste werkt en dat horen we ook terug van de vele cliënten die wij nu al met blijvend succes hebben mogen begeleiden."



FoodRebel
020-2157737
Eigenaar: Nancy te Hoven
www.food-rebel.nl

Een dieetbehandeling bij FoodRebel kan (deels) worden vergoed vanuit je zorgverzekering. Informeer naar de voorwaarden en de hoogte van een eventuele vergoeding bij jouw zorgverzekeraar.



DRINK

GEZELLIG EEN DRANKJE DOEN

R



TRADE MARK

Heineken

Proost

Proost op de zomer, proost op het zonnige leven! En waar kun je nu beter proosten dan op een gezellig Amsterdams terras? Dat weten ook de lokale ondernemers maar al te goed, vandaar dat elke beschikbare centimeter wordt benut om zoveel mogelijk terrastafels en -stoelen kwijt te kunnen. En dat is alleen maar gunstig, want het maakt de kans dat ook jij ergens een tafeltje kunt vinden een stuk groter.

Desondanks is het als de zon uitbundig schijnt soms nog best goed zoeken om een vrij plekje te vinden. Helemaal op de meest populaire pleinen en terrassen in de stad. Vormt dat voor jou bij voorbaat al een reden om de zoektocht überhaupt niet aan te gaan? Zonde! De populairste locaties hoeven immers niet altijd de leukste locaties te zijn. Wijk dus gewoon uit naar een iets minder druk stukje Amsterdam en je zult zien dat het daar op het terras minstens even gezellig is, terwijl je er minder lang naar een tafeltje hoeft te zoeken.

Overdag is het natuurlijk heerlijk in de zon op het terras, maar als het in de avonden langzaam wat afkoelt, vindt niet iedereen het meer even fijn om nog buiten te blijven zitten. Toch nog zin in een drankje? Verhuis dan van het terras naar een gezellig café en bestel er gewoon nog eentje binnen. De avond en de nacht zijn nog lang en in Amsterdam kan er tot in de kleine uurtjes geproost worden. En de volgende dag begint het proosten gewoon weer opnieuw!

DRINK

GEZELLIG EEN DRANKJE DOEN

Café Het Paleis

WATERKANT BAR TWENTYSEVEN Naast hun eigen innovatieve cocktail creaties, vind je hier ook de beste klassieke cocktails van Amsterdam. Je bent bij Bar TwentySeven aan het juiste adres voor de populaire Pornstar Martini met champagne, een klassieke Negroni of een overheerlijke Espresso Martini. Ze werken enkel met de beste ingrediënten, spirits en helder ijs voor de ultieme beleving.



THE CHUPITOS CLUB Gekke smaakcombinaties en spectaculair showmanship, dat mag je van elke Chupitos Shotmaster verwachten. Maar de Shotmasters hebben nog iets meer in petto. Ze passen wat ze weten over hun shots toe in een verzameling coole, onverwachte en veel grotere drankjes. Ze bieden een verscheidenheid aan klassieke cocktails, kenmerkende drankjes om te delen tussen twee of meer en enorme cocktails voor hele groepen. Groter dan je denkt! En de drankjes zijn hier niet alleen groter, ze zijn ook nog eens magisch. Letterlijk! Kom het gewoon zelf eens ervaren. Proost!



CAFÉ HET PALEIS Klein maar fijn café dat altijd bruijt van de gezelligheid Café Het Paleis ligt vlak achter De Dam, waar het Singel en de Paleisstraat elkaar kruisen. Vanaf dit bedrijvige hoekje van de stad heb je een heerlijk uitzicht op de wereld die aan je voorbij trekt.



SCAN EN BEKIJK ONLINE
ALLE LEUKE CAFE'S



STONE'S CAFÉ BAR & NACHTCLUB Stone's Café is in 1994 opgericht door twee Nederlanders en drie Engelsen. Stone's Café vertegenwoordigt het beste van deze twee werelden. Met een sterke nadruk op de internationale aantrekkingskracht van goede muziek en bier, geserveerd door vriendelijk personeel in een gezellige omgeving, zul je zeker thuis voelen, waar je ook vandaan komt.

SUZY WONG Zin in een paar uitstekende drankjes? Zin in lekkere bites? Ga naar Suzy Wong. Deze glamoureuze en sensuele cocktaillounge zal je de adem benemen in een wereld van moderne Amerikaanse, oosterse en klassieke Franse elementen, terwijl je geniet van de meest unieke cocktails geshaket door de cocktailshakers van Suzy Wong.



HOU VAN JE BIKINI BODY

De zomer staat alweer voor de deur. Zodra het zonnetje schijnt willen we er beter uitzien. We voelen ons verplicht om dagelijks te trainen en geen suiker of brood te eten. De focus ligt dan vaak op wat we niet mooi vinden, in plaats van wat er wel mooi is. De ander ziet bijvoorbeeld jouw prachtige platte buik, terwijl jij alleen de cellulitis op je billen ziet. Ik heb wat tips voor je om vanuit een goed gevoel over jezelf, er beter uit te gaan zien.

Start met het benoemen van drie dingen die je prachtig vindt aan jezelf. Kom daarna in beweging maar doe dit zonder oordeel. Het feit dat je begint is al goed genoeg. Je kunt starten met 15 minuten wandelen om je hoofd leeg te maken en de aanmaak van gelukshormonen te stimuleren.

Ook is gezond eten belangrijk. Mijn advies: eet je basismaaltijden gezond en kies voor fruit of een gekookt ei als tussendoortje. Eet je wel iets ongezoonds? Wees lief en vergeef jezelf. Elke dag is weer een nieuwe dag.

Liefs, Fajah

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

UIT ELKAAR

hoe regelen we het gezag over onze kinderen?

Ouderlijk gezag betekent dat je zeggenschap hebt over belangrijke kindzaken zoals schoolkeuze, medische zorg en buitenlandse vakanties. Als er kinderen worden geboren vóór of tijdens het huwelijk (of geregistreerd partnerschap), dan hebben jullie beiden automatisch het ouderlijk gezag over hen.

Als jullie uit elkaar gaan behouden beide ouders dit gezag. Dit kan anders zijn als de rechter dat zou beslissen, maar dat geldt alleen in het geval van bijzondere omstandigheden. Als jullie niet gehuwd zijn, dan heeft alleen de moeder gezag. Jullie kunnen gemakkelijk samen online regelen dat de andere ouder dit ook krijgt. Het gebeurt regelmatig dat ouders dat pas doen als ze uit elkaar gaan. Dat kan uiteraard, maar het kan ook zijn dat je daar dan een verschil van mening over krijgt. Mocht dat het geval zijn, dan is het raadzaam daarover in overleg te gaan

met elkaar, bijvoorbeeld met behulp van een advocaat-mediator. BSS familierecht kan jullie helpen om te onderzoeken wat er speelt en wat ervoor nodig is om samen tot afspraken te komen, zodat je op een goede manier ouders van je kinderen kunt blijven. Er is overigens een wetsvoorstel in de maak waarin ook ouders die niet gehuwd zijn (of geregistreerd partnerschap hebben) allebei automatisch gezag krijgen.

BSS Familierecht
voor een warme, persoonlijke
benadering!



Scan de QR-code
of kijk op
bssfamilierecht.nl



Catelijne Boshouwers Monique Schellekens Agnes Spoormans

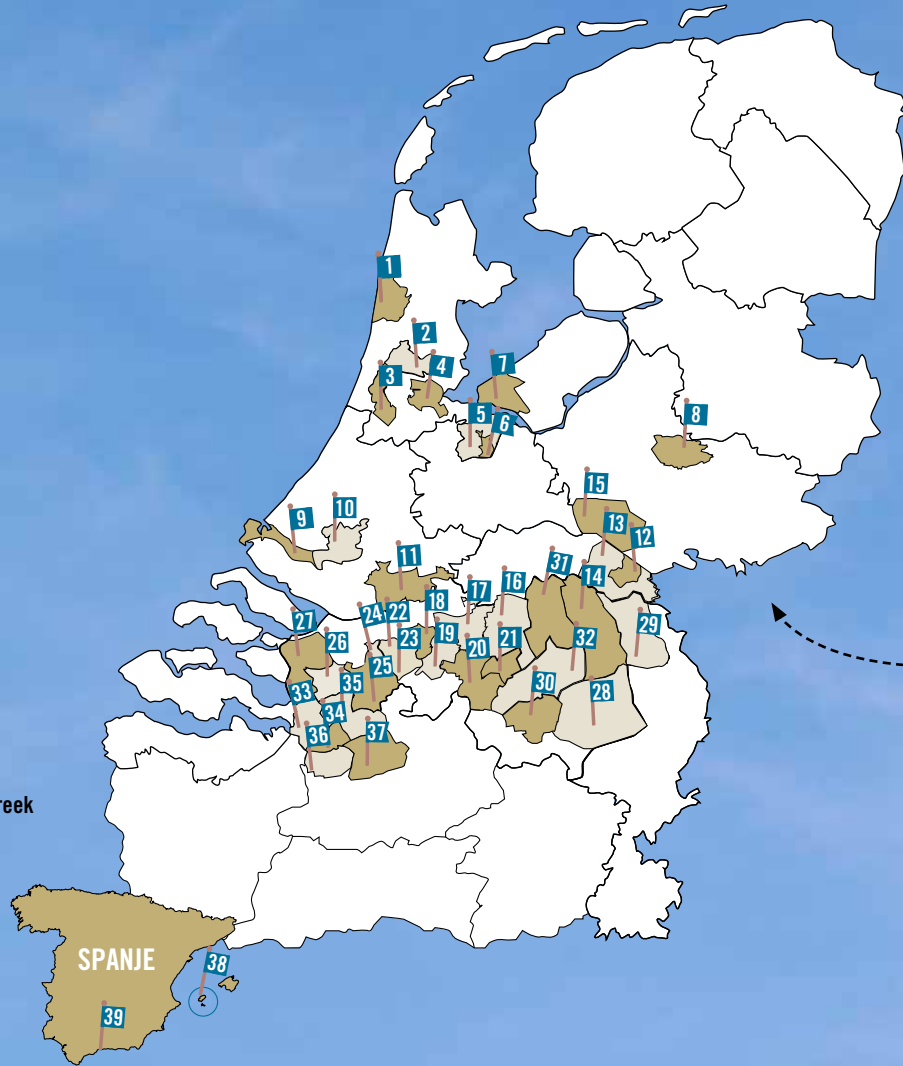
AMSTERDAM Overtoom 538hs
020 618 76 43

NIJMEGEN Kerkenbos 1037
06 114 000 46

**BOSHOUWERS
SCHELLEKENS
SPOORMANS**
ADVOCATEN | FAMILIERECHT | MEDIATORS



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





Dagje shoppen

Een nieuw zomerjurkje. Een mooi cadeau voor een dierbare vriend. Een kunstwerk voor aan de muur van jullie nieuwe huis. Of een mooi boek om in het park te lezen. Het zijn slechts een paar voorbeelden, want waar je ook naar op zoek bent, in Amsterdam is het altijd wel ergens te koop.

Wie zin heeft om heerlijk een dagje te shoppen, is daarvoor in onze hoofdstad dan ook op de juiste plek. Met tal van winkels verspreid over de hele stad kun je bijna niet 'uitgesloopt' raken. En het leuke van winkelen in Amsterdam is dat elke wijk zo zijn eigen kenmerken heeft als het op het type winkels aankomt. De grootste en bekendste winkelstraten zullen de meeste mensen inmiddels wel kennen. Daarom is het juist leuk om zomaar eens een keer een willekeurig zijstraatje in te slaan, je weet nooit wat je daar weer voor nieuwe winkels ontdekt.

Zo veelzijdig als Amsterdam zelf is, zo veelzijdig is ook het winkelaanbod. Van grote ketens tot kleine, zelfstandige boetiekjes, van luxe tot back to basic en dus ook van heel duur tot prima betaalbaar, zelfs voor mensen met een wat beperkter budget. Dat maakt dat ook de mensen die speciaal naar de hoofdstad komen om een dagje te shoppen ontzettend veelzijdig zijn. De een gaat met meer tassen vol nieuwe aankopen naar huis dan de ander, maar dat neemt niet weg dat een dagje shoppen in Amsterdam altijd een goed idee is. Of je nu slaagt of niet, je vermaakt je hoe dan ook.

*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.



XERGONOMIC® STA BUREAU

Kies voor een ergonomische manier van werken en kies milieubewust met dit sta bureau van Xergonomic®.



VAN
€ 119,00
VOOR
€ 98,00

Je plaatst deze standaard eenvoudig boven op elke tafel of bureau, zodat je er staand aan kunt werken. Staand werken is vele malen gezonder voor je lijf en zorgt voor een hogere productiviteit. Dit product is gemaakt van FSC® gekwalificeerd bamboe dat op een duurzame manier is gewonnen, bijdraagt aan het milieu en verpakt is in biologisch afbreekbaar materiaal.



www.kastaccessoires.nl

AMSTERDAMSE UITJES

De Amsterdamse ui is een gewone zilverui die direct na de oogst wordt ingelegd in zuur (azijn en specerijen). Doordat er ook saffraan aan toe wordt gevoegd, heeft de Amsterdamse ui een geel uiterlijk. Deze oude traditie werd veelal in de Amsterdamse Jordaan door Joden bedreven. Dit tafelzuur werd vaak aan de kar in de Amsterdamse buurten verkocht.



Iets *unieks!*



HAAL EEN STUKJE AMSTERDAM IN HUIS!

En steek er een lichtje achter aan. Met de Pols Potten Canal Houses breng je wat sfeer in huis. De set bestaat uit drie grachtenpanden, allen met een andere gevel. www.polspotten.com



PAPER VASE COVER

De Paper Vase Cover is een ontwerp van de Nederlandse designer Pepe Heykoop en is bekroond met de Interieur Innovatie Award 2013 op de internationale designbeurs in Keulen. Met de 'Paper Vase Cover' creëer je in een handomdraai zelf een moderne designvaas. Deze papieren vouwvaas past over bijna iedere lege fles en is op vele manieren te modelleren. De vouwvaas wordt geleverd in een prachtige envelop van hetzelfde materiaal: dik gerecycled papier met een matte coating. Bijzonder door zijn eenvoud en verfrissende uitstraling. www.shop.holland.com

PIEPEI AMSTERDAM

Dit PiepEi Amsterdam staat volledig in het teken van onze hoofdstad. Altijd het perfecte Ei met dit PiepEi Amsterdam door je piepei te bewaren bij je gewone eieren zal deze altijd dezelfde temperatuur hebben, waardoor je het perfecte ei krijgt wanneer je hem gebruikt. Kook het PiepEi mee met de eieren en je zult drie melodietjes horen:
1. Bij je zachtgekookte eitje hoor je 'Aan de Amsterdamse grachten'
2. Bij het medium gekookte eitje hoor je 'Tulpen uit Amsterdam'
3. Bij een hard gekookt eitje hoor je 'Alle duiven op de Dam'

www.facebook.com/BrutusKooktNL



SNIPPERS GIFT PACK MIX

Snippers is een super cadeau voor elke whisky-, rum- en ginliefhebber. Het Snippers Gift Pack bevat een 350 ml fles Whisky Snippers en 2 refills, 1 gin en 1 rum. In de Snippers fles (35 cl) vind je houtsnippers van gebruikte Schotse whiskyvaten. Voeg er jenever of wodka aan toe en de snippers geven langzaam hun smaak en kleur af. Met Het Snippers Gift Pack heb je alle drie de smaken tegelijk! Allemaal verpakt in een mooie cadeaudoos. www.amstory.nl/snippers-gift-pack-mix

BRUIST Deals

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



Een *montuur op maat* dat bij u past

Een montuur dat speciaal voor u op maat gemaakt wordt, is net als een maatpak. Een montuur of een zonnebril die perfect past, helemaal in de kleuren en materialen die u heeft uitgekozen. Er zijn meer dan 85 verschillende kleuren waar u uit kunt kiezen. De materialen die wij hiervoor gebruiken zijn kunststof, buffelhoorn en een combinatie van buffelhoorn en schildpad.

De vooruitstrevendheid en perfecte productafwerking zorgen ervoor dat al deze merken niet alleen chique zijn, maar ook kwalitatief hoogstaand, want dat is waar wij voor staan.

Doordat de brillenmode ons blijft fascineren, worden wij geïnspireerd om altijd op zoek te gaan naar nieuwe merken. Wij bezoeken zowel nationale als internationale beurzen, zodat wij altijd op de hoogte zijn van vernieuwing en verbetering. En we hopen zo nieuwe merken te vinden die een goede aanvulling kunnen zijn op ons assortiment.

U bent van harte welkom in onze winkel voor een vrijblijvend advies onder het genot van een kopje koffie of thee. Wenst u liever een afspraak na 18.00 uur, dan bestaat deze mogelijkheid ook. Hiervoor vragen wij u wel om telefonisch contact met ons op te nemen.

Een Arnold Booden Tailor made bril voelt beter aan en past beter dan elke andere bril ooit. Naast onze eigen collectie zijn wij ook official dealer van diverse bekende merken zoals: **Chanel, Cartier, Lunor, Gucci, Serengeti, Lotus, Saint Laurant, Thierry Lasry, Chloé, Anna Karin Karlsson, Pomellato, Boucheron, Lindberg en John Dalia.**



AB ARNOLD BOODEN
UNIQUE EYEFASHION

van Baerlestraat 95, 1071 AT Amsterdam | 020 662 8378 | info@arnoldbooden.nl | www.arnoldbooden.nl



Jouw zomer

Met trots presenteren wij: Annadiva Swim! **Door vrouwen, voor vrouwen.**



Een prachtige badmodecollectie met bikini's, badpakken en mooie strandaccessoires.

Verkrijgbaar in cup C t/m G. Het complete plaatje!

begint bij Annadiva

Wil je graag de Annadiva collectie in het echt bekijken?

Of een keer komen passen? Kom dan eens langs in onze lingeriewinkel in Amsterdam. Onze professionele lingeriestylisten staan voor je klaar en helpen je graag met het uitzoeken van een mooie bh, sport-bh, bikini, shapewear of beenmode. Wij willen je er graag op attenderen dat de collectie in onze winkel verschilt van de online collectie. Wil je weten of een artikel in de winkel ligt, of heb je een vraag over een bestelling, het assortiment of advies, bel naar de Annadiva webshop op 073 - 851 2017 of stuur een mailtje naar info@annadiva.nl.

Voor vragen over de winkel in Amsterdam kan je een mailtje sturen naar amsterdam@annadiva.nl.



Bekijk de Annadiva Swim collectie op www.annadiva.nl of kom gezellig langs in één van onze winkels

annadiva

Ons team

MEER DAN EEN TRAINER

WIE HEEFT ER NOU GEEN GOEDE HERINNERING AAN DE GYMLES VAN DE BASISCHOOL?

Wij werken alleen met professionals op het gebied van lichamelijke opvoeding. Tijdens de lessen bieden wij uiterst veilige, gestructureerde en vooral leuke sportlessen aan. Onze lessen worden op basis van twee maal per week aangeboden.



GYM VAN TOEN | 06-22663775
INFO@GYMVANTOEN.NL | WWW.GYMVANTOEN.NL

SCHRIJF JE NU IN
VOOR EEN
PROEFLES



HET IS DE KUNST OM IN DE LESSEN **VOLDOENDE UITDAGING TE BIEDEN** op ieder niveau, voor jong en oud. Ieder lichaam is immers anders. Mede om die reden worden onze lessen verzorgd door geschoolde docenten. Trefbal, touwklimmen, bokspringen, ringzwaaien, handstand, basketbal, volleybal... Het komt allemaal terug. Door te zorgen voor veel variatie in de lessen, houden we je gemotiveerd en kost het je geen enkele moeite om het vol te houden. Heb jij ook goede herinneringen aan de gymles van vroeger?

Ewoud van Dulken



SAMENWERKEN

Door goede samenwerking kunnen wij nieuwe lesstof snel toepassen in het programma.



PROFFESIONEEL

Wij werken alleen met de beste docenten vanuit het basis- en voortgezet onderwijs.



VARIATIE

Elke week bieden wij andere lesstof aan waardoor het voor iedereen leuk is en leuk blijft!



WE LOVE OUR
CUSTOMERS!

Eigenaar Dennis Sluimer van Scooterspot.nl te midden van zijn scooters

1.000 M² SHOWROOM - 7 DAGEN PER WEEK GEOPEND

Scooterspot BV | Pilotenstraat 16 + 18, Amsterdam | 020-4080850



SCOOTERSPOT.NL

STOP
EN KOM TOT RUST!



Slaap lekker!

Er gaat niets boven thuis? Jazeker wel, een nachtje (of liever zelfs nog meerdere nachtjes) buitenshuis is altijd lekker om vervolgens weer heerlijk ontspannen terug naar huis te keren. Ga je een dagje naar Amsterdam, plak er dan gewoon minimaal een nachtje aan vast en maak er zo een mini-vakantie van voor jou en je eventuele gezelschap.

Of je nu op zoek bent naar een romantisch hotel voor jou en je partner, je beste vriendin wil verrassen met een luxe overnachting of een low budget slaapplek zoekt voor jou en je vrienden voor als jullie een avondje in Amsterdam gaan stappen, voor iedereen is er wel een fijne plek te vinden om heerlijk te slapen. Je hoeft je voorkeuren maar in te vullen op een van de vele online vergelijkingssites en er rolt zo een lijstje uit van hotels en eventuele andere overnachtingsmogelijkheden die voldoen aan al jouw wensen.

Wat je ook kunt doen? Even verder bladeren door deze nieuwste editie van Amsterdam Bruist en je laten inspireren door alle hotels die wij dit keer weer voor jou op een rijtje hebben gezet.

Pak dus je koffer in, trek je voordeur achter je dicht en op naar dat ene hotel in Amsterdam waar jij je oog op hebt laten vallen. Inchecken, kamer checken en ontspannen maar. Of je nu veel tijd doorbrengt op je hotelkamer of er alleen een paar uurtjes bent om te slapen, zorg dat je hoe dan ook geniet van deze mini-vakantie, want die heb je ongetwijfeld verdiend.

STOP EN KOM TOT RUST!

HOTEL JAKARTA

AMSTERDAM | BY WESTCORD



HOTEL JAKARTA AMSTERDAM is een uniek, duurzaam hotel in Amsterdam aan de rivier het IJ, op de voormalige locatie waar schepen vertrokken naar Jakarta. Je kunt ontbijten, lunchen en dineren in Café Jakarta of van een drankje genieten in de skybar Malabar op de achtste en negende verdieping. Elke ochtend wordt bij de accommodatie een ontbijtbuffet geserveerd, dat bij de prijs is inbegrepen. Je kunt ontspannen in de wellnessruimte en het zwembad met uitzicht op het IJ.

NHOW AMSTERDAM RAI maakt onderdeel uit van de NH Hotel Group en behoort tot de meer exclusieve tak. Ieder nhow hotel heeft weer zijn eigen thema. In Milaan is dat bijvoorbeeld mode, in Berlijn muziek en hier in Amsterdam staat dus multiculturaliteit centraal. Je wordt hier dan ook omringd door Japanse Koi's, Afrikaanse maskers en Mexicaanse vrolijke doodshoofden. Ze geven het hotel een bijzondere sfeer.



SCAN EN BEKIJK ONLINE
ALLE LEUKE HOTELS

THE UNBOUND



TINY HOUSE OVERNACHTING. THE UNBOUND Verscholen in de wilde tuin staan diverse tiny houses waar je helemaal tot rust kan komen. De stijlvolle huisjes hebben allen een uniek kenmerk, zoals een privé hottub, privé dakterras of een outdoor pizza oven. Liever dichterbij het restaurant, de shop en lobby? Ook hier zijn diverse ruime suites te vinden. De huisjes zijn van alle gemakken voorzien. De keukens beschikken onder andere over een Quooker, koffie- en theevoorzieningen en een vaatwasser. Daarnaast zijn de suites voorzien van allerlei luxe producten, zoals comfortabele kamerjassen, spa producten en merino wollen plajds. Zo ga jij een ontspannen vakantie tegemoet!

DESIGN HOTEL NOT HOTEL

Hotel Not Hotel voelt aan als een grote huiskamer, met knusse zithoekjes. De lobby is als een expositieruimte vol kunst. De kamers zijn ontworpen door Collaboration-O, een groep creatieve ontwerpers die allen gestudeerd hebben aan de Eindhoven Design Academy, en door Arno Coenen en partner IRIS. Elke kamer kent een ander thema en vertelt een eigen verhaal. De originele kamers zijn ingericht met luxe bedden en beschikken over een eigen of gedeelde badkamer.



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!*





BRUISENDE/TOPPER



*Alles voor dat ultieme moment
van algehele rust en ontspanning*



Laat je masseren... *en kom tot rust!*



Je uitgebreid laten masseren... voor velen de ultieme vorm van ontspanning. "Bij Deep Breath Massage bieden wij onze klanten dan ook een heerlijk moment voor zichzelf", vertelt eigenaresse Gina Odili. En dat is niet het enige wat ze hier doen. "Ook als je rondloopt met pijnklachten, kunnen wij die op deskundige wijze behandelen met onze verschillende massagetechnieken."



Deep Breath Massage





Deep Breath Massage



Deep Breath Massage is zowel met de auto als het openbaar vervoer goed bereikbaar. De salon is centraal gelegen, dicht bij de A10 en je auto parkeer je hier gewoon gratis. Kom je met het openbaar vervoer? Neem dan lijn 41, die stopt vlakbij.



Gina houdt van haar werk, dat hoor je meteen als ze er vol passie over begint te vertellen. "Onze massagesalon in Duivendrecht is weliswaar pas vorig jaar geopend, maar iedereen die hier werkt heeft vele jaren ervaring in het vak, net als ikzelf. We weten dus precies wat we doen als we iemand masseren en slagen er daardoor elke keer weer in om klanten volledig ontspannen en vrij van eventuele pijnklachten weer naar huis te laten gaan, want dat is waar wij het voor doen. Pas als de klant tevreden is, dan zijn wij dat ook."

Uitgebreid aanbod behandelingen

De masseurs van Deep Breath Massage kunnen tijdens hun behandelingen putten uit een breed scala aan massagetechnieken. "Zo bieden wij onder andere triggerpoint massages, lymfe massages, Zweedse massages, zwangerschapsmassages, cupping therapie en deep tissue massages. Een compleet overzicht van ons aanbod is te vinden op onze website." Tijdens een behandeling worden vaak verschillende technieken met elkaar gecombineerd voor het beste resultaat. "Dat is ook het mooie van onze uitgebreide

kennis en ervaring. We voelen precies wat een lichaam nodig heeft en spelen daarop in met onze technieken om klachten weg te nemen. We geven de klant de massage waar hij of zij om vraagt, maar bieden vervolgens ook net dat beetje extra kennis en kunde voor het beste resultaat." Overigens focussen ze zich daarvoor niet alleen op het lichaam, maar ook op de ziel en geest van degene die op de tafel ligt. "Wij werken namelijk op holistische wijze waardoor wij lichaam, ziel en geest zien als een geheel. Vandaar dat wij het heel belangrijk vinden dat niet alleen je lichaam, maar ook je geest en ziel bij ons volledig tot rust komen. Hoe wij dat doen? Onder

andere door goed te luisteren naar hun verhaal en door mensen heel bewust te laten ademhalen tijdens een behandeling, dat bevordert bovendien de bloeddoorstroming en het activeert het lymfestelsel. Daarnaast draagt de complete setting in de salon bij aan die rust. Ontspannen muziek, geurkaarsen en aromatische oliën zorgen voor een fijne ambiance waarin iedereen vrijwel automatisch al tot rust komt. Bovendien bieden wij in onze salon volop privacy zodat massages niet kunnen worden verstoord door anderen. Alles voor dat ultieme moment van algehele rust en ontspanning."

Blijven leren

Het mag duidelijk zijn, of je nu komt voor een ontspannende massage of om klachten te laten behandelen, bij Deep Breath Massage krijg je waar je om vraagt. "En we blijven ons steeds verder ontwikkelen om onze klanten in de toekomst nog meer te kunnen bieden. We leren natuurlijk van elkaar en daarnaast laat ik mijzelf ook regelmatig masseren om nieuwe technieken te ontdekken en zelf te ervaren of die ook voor ons een aanvulling zouden kunnen zijn op ons aanbod. Stilstaan is voor ons geen optie, want we willen zoveel mogelijk mensen een heerlijk moment voor zichzelf kunnen bieden en ze persoonlijk laten ervaren hoe fijn professioneel gegeven massages kunnen zijn." Benieuwd geworden naar alle verschillende massages die Deep Breath Massage biedt?

**Neem dan zeker eens een kijkje op
www.deepbreathmassage.nl of maak meteen
een afspraak en gun jezelf dat heerlijke
moment van rust.**

Deep Breath Massage | Rozenburglaan 12, Duivendrecht
020 - 463 70 00 | www.deepbreathmassage.nl



Geef een massage cadeau

Op zoek naar een cadeau voor iemand die jij een moment van rust en ontspanning gunt? Bij Deep Breath Massage bieden ze diverse cadeaubonnen voor heerlijke massages en duomassages.



Bewonder

Als er in Nederland één stad vraagt om bewonderd te worden, dan is dat Amsterdam wel. De stad op zich is natuurlijk al een grote bezienswaardigheid en binnen de stadsgrenzen bevinden zich nog veel meer ‘kleinere’ bezienswaardigheden. Van musea tot parken en van een dierentuin tot de meest bijzondere gebouwen en laten we de kunstwerken en de grachten niet vergeten.

We schreven het al eerder: kunst en cultuur ligt in Amsterdam letterlijk op straat. Wie wat wil zien en bewonderen hoeft daar dus niet eens ergens voor naar binnen of een kaartje te kopen. Tijdens een rondje door de stad en door goed om je heen te kijken ontdek je ook al heel wat om te bewonderen en je over te verwonderen. Beeldhouwwerken, graffiti, architectuur uit verschillende periodes in de geschiedenis... allemaal stukjes kunst die de stad samen maken tot één groot kunstwerk.

Heb jij toch een iets ander beeld bij kunst en cultuur snuiven? Dat kan! Breng dan gewoon een bezoekje aan een van de vele musea die de stad rijk is. Je kunt het haast zo gek niet verzinnen of er is wel een speciaal museum voor. En nu vrijwel alle restricties afgeschaft zijn, kunnen we ook weer massaal genieten van andere kunst- en cultuuruitingen zoals concerten en theatervoorstellingen. Kun je op dit vlak wel wat meer inspiratie gebruiken? We hebben speciaal voor jou wat leuke tips en suggesties op papier gezet. Dus blader verder en laat je inspireren door alles wat er in de stad te bewonderen valt.

& BEWONDER

STEEDS VERRASSEND AANBOD

STRAAT

INTERNATIONAL
STREET ART MUSEUM

STRAAT Welkom bij STRAAT: het museum voor graffiti en street art. Hier streven ze ernaar om hun passie voor deze spannende kunstvorm met het publiek te delen en ze stellen zowel een aantal werken van de grootste internationale namen als van aanstormend talent. STRAAT is een graffiti en street art museum voor iedereen, mogelijk gemaakt door een toegewijd team van liefhebbers. In de huidige tentoonstelling maak je kennis met meer dan 150 werken van 130+ kunstenaars. De kunstwerken zijn in en speciaal voor het museum gemaakt en de meeste van deze indrukwekkende visuele ervaringen zijn net zo groot als de muurschilderingen op straat. Als museum bieden ze de toegevoegde waarde van context en informatie. Dit is jouw kans om de verhalen achter de werken te ontdekken, verhalen die op straat vaak verborgen blijven.



SCAN EN BEKIJK ONLINE
ALLE LEUKE BEZIENSWAARDIGHEDEN

VINCENT
MEETS
REMBRANDT
Nieuwste Amsterdam

VINCENT MEETS REMBRANDT EXPERIENCE

Zonder twijfel zijn Rembrandt van Rijn en Vincent van Gogh twee van de grootste Nederlandse kunstenaars aller tijden. En hoewel zij mijlenver uit elkaar lijken te staan, blijken de werken van de Hollandse meester uit de barok en de postimpressionistische kunstschilder met wereldfaam uit de negentiende eeuw meer overeenkomsten te vertonen dan je ooit had kunnen denken. In Vincent meets Rembrandt: the Untold Story* ontdek je, te midden van een continu veranderend 360-graden-canvas op de eeuwenoude binnenmuren van de Noorderkerk, hoe Vincent van Gogh al in zijn Amsterdamse periode gefascineerd raakte door Rembrandt en hoe zijn werk is geïnspireerd op de schilderijen, etsen en zienswijzen van de grote meester. Een bijzondere ervaring die al je zintuigen prikkelt.



ARTIS GROOTE MUSEUM

Waarom besta jij? Waar kom je vandaan? Wat maakt jou tot jou? En wat maakt jou anders dan een gorilla, of een bosvioletje? Bén je wel zo anders? Alles dat leeft, deelt hetzelfde thuis, de aarde. Hoe kijk jij naar de wereld? Bevindt die zich buiten jou of ook in jou? Zoek antwoorden, krijg inzichten en blijf vragen.



FABRIQUE DES LUMIÈRES Op 22 april 2022 opende in Zuiveringshal West op het Westergasterrein in Amsterdam een nieuw digitaal kunstcentrum: Fabrique des Lumières. Het kunstcentrum is een initiatief van het Franse bedrijf Culturespaces dat bekend is van de oprichting van Atelier des Lumières in Parijs. In Fabrique des Lumières zijn immersieve exposities te zien van klassieke, moderne en hedendaagse kunstenaars. Met behulp van geavanceerde technologie worden de kunstwerken door lichtprojecties en begeleidende muziek tot leven gebracht. De eerste expositie bestaat uit werken van de kunstenaar Gustav Klimt en zijn tijdgenoten en biedt de bezoeker een nieuw perspectief op de Weense schilderkunst van de negentiende en twintigste eeuw.

KRACHT + KRACHT = SAMEN STERKER

Yoska en Yvanka, twee bruisende dames bundelen hun krachten. Sinds zij samenwerken komt er een ongelofelijke energie vrij. Yoska is coach en hypnotherapeut en heeft haar praktijk KomPassie in Breda. Yoska werkt ook online, waardoor klanten niet per se hoeven te reizen. Yvanka is paardencoach, hypnotherapeut, Reiki Master en Kindertolk, coacht online en werkt met haar praktijk De Veilige Hut op (paardencoach)locaties door het hele land (en daarbuiten).

Samen verzorgen zij op verschillende locaties (meerdaagse) coaching voor groepen en bij een persoonlijk op maat gemaakt traject wordt ook gebruikgemaakt van beider specialiteiten. Zo coacht Yvanka onder andere mensen met behulp van paarden. Paarden spiegelen wat er in mensen speelt; zij leven in een kudde en hun natuurlijke gedrag is zorgen voor elkaar. Zij voelen haarfijn aan wie er de kudde binnenkomt (ook een mens) en laten met hun gedrag zien welke behoeften er zijn. Yoska haar specialiteit is het samen met jou zoeken naar jouw passie, jouw richting in het leven en aanpakken wat jou tegenhoudt om jouw mooiste leven te leven. Wanneer je écht besluit dat je een verandering wilt in je leven, gaat er een bepaald proces aan. Geloven in en vertrouwen op wat is, in het hier en nu (zoals de paarden leven) en op een positieve manier kijken naar wat je wilt

bereiken. Geen ja, maar of wat als... vertrouwen en ervoor gaan! Wanneer je iets in je leven wilt veranderen, dan kan het zijn dat je merkt dat je steeds terugvalt of teruggetrokken wordt naar oude patronen. Wij mensen, zitten (vaak onbewust) vast in oude patronen en het onderbewuste is heel sterk in het ons hierin houden. Met hypnotherapie spreken wij rechtstreeks het onderbewuste aan, waardoor oude patronen doorbroken kunnen worden. Zo creëer je een ander leven. Het leven van je dromen bijvoorbeeld, al lijkt dit nu misschien nog onmogelijk. Zo wilde Diana bijvoorbeeld meer vrijheid in haar leven. Weg van drie (verplichte?) maaltijden per dag. Wie heeft dat bedacht? Weg van 'hard moeten werken'. Waarom? Het kan anders als je weet hoe.

Meer weten? Connect met Yoska en/of Yvanka!



De Veilige Hut
Yvanka van Eeken
Tel. 06-53143180



www.deveiligehut.nl



Hypnotherapie KomPassie
Yoska Merkx
Tel. 06-34355330



www.hypnotherapie-kompassie.nl



€ 7,- KORTING P.P.



ATTRACTIEPARK TOVERLAND

ONTDEK JE EIGEN MAGIE IN TOVERLAND

Ben jij een echte snelheidsduivel, houd je van klimmen en klauteren of ben je een echte waterrat? Met ruim 35 attracties en shows beleeft jong en oud in Attractiepark Toverland een dag om nooit te vergeten. Laat je onderdompelen in 6 betoverende werelden vol magie. Voor de echte waaghals zijn er maar liefst 5 achtbanen, waaronder wing coaster Fénix! Deze wing coaster gaat maar liefst 3 keer over de kop! Dol op waterpret? Leef je dan uit in wildwaterbaan Djengu River. Daarnaast kun je samen genieten van de bootjesattractie Merlin's Quest waarin je door de ruïnes onder het kasteel van tovenaars Merlijn vaart. In Port Laguna kun je met een toverstaf en de toverkaart Mapa Magica zelf écht toveren!



COMBITICKET € 13,- KORTING P.P.



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.



€ 4,50 KORTING P.P.



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 in je eigen tempo en geniet samen van het buitenleven.



ZAANSE SCHANS

MAAK JE BEZOEK AAN DE ZAANSE SCHANS LEUKER

Op de Zaanse Schans demonstreert het Zaan Museum Oud Hollandse ambachten. Ga je mee naar een beroemd stukje Nederland? Het Nederland van de molens, groene houten huizen, industrieën en eendeloze vergezichten. Stap terug in de tijd op de Zaanse Schans. Dé plek waar de 18e en 19e eeuw kleurrijk tot leven komen. Hoewel de Zaanse Schans gratis toegankelijk is, maakt de Zaanse Schans Card je bezoek veel leuker. Zo krijg je gratis toegang tot alle zeven musea, waaronder ambachtshuisjes, het Zaan Museum en de koekjes- en chocoladefabriek de Verkade Experience – en waan je je Willy Wonka. Kom meer te weten over de Wereld van Windmolens en bezoek verfmolen De Kat en houtzaagmolen 't Jonge Schaaap.



Spicy sticky *spareribs*

Dit is een recept waar je de hele zomer van kunt genieten. Deze spicy sticky spareribs van de barbecue zijn namelijk megalekker! Dat niet alleen, ze zijn namelijk ook, met enige voorbereiding, makkelijk te bereiden. Geniet van een heerlijke zomeravond!

2 STUKKEN - 165 MIN

INGREDIËNTEN

- 1 kg spareribs
- 4 stelen bleekselderij
- 2 wortels
- 10 kruidnagels
- 1 stokje kaneel
- 2 sinaasappels, gehalveerd
- 1 citroen, gehalveerd
- 2 laurierbladen
- 2 verse stukken gember
- zwarte peperkorrels

MARINADE

- 2 rode chilipepers, fijngehakt
- 8 eetlepels honing
- 6 teentjes knoflook, gepeld
- 4 eetlepels olijfolie
- 2 theelepels zout
- 2 theelepels peper
- 2 eetlepels citroensap
- 8 eetlepels abrikozenjam
- 4 eetlepels tomatenpuree

BEREIDING

Vul een pan met koud water en voeg alle ingrediënten (behalve de ingrediënten voor de marinade) toe inclusief de spareribs. Zorg ervoor dat het water ze net bedekt. Breng alles zachtjes aan de kook. Zet het vuur uit zodra het begint te koken (ongeveer 10-15 minuten). Houd de deksel erop en laat alles afkoelen.

Doe alle ingrediënten voor de marinade in een hersluitbare zak die groot genoeg is om ook de spareribs toe te voegen. Meng alles goed en doe vervolgens ook de spareribs in de zak. Sluit de zak en druk deze een beetje plat zodat alle marinade met de ribben is vermengd. Zet dit minimaal 2 uur in de koelkast, een hele nacht zal een nog sterkere smaak geven.

Als de ribben klaar zijn om te koken leg ze op de barbecue, ongeveer 15 minuten, afhankelijk van de dikte van de spareribs. Pak wat servetten en smullen maar!



PUZZELPAGINA



Puzzelen helpt niet alleen om je beter te voelen, maar ook om te ontspannen. Je stressniveau wordt stukken lager, omdat je hersenen in de alfa-staat gaan. Dus neem eens rustig de tijd en vul de oplossing van de twee mooie prijspuzzels in om kans te maken op geweldige prijzen.

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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-5-2**.

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 luieren. De oplossing van vorige maand was **verwen**.

Maak kans op deze bruisende

vaas in koraal
t.w.v. € 26,-



Pimp je interieur met deze vaas Dalyan - keramiek koraal. 30 cm hoog, diameter 15 cm. Aangeboden door Liv'in Room 121 in Antwerpen.
www.livinroom121.be

s+⌚d=l j+🐮s=u+w

i+★s=n+📖d=i

🔪s=t 📖-ur+z+🔍-i

🐮e=🐒op=l v+🐒p=s

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

Maak kans op

Musk Extreme
parfum

Musk Extreme eau de parfum is één van de eerste geuren uit de Perris Monte Carlo Fragrance Collection en wordt ook wel geur van de verleiding genoemd. Dit parfum is warm, geraffineerd en zeer sensueel te noemen en verrijkt met o.a. muskmoleculen, bergamot, vanille, rozen en civet. Voor dames en heren.



100 ml
t.w.v.
€145,-

www.perrismontecarlo.com

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

parfum	geur
zalig	blij
zomer	musk
heerlijk	aroma

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

Greetings

F R O M

BRUIST

AMSTERDAM

★ **NEDERLAND** ★

