

DE PEELHORST



SEPTEMBER 2023 GRATIS MEENEMEN!
WWW.DEMAASHORSTBRUIST.NL

BRUIST

Ontspanning
en rust!

Soraya Gerrits:
'Speels, maar
ook pittig'





Wie zijn wij?

Betrouwbaar, professioneel en persoonlijk, dat is Kliniek Heyendael. Al sinds 2011 zijn we een begrip als het gaat om cosmetische plastische chirurgie. Onze privékliniek bevindt zich in Nijmegen. Bij Kliniek Heyendael staan jouw wensen centraal. Deze worden tijdens een uitgebreid consult met de plastisch chirurg besproken om zo een realistisch beeld te krijgen van de mogelijkheden.

Onze behandelingen

- Borstvergroting
- Oorcorrectie
- Liposuctie
- Facelift (MACS-lift)
- Lipofilling
- Schaamlipcorrectie
- Ooglidcorrectie
- Injectables
- Neuscorrectie
- Buikwandcorrectie

Volg ons op Facebook en Instagram!

-  @kliniekheyendael
-  Kliniek Heyendael

Parklaan 70, Groesbeek (nabij Nijmegen)
info@kliniekheyendael.nl
+31 (0) 24 - 845 05 06
www.kliniekheyendael.nl

'We luisteren naar jou en houden rekening met jouw wensen'

Nooit meer onzeker

Overweeg jij een borstvergroting?

Een borstvergroting behoort tot één van de meest uitgevoerde behandelingen bij Kliniek Heyendael. Frans Straten is met meer dan twintig jaar ervaring gespecialiseerd in deze ingreep.

Wanneer een borstvergroting?

Veel vrouwen kiezen voor een borstvergroting na zwangerschap of gewichtsverlies. Deze maken de borsten vaak slapper of doen ze (gedeeltelijk) verdwijnen. Ook wordt deze operatie vaak uitgevoerd bij vrouwen die niet of nauwelijks borstweefsel hebben. Heb je hier last van of voel je je er onzeker door? Dan kun je een borstvergroting of borstlift overwegen. Een borstvergroting is mogelijk vanaf een leeftijd van achttien jaar.

De operatie

Bij een borstvergroting wordt het volume van de borst door de plastisch chirurg vergroot. Het is belangrijk dat de verhoudingen met de vorm van je borstkas en de rest van je lichaam wel kloppen. De chirurg meet daarom de borst en het borstweefsel goed op om het juiste implantaat te selecteren.

Ongelijkvormigheid van de borstwand of van de tepels is bepalend voor de keuze van het implantaat.






Zijn je linker- en rechterborst niet even groot? Dan kan de plastische chirurg ervoor kiezen links en rechts andere implantaten te plaatsen. Daarmee wordt het verschil kleiner. De vulling van het implantaat bestaat uit een cohesieve siliconengel. Deze voelt prettig en natuurlijk aan. Er wordt individueel en afhankelijk van de wensen, de verwachtingen en de fysieke mogelijkheden geadviseerd of ronde of druppelvormige en medium of hoog profiel implantaten het beste resultaat gaan opleveren.

**Betrouwbare
en betaalbare
plastische chirurgie.**

Voor meer info
+31 24 - 845 05 06

Daarom Kliniek Heyendael

-  Behandelingen én consulten op 1 locatie
-  Persoonlijke zorg met aandacht
-  Ruim 20 jaar ervaring

Fongers. Een echt Hollands fietsmerk dat haar oorsprong vindt in Groningen. Fongers was vanaf 1884 gevestigd aan de Hereweg in Groningen en pionier in de ontwikkeling van de klassieke Nederlandse toerfiets. Fongers legde zich vanaf 1884 toe op de fabricage van hoogwaardige rijwielen, die zeker in de jaren tot 1910 alleen waren weggelegd voor de koopkrachtige bovenlaag van de bevolking. Het bedrijf ontwikkelde een eigen productenlijn met veel specifieke details. Zo introduceerde het merk een eigen velgremstangensysteem en een Fongers stuurstop. De onverminderde keuze voor kwaliteit en duurzaamheid van alle Fongers modellen maakt dit merk ongekend populair binnen Nederland. Inmiddels is Fongers gevestigd aan de Gompensstraat in Waalwijk, waar de drang naar het leveren van een kwalitatief hoogwaardige fiets voor een eerlijke prijs onverminderd groot is.



FONGERS. Een oerhollands fietsmerk met meer dan 80 verschillende e-bikes!

F
FONGERS[®]
Distributed by Matrabike

NUEVO Motinova Plus Disc

Nuevo Motinova Disc



- Volledig stille Motinova motor
- Maximaal 150 km
- Shimano Nexus 7 naafversnelling



Vanaf:
€ 1999,-



Supreme Disc



- Krachtige voorwielmotor
- Maximaal 150 km
- Shimano Nexus 7 naafversnelling



Vanaf:
€ 1299,-



Livorno



- Krachtige Bafang M200 middenmotor
- Maximaal 150 km
- Shimano Nexus 7 naafversnelling



Vanaf:
€ 1599,-



Trustpilot
★★★★★ TrustScore 4.7
4,337 reviews

Matrabike Waalwijk (NL) Online (NL + BE)

Gompensstraat 21, 5145 RM Waalwijk,
Nederland. Tel. 0416-342012

Matrabike Sint-Martens - Latem (BE)

Kortrijksesteenweg 70, 9830 Sint Martens
Latem, België. Tel. 038880990

Matrabike Rumst (BE)

Antwerpsestraat 83, 2840 Reet
(gemeente Rumst), België.
Tel. 038880990



Matrabike Experience Center Waalwijk (NL)

matrabike
AL 30 JAAR VAN FABRIKANT NAAR KLANT!

Heeft u vragen of wilt u meer informatie?
Stuur dan een email naar:
klantenservice@matrabike.nl

Kijk voor uw FONGERS fiets op:
www.matrabike.nl



8



14



24



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

f Like ons op Facebook.com/demaashorstbruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl of
 bel Marcel Bossers 06-34590975 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2023. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. De Maashorst 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 35 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



Foto: Ron Eskens | soowpictures.nl

Eigenlijk moeten we er nog helemaal niet aan denken, maar het is toch echt zo: de herfst staat alweer voor de deur. Laten we hopen dat dit seizoen, na een soms wat herfstachtige zomer, voorlopig juist nog even zomers aanvoelt. Helemaal omdat we het liefst dat fijne gevoel van de zomer en de vakantie zo lang mogelijk vast willen houden. Gelukkig zijn daar meer manieren voor, zoals je verderop in deze nieuwste editie van Bruist kunt lezen. Ook yoga kan daar namelijk aan bijdragen.

Bruisende lezer,

Of zij momenteel tijd heeft voor yoga, is nog maar de vraag, maar musicalster Soraya Gerrits kan haar geluk daarnaast ook halen uit de hoofdrol die ze speelt in de musical *Mamma Mia!*. In het bruisende interview dat we met haar hadden, vertelt ze hier meer over.

Geluk zit 'm daarnaast ook in het kunnen doen van de dingen die je leuk vindt. Voor onze bruisende ondernemers valt het uitoefenen van hun vak en het blij maken van hun klanten ook onder die noemer. Waarom? Blader snel verder en lees hun inspirerende verhalen voor een antwoord op die vraag.



Veel leesplezier!
Lea en Marcel Bossers

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

Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook Rosmalen Bruist en Rijk van Nijmegen/Land van Cuijk Bruist.



12



28

Inhoud

Fotograaf: Liza Kolliau

CREËER ONTSPANNING
EN RUST IN JOUW DRUKKE
LEVEN

Yoga... waar moet ik beginnen?

Door de ontspannende vakantiedagen in de zomer hebben we meer energie en een gelukkiger gevoel gekregen. Dat gevoel willen we graag zo lang mogelijk vasthouden. Ook na de zomer, als het drukke dagelijkse leven weer begint. Maak eens tijd vrij om te kijken of yoga iets voor jou is. Bruist helpt je met deze tips.

Denk niet op voorhand dat yoga niets voor jou is. Yoga doet zijn werk bij iedereen. Feit blijft dat je een aantal houdingen gaat doen die je nog nooit gedaan hebt. Probeer zonder verwachtingen de yogales binnen te stappen en laat het lekker op je afkomen. Eén proefles is vaak te weinig om goed te kunnen bepalen of je het wat vindt of niet. Ons advies: geef jezelf drie maanden de tijd om de positieve voordelen van yoga te ervaren.

WELKE VORM IS GESCHIKT? Vraag jezelf af wat je wilt bereiken met yoga. Je doel is belangrijk in je keuze voor een specifieke yogavorm. Wil je vooral een sterker en soepeler lichaam, meer rust in je hoofd of werken aan een goede houding? Er zijn namelijk vormen waarbij de nadruk ligt op fysieke inspanning, maar ook op spirituele ontwikkeling of mentale ontspanning. Minstens zo belangrijk als je keuze voor de juiste yogavorm, is de leraar waar je les

van krijgt. Het is belangrijk dat deze persoon een voor jou prettige stem heeft en jou op een fijne manier kan begeleiden. Als je deze klik niet hebt, zegt dat niets over de professionaliteit van de leraar, maar past hij of zij blijkbaar niet bij jou. Het is daarom aan te raden om een proefles bij verschillende scholen te volgen. Zo ben je lekker breed georiënteerd en kun je de juiste keuze maken voor wat jij prettig vindt. Ook als je al wat ervaring hebt, kan het soms fijn zijn om af en toe ergens anders een yogales te volgen.

WAT HEB IK NODIG? Naast gemakkelijk zittende kleding is het meestal ook fijn om een flesje water bij je te hebben. Verder zijn in de meeste yogastudio's alle benodigdheden aanwezig. Soms moet je een matje huren, bij andere studio's zijn ze gratis te gebruiken. Yoga leert je bewuster met je lijf en je hoofd om te gaan. Dat is voor iedereen nuttig in deze snelle tijd.

Wil jij tips om te beginnen met yoga? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

Je tuin is je visitekaartje

Alex Ulijn maakt er iets moois van!

Al 25 jaar legt Alex Ulijn tuinen aan in Uden en de verre omgeving. **Van het allereerste ontwerp tot het reguliere onderhoud**, Alex Ulijn en zijn team nemen desgewenst alles uit handen.

- ◆ Tuinaanleg
- ◆ Tuinonderhoud
- ◆ Erfafscheidingen
- ◆ Bestratingen



Alex Ulijn Tuinaanleg
Luitstraat 30, Uden
06-23033390
info@alexulijn.nl
www.alexulijn.nl

UNION – FLOW OLD RED

Fashionable arriveren bij de vrijdagmiddagborrel of superchique naar die nieuwe koffietent om de hoek? Met de Union Flow cruise je soepel door de stad. Met deze lichtgewicht, aluminium fiets steel jij gegarandeerd de show! www.union.nl



BEN JE OP ZOEK NAAR EEN NIEUWE, LEDEREN HANDTAS?

Ben je op zoek naar quality time met vriendinnen, zussen of voor collega's... Heb je behoefte aan me-time?

Neem dan snel een kijkje op de website en ontdek de verschillende workshops lederbewerking.

ARTISTIKI



C


www.artistiki.be

KENWOOD MULTIPRO GO

Na een vakantie vol eten buiten de deur is het stiekem toch wel heel fijn om zelf weer in de keuken te staan. De nieuwe Kenwood MultiPro GO maakt dit gemakkelijk door de eenvoud van een hakmolen te combineren met de prestaties van een keukenmachine en een grenzeloze capaciteit.

www.kenwoodworld.com/nl-nl


DE UNIEKE INTERIEURCOLLECTIE VAN LIV'IN ROOM 121

A WAY OF LIVING!

Kom thuis in jouw droomwoning. Creëer een persoonlijk stukje paradijs met de unieke meubelstukken van Liv'in Room 121. De combinaties van kleuren en materialen zorgen voor een zorgeloze Ibiza vibe. Ontdek de hele collectie in onze webshop of breng een bezoek aan onze meubelwinkel in Antwerpen.


www.livinroom121.be
Geniet van de **nazomer!**

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.


Jolanda.Philipse@icloud.com

ZORG WEER VOOR GRIP OP JE EIGEN LEVEN!

Het boek *Laat de kaas niet van je brood eten* geeft je inzicht over hoe je staande kunt blijven en de kracht weet te vinden om door te gaan tijdens het hebben van schulden, stress m.b.t. persoonlijke geldproblemen of een faillissement.

PRE-ORDER NOW!
via onderstaande mail

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 SPF 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, € 26,- www.thatso.nl



R

LEZERSACTIE*
Doe mee en win een heerlijke fles Pizzolato

Een heerlijke, sprankelende rosé van grote elegantie, met zijn roze fles en label vol glitterdetails. Een ideale wijn om te combineren met alle hapjes, een van de best verkochte roséwijnen in Zweden. Vrouwen waarderen de delicate smaak en het fijne, evenwichtige, maar intense karakter.

www.lacantinapizzolato.com TAG #WIJN


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

Voor een mooie glimlach!



VOOR MEER INFO!

De tandarts waar ik me
op mijn gemak voel!

Tandarts
STEENBERGEN

Tandartspraktijk Oss Medicijnstraat 120, Oss | 0412 - 639 722 | oss@tandarts-steenbergen.nl
Tandartspraktijk Tilburg Kruisvaardersstraat 157, Tilburg | 013 - 535 25 35 | tilburg@tandarts-steenbergen.nl

www.tandarts-steenbergen.nl | tandartssteenbergen

14

Postelstraat 25, Someren
Geopend van woensdag t/m zaterdag

Fam
SKIN & CONCEPT

volg ons



0 6 5 1 0 6 2 4 9 5



15

Zekerheid tot verlichting!



“Het begon voor mijzelf ooit met reiki”, vertelt Jessie. “In mijn leven heb ik best wat meegemaakt en na jaren therapie was ik uitbehandeld, ik moest er maar mee leren leven. Met mijn onverklaarbare klachten en problemen blijven rondlopen was voor mij echter geen optie, vandaar dat ik in het alternatieve circuit op zoek ging naar een oplossing. Al na enkele reiki sessies wist ik het zeker: dit wil ik zelf leren!”

Reiki cursus

Jessie is officieel Reiki Master en geeft cursussen om ook anderen reiki te leren. “Het mooie van reiki is dat iedereen het kan leren. Tijdens een reiki cursus leer je via handoplegging universele levensenergie door te geven, waardoor je – simpel gezegd – blokkades wegneemt. Voor sommigen klinkt dit misschien wat zweverig, maar als je bij mij een cursus volgt, zul je ervaren dat dat absoluut niet het geval is.”

Een reiki 1 cursus is een leuke manier om kennis te maken met de reiki energie.

Leer, voel en beleef
wat reiki is en
wat het voor jou kan
betekenen.



Yoga verbindt lichaam en geest door middel van de ademhaling.

Het juiste moment om te ontspannen is wanneer je er geen tijd voor hebt.

Wist je dat wij in **één week** net zoveel **prikkels** te verwerken krijgen als onze voorouders in hun hele leven?

We hebben gemiddeld 85.000 gedachten per dag, waarvan 80% terugkerend is. **Best vermoeiend...**

Wereldwijd zijn er **300 miljoen** mensen die yoga beoefenen.

Doe je yogaoefeningen **buiten in de natuur**. Je ontspant nog meer als je vogels hoort fluiten of een beekje hoort stromen.



New Arrivals

BY JOHN BEERENS



Prachtige glans met Amika Mirrorball Shampoo + Conditioner

Deze set is speciaal ontwikkeld om je haar te transformeren, te beschermen en een adembenemende glans te geven. Met zijn krachtige formule en natuurlijke ingrediënten zal deze set je lokken laten stralen als een echte mirrorball. **De shampoo en conditioner zijn rijk aan druivenbladextract, framboosextract, magnolia-extract en duindoorn.**

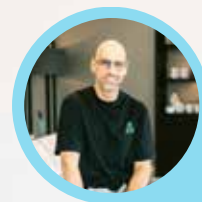


Ontdek nu onze verleidelijke New Arrivals van Amika! Laat je betoveren door de nieuwste beauty must-haves op johnbeerens.com. Wees er snel bij en geef jouw haarstijl een sprankelende upgrade!



Amika Water Sign Hydrating Hair Oil

De Amika Water Hydrating Hair Oil is de perfecte oplossing voor droog en beschadigd haar. Deze olie is verrijkt met een mix van voedende ingrediënten en oliën, waaronder jojoba-, kokos- en castorolie, die het haar diep hydrateren en voeden zonder het te verzwaren.

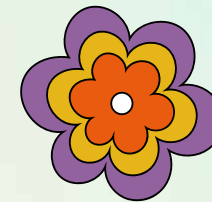


TIP VAN JOHN



Amika Bond Repair

De Amika Kure Bond Repair lijn heeft een speciaal ontworpen "bond cure technology". Het is klinisch bewezen dat de Kure Bond Intense Repair lijn **69% breuk vermindert**, schade voorkomt en **de haarlokken 3.2 keer versterkt**. Het resultaat is al na eenmalig gebruik zichtbaar!



Amika Blowout Babe Thermal Brush

Volume, glans en glad haar is het resultaat met de Amika Blowout Babe Thermal Brush. De Blowout Brush is een warmteborstel wat jouw haar volume en beweging geeft, zonder föhn of extreme hitte. De warmteborstel heeft een temperatuur van 180°C. De Blowout Brush is ideaal voor **volumineuze en gladde haren**.



Meer informatie over deze producten?

Beautycare Johnbeerens.com

- +31 13 530 2010
- beautycare@johnbeerens.com

Van Mossel

JUBILEUM DEALS

VIER 75 JAAR VAN MOSSSEL

UNIEKE KORTING
GEGARANDEERD DE BESTE DEAL

GROTE VOORRAAD
NIEUW EN GEBRUIKT

EXCLUSIEVE EVENTS
SCHRIJF JE IN EN PROFITEER MAXIMAAL



kijk op de actiepagina
of www.vanmossel.nl

Van Mossel

Deze kennisshop geef ik samen met Gonny van Boxel. Gonny is haptotherapeute en samen met haar kennis en expertise kunnen we tijdens de Kennisshop verbanden leggen tussen het psychische en fysieke speelveld van houding en gedrag.

De Kennisshop: de kracht van bewustzijn

Praktijk Den Hoogen in Reek

We kennen allemaal wel de frustratie van waarom je maar niet gaat doen wat je zou willen doen.

Het niet toekomen aan dingen die goed voor je zijn en laten van dingen die slecht voor je zijn. Wat maakt dat je dit niet op lange termijn veranderd krijgt? Niet snoepen maar gezond eten, meer bewegen en niet verzanden achter een scherm, je grenzen aangeven en niet de ander altijd geven wat hij vraagt. Dit zijn voorbeelden die voor veel herkenning zorgen.

Om tot duurzame verandering te komen in je eigen houding en gedrag is kennis en inzicht nodig. Inzicht hebben is het zien en begrijpen van samenhang. In dit geval de samenhang tussen alle aspecten waaruit en waardoor houding

en gedrag zijn ontstaan, ontstaan en in stand worden gehouden en die je moet kennen om tot duurzame veranderingen te kunnen komen in jezelf.

In een kleine groep gaan we in twee keer twee uur deze kennis en inzichten met je delen. Door herkenning te delen en/of vragen te stellen tijdens de Kennisshop kun je voor jezelf persoonlijke verdieping aanbrengen waar ook anderen mogelijk enorm veel baat bij hebben.

Deze Kennisshop is een antwoord op veel vragen en een oplossing voor veel problemen.

Schrijf je in, neem deel, en groei!

*Ben je geïnteresseerd,
scan de QR-code
en ga naar de
website voor
meer info.*




Blijvend anders

Snavelbiesstraat 12, Landhorst | 06-24110827 | www.blijvendanders.nl



Gonny van Boxel (haptotherapeute): Praktijk in Reek, Rob Droog (eigenaar van Blijvend anders)


Blijvend anders

*Voor duurzame veranderingen
in je houding en gedrag*

Voor als je wilt weten hoe het werkt in jezelf en als je zonder therapie, zonder trucjes en vooral zonder terugval verder wilt. Voor als je op zoek bent naar kennis en inzicht over jezelf en/of veranderingen aan wilt brengen in jezelf.

Voor als je meer samenhang en efficiency wilt halen uit je team of afdeling.



Rob Droog

Flebologisch Centrum Grave

Uw behandelcentrum voor spataderen en aambeien

Nieuwste methoden
Snelle intake
Ervaren artsen
Kwaliteitskeurmerk
ZKN
Geen wachtlijsten

Snel en vakkundig
van uw spataderen en
aambeien af



- Patiënten uit heel Nederland komen naar het Flebologisch Centrum Grave om spataderen en aambeien te laten behandelen.
- De specialisten van FCG maken gebruik van de modernste en nieuwste

technieken.

- De kliniek kent hele korte wachttijden en zorgverzekeraars vergoeden het overgrote deel van de behandelingen.

Bezoek de website voor meer informatie: www.spataderen-fcg.nl
of neem vrijblijvend contact met ons op: 0486-420096

Klinkerstraat 8-10, Grave
Tel: 0486 42 00 96
info@spataderen-fcg.nl



Flebologisch Centrum Grave

DAGJE UIT ESSENTIAL FESTIVAL



Essential Festival is terug. Op 16 september nemen ze je mee op de meest wilde safari van het jaar tussen de bomen en wateren van Recreatiepark Oost-Maarland! Bereid je voor op een dag vol avontuur, waar je samen met je festival-crew kunt slingeren door de natuur in een beestachtige outfit. Haal het beest in je naar boven, trek je panterprintje aan en oefen alvast je luidste oerkreet. Wees voorbereid op het onverwachte, want de neon jungle zit vol verrassingen en onvergetelijke momentjes! Verwacht een line-up vol hitsige deuntjes, hete temperaturen en fenomenale sferen. **Kijk voor meer info op www.essentialfestival.nl.**

FILMPJE KIJKEN GOLDA

Het is 6 oktober, 1973. Op Israëls heiligste dag Jom Kippoer lanceren Egypte, Syrië en Jordanië een gezamenlijke verrassingsaanval op het schiereiland Sinai en de Golanvlakte. Compleet overrompeld moet premier Golda Meir (gespeeld door Helen Mirren), oftewel de 'Iron Lady' van Israël, het dreigende gevaar zien af te wenden. Terwijl ze wordt tegengewerkt door haar volledig mannelijke kabinet, is het aan Golda om deze noodsituatie de kop in te drukken, want in deze race tegen de klok staan aan beide kanten van de strijd de levens van miljoenen burgers op het spel. **GOLDA is vanaf 21 september te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN RICHARD OSMAN



Tijdens de kerstdagen zou je het eigenlijk rustig aan moeten doen, maar dat geldt niet voor de bejaarde leden van de moordclub (op donderdag). Vooral niet als op tweede kerstdag een waardevol, maar ook illegaal, pakketje door Engeland wordt gesmokkeld en in de buurt van het seniorencomplex in Coopers Chase vermist raakt. Al snel vallen er slachtoffers en tegen wil en dank worden de oude speurneuzen betrokken bij de zoektocht en krijgen ze te maken met hun meest angstaanjagende tegenstander ooit. Een moordenaar is op weg naar hen: wie is de laatste duivel die sterft? **DE LAATSTE DUIVEL DIE STERFT** van Richard Osman is vanaf 7 september verkrijgbaar.

Hét adres voor *een mooie, nieuwe outfit!*

Met een zeer uitgebreide collectie damesmode en de daarbij behorende accessoires zijn wij altijd enthousiast om jou van top tot teen te kleden.

Postelstraat 38c Someren
0493 - 472441
www.inverno.nl
@inverno_damesmode

**IETS MOOIS
GEZIEN?**
Wij sturen het
naar je op!

INVERNO
By Colonna





HOTEL **GARBI**
IBIZA SPA ****

HÉT HOTEL****

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel aan het strand van 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!**



SCAN DE QR-CODE
En laat jouw
vakantie beginnen!



Soraya Gerrits speelt Sophie in Mamma Mia!: 'Het publiek moet de noodzaak van haar zoektocht voelen'

Soraya Gerrits heeft haar diploma Muziektheater pas net op zak, maar schittert nu al in de ABBA-musicalsensatie *Mamma Mia!*. De getalenteerde actrice wist de hoofdrol van Sophie te bemachtigen. “Het is een heel rijk personage. Ze is heel speels, maar ook pittig. Ze staat voor wat ze wil en is zeker geen trutje!”

Soraya is vastberaden om veel diepgang en betekenis in haar rol te stoppen. “Ik vind het belangrijk dat het publiek met haar mee wil gaan. Niet alleen omdat ze leuk is, maar ook omdat het publiek de noodzaak voelt van haar zoektocht naar wie haar vader is. Ze heeft het antwoord nodig om te weten wie ze van binnen is.”

STEUN VAN ERVAREN COLLEGA'S Zelf heeft de 23-jarige Soraya al aardig uitgevogeld wie ze is en wat ze wil: in het theater staan. Vorig seizoen blonk ze uit in de musical *The Prom*, waar ze met Pia Douwes het toneel deelde. Nu mag ze samen met Brigitte Heitzer en René van Kooten de harten van het publiek veroveren in *Mamma Mia!*. “Het is

echt een feestje om met mensen te spelen die dit werk al een tijdje doen”, vertelt Soraya. “Brigitte is zo lief voor mij. En René weet altijd iets te zeggen waar ik iets mee kan. Dat voelt heel fijn en goed.”

GROTE DROMEN Op het verlanglijstje van Soraya staan nog genoeg droomrollen die ze ooit hoopt te spelen. Met stip op één: Mary Poppins. “Vanaf het moment dat ik die musical op twaalfjarige leeftijd zag, wilde ik dat ook. Ik zou nu een moord doen voor die rol”, knipoogt ze.

Soraya is nog tot en met april 2024 in Mamma Mia! te bewonderen. Kijk voor de speellijst op Theater.nl.

Theater.nl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.

Ga naar theater.nl/bruist

Wil jij online opvallen?

De verschuiving naar online groeit exponentieel en dat merken we overal om ons heen. Dat vraagt om veranderingen in de uitstraling en communicatie van je organisatie. Zorg ervoor dat je niet achterblijft op de concurrentie, sterker nog, wees ze een stap voor. Met korte lijntjes en open communicatie zorgen we samen voor succes.

Webdesign

Videografie

Fotografie

Laat ons je helpen:
info@tocomfy.nl
085-0805651

TOCOMFY

Intuïtieve massage & holistisch coaching

TIP!
Maak online
een afspraak!

Beide diensten worden aangeboden vanuit een holistische visie. Holistisch komt van het woord holos dat in het Grieks 'geheel' of 'allesomvattend' betekent. Mijn uitgangspunt is dat de mens als één geheel gezien mag worden. Dit betekent voor mij dat we als mens niet alleen bestaan uit ons lichaam, maar ook uit onze gedachten, emoties, sociale verbindingen en spirituele opvattingen.

Al deze lagen zijn met elkaar verbonden en hebben invloed op elkaar. Wanneer het even niet lekker loopt in ons leven, of wanneer we bijvoorbeeld fysieke klachten ervaren, zijn dit in mijn ogen signalen die ons wat willen vertellen. Door ons bewust te worden van deze signalen, kunnen we inzichten opdoen en eventueel veranderingen inzetten, of juist leren accepteren wat er is.

Mijn missie is om jou te begeleiden in dit proces, door met aandacht en zonder oordeel naar je te luisteren en/of, in het geval van een massage, je uit te nodigen weer te voelen wat je lichaam je wil vertellen. Zowel als intuïtief masseur als holistisch coach bied ik jou de ruimte om weer in contact te komen met jouw essentie, door jezelf te ontdekken (haal die deksel er maar af) en te ontwikkelen (gooi de wikkels maar van je af) zodat je kunt groeien in bewustzijn naar verbinding met jezelf. Je bent van harte welkom voor een intakegesprek (in mijn praktijk of tijdens een wandeling) of een kennismakingsmassage.

Met warme groet, Judith

www.lentemare.nl/reserveren



Adem in,
adem uit.
RELAX

Judith van Lent



BRUIST
ONLINE

Ja, dat kunnen we!

Wij ontzorgen de ondernemer op het gebied van social media, webdesign en brand identity om meer bereik en professionaliseren je online kanalen!



SOCIAL MEDIA

WEBDESIGN

BRAND IDENTITY

NIUWSGIERIG? Ben je benieuwd naar wat we voor je kunnen betekenen? Neem dan even contact met ons op zodat we een kennismakingsgesprek met je in kunnen plannen!



☎ 076 711 53 40 ✉ info@bruistonline.nl
📍 Beneluxweg 45, Oosterhout, Nederland

COLUMN/BRIGITTE

Jezelf mogen zijn!

Als je jezelf continu aanpast aan anderen, dan verlies je jezelf. Het is heel normaal om je iets anders te gedragen in verschillende situaties, maar je mag daarbij niet jezelf verliezen. Je mag trots zijn op wie je bent, want jij bent uniek en puur.

Wat zeg je tegen jezelf als je in de spiegel kijkt? Iets positiefs of juist iets negatiefs? Welke woorden blijven zich in je hoofd herhalen? Zijn het negatieve woorden, dan is het tijd om in te grijpen en het heft in eigen handen te nemen.

Zorg voor jezelf, want je bent het waard. Ik ben er voor jou en jij bent de expert over jezelf. Jij bent degene die bepaalt op welke manier we aan de slag gaan. Mijn specialisaties zijn autisme, ontspanning, burn-out en het aanbrengen van structuren in het dagelijks leven of in je administratie. Samen kijken we naar de uitdagingen en samen maken we een plan van aanpak. Als coach help ik je om weer in jezelf te geloven. Je wordt je weer bewust van je kwaliteiten en talenten. Elk traject is op maat gemaakt.



Praktijk Brigitte

Sonnusstraat 17, Heesch | 06-53532425 | www.praktijkbrigitte.nl

STAP NU IN JOUW

NIEUWE MINI

VANAF

€369

PER MAAND



VAN LAARHOVEN MINI

Uitwaaien en genieten aan de Zeeuwse kust

Op een unieke locatie in Zeeland, dicht bij natuurgebied De Zeepe Duinen en het strand van Westerschouwen, vind je sinds circa anderhalf jaar het luxe **Boutique Hotel Ter Zand**. Perfect om heerlijk te genieten van alles wat de veelzijdige Zeeuwse kust te bieden heeft.



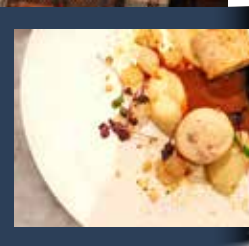
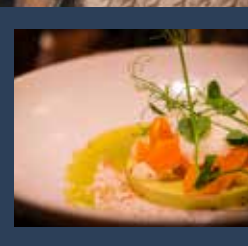
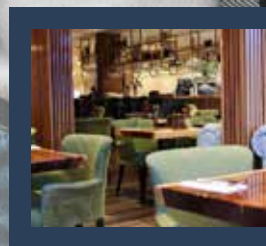
Boutique Hotel Ter Zand



HOTELS BY SHEETZ

Uniek aan het concept van Boutique Hotel Ter Zand zijn onder andere de **32 Garden Suites**, die zich verspreid over het terrein bevinden.

En ook de **53 kamers in het hotel** zelf vormen een goede reden om hier vaker terug te keren. De kamers zijn gloednieuw en voorzien van alle gemakken. Doordat de kamers over drie panden zijn verdeeld, voelt het hier bovendien toch aan als een kleinschalig hotel waar je als gast alle aandacht krijgt die je verdient. De medewerkers van het hotel hebben dan ook vooral oog voor het welzijn van de gasten.



LE POIRIER

*Heerlijk samen
wandelen in de natuur*



Kom weer tot rust!

Boutique Hotel Ter Zand biedt zijn gasten allerlei faciliteiten, zoals **het verhuren van fietsen**, waardoor ze heerlijk de omgeving kunnen verkennen.

Vergeet daarnaast ook niet **het restaurant Le Poirier** waar verrassende gerechten worden bereid met de mooiste streekproducten.

Daarnaast kunt je gebruikmaken van de **wellness** en **fitness** die zich op slechts tweehonderd meter van het hotel bevinden.



Scan de QR-code en ga naar de website voor meer info of om meteen te reserveren



Op zoek naar vrijwilligerswerk met inhoud?

Word mentor!

Als mentor behartig je de persoonlijke belangen van een volwassene die hier zelf niet toe in staat is. Je ondersteunt jouw cliënt bij het nemen van beslissingen over zorg en welzijn.

Als mentor heb je regelmatig contact met je cliënt en bouw je een vertrouwensband op. Je kijkt kritisch mee naar de inhoud en uitvoering van het zorgplan. Je bewaakt samen met je cliënt de kwaliteit van zorg. Als mentor ga je op vrijwillige basis aan de slag bij de Stichting Mentorschap Zuidoost Brabant, die door de kantonrechter is benoemd tot mentor. Je voert het mentorschap uit met mandaat van de stichting. Samen met de stichting ben jij verantwoordelijk voor het uitvoeren van goed mentorschap: een combinatie van professionele kwaliteit en persoonlijke aandacht.

*"Veel mensen hebben geen familieleden of naasten die zich voor hen kunnen of willen inzetten. Het is verantwoordelijk werk, maar het geeft veel voldoening als je voor een kwetsbaar medemens het verschil kunt maken."
(Els, mentor)*



**Stichting Mentorschap
Zuidoost Brabant**

info@mentorschapzobrabant.nl
06-10945367
www.mentorschapzobrabant.nl

 *Met recht betrokken*



Uw voeten, onze zorg!

"Ik kan mensen écht helpen door hun probleemvoeten effectief en doelgericht te behandelen. Dat maakt mijn werk zo mooi."



Mensen prettig lopend en tevreden weer de deur uit laten gaan. Al 36 jaar is het mijn passie mensen te helpen met problemen aan hun voeten.

U kunt hierbij denken aan de volgende problemen/ behandelingen:

- Overtollig eelt
- Likdoorn en orthese
- Ingroeide of rondgroeide teennagel en nagelregulatie
- Kloven
- Schimmelnagels en nagelreparatie
- Voetproblemen bij zwangerschap
- Reguliere pedicurebehandeling

Gerda werkt met tandartsapparatuur. Elke behandeling eindigt met een voet-beenmassage om te zorgen dat de spieren ook weer lekker los zijn als u weer naar huis gaat.

Benieuwd of Gerda ook iets voor uw voeten kan betekenen? Maak dan zeker eens een afspraak.

Voet- en Schoenkundig Schoonheidspedicure
Gerda Vereijken

Roeklaan 1A, Lieshout | 0499-421723

Haarverlies

of wordt het haar dunner?

Een goed passend haarwerk kan de oplossing zijn! Tijdens het intakegesprek inventariseren we uw wensen en bespreken we verschillen en mogelijkheden. Qua stijl en kleur is nagenoeg alles mogelijk!

Angela Jaspers

gespecialiseerd in haarverlies,
haarwerken en huidproblemen

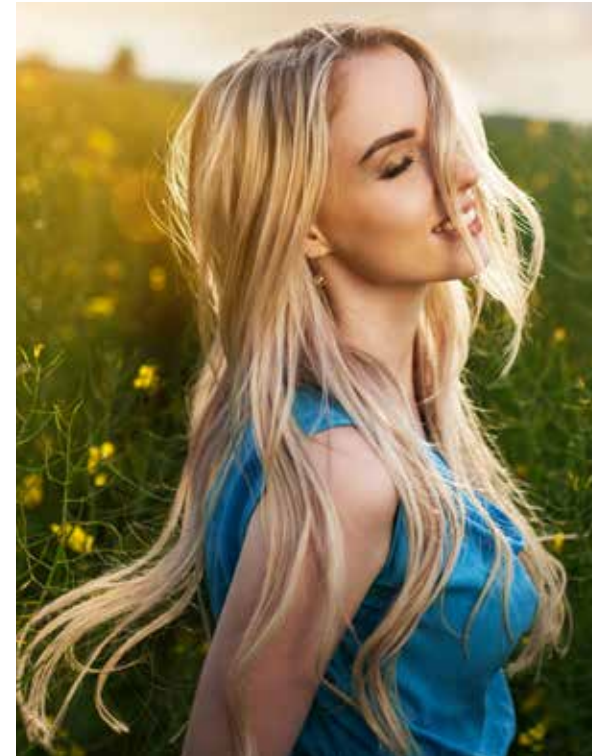


Salon 2.0 Specialist in haarwerken, huid- & haarproblemen
't Hoogvelt, Asten | +31 6 3619 4803
dermasalon2.0@gmail.com | www.salon2punt0.nl



Wat doet zon met je haar?

Terwijl jij buiten in de zon zat, heeft je haar het zwaar te verduren gehad door de ultraviolette straling en hitte. Bruist geeft tips om je haar weer gezond te krijgen na deze zomer vol zonnestrallen en zout water.



GEBRUIK EEN HAARMASKER Geef je haar regelmatig, zeker na de zomer, een heerlijk maskertje om te herstellen en masseer de puntjes in met wat olie. Het beste is om aan het eind van de zomer je haren weer even te laten bijpunten, zodat je met een frisse start het nieuwe seizoen in gaat.

GEBRUIK ZILVERSHAMPOO om steeds weer een stapje dichterbij je natuurlijke haarkleur te komen. De zon, het chloor, het zout en de hitte zijn funest voor jouw mooie lokken. Donker haar krijgt een oranje gloed en blond haar wordt zelfs groenig. De oplossing hiervoor is een paarse shampoo of conditioner (zilvershampoo).

SPOEL JE HAAR NA HET WASSEN met koud water. De haarzakjes kunnen dan beter sluiten, waardoor de voedende producten van je natuurlijke shampoo langer aanwezig blijven in de haarzakjes en bij de hoofdhuid.

FÖHNEN EN STYLEN is nooit goed voor je haar. Het is zelfs gezonder je haar te laten drogen aan de lucht. Dep het lichtjes met een handdoek en laat het vervolgens drogen. Wil je toch graag je haar in model stylen? Gebruik dan een heat protection die jouw haar beschermt tegen de hitte van je föhn of styling tools.

Wij hebben kennis van HAARZAKEN

Dat gaat niet vanzelf, want daarvoor volgen we de laatste trends, de juiste cursussen en leerzame workshops. Die kennis resulteert in jouw stijl, jouw sfeer en jouw kapsalon.



**Maak kennis met onze
inspiratie en kleurkennis!**
Maak online je afspraak
via www.morfose.nl voor
een kleurbehandeling.

Morfose
KAPPERS
PROFESSIONALS IN HAARMODE

Verdonckstraat 1c, Someren | 0493 - 495832
info@morfose.nl | www.morfose.nl

Gezond met AYURVEDA



DINSDAG 3 OKTOBER geven wij een lezing: hoe blijf je gezond met Ayurveda

Deze avond gaat over voeding, leefwijze en alles wat je zelf kunt doen om gezond te blijven of te worden. Dr. Shubhangee maakt Ayurveda inzichtelijk, ook voor de leek. Vaak lijken simpele oplossingen niet behulpzaam, maar zij zal je duidelijk maken dat je met een simpele aanpak een goede gezondheid kunt bereiken.

Kijk op

www.audesapere.nl/een-week-vol-ayurveda



AUDE SAPERE | NISTELRODESEWEG 9A, UDEN
06 10 75 95 34 | JOSEPHINEBROEDERS@GMAIL.COM

annatheater

Gratis proeflessen



Jeugdtheaterschool Annatheater

Vanuit de passie om met kinderen en jongeren te werken werd 18 jaar geleden Jeugdtheaterschool Annatheater opgericht. Vanaf 13 september geven we gratis proeflessen.



Doe je mee?

Kom gratis en vrijblijvend een proefles volgen.

"Toneelspelen heeft ervoor gezorgd dat ik blij ben met mezelf zoals ik ben, dat ik mezelf de moeite waard vind." (Sonja, 15 jaar)

Opgeven: <https://www.annatheater.nl/article/982/aanmelden-proeflessen.html>

Informatie: laviniaGermano@annatheater.nl / 06-44369288.

Voor lestijden en meer: www.annatheater.nl



Annatheater | Floreffestraat 21a, Helmond |
0492-475255 | info@annatheater.nl
www.annatheater.nl



HELP MEE DROMEN UIT TE LATEN KOMEN

Jij helpt toch ook mee?!

Dream4Kids organiseert samen met vrijwilligers unieke en betekenisvolle Droomdagen voor kinderen tussen de zes en twaalf jaar met een trauma. Deze kinderen verliezen vaak het vertrouwen in zichzelf en de wereld om hen heen.

Tijdens een Droomdag komen de mooiste dromen van kinderen met een trauma uit. Een kind wordt aangemeld door een professionele hulpverlener. Dit gebeurt als onderdeel van het behandelplan van het kind. Hulpverleners weten het beste wanneer het juiste moment is voor een Droomdag. Vaak is dat als de situatie stabiel

is en het kind weer naar de toekomst durft te kijken. De Droomdag draagt bij aan het zelfvertrouwen van het kind en geeft moed en positieve energie om weer in dromen te geloven. Zo ziet het kind: ik doe ertoe, ik ben belangrijk en de toekomst heeft ook voor mij iets moois te bieden.



DREAM4KIDS

Perron-3, Hoff van Hollantlaan 1, Rosmalen | 073-6428890 | info@dream4kids.nl | www.dream4kids.nl

43

STEUN ONS MET EEN DONATIE OF WORD VRIJWILLIGER

Dream4Kids geeft kinderen met een trauma weer vertrouwen en energie om in dromen te geloven.

SAMEN MAKEN
WE HET
VERSCHIL!





Muffe auto?

Na een ozonbehandeling ruikt je auto weer als nieuw

Autotaalgas Oss · Parallelweg 7a · 5349 AD · Oss ·
0412-651600 · oss@autotaalgas.nl



Land van de Peel

Activiteiten in het Land van de Peel

HELMOND

Open monumentendag Kasteel Helmond

9 & 10 september

Mini-expositie over het thema Levend Erfgoed.

www.museumhelmond.nl/evenementen/open-monumentendag

Helmond Art Festival

10 september

Een dag vol kunst en cultuur in het centrum van de stad. Je kunt deelnemen aan workshops.

Helmondartfestival.nl

USA Streetparty

10 september

Bijzondere Amerikaanse auto's en motoren, kraampjes, lekker eten en drinken en een springkussen.

www.aaa-club.nl

Urban MatterZ hiphop festival

23 & 24 september

Hiphop, urban sports, B-boying en stand-up dance battles, graffiti en nog veel meer. Platen- en cd-beurs op de Helmondse Markt.

www.urbanmatterz.nl

ASTEN

Misty Fields

8 t/m 10 september

Een sfeervol muziek- en cultuurfestival.

www.mistyfields.com



Foto: Josanne van der Heijden

Mistyfields

Publieksavond Sterrenwacht en Planetarium

8 & 22 september

Neem een kijkje door de grote kijker voor een blik op het universum.

www.sterrenwachtasten.nl

KunstKlinkt Asten

24 september

Kunstmarkt met schilderkunst, beeldhouwen, glas, keramiek etc.

www.landvandepeel.nl/kunstklinkt-asten

Concert 't Kwartier

30 september

Concert van Puur Sangh en De Mannen met baarden.

www.puursangh.nl

SEPTEMBER 2023

DEURNE

Concertcyclus

5, 9, 17 en 22 september

Muziek in de kerk met op 5/9 het Helmonds Vocaal Ensemble, 9/9 Nationale Orgeldag, 17/9 de Koninklijke Harmonie Deurne en 22/9 orgelbespeling.

www.willibrorduskerkdeurne.nl/concerten

Markt Groen Deurne

10 september

Een markt op het gebied van natuur, milieu, voeding etc. met tal van activiteiten.

www.ossenbeemd.nl

Halve Marathon

10 september

Gezellig laagdrempelig loopevenement in en rondom het Centrum van Deurne.

www.halvemarathondeurne.nl

Cultuurfestival

24 september

Verenigingen en andere cultuuraanbieders presenteren zich en bij het Cultuurcentrum worden previews van voorstellingen gegeven.

Van Mossel

JUBILEUM DEALS

VIER **75 JAAR** VAN MOSSSEL

UNIEKE KORTING
GEGARANDEERD DE BESTE DEAL

GROTE VOORRAAD
NIEUW EN GEBRUIKT

EXCLUSIEVE EVENTS
SCHRIJF JE IN EN PROFITEER MAXIMAAL



kijk op de actiepagina
of www.vanmossel.nl

Van Mossel



Land van de Peel

Activiteiten in het Land van de Peel

GEMERT-BAKEL

Bakel kermis
1 t/m 5 september

De jaarlijkse kermis is met diverse attracties en leuke optredens een begrip in de omgeving.
www.bakelleeft.nl

Ballon festijn
1 & 2 september

Gemert ballonfestijn op de velden van Voetbalvereniging Gemert.
www.gemertballonfestijn.nl

Gimmert Mert
10 september

Dagvullend programma met spellen, optredens, kraampjes, muziek en gezelligheid.
www.gemert-vorstendom.nl

Gemert kermis
15 t/m 19 september

September kermis op het Ridderplein Gemert.



Land van de Peel

SOMEREN

Tour Der Ongeschoren Benen Classic
3 september

Een wielertocht voor artiesten, oud-profs en bekende sporters met start en finish in Lierop.
www.tdobc.nl

Kermis Lierop
15 t/m 18 september

Jaarlijkse Kermis in het centrum van Lierop.

Fokpaardendag Lierop
18 september 2023

Het programma van de Fokpaardendag is een combinatie van Fokkerij en Sport.
www.fokpaardendaglierop.nl



Fokpaardendag Lierop

Kermis Someren-Dorp
22 t/m 26 september

Kermis in het centrum van Someren.

SEPTEMBER 2023

LAARBEEK

Starman - The Dutch David Bowie
1 september

Een treffende tributeband die de muziek van David Bowie speelt.
www.openluchttheatermariahout.nl

Nationale Orgeldag
9 september

Neem een kijkje in de kerk van Onze Lieve Vrouw Presentatie te Aarle-Rixtel. Het Smits-orgel uit 1854 kan worden bekeken, bespeeld en beluisterd.

Vrijheidsvuur De Peel
19 september

We herdenken dat ZO-Brabant en Noord-Limburg in 1944 zijn bevrijd.
www.landvandepeel.nl/nl/agenda/vrijheidsvuur-de-peel



Kalender onder voorbehoud.
Ga voor een volledig overzicht van alle activiteiten naar www.landvandepeel.nl of scan de QR-code.

Wraps met zoete aardappel, falafel en feta

Stap in de wereld van smaakexplosies met deze heerlijke zoete aardappel falafel wraps. Met de knapperige zoete aardappelblokjes, verse groenten en romige kwarksaus zul je zeker je smaakpapillen verwennen. Of je nu een vegetariër bent of gewoon op zoek bent naar een smakelijk gerecht, deze wraps zijn perfect voor elke gelegenheid.

2 WRAPS • 40 MINUTEN

INGREDIËNTEN

2 wraps
80 gram rode kool uit blik
1 rode ui
1 paprika
4 stengels bosui
1/2 avocado
1/2 zoete aardappel
1 theelepel paprikapoeder
4 stengels verse koriander
50 gram feta
150 gram falafel
3 eetlepels kwark
1 eetlepel olijfolie
1 limoen
1 theelepel sherryazijn
snuf zout en peper

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de zoete aardappel en snijd deze in kleine blokjes. Leg de blokjes op een bakplaat. Kruid de blokjes met zout, peper en paprikapoeder. Giet er een scheut olijfolie overheen.

Plaats de bakplaat met de zoete aardappelblokjes in de oven en bak ze gedurende 20 tot 30 minuten totdat ze mooi goudbruin zijn. Snijd ondertussen de paprika, rode ui en bosui fijn. Snijd ook de avocado in dunne plakjes. Maak de wraps knapperig door ze kort op een gaspitje te leggen en aan beide kanten bruin te bakken. Dit kan in de pan, maar ook direct op het pitje.

Bereid een sausje van kwark, olijfolie, zout, peper, het sap van een halve limoen en sherryazijn. Verhit een koekenpan met olie en bak de falafel hierin totdat deze een mooie bruine kleur heeft. Beleg de knapperige wraps met 2 eetlepels van het sausje, 2 eetlepels rode kool, rode ui, paprika, bosui, gebakken zoete aardappel, falafel, feta, avocado, verse koriander en nog een klein beetje limoensap.

Is je vakantie voorbij? Blijf stressvrij! Na een ontspannen pauze wil je waarschijnlijk zo lang mogelijk dat vakantiegevoel behouden. Het sleutelwoord is rustig opstarten en proberen die ontspannen sfeer vast te houden. Een manier om dit te doen is bijvoorbeeld door deze bruisende puzzels op te lossen.

PUZZELPAGINA

	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 **9-5-7**.

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 'Yoga'. De oplossing van vorige maand was **Jonger**.

Maak kans op: *Killerbody Lifestyle* boek van Faya Lourens.



Ontwikkel jouw eigen killer body! In haar boek besteedt Faya niet alleen aandacht aan voeding, sport en persoonlijke verhalen van mensen die haar dieet hebben gevolgd, maar ook aan mindset.

l=f u=r ko=j g=d
 M p=s s=be t=r -v s=n
 g=k
 -l -p z=w -m

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

Maak kans op:

That'so All in One suncare

Volg je INSTINCT en droom niet langer van een zongebruinde huid zoals na je zomervakantie! Neem deze flacons in de hand en breng in de kortste tijd dat vakantiebruin terug op je huid.

t.w.v. € 64,-

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

stralend spray
 suncare fles
 huid mooi
 bruin zon

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

boetiek²⁴
— fashion & more —

Een heel nieuw *modeseizoen* is begonnen!

**Kom kijken wat het best
bij je past en voel je
welkom
bij boetiek24 in
Heesch.**

Voor inspiratie neem
alvast een kijkje op onze
site www.boetiek24.nl

Schoonstraat 24, Heesch
0412-450440
www.boetiek24.nl



  [boetiek24](https://www.instagram.com/boetiek24)

