

'S-HERTOGENBOSCH



OKTOBER 2024 GRATIS MEENEMEN!
WWW.SHERTOGENBOSCHBRUIST.NL

BRUIST



GENIET &
BEWONDER



BOREK
parasols | outdoor furniture

ENJOYING THE OUTDOORS
WITH OUR THREE BRANDS

ORIGINAL DUTCH DESIGN SINCE 1977

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



MAX&LUUK
PARASOLS | OUTDOOR FURNITURE



yoi
INSPIRED BY
RELAXATION

GA ER FIETSEND OP UIT IN DEZE KLEURRIJKE HERFST

FONGERS Nuevo Plus



Adviesprijs
€2999,-
nu

€2199,-


FONGERS
Distributed by Matrabike

Matrabike heeft al meer dan 30 jaar ervaring met het leveren van fietsen direct van fabrikant naar de klant. Het assortiment van Matrabike bestaat uit allerlei soorten fietsen; van racefietsen, stadsfietsen, mountainbikes tot elektrische fietsen. Oftewel; Matrabike heeft voor elk wat wils! Het is voor Matrabike van groot belang dat klanten écht waar voor hun geld krijgen.

Matrabike heeft de hoogste klantenwaardering in de fietsenbranche op Trustpilot.

FONGERS Cargo 3 Basic



Adviesprijs ~~€3299,-~~
nu

€2499,-

*Ook beschikbaar
in het bruin*

★ Trustpilot



TrustScore 4.7
4.928 reviews

Matrabike Waalwijk (NL) Online (NL + BE)

Gompenstraat 21, 5145 RM Waalwijk,
Nederland. Tel. 0416 34 20 12

Matrabike Sint-Martens-Latem (BE)

Kortrijksesteenweg 70, 9830 Sint-Martens-
Latem, België. Tel. 03 888 09 90

Matrabike Rumst (BE)

Antwerpsestraat 83, 2840 Reet
(gemeente Rumst), België.
Tel. 03 888 09 90



Matrabike Experience Center Waalwijk (NL)

matrabike
AL 30 JAAR VAN FABRIKANT NAAR KLANT!

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

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

Wij regelen het graag voor u!

Betrouwbaar transport

van en naar **Spanje!**

Bent u op zoek naar betrouwbaar transport voor uw inboedel, auto, motor of boot van en naar Spanje? Costa Sprinter staat voor u klaar! Wij verzorgen met plezier ook kleinere zendingen zoals huisraad, kleding of koffers. Onze uitgebreide dienstverlening omvat tevens opslagmogelijkheden in zowel Nederland als Spanje. Of u nu verhuist naar de zonovergoten Costa's of naar het Spaanse binnenland, wij regelen het graag voor u!

Complete transportservice voor Spanje en Europa

Costa Sprinter biedt meer dan alleen transport naar Spanje. Wij rijden regelmatig naar Portugal, Frankrijk, België, Duitsland en door heel Nederland. Onze service is ontworpen om aan al uw transportbehoeften te voldoen, of het nu gaat om een enkele koffer of een complete inboedel. Dankzij onze ruime ervaring

en **betrouwbare dienstverlening** bent u verzekerd van een **zorgeloze verhuizing**.

Opslagmogelijkheden in Nederland en Spanje

Heeft u tijdelijke opslag nodig tijdens uw verhuizing? Geen probleem! Costa Sprinter biedt **veilige** en **flexibele opslagmogelijkheden** aan in zowel Nederland als Spanje. Of het nu gaat om kortedurende of langdurige opslag, uw bezittingen zijn bij ons in goede handen.

Wij zorgen ervoor dat uw goederen veilig en beschermd worden opgeslagen tot u ze weer nodig heeft.

Kies voor onze betrouwbare en flexibele service en onze jarenlange ervaring. Contacteer ons vandaag nog voor een vrijblijvende offerte!



MEER INFO, scan de QR-code of
kijk op www.costasprinter.online



COSTA SPRINTER

Vraag naar de mogelijkheden en onze tarieven, bel of whatsapp (+31) 6 27 27 27 72

Transport van en naar Spanje

COLOFON

UITGEVER

NL Bruist B.V.

DIRECTIE

Marcel en Lea Bossers

SALES SUPPORT

NL Bruist + 31 (0)76 711 5340

VORMGEVING

NL Bruist - Frans Pijnenburg

THEMATEKSTEN

NL Bruist

TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN

Astrid Berkhout, Maaïke van Helmond

FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN

Yvonne Wesling

EINDREDACTIE

Maaïke van Helmond

CONTACT

NL Bruist B.V., Beneluxweg 45,
4904 SJ Oosterhout, +31 (0)76 711 5340
bereikbaar van 08.30 - 17.30 uur.



Copyright NL Bruist B.V. ©2024. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. 's-Hertogenbosch Bruist is een merknaam en eigendom van NL Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. NL 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. **NL Bruist B.V. is een uitgeverij van glossy magazines die 32 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**

ADVERTEREN?

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

Like ons op
f 's-Hertogenboschbruist
nederlandbruist

OPVALLEN? Adverteer in Bruist

Mail nl@nederlandbruist.nl of bel
Marcel Bossers 06 34590975
076 7115340



Scan de QR-code
voor een afspraak!

WEBSITE NODIG?

Mail nl@nederlandbruist.nl of bel
Lorenzo Bossers 06 42720554
076 7115340 of scan de QR-code.



**BRUIST
ONLINE**

Ja, dat kunnen we!



*Romantische
uitjes*

16



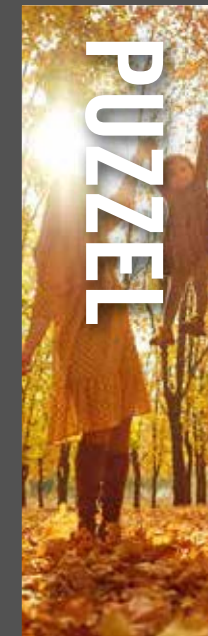
*Amsterdam
Dance Event*

68



*Een verrassende
agenda*

72



*Altijd wat
te winnen*

98

Bruisende lezer,

Oktober brengt de herfst naar Nederland, een seizoen van kleurrijke bladeren, knusse avonden en herfstige gezelligheid. Het is een ideale tijd om de natuur te verkennen, met wandelingen door de glooiende bossen en langs de schilderachtige grachten die in herfstkleuren schitteren. De koelere temperaturen zijn perfect voor het genieten van warme dranken en lokale lekkernijen zoals stamppot en pompoensoep.

In de oktobereditie van Bruist delen lokale ondernemers hun beste tips om de herfst optimaal te beleven. Ontdek de charmante markten met seizoensgebonden producten, van vers geoogste appels en pompoenen tot ambachtelijke kazen en bieren. Lokale boetieks presenteren hun nieuwste herfstcollecties, ideaal voor het vinden van die perfecte, comfortabele outfit. Bovendien vind je aanbevelingen voor gezellige cafés en restaurants, waar je kunt genieten van hartverwarmende gerechten en lokale delicatessen. Laat je inspireren door de inzichten van Nederlandse ondernemers en ervaar de herfst op een authentieke en gezellige manier.

Lea en Marcel Bossers



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



Foto: Ron Eskens soowpictures.nl



Glow Hair Studio laat je stralen

Een bezoek aan Glow Hair Studio is een beleving. Wij vinden het belangrijk dat je een moment hebt voor jezelf. Een persoonlijk adviesgesprek is voor ons de basis, zo kunnen wij een look creëren die het beste bij jou past.

Wij verwelkomen je graag bij Glow Hair Studio in Den Bosch!

Plan een afspraak:



Vughterstraat 72, Den Bosch
06-83607768 | info@glowhairstudio.nl
www.glowhairstudio.nl



Lisa de Groot & Welmoed Ponten

Toen Lisa de Groot en Welmoed Ponten de kans kregen om de kapsalon waar zij werkten over te nemen, grepen ze die met beide handen aan. Nu, twee jaar later, heeft Glow Hair Studio een vaste klantenkring opgebouwd. Het team is inmiddels uitgebreid met een nieuwe haarstylist die er net als haar collega's naar streeft om het beste uit jouw haar te halen.

“We verhuren stoelen aan zelfstandige haarstylisten die de visie delen waar wij voor staan”, vertellen Lisa en Welmoed. “We vinden het belangrijk om de tijd te nemen voor een persoonlijk adviesgesprek. We hebben de juiste kennis in huis qua techniek, maar ook qua trends zodat we jou kunnen helpen om de beste keuze te maken als het gaat om jouw coupe. Goede relaties zorgen voor hoge kwaliteit. We houden van onze klanten en streven naar een persoonlijke behandeling op maat.”

Kleuren als specialisatie

Kleuren (waaronder ook highlights/balayage) is de specialisatie van Glow Hair Studio. Welmoed: “Veel klanten komen daarvoor speciaal naar onze salon. We volgen regelmatig cursussen en trainingen om op de hoogte te blijven van de nieuwste trends en verschillende vaardigheden.”



GLOED MOOI HAAR

SINDS 2022



Kwaliteit van het haar voorop

“Diverse treatments, waaronder een keratine treatment, behoren eveneens tot de mogelijkheden”, vult Lisa aan. “Gezond en kwalitatief goed haar staat voor ons voorop. Om die reden gebruiken we de milde, natuurlijke producten van Kevin. Murphy en The Insiders. We geven mensen bovendien een eerlijk advies over hoe ze thuis het beste hun haar kunnen verzorgen.”

Een momentje voor jezelf

De gezellige, huiselijke sfeer is kenmerkend voor Glow Hair Studio, zo benadrukken beide dames. “We bieden je een relaxed momentje voor jezelf, het gaat om de beleving.”

Om deze redenen kiest u voor AniCura Dierenkliniek Maaspoort

Het belang van uw huisdier staat bij ons altijd voorop, want wij luisteren echt naar de mensen die in onze kliniek komen, aldus onze klanten. Met dat vertrouwen gaan we dan ook heel zorgvuldig om.

Bij ons kunt u onder andere terecht voor: cardiologie, chirurgie, dermatologie, laparoscopische sterilisaties, diagnostische beeldvorming, laboratoriumonderzoek en tandheelkunde. Zo krijgt ieder dier de beste zorg onder één dak.



Belgeren 1, Den Bosch
073 - 641 65 78 | maaspoort@anicura.nl

www.anicura.nl/maaspoort

Seniorenbegeleiding van uw huisdier

Hoe gezond is uw senior huisdier? Niet alleen mensen maar ook huisdieren worden steeds ouder. Dit betekent dat ook bij dieren aandoeningen voorkomen die gepaard gaan met het ouder worden.

Voorbeelden hiervan zijn hoge bloeddruk, artrose, minder goed functionerende nieren, minder goed sluitende hartkleppen, prostaatvergroting, gedragsproblemen, dementie et cetera.

Wanneer is een huisdier senior?

Voor katten en honden geldt dat ze vanaf hun zevende jaar in de seniorenleeftijd komen.

Wanneer is er seniorenbegeleiding nodig?

Net zoals bij mensen, zijn er bij huisdieren kleinere en grotere problemen met ouder worden. Iets humeuriger, wat drukker of rustiger is makkelijker om mee te leven dan nier- of verteringsproblemen. Waak vooral voor plotse veranderingen in de gezondheid van uw hond of kat; op hogere leeftijd is genezing ook minder makkelijk. Katten en honden zijn goed in het verbergen van symptomen of pijn en vroegtijdige ontdekking van ziektes kan een wereld van verschil maken voor de kwaliteit van leven van uw huisdieren. Bij uw huisdieren kan naast problemen aan organen ook de speellust afnemen, spieren kunnen stijver worden en het eten kan vertragen.

Hoe ziet een seniorenonderzoek eruit?

Natuurlijk moet de behandeling aan de aandoening aangepast



worden; slechter eten wordt niet opgelost met een zalfje. Bij de zorg voor oude(re) huisdieren is preventie heel belangrijk. De jaarlijkse vaccinatie van uw senior huisdier is bijvoorbeeld een goede gelegenheid om eens uitvoerig stil te staan bij de specifieke ouderdomsproblemen die uw kat in de laatste levensfase zou kunnen tegenkomen.

Tijdens een seniorenonderzoek wordt de algemene gezondheid uitvoerig klinisch gecontroleerd: het gebit, de gewrichten, de

hart-longfunctie, eventuele aanwijzingen voor tumoren et cetera. Ook bloed en urine worden gecontroleerd om eventuele achteruitgang van orgaanfuncties en/of ziektes en tumoren in een vroegtijdig stadium op te kunnen sporen.

Met aangepaste voeding en/of medicatie kan vaak worden voorkomen dat verminderd functioneren van organen leidt tot een snelle verdere algehele achteruitgang. Zo kunnen u en uw huisdier rustig van zijn oude dag genieten.

COLUMN/ANICURA

Supervriendelijke medewerkers met een groot inlevingsgevoel.

Theo

Top mensen met hart voor dieren.

Jos

Ze zijn heel bekwaam, erg lief voor dieren en stellen de baasjes ook gerust. Weten heel goed waarover ze praten, erg professioneel.

Merlin

Goede medische hulp voor onze dierbaarste huisgenoten.

Martijn

Scan de QR-code en maak online uw afspraak





Culinaire tradities

De voorkeuren voor uit eten gaan in Nederland en België, aan de Costa del Sol en op Ibiza weerspiegelen de diverse culinaire tradities van deze landen en regio's, elk met hun eigen unieke gerechten en eetgewoonten.

In **Nederland** zijn bistro's en eetcafés populaire eetgelegenheden waar mensen genieten van eenvoudige, maar smakelijke maaltijden. Gerechten zoals saté met friet, stoofvlees en biefstuk met pepersaus zijn typisch Nederlandse keuzes. Buitenlandse keukens, zoals Italiaans en Aziatisch, winnen ook aan populariteit. Pizza margherita en sushi zijn veelgevraagde opties. De trend naar vegetarische en veganistische gerechten groeit, met een breed scala aan plantaardige menu-opties die de Nederlandse eetgewoonten verder diversifiëren.

België staat bekend om zijn verfijnde gastronomie en uitgebreide maaltijden. Belgen genieten van voorgerechten zoals garnalenkroketten en kaaskroketten, gevolgd door hoofdgerechten zoals mosselen met friet, waterzooi (een romige kip- of visstooft) en stoofvlees met bier. Belgische bistro's serveren vaak steak tartaar en konijn in geuze. Het Belgische bier en de friet spelen een belangrijke rol in de eetcultuur, waarbij een ontspannen maaltijd vaak met veel aandacht voor detail wordt bereid.

Aan de **Costa del Sol**, in Zuid-Spanje, kunnen bezoekers genieten van de zon en een rijke keuken die de nadruk legt op verse ingrediënten en smaken. Typische gerechten zijn pescaito frito (gefrituurde vis), espeto de sardinas (gegrilde sardines op een spies) en gazpacho (koude tomatensoep). De vele chiringuitos (strandrestaurants) bieden een casual en ontspannen eetervaring met een focus op lokale zeevruchten en tapas.

Ibiza, beroemd om zijn levendige nachtleven en prachtige stranden, biedt een scala aan eetgelegenheden, van chique restaurants tot informele strandbars. Gerechten zoals paella, calamares (gegrilde inktvis) en sobrasada (Spaanse worst) zijn populair. De tapasbars van het eiland serveren een variëteit aan kleine gerechtjes, ideaal voor een sociale eetervaring tijdens de lange, warme avonden.

Laat je verrassen door de lokale gerechten en geniet van de rijke eetculturen.



AUBERGE DE VESTE Wat is het gezellig eten in dit huis uit 1849 dat aan een riviertje ligt. Je smult er van gerechten die bewerkt zijn en mooi ogen. De chef kookt lekker eigentijds, hij durft te combineren. De wijnpassie van de patron is een extra troef, net als de tussengerechten waarmee je het interessante keuzemenu kunt aanvullen. De keukenbrigade, die op sterrenniveau ervaring opdeed, weet op culinaire wijze dagverse en seizoensgebonden gerechten te bereiden. De combinaties zijn wat gedurfd en op een hoog niveau.

Uilenburg 2, 's-Hertogenbosch | 073 - 614 46 44
www.aubergedeveste.nl



ALMA BODEGA Design en chic marmer geven deze ongedwongen zaak flair. Je kunt er heel de dag binnenlopen om je te verlekken aan de frisse update van herkenbare smaken. Op de verleidelijke kaart vind je gyoza, köfte, pâté en croûte, perfect gebakken entrecote met een geweldige kalfsjus, baba au rhum... Onweerstaanbaar! Kijk ook vooral eens op de wijnlijst. Reserveren is dan ook een must!

De Lind 45a, Oisterwijk | 013 203 20 04
www.alma.nl/bodega

MONARH Monarh neemt je mee naar de gewelfde ruimte van een ruim 125 jaar oud klooster. Subtiële luxe en cosy meubilair creëren een fijne ambiance. In dit restaurant heeft men oog voor esthetiek. De spectaculaire borden zijn er het mooiste bewijs van. Paul Kappé is zeer minutieus en gedetailleerd. Schoonheid wordt hier gekoppeld aan intense smaken.

Bredaseweg 204-08, Tilburg | 013 536 58 05 | www.monarh.nl



BRUIST

Wil je ook op de GENIET-pagina staan?

Vraag dan naar de mogelijkheden of maak een afspraak via de QR-code.

Mail naar lorenzo.bossers@nederlandbruist.nl
of bel Lorenzo Bossers
+ 31 6 42 72 05 54 of +31 76 711 53 40

U kunt ook het contactformulier invullen op:

www.nederlandbruist.nl/adverteren



BRASSERIJ KOK VERHOEVEN Neem je de deur links, naar het restaurant dat fashionable en kosmopolitisch is en waar je heerlijke vis en schaaldieren eet? Of wordt het de deur rechts naar de meer laagdrempelige Brasserie? Daar vind je een ruim keuzemenu dat je met zijn kwaliteit (ook hier vooral vis) en sterke smaken zal overtuigen. Met linnen gedekte tafels, aandacht voor de gast, eerlijke producten en veel passie en gedrevenheid uit de open keuken, zodat je 'meegenomen' wordt bij de bereiding van je gerecht.

NS Plein 32, Tilburg | 013 545 1088
www.kokverhoeven.nl/restaurant/



Markant Zonwering
is dé dealer uit
Den Bosch in zonwering,
rolluiken, veranda's
en aanverwante
productgroepen.



De ultieme ontspanning aan de Zeeuwse kust

Op een unieke locatie in Zeeland, dicht bij natuurgebied de Zeepeduinen en het strand van Westerschouwen, vind je **Grand Hotel ter Duin**. De perfecte plek om te genieten van alles wat de Zeeuwse kust te bieden heeft!



Grand Hotel ter Duin is van alle gemakken voorzien. Wil je Zeeland op twee wielen verkennen? Geen probleem, het hotel kan de fietsen voor je regelen. Daarnaast beschikt het hotel over een prachtige lobby met bar, waar je heerlijk kunt zitten om te genieten van een hapje en een drankje. Ook voor een smakelijk diner ben je hier aan het juiste adres. Grand Hotel ter Duin is niet alleen open voor hotelgasten, want iedereen is hier welkom om even te relaxen.

Met een uitgebreide wellness, fitnessruimte en het strand op loopafstand ontbreekt het je hier nergens aan!



Echt tijd voor elkaar!

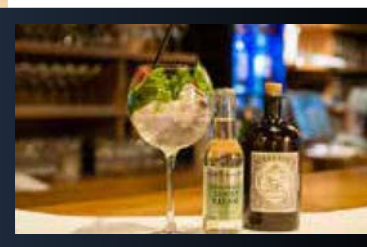
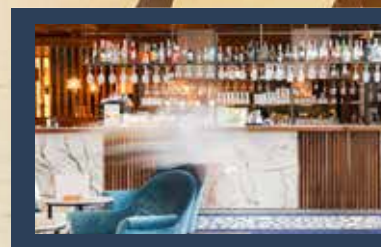
Lekker uitwaaien!

Grand Hotel Ter Duin ligt op loopafstand van het strand. Leg je deze afstand liever niet te voet af, dan verhuren wij ook fietsen.

Het luxe hotel met **133 kamers** en vier appartementen kent verschillende faciliteiten waarvan je onbepikt kunt genieten: twee sauna's, een Turks stoombad, verwarmd zwembad en twee luxe zonnebanken. De kamers zijn sfeervol ingericht en hebben een warme uitstraling.



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



Grand Hotel ter Duin Hogeweg 55, Burgh-Haamstede | Tel. 0111 655 200 | www.sheetz.nl/grandhotelterduin

HOTELS BY SHEETZ

‘Onze missie? Mensen mooier maken!’

Vollebergh Kappers is opgericht in 1957 door Gerrit Vollebergh. In de loop der tijd is de zaak uitgegroeid tot een toonaangevende kapsalon, waar tegenwoordig Eugenie - de dochter van Gerrit - samen met haar team de klanten omtovert tot de beste versie van zichzelf. “Aandacht voor de mens, dat vinden wij belangrijk.”



MAAK NU EEN AFSpraak BIJ
VOLLEBERGH KAPPERS VIA
073-6136458 OF VIA DE
VOLLEBERGH KAPPERS-APP.





Hetzelfde geldt overigens voor aandacht voor het milieu, aldus Eugenie. “We doen alles zo klimaatvriendelijk mogelijk. Zo werken we vooral met vegan, in Europa geproduceerde producten, hebben we een filling station waar we verpakkingen kunnen navullen en scheiden we zoveel mogelijk ons afval. Overall is over nagedacht.”

Vakmanschap

Eugenie benadrukt dat het succes van Vollebergh Kappers te danken is aan de enthousiaste, vakkundige medewerkers. “Ze zijn meer familie dan collega’s. Onder hen zijn vijf topstylisten die hun kennis en ervaring maar al te graag overdragen aan de jongere generatie. We blijven onszelf ontwikkelen zodat we de kwaliteit kunnen leveren waar we om bekendstaan. De mensen zeggen niet voor niets: ‘Als je een probleem hebt, moet je naar Vollebergh gaan.’ Het geeft veel voldoening als je dat probleem vervolgens voor ze kunt oplossen.” De kapsalon is verder gespecialiseerd in kleuren en is lid van het Spectrum, de wetenschappelijke kring van haarkleurspecialisten.

Een verwenmomentje

Wie voor het eerst bij Vollebergh komt, krijgt een intake. “We nemen daarbij alle tijd om te kijken wat je wilt en wat het beste bij jou past. Eerlijkheid staat voorop. In onze visie moet je waarmaken wat je belooft. Mede om die reden proberen we nieuwe producten altijd eerst zelf uit. Voor ons draait het allemaal om de klanten, zowel mannen als vrouwen. Met onder andere een korte hoofdmassage en een luxe kopje koffie of thee creëren we een heerlijk ontspannen verwenmomentje. Zo kun je in de dagelijkse drukte even tot rust komen.” Eugenie is zelf inmiddels 63 jaar. “Wat mij betreft is het kappersvak nog steeds het mooiste vak ter wereld. Ik denk dan ook niet dat ik ooit ga stoppen, ik vind het veel te leuk!”



KWALITEIT EN
PERSOONLIJKE
AANDACHT

vollebergh
kappers

VOLLEBERGH KAPPERS
BREDE HAVEN 8, 'S HERTOGENBOSCH
073-6136458
INFO@VOLLEBERGHKAPPERS.NL
WWW.VOLLEBERGHKAPPERS.NL

De kracht van paardencoaching in combinatie met psychomotorische therapie

Het is niet voor iedereen even gemakkelijk om over zijn of haar gevoelens te praten. Paardencoaching in combinatie met psychomotorische therapie (PMT) kan hier een mooie uitkomst in bieden.



Paardencoaching en PMT vormen samen een krachtige combinatie in de ervaringsgerichte therapiewereld. Paarden zijn intuïtieve dieren die sterk reageren op non-verbale signalen, kleine veranderingen in lichaamstaal en emotionele lading. Dit zorgt ervoor dat de paarden goede spiegels zijn van menselijke emoties en gedrag. In combinatie met de lichaamsgerichte benadering van de PMT, waarbij lichaam en geest nauw met elkaar samenwerken, ontstaat er een krachtige wisselwerking. De cliënt wordt uitgedaagd om niet alleen maar te praten, maar juist de gevoelens ook lichamelijk te ervaren in het contact met het paard.

Tijdens een sessie paardencoaching werkt de cliënt samen met een paard, dat door zijn gevoeligheid vaak onbewuste gevoelens en spanningen bij de cliënt naar boven brengt. Het paard reageert instinctief op de emoties en lichaamshouding van de cliënt. De psychomotorisch therapeut helpt vervolgens om de fysieke sensaties en reacties te begrijpen en in verband te brengen met onderliggende emoties of problemen. Deze terugkoppeling kan verhelderend werken voor de cliënt, omdat het inzicht geeft in hoe bepaalde emoties worden vastgehouden of onderdrukt in het lichaam.

De fysieke en emotionele interactie met het paard bieden een mogelijkheid om op een veilige, niet oordelende manier te reflecteren op eigen gedachten, gedrag en gevoelens. Bij de psychomotorische therapie wordt de cliënt aangemoedigd

om juist stil te staan bij hoe bepaalde ervaringen in het lichaam worden ervaren, zoals spanning in de spieren of een oppervlakkige ademhaling. Door deze lichamelijke ervaringen in contact met het paard te ervaren, kunnen cliënten leren om bewust te worden van hun lichaam en emoties en uiteindelijk te oefenen met nieuw gedrag. Er wordt dan geoefend om op een ander manier om te gaan met stress of spanningen.

Tot slot kan het contact met het paard helpen om de cliënt te laten groeien en nieuwe dingen over zichzelf te ontdekken. Deze inzichten worden niet alleen mentaal gevoeld, maar worden ook echt in het lichaam zelf ervaren. Hierdoor kan de cliënt niet alleen anders gaan denken, maar zich ook anders gaan gedragen en voelen. De samenwerking tussen de cliënt, het paard en de therapeut zorgt voor een proces dat echt verandering teweeg kan brengen.

Ben je benieuwd of Kimberley ook jou kan helpen?

Neem dan gewoon contact met haar op en informeer naar de mogelijkheden.

Scan de QR-code of kijk op
www.mentalpowermotivation.nl





GET INSPIRED BY
QUOTRELL

NEW ARRIVALS BY RED EXCLUSIVE!

Wil je jezelf van top tot teen in het nieuw steken?
Bij Red Exclusive in Rosmalen ben je hiervoor aan het juiste adres.

QUOTRELL, opgericht in 2014, is een Nederlands fashionlabel dat zich onderscheidt in de streetwear-scene. Het merk staat bekend om zijn eigentijdse, stoere collecties voor mannen en vrouwen, met een perfecte balans tussen comfort en stijl.

De ontwerpen kenmerken zich door hoogwaardige materialen, minimalistische details en tijdloze kleuren zoals zwart en neutrale tinten. QUOTRELL creëert een krachtige urban uitstraling en blijft vernieuwen, terwijl het zijn kenmerkende identiteit behoudt.



Scan de QR-code en bekijk de gehele collectie online of kom langs in de winkel



CONFIRM DSQUARED2 FIFTH HOUSE GUESS ICEBERG
JOSH V Justcavalli LIU·JO Moschino MOSCHINO
NIKKIE QUOTRELL RECHASSE STEVE MADDEN VERSACE JEANS COUTURE

RED
EXCLUSIVE

- ✔ Gratis verzending vanaf € 79,95
- ✔ Voor 16.00 uur besteld, morgen geleverd
- ✔ Shop now, pay later

Harry Coppensstraat 5, 5241 BE Rosmalen | 06-43945974 | Eigenaar: Fem van den Brand | www.red-exclusive.nl

Huidtherapie Boxtel & Best

De medisch opgeleide professionals van Huidtherapie Boxtel & Best willen weten wat u beweegt. Na een intake selecteert u samen met hen de behandeling en/of therapie die u weer lekker in uw vel laat zitten.

Met de modernste apparatuur, de best passende middelen en de expertise van Huidtherapie Boxtel & Best is de meest effectieve behandeling naar uw gezondere huid gegarandeerd. Een gezonde huid is veel meer dan alleen mooi.

Ervaar het zelf en maak nu een afspraak. Bekijk voorafgaand onze website of bel meteen: 0499 745 083.



Heeft u interesse in een vrijblijvend intakegesprek?

0499 745 083

info@huidtherapieboxtelbest.nl

Afspraken kunnen ook via onze website worden gemaakt:

www.huidtherapieboxtelbest.nl

Huidtherapie
Boxtel & Best

Onze behandelingen voor:

- Oedeem
- Littekens
- **Nazorg kanker**
- Pigment
- Overbeharing
- Acne
- Couperose/vaatproblemen
- Huidverbetering
- Huidadvies
- Gezichts- en lichaamsbehandeling door schoonheidsspecialiste



Borstkankermaand

Ieder jaar vindt in oktober de borstkankermaand plaats. Deze maand staan wij extra stil bij borstkankerpatiënten en hun naasten. **Borstkanker komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen, één op de zeven vrouwen krijgt borstkanker. Borstkanker komt het meest voor bij vrouwen tussen de 60 en 75 jaar. Ongeveer een kwart van de vrouwen die borstkanker krijgt is jonger dan 50 jaar.**

De gevolgen van borstkanker zijn lichamelijk en emotioneel ingrijpend, denk aan het ontbreken van een borst of tepel, de bijverschijnselen van chemotherapie en bestralingen, littekenweefsel en oedeem (ophoping van vocht) door een beschadigd lymfestelsel. Behandelingen kunnen ertoe bijdragen dat pijn en lichamelijk ongemak verminderen en de zichtbare gevolgen van de operatie zoveel mogelijk weggenomen worden.

Behandel mogelijkheden

Littekentherapie Littekens die verhard, verkleurd, verkleefd of verdikt zijn, kunnen voor lichamelijke en psychische problemen zorgen. Met speciale massagetechnieken zal de doorbloeding verbeteren, de huid weer soepel worden en het cosmetisch ontsierende beeld van de littekens verminderen.

Oedeemtherapie Door beschadiging van het lymfestelsel of het weghalen van de door kanker aangetaste lymfeklieren, wordt overtollig weefselvocht onvoldoende afgevoerd. Deze vochtophoping in de huid en onderliggende weefsels veroorzaakt (pijnlijke) zwellingen en stijfheid. Verschillende behandelmethodes zijn geschikt om het lichaam te helpen het overtollige vocht te verwijderen. Door manuele lymfdrainage (een speciale massagetechniek) wordt vocht beter afgevoerd. Hierdoor nemen pijn en stijfheid af. Daarnaast kunt u adviezen krijgen over hoe u zelf de afvoer van lymfevocht kunt bevorderen en eventuele verergering door complicaties kunt voorkomen.



www.huidtherapieboxtelbest.nl



Onze specialisten

Doortje Dekkers-Putmans
eigenaresse & huid- en
oedeemtherapeut

Annette van Duijnen
Huid- en oedeemtherapeut

Meggie van den Broek
Huid- en oedeemtherapeut

Carmen Gelissen
Huid- en oedeemtherapeut

Tessa Smulders
Huid- en oedeemtherapeut

Mila de Jong
Huid- en oedeemtherapeut

Demi Schwarzenegger
Schoonheidsspecialiste

BEHANDELINGEN
kunnen worden vergoed
door uw zorgverzekeraar

Onze vestigingen

Boxtel
Oisterwijkstraat 2
5283 CN Boxtel

Liempde
Nieuwstraat 8
5298 CL Liempde

Best
Oirschotseweg 68
5684 NK Best

0499-745083
06 8126 4333 (WhatsApp)

Voor mannen die hun *zichtbare successen* willen *versterken* vanuit *innerlijke kracht*.

KOM ERACHTER WAAROM JE DOET
ZOALS JE DOET IN SLECHTS 4 WEKEN.

Bij Full Flow krijg je geen zweverige oplossingen of eindelijk gepraat. Het traject biedt een praktische en directe aanpak om boosheid, frustraties, eenzaamheid of ongewenst gedrag, zoals verleidingen, te erkennen en aan te pakken via 1-op-1 sessies. Door beter te begrijpen waarom je je voelt zoals je voelt en denkt zoals je denkt, ontstaat er innerlijke rust, ruimte en begrip, zowel voor jezelf als voor anderen.

Zodat je beter begrijpt waarom je je voelt zoals je voelt en waarom je denkt zoals je denkt.



Scan QR-code en maak
direct een afspraak



DAARDOOR

- **Blijf je gecontroleerd en rustig in situaties waarin normaal gesproken je emoties de controle overnemen.**
- **Kun je overtuigend en weloverwogen je grenzen aangeven en de consequenties dragen.**
- **Kun je je verleden accepteren, belemmerende overtuigingen loslaten en zijn wie je al in je kern bent.**
- **Ga je opener en eerlijker communiceren met de mensen om je heen, waardoor je relaties – van je kinderen tot je ouders, van je partner tot collega's – verbeteren.**

”

“Ik voelde me vaak eenzaam en het leek soms alsof niemand echt begreep wat ik doormaakte in mijn rol als leider en man. Na enkele sessies bij Full Flow heb ik het eigenaarschap over mijn leven en ervaringen herwonnen, waardoor ik me zowel emotioneel als fysiek krachtiger voel.”

Sint Jorisstraat 11 - 06 353 157 58 - 5211HA
's-Hertogenbosch



LUNCHROOM | WINKEL

- 📍 Lennisheuvel 57, Boxtel
- ☎ 0411-212423
- ✉ sanne@dekoekenbakker.com
- 🌐 www.dekoekenbakker.com



RESERVEER
DIRECT

Met de opening van De Koekenbakker in november 2021 werd de langgekoesterde droom van Sanne Traa, dochter van horecaondernemers, werkelijkheid. Na haar opleiding tot patissier en chocolatier aan het Summa College in Eindhoven, startte ze in 2019 haar eigen lunchroom en winkel in Lennisheuvel. Met haar team maakt ze heerlijke taarten, gebakjes, lunches en borrels, te midden van de prachtige natuurlijke omgeving van het rustige kerkdorp.

De Koekenbakker ligt in het rustige Lennisheuvel, een sfeervol kerkdorp omgeven door serene natuur en grazende koeien. Vanuit hier ben je binnen no time in het prachtige natuurgebied De Kampina voor een ontspannende wandeling of fietstocht.

Zoete droom de Koekenbakker





MAAK JE INTERIEUR COMPLEET MET EEN KAST OP MAAT

BEZOEK DE
SHOWROOM
VOOR EEN
GRATIS
ONTWERP.

 Bij ons bent u zeker van uw aankoop 



Bij Hamers@Home Kastenbouwers ontwerpen we een kast op jouw maat, afgestemd op je persoonlijke wensen en ruimte. Wij zorgen voor een vlekkeloze levering aan huis en een vakkundige montage. Zo garanderen wij dat je optimaal kunt genieten zonder zorgen.



CHRIS WIERMANS

Meer weten?
Scan de QR-code!



Ringbaan-Zuid 372, Tilburg
013 4627420
info@hamerstilburg.nl
www.hamerstilburg.nl

Yara's in Tilburg

Gids van jouw spirituele reis

Drie jaar geleden is Yara's gestart als een webshop, gespecialiseerd in edelstenen en spirituele producten. Tom voelde echter dat persoonlijk advies essentieel was om mensen echt te kunnen begeleiden in hun spirituele zoektocht.

Een fysieke winkel, waar klanten de energie van de stenen konden voelen en ervaren, was volgens hem een must. Een jaar later werd die droom werkelijkheid. Sinds afgelopen april is Yara's verhuisd naar het Korvelplein 211 in Tilburg en sindsdien is de transformatie compleet: Yara's is nu niet alleen een winkel, maar een volwaardig spiritueel centrum geworden. Samen met het team van Yara's staan we klaar om je te voorzien van een deskundig advies in jouw zoektocht.

In dit spirituele centrum kunnen mensen zich verder ontwikkelen op hun persoonlijke spirituele pad. Momenteel biedt Yara's vier verschillende cursussen aan, gegeven door erkende therapeuten en mediums. Deze cursussen variëren van het werken met edelstenen tot diepgaande spirituele technieken. Een van de populaire cursussen is "intuïtieve ontwikkeling", waarbij de deelnemers een spirituele reis maken. Tijdens deze interactieve cursus bewandel je verschillende onderwerpen, zoals gronden, intuïtie, energieën, pendelen, transmeditatie en nog veel meer...

Tom gelooft sterk in de kracht van persoonlijke aandacht en begeleiding. In de winkel wordt daarom vaak een korte reading/begeleiding aangeboden, zodat er een advies kan worden gegeven dat echt afgestemd is op de energie van de klant. Hiervoor is altijd een medium aanwezig in de winkel. Hoewel de webshop nog steeds actief is en klanten ook daar met vragen terecht kunnen, blijft het fysieke contact in de winkel onvervangbaar. "De ervaring van het vasthouden en voelen van de



Tom Baizens

Yara's viert feest

Op maandag 21 oktober wordt de winkel 2 jaar! Om dit met jullie te vieren hebben we een speciaal feestweekend op vrijdag 25 en zaterdag 26 oktober met leuke acties en kortingen. Noteer dit alvast in je agenda!



producten maakt een wereld van verschil,” zegt Tom. “En als iemand op zoek is naar iets speciaals, denken we graag mee om het perfecte product te vinden.”

Edelstenen zijn niet alleen een prachtige toevoeging aan je interieur, maar brengen ook harmonie in je leefomgeving. Yara's helpt bij het vinden van een steen die zowel esthetisch als energetisch bij je past. We gaan graag voor je op pad voor iets unieks. Daarnaast biedt Yara's persoonlijk advies en komen ze indien gewenst zelfs bij je thuis om de perfecte stenen te kiezen die in balans zijn met jouw ruimte en gezin.

Wat Yara's volgens Tom echt uniek maakt, is het gevoel van thuiskomen dat klanten ervaren. Hij wil dat iedereen zich gezien en gehoord voelt, ongeacht wie ze zijn of wat hun budget is. Daarom biedt Yara's spirituele producten in alle prijsklassen aan, zodat iedereen de kans krijgt om iets te vinden dat bij hen past. “Het mooiste compliment,” zegt Tom, “is wanneer klanten ons vertellen dat ze precies hebben gevonden wat ze zochten, zowel spiritueel als persoonlijk.”

Yara's is daarmee veel meer dan een winkel; het is een plek van verbinding, groei en innerlijke rust. **Kom langs en voel zelf de energie bij Yara's!**



Ben je geïnteresseerd in
meer info of de webshop?
Scan de QR-code!



DÉ SPECIAALZAAK VOOR ALLES WAT
MET INTERIEUR TE MAKEN HEEFT

Living

HOME INTERIORS

Bij Living Home Interiors geloven we dat je huis een weerspiegeling moet zijn van wie je bent. Onze zorgvuldig samengestelde collecties combineren eigentijdse ontwerpen met tijdloze elegantie, waardoor elke ruimte een unieke persoonlijkheid krijgt. Van luxe meubels tot gordijnen, pvc-vloeren, raambekleding, verf, behang en verfijnde accessoires, wij bieden alles wat je nodig hebt om jouw droominterieur te realiseren.

Onze toegewijde ontwerpers staan klaar om je te helpen bij het creëren van een harmonieuze en stijlvolle omgeving die zowel comfort als schoonheid uitstraalt. Of je nu op zoek bent naar een volledige make-over of de finishing touch, bij Living Home Interiors vind je altijd datgene wat je zoekt.

Kom langs in onze showroom en laat je inspireren door onze veelzijdige collecties. Ontdek de perfecte balans tussen design en functionaliteit en transformeer je huis in een plek waar je elke dag van geniet. Bij Living Home Interiors maken we van jouw huis een écht thuis.

www.livinghomeinteriors.nl



Bezoek de website
of kom bij ons langs



Boscheweg 37, Berkel - Enschoot
013 - 533 63 33



Vughterstraat 55, 's-Hertogenbosch
073 - 613 45 30

Mario's Vloeren

The Art of Flooring

Mario's Vloeren is een ervaren bedrijf op het gebied van stofferen. Dé specialist voor al uw PVC-, tapijt- en marmoleumvloeren, raamdecoratie en behang.

Ook voor het plaatsen van trapbekleding bent u bij Mario's Vloeren aan het juiste adres. Onze jarenlange ervaring en volledige inzet zorgen ervoor dat u altijd gegarandeerd bent van een perfect, prachtig en duurzaam resultaat.



BEZOEK ONZE SHOWROOM

Kerkwijk 87a, Berlicum

073-785 5591

mariosvloeren@outlook.com

Betoverende transformatie uw ruimte, ons behang

ONZE OPENINGSTIJDEN ZIJN AANGEPAST: DINSDAG: 9.30 - 13.00 |
WOENSDAG: 9.30 - 13.00 | VRIJDAG: 9.30 - 17.30 | ZATERDAG: 9.30 - 14.00

PVC VLOEREN

VLOERBEDEKKING

RAAMDECORATIE

TRAPBEKLEDING

BEHANG

Creëer een sfeervol interieur

Bij Mario's Vloeren bieden we niet alleen 'The Art of Flooring', maar ook een uitgebreide selectie behang en fotobehang! Ons behang is de perfecte manier om snel en eenvoudig meer sfeer aan een ruimte toe te voegen.

Bovendien verbergt behang ook scheuren en gaten in de muur; genoeg redenen om te kiezen voor prachtig fotobehang.

Ontdek in ons assortiment diverse soorten behang, variërend van effen patronen tot grafische ontwerpen of zelfs betonlooks. Of gaat uw voorkeur uit naar fotobehang?

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

Meer zien?

WWW.MARIOSVLOEREN.NL



Iedereen kan schilderen!

“Een portret schilderen... dat kan ik toch helemaal niet!” Een vertwijfelde uitspraak die Victor van Loon, eigenaar van Atelier Vivalo, nog maar al te vaak hoort voorafgaand aan zijn unieke schilderworkshops. “Een onzekerheid die verdwijnt zodra ze aan de slag gaan en al helemaal als ze het eindresultaat zien. Want tijdens deze workshops bewijs ik dat iedereen kan schilderen, dus jij ook!”

Voor zijn workshops maakt Victor gebruik van een unieke techniek, waarmee hij de eerste in Nederland – en ter wereld – was en die nu langzaam wereldwijd steeds meer aan populariteit wint. “Voorafgaand aan zo'n workshop sturen de deelnemers mij de portretfoto die ze na willen gaan schilderen; dit kan een zelfportret zijn, maar ook een portret van een (overleden) dierbare of zelfs een (huis)dier”, vertelt hij enthousiast. “Ik bewerk deze foto, zodat er verschillende lichtvlekken worden gemaakt die door middel van een beamer op het doek geprojecteerd worden. Vervolgens schilderen de deelnemers – in het donker – deze lichtprojecties elk in een andere kleur, van licht naar donker. Wanneer het licht na het schilderen weer aangaat, is iedereen verbaasd over het mooie eindresultaat.”

Doordat iedereen dit kan, vormt het het perfecte uitje voor bedrijven, groepen vrienden of families. “Maar ook als je in je eentje deel wil nemen aan een van de workshops, dan kan dat. Neem gewoon even contact met mij op om de mogelijkheden te bespreken en dan maken we er samen een gezellige middag van, inclusief een hapje, een drankje en alle benodigde materialen. Bovendien ga je na afloop naar huis met een grote glimlach op je gezicht, een verdiende dosis trots en een zelfgeschilderd portret dat echt mooi is om thuis op te hangen.”

Naast het verzorgen van workshops, maakt Victor ook zijn eigen werken, zowel in opdracht als vrij werk. “Deze verkoop ik vanuit het atelier, dus kom gewoon eens een kijkje nemen als je benieuwd bent naar mijn werk.”



LUXE GEURSTOKJES EN GEURKAARS

Met deze set bestaande uit geurstokjes en een geurkaars van Maison Sucre krijgt je interieur een magische atmosfeer en kun je op een stijlvolle manier je huis heerlijk laten ruiken. Deze zachte geuren zijn perfect voor in je woonkamer, slaapkamer of badkamer. Deze luxe geurlijn is ook ontzettend leuk om cadeau te geven. shop.maisonsucre.nl



MAESTRO PEPERMOLEN

De Maestro pepermolen is een toonbeeld van vakmanschap en innovatie. Deze robuuste molen is uitgerust met een uniek maalsysteem en verwisselbare reservoirs, ontworpen om de aroma's van verschillende pepersoorten volledig tot hun recht te laten komen. Van een uitstekende kwaliteit en met groot gebruiksgemak. be.peugeot-saveurs.com/nl

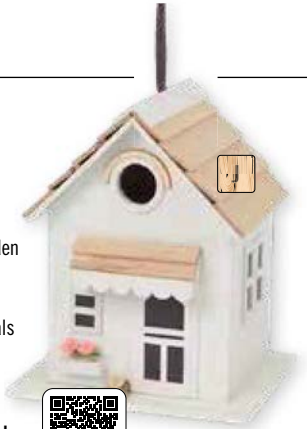
OM BIJ WEG TE DROMEN!

In je luie stoel, wijntje erbij en dan dit heerlijke boek om bij weg te dromen... Een fijn verhaal waarin doodgewoon realisme, humor en spanning elkaar afwisselen en de Portugese hitte als zinderend element fungeert. www.esthervanperen.com
VERKRIJGBAAR BIJ BOL.COM



VOGELHUISJE COTTAGE

Geniet jij ook zo van vogels in je tuin? Dan is het zeker aan te raden om een nestkastje te plaatsen. Daarnaast zal dit houten vogelhuisje ook prachtig staan als decoratie in je tuin. Het vrolijke huisje bevat veel decoratieve elementen en is ontworpen in cottage stijl. www.vogelhuisjes.nl



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.

INTUITION QUATTRO FOR WOMEN

Dit stijlvolle rosé gouden scheersysteem is voorzien van vier mesjes en is speciaal ontworpen voor vrouwen die heel glad en stijlvol voor de dag willen komen. Quattro for Women is geschikt voor het ontharen van alle zones, met een fluweelzacht en superglad resultaat. Ook de moeilijk bereikbare plekken worden gemakkelijk meegenomen. Het scheermesje bevat aloë vera en vitamine E, wat zowel tijdens als na het scheren verzorging biedt. www.wilkinsonsword.com



JE HUIDDIER MEE DE AUTO IN?

Vind jij het ook zo belangrijk dat het veilig en comfortabel is voor je hond als je hond vervoert met de auto? Deze hondenmand voor in de auto is eenvoudig mee te nemen, zeer luxe uitgevoerd, voorzien van veiligheidsbanden en antislip bodem.



STUDIO proud

+31 655552993 | info@studioproud.com

www.studioproud.com



LEZERSACTIE* FLOWERSNGIN

Autumn Edition t.w.v. € 55,-

De FLOWERSNGIN Autumn Edition is helemaal afgestemd op het seizoen. Ontdek de zoete, evenwichtig gebalanceerde smaak, met rijke toetsen van bessen. Van dit smaakbommetje geniet je puur, als borreltje in een klein glaasje.



www.flowersngin.com



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



“



De kracht van licht - Met slechts één volledige lading werkt je ZONNE-energie horloge 6 tot 12 maanden.

BERING mengt op unieke wijze minimalistisch Deens ontwerp met sterke materialen van hoge kwaliteit die geïnspireerd zijn door de schoonheid van de Noordpool. Al onze horloges zijn gemaakt van roestvrij staal van hoge kwaliteit. Ons saffierglas is hard, kristalhelder en krasbestendig, zodat de tijd geen sporen achterlaat. BERING garandeert een internationale garantie van drie jaar op alle horlogemodellen.



U bent van harte welkom bij ons in de winkel of op de website om kennis te maken met het assortiment.



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

WIE STEELT de show?

Mix en Match

De mooiste najaarscollectie nu verkrijgbaar bij Boetiek24 in Heesch.

MODEFLITSEN

op vrijdag 4 oktober en
zaterdag 5 oktober
Gezellig als je komt,
je bent welkom!

Kom het ontdekken bij
Boetiek24, een eerlijk advies
en de koffie zijn gratis!



Scan mij!

boetiek **24**
— fashion & more —

Boetiek 24
Schoonstraat 24, Heesch
0412-450440
www.boetiek24.nl
f @ boetiek24

Voel je
welkom bij
Boetiek24

DESIGN WON'T SAVE THE WORLD

BUT IT SURE MAKES
IT LOOK BETTER!

MEIJSWONEN
— TILBURG —

RINGBAAN-ZUID 251, TILBURG

013 - 535 9494

WWW.MEIJSWONEN.COM

Uit liefde voor je voeten



Je voeten dragen je je hele leven, zorg er dus goed voor! Een advies dat medisch pedicure Fleur Nouwens aan iedereen mee zou willen geven. “Dit doe ik dan ook vanuit mijn eigen pedicurepraktijk, Medische Voetzorg Den Bosch, maar ook door het overdragen van mijn kennis door het geven van presentaties en masterclasses en door het opleiden van stagiaires. We zijn namelijk een officieel leerbedrijf.”

Sinds Fleur zo'n negentien jaar geleden aan de slag ging als medisch pedicure, is haar werk uitgegroeid tot een van de grootste passies in haar leven. “Ik blijf mij dan ook continu verder ontwikkelen om iedereen die bij ons een afspraak maakt de best mogelijke voetzorg te kunnen bieden.” Vandaar dat zij zich ook niet heeft beperkt tot het vak van ‘gewoon pedicure’, maar zich steeds verder heeft gespecialiseerd op het gebied van medische pedicure en oncologische voetzorg. “Ik ben dus breed opgeleid om alle mogelijke risicovoeten te behandelen. Deze kunnen onder andere zijn ontstaan als gevolg van reuma, diabetes, spasticiteit, ouderdom en verwaarlozing. Daarnaast heb ik uitgebreide kennis en ervaring op het gebied van orthesiologie, nagelregulatie en -reparatie en antidruktechnieken zodat ik eigenlijk elke probleemvoet wel kan behandelen.”

Zorg en aandacht

Overigens hoeft je geen probleem- of risicovoeten te hebben om bij Fleur of een van haar collega's een afspraak te maken voor een behandeling. “Want ook mensen zonder problemen met hun voeten raad ik aan om regelmatig een bezoekje aan een pedicure te brengen. Je voeten dragen je immers je hele leven en kunnen daarom best wel wat zorg en aandacht gebruiken. Gewoon omdat het lekker is, maar ook om eventuele problemen later te voorkomen. Bij ons zijn alle voeten in deskundige en vertrouwde handen en met liefde en aandacht doen wij er alles aan om iedereen de best mogelijke voetzorg te bieden.”



Dé specialist in **daglichtoplossingen**

Wilt u een donkere ruimte omtoveren tot een fijne, lichte ruimte en tegelijkertijd de ventilatie verbeteren? Dat kan met een lichtkoepel of een dakraam. Het team van Koepelkoning plaatst lichtkoepels en dakramen in woningen én bedrijfspanden. Geen uitdaging is ons te groot of te klein.



Lichtkoepel plaatsen en vervangen

Wilt u een dakraam of lichtkoepel laten plaatsen of vervangen?



Dakraam plaatsen en vervangen

Wilt u een dakraam of lichtkoepel laten plaatsen of vervangen?



Onderhoud en reparatie

Professioneel onderhoud en reparatie van lichtkoepels en dakramen voor duurzaamheid en efficiëntie.

Gratis offerte

Neem nu contact met ons op!



BRIJST
Deals

Elke 10e klant ontvangt een **GRATIS** plaatsing.



Wilt u een dakraam of lichtkoepel laten plaatsen of vervangen?
Scan de QR-code



085-0604708 | info@koepelkoning.nl
www.koepelkoning.nl



Angeli Engels
Relatiecoaching

Ik streef ernaar om **de essentiële brug** te zijn die mensen verbindt.

Ik ontrafel menselijke interacties en herstel verbindingen. Ontdek met mij hoe je belemmerende overtuigingen doorbreekt.

'People hear what you say, but feel your attitude'



Angeli Engels

Ruziemaken!

We doen het allemaal, maar wat weet je ervan?

Voor ons allemaal geldt dat degene van wie wij het meest houden ook degene is die ons met een smak op de grond kan doen belanden. Daar is niet veel voor nodig: even het hoofd afwenden, een onzorgvuldige opmerking.

Intimiteit zonder dergelijke gevoeligheid bestaat niet. Als onze verbondenheid met onze partner veilig en sterk is, kunnen we ermee omgaan en kan het zelfs gebruikt worden om ons dichterbij de ander te brengen. Maar als we ons niet veilig en verbonden voelen, kan een onzorgvuldige opmerking of even minder oprechte aandacht de relatie onder druk zetten.

We zitten vast in drie fundamentele patronen bij ruziemaken:

- Een doodlopend patroon van verwijten over en weer
- Aanval van de een en terugtrekken van de ander
- Verstijven en vluchten van beide partners

Welke strategie wij aanhouden bij het ruziemaken komen enerzijds door ons temperament en anderzijds door de lessen die wij geleerd hebben in hechtingsrelaties uit het verleden. Inzicht in de emotionele afstand die ontstaat en waarom deze ontstaat is het begin van de oplossing...

Voor vragen kun je gerust contact opnemen:

+31 6 22241358 of mail: angeli.engels@outlook.com.



NIEUWSGIERIG? Scan de QR-code voor meer info of kijk op www.angeliengelsrelatiecoaching.nl

Angeli Engels Relatiecoaching | Pettelaarseweg 184M, Den Bosch | 06-22241358

Heeft u problemen met uw gebit?

UW
GLIMLACH
IS ONZE
EXPERTISE

Ron Huijsmans: "Als expert in gebitsprothesen help ik u graag. Iedereen is welkom en ik voorzie u graag van persoonlijk advies. U heeft hiervoor geen doorverwijzing nodig. Mocht u niet mobiel genoeg zijn om onze praktijk te bezoeken, dan bieden wij ook zorg aan huis."

Behandelingen

"Ervaart u problemen met uw tanden en kiezen of huidige gebitsprothese? Wilt u graag een passende en comfortabele oplossing die u weer laat glimlachen? Een gebitsprothese, volledig of gedeeltelijk of eventueel op implantaten, biedt u deze uitkomst. Hieronder vindt u een overzicht van de behandelingen en oplossingen die wij bieden vanuit onze praktijk."



VOLLEDIGE
GEBITSPROTHESE



PROTHESE OP
IMPLANTATEN



NOOD-
PROTHESE



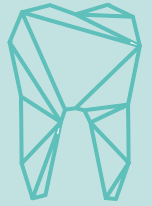
GEDEELTELIJKE
GEBITSPROTHESE




REBASEN





REPARATIES




HUIJSMANS
tandprothetische praktijk

 Beatrixstraat 1A, Rosmalen

 073 - 850 49 11

 www.tpphuijsmans.nl

 info@tpphuijsmans.nl



Ron Huijsmans

*geloof niet alles
wat je denkt*

Gedachtenpatronen zijn de manieren waarop we automatisch denken. Vaak zijn deze patronen gevormd door ervaringen uit het verleden en hebben ze invloed op hoe we ons voelen en gedragen. Ze kunnen ons helpen, maar soms kunnen ze ons ook in de weg staan.

Een voordeel van gedachtenpatronen is dat ze ons helpen snel beslissingen te nemen. Ze zorgen voor structuur en geven ons houvast in lastige situaties. Bijvoorbeeld, als je ooit succes hebt geboekt door een bepaalde aanpak, zul je geneigd zijn om die aanpak opnieuw te gebruiken. Dit kan je vertrouwen en efficiëntie vergroten.

Maar er zijn ook nadelen. Gedachtenpatronen kunnen ons vastzetten in oude overtuigingen die niet meer voor ons werken. Ze kunnen je laten twijfelen aan jezelf, je zelfvertrouwen ondermijnen, of je beperken in je keuzes. Vooral als deze patronen negatief zijn, kunnen ze je energie kosten en je groei belemmeren,

zowel privé als op het werk.

Astrid (38) heeft dit persoonlijk meegemaakt. Jarenlang dacht ze dat het loslaten van gedachtenpatronen iets “zweverigs” was. Maar nu ziet ze hoe bevrijdend het kan zijn om oude overtuigingen los te laten. Dankzij de begeleiding en expertise van de trainers en coaches van het Centrum voor Ont-wikkeling, hoefde ze dit niet alleen te doen. Door samen met hen haar patronen te doorbreken, ervaart ze meer rust in haar hoofd en voelt ze zich krachtiger in haar werk en haar persoonlijke leven.

Het loslaten van gedachtenpatronen kan je helpen om met meer vertrouwen en flexibiliteit door het leven te gaan, net zoals het voor Astrid heeft gedaan.

“ Doorbreek je niet-helpende gedachtenpatronen!

Kom langs bij het Centrum voor Ont-wikkeling en ontdek hoe je niet-helpende gedachtenpatronen kunt doorbreken. Met onze trainingen en coaching helpen we je meer rust, zelfvertrouwen en vrijheid te ervaren, zodat je optimaal kunt groeien en bloeien.



Laat je inspireren
en probeer deze
gratis meditatie uit
voor meer rust in
jouw hoofd.



En volg alle ont-wikkelingen via
onze social kanalen:
[@centrumvooront-wikkeling](#)



CENTRUM
VOOR
ONT-WIKKELING

Jacob Catsstraat 23 te 's-Hertogenbosch
www.centrumvooront-wikkeling.nl

Navigeren door een scheiding is lastig, wat een persoonlijke, doordachte en zorgvuldige benadering vereist van zowel de betrokken partijen als de mediator.

Elke scheiding is uniek en vereist maatwerk. Als neutrale mediator zorg ik voor transparantie in uw financiën, bemiddel ik bij afspraken over alimentatie en help ik bij het opstellen van een zorgvuldig ouderschapsplan waar beide partijen achter staan. Ik begeleid u door het complexe scheidingsproces heen, zodat u vanuit een solide basis verder kunt bouwen aan een stabiele en hoopvolle toekomst.

MEDIATION OOK AAN HUIS**Gratis informatiegesprek****Gesubsidieerde rechtsbijstand****MfN-registermediator**

” Dank je voor de zorgvuldige en prettige begeleiding gedurende het gehele proces. Het was/is emotioneel zwaar, maar we hebben de financiële kant goed kunnen afwikkelen. ANONIEM ”

Scheiden, afsluiten van een hoofdstuk



“Ik ben Diane van Heeswijk, MfN-registermediator bij Convenu. Ik help aanstaande ex-partners om op een respectvolle manier de scheiding te regelen. Ik sta hierbij voor **professionaliteit, maatwerk** en **menselijkheid.**”

GESUBSIDIEERDE RECHTSBIJSTAND

Scan de QR-code voor meer informatie



Gratis informatie-gesprek
Kijk op de website

Locaties:
Beerseweg 11, Oirschot
Petrus Dondersplein 8-D, Sint-Michielsgestel
073 7470 059 | info@convenu.nl
www.convenu.nl



THE NEW M5



STORY

De BMW M5 Sedan beschikt over de nieuwste Plug-in Hybride aandrijflijn met M Hybrid technologie. De combinatie van een krachtige M TwinPower Turbo V8-benzinemotor en een in de versnellingsbak geïntegreerde elektromotor, zorgen voor een systeemvermogen van 535 kW (727 pk). De M rijndynamiek en maximale prestaties op het circuit met M Hybrid, vormen de perfecte combinatie van een business sedan en een echte sportwagen.





Amsterdam Dance Event

Amsterdam Dance Event (ADE) is een jaarlijks terugkerend festival dat Amsterdam wereldwijd op de kaart zet als dé hotspot voor elektronische muziek. Sinds de oprichting in 1996 is het uitgegroeid tot het grootste evenement ter wereld voor elektronische muziek en de daaraan verbonden industrie.

Gedurende vijf dagen in oktober transformeert ADE de stad in een bruisend centrum van beats, showcases en innovaties, waarbij honderden locaties meedoen aan het programma. Het unieke van ADE is dat het niet alleen draait om feesten. Het festival biedt een veelzijdig platform dat zowel artiesten en producers als muziekliefhebbers bij elkaar brengt. Overdag worden er conferenties georganiseerd met panels, workshops en lezingen, waar professionals uit de muziekindustrie samenkomen om te netwerken en te leren. Innovaties in technologie, muziekproductie en marketing staan hier centraal. Van bekende dj's tot opkomende talenten, iedereen krijgt de kans om zijn of haar stem te laten horen.

's Avonds verandert de stad in een vibrerend dansparadijs, met optredens van internationale toptiesten in clubs, concertzalen en zelfs op unieke locaties zoals kerken en oude pakhuizen. Genres variëren van house en techno tot trance, drum and bass en alles daartussenin. ADE weet niet alleen de gevestigde namen te

trekken, maar geeft ook opkomend talent een kans om zich aan een groot publiek te presenteren.

Naast het feestelijke aspect richt ADE zich ook op maatschappelijke en culturele impact. Programma's zoals ADE Green belichten de duurzame toekomst van festivals en de rol van muziek in de samenleving. Ook kunst en technologie krijgen steeds meer een plek, met projecten die experimenteren op het snijvlak van audiovisuele en digitale ervaringen.

ADE is daarmee veel meer dan een festival; het is een ontmoetingsplek waar creativiteit, muziek en technologie samenkomen. Het is een platform waar nieuwe trends worden geboren en waar de liefde voor elektronische muziek wereldwijd wordt gevierd. Een ervaring die de ziel van Amsterdam vangt en die elk jaar weer duizenden harten sneller doet kloppen.

16 t/m 20 oktober 2024

& BEWONDER

STEEDS VERRASSEND AANBOD

CLOSING PARTIES IBIZA De eindfeesten op Ibiza markeren een prachtig einde van een lange zomer die begon in april. Ondanks dat de temperatuur daalt, zijn deze feesten in september en oktober de heetste op het eiland. Iconische clubs zoals Hi, Pacha, Amnesia en Ushuaïa worden het toneel van spectaculaire afsluiters, met optredens van top-dj's en adembenemende shows. Na een seizoen waarin het clubleven op Ibiza zijn glans herwon, beloven de closing parties van 2024 nog onvergetelijker te worden. Het is de ultieme gelegenheid om de zomer in stijl af te sluiten, met een energieke sfeer en een feestelijke ambiance die je niet wilt missen.

<https://ticketsibiza.co.uk/ibiza-closing-parties/>



OKTOBERFEST Het Oktoberfest 2024 in München, dat duurt tot en met 6 oktober, belooft een onvergetelijk feest te worden. Dit iconische festival viert zijn 191e editie met een bruisende mix van traditionele Duitse cultuur en moderne festiviteiten. Bezoekers kunnen genieten van gezellige bierhallen met de beste lokale bieren en heerlijke Beierse gerechten. Het evenement biedt ook kleurrijke parades, livemuziek en een scala aan attracties en kraampjes. Jaarlijks trekt het Oktoberfest miljoenen bezoekers van over de hele wereld en met de rijke tradities en feestelijke sfeer is het de ultieme bestemming voor een bijzondere herfstervaring.

www.oktoberfestfan.nl/oktoberfest-munchen-2024/

HALLOWEEN 2024 Halloween 2024 wordt een spookachtig spektakel dat je niet wilt missen. Van 25 tot 31 oktober transformeren steden over de hele wereld in griezelige wonderlandjes, met decoraties die variëren van sinistere spookhuizen tot angstaanjagende verkleedpartijen. Feestgangers kunnen genieten van spannende evenementen zoals halloweenfeesten, trick-or-treating en kostuumwedstrijden. Diverse attracties zoals spooktochten en horror-maze avonturen zorgen voor extra spanning en plezier. Met een focus op creativiteit en fantasie zullen de feestelijke activiteiten zowel jong als oud in de ban houden. Bereid je voor op een week vol plezier en huiveringwekkende momenten die het halloweenseizoen onvergetelijk maken!

Diverse attracties en locaties



TCS AMSTERDAM MARATHON Op zondag 20 oktober 2024 vindt de TCS Amsterdam Marathon plaats, één van de grootste hardloopevenementen van Nederland. Met duizenden deelnemers van over de hele wereld belooft het weer een sportieve en feestelijke dag te worden. De route voert de lopers langs bekende plekken in de stad, zoals het Rijksmuseum en het Vondelpark. Het biedt zowel professionals als amateurs een geweldige uitdaging. Voor velen is het een kans om hun persoonlijke doelen te behalen, terwijl de toeschouwers langs de kant voor een geweldige sfeer zorgen. Het belooft een sportieve viering te worden van zowel doorzettingsvermogen als Amsterdam zelf.

www.tcsamsterdammarathon.nl

ELKE WOENSDAG VAN 13.30 - 16.00 UUR CREATIEF MET LEER

Maak in een middag een supertoffe lederen tas. Leuk om met vriendinnen of met je familie te komen doen in het Schoenenlab van het Schoenenkwartier. Maximaal 4 personen kunnen meedoen. Meld je vooraf aan via de website.

Schoenenkwartier
Raadhuisplein 1, Waalwijk
www.schoenenkwartier.nl/te-doen



ELKE 3E DINSDAG VAN DE MAAND OM 19.30 UUR BORDSPELAVOND HEIAKKER

Werkgroep Heiakker organiseert weer bordspelavonden op de derde dinsdag van de maand. Het wijkcentrum is al vanaf 19.30 uur open, zodat iedereen om 20.00 uur ook echt kan beginnen met een spel. Deze spelavond is geschikt voor iedereen van 16 jaar en ouder. De spellen zullen indien gewenst ook uitgelegd worden. Er is een ruime collectie moderne bordspellen aanwezig om te spelen. Uiteraard mogen ook eigen spellen meegenomen worden. **Wijkcentrum De Heiakker | De Meent 3, Deurne |**



WOENSDAG 16 OKTOBER 2024 OM 20.30 UUR COMEDY BIJ PA: ARJAN KLETON MET LOMP



We zijn steeds sneller op onze teentjes getrapt, maar slaan we niet een beetje door? Nederlanders staan juist bekend om onze (soms ongevraagde) mening, wij zijn nu eenmaal een beetje lomp. Maar hoe meet je dat? Het ligt er maar net aan hoe je het brengt, wanneer je iets zegt en tegen wie je dat doet. Wat kun je nog wel zeggen en wat absoluut niet? Hij weet het zelf ook niet meer, dus in zijn nieuwe voorstelling Lomp onderzoekt Arjan Kleton de grenzen tussen openhartig zijn en als onbeschoft worden gezien. De wereld anno nu is woke, hartstikke woke. En lomp tegelijk. Zelf is Arjan soms ook best een beetje lomp, maar nu wordt hij wakker.

Last but not least: na afloop van de voorstelling maakt Arjan cocktails voor het publiek in de bar van het theater. Koop je tickets online voor € 17,50.

Podium Azijnfabriek | Triniteitsstraat 21, Den Bosch

ZONDAG 20 OKTOBER 2024 VAN 11.00 - 19.00 UUR MAASDIJK CROSSDUATHLON

De MaasdiJK Crossduathlon staat voor de derde keer op het programma, een uitdagende run-bike-run. Dit jaar wordt net als vorig jaar het NK Crossduathlon gehouden tijdens dit event. Het circuit van Motor Club Oss, De Witte Ruijsheuvel, is de locatie van het parcours. Dat wordt ook gebruikt voor de internationale Grand Prix Motorcross. Naast het circuit ligt een bos waar we op verschillende ondergronden fietsen en lopen.

Motorcross Circuit De Witte Ruijsheuvel | Aengelbertlaan 60, Oss



ZATERDAG 26 OKTOBER VANAF 17.00 UUR HALLOWEEN GRIEZELTOCHT 2024

Na een succesvolle eerste editie in 2023 vindt dit jaar op zaterdag 26 oktober 2024 de tweede editie van de Halloween Griezeltocht plaats, op Landgoed De Grote Beek.

Je kunt je hiervoor gratis aanmelden. Een meeslepende tocht over het landgoed, lekker griezelen, maar niet té eng. Het landgoed wordt weer omgetoverd tot een angstaanjagende, magische wereld. Kortom: een avond vol spanning en sensatie!

Landgoed De Grote Beek | Doctor Poletlaan 21, Eindhoven



ZONDAG 27 OKTOBER 2024 OM 14.30 - 16.00 UUR DE LIEVEDESBRIEF VAN DE KOONING



In Ceetheledorp gebeurt er nooit eens wat nieuws. De roddelantes aan het bakkerskraampje zijn het beu: "Wij willen nieuwe verhalen!" Koning Lier biedt de oplossing: hij nodigt operazangeres Agatha Christina uit om nieuwe verhalen naar het dorp te brengen. Wanneer zij haar intrede doet in het dorp, wordt de koning op slag verliefd. Aan haar dagboek vertrouwt Agatha toe dat zij de koning ook wel leuk vindt, maar aan zijn lakei vertelt ze dat ze een liefdesbrief van de koning verwacht. En laat net dat het probleem zijn. Want waar kun je een liefdesbrief vinden? En wat is dat eigenlijk? In het dorp waar niemand kan lezen of schrijven, staan de inwoners voor een raadsel. Tot een oude legende de kop opsteekt... Met De Liefdesbrief van de Koning brengt theatergroep WIZEL een grappige en interactieve voorstelling om leesplezier te prikkelen bij jong en oud. Voor de oudere toeschouwers zit de voorstelling bovendien boordevol verwijzingen naar de klassieke en populaire literatuur. Welke boekenwurm kan alle referenties herkennen?

Cultuurcentrum | Martinetplein 1, Deurne | www.theatergroepwizel.nl

AVONTUURLIJK EN AFWISSELEND NOORD-AMERIKA!

De Verenigde Staten blijven een onverminderd populaire bestemming, het hele jaar door. Of het nou gaat om een stedentrip, rondreis per auto of camper, georganiseerde groepsreis, treinreis of een combinatie met een cruise in het Caribisch gebied. Alles is mogelijk en je kunt veel variatie verwachten tijdens je reis.

Westkust

De Westkust staat bij veel reizigers op hun wensenlijstje en dat is niet voor niks. Wissel indrukwekkende natuurgebieden als Yosemite, Grand Canyon, Yellowstone, Bryce Canyon en Zion Canyon af met bruisende steden en je hebt een prachtige en afwisselende rondreis. Laat je meevoeren in de histerie van Las Vegas, geniet van de heerlijke relaxte sfeer in San Francisco of kijk je ogen uit in Los Angeles als je Hollywood en Beverly Hills bezoekt.



ALASKA



YOSEMITE NATIONAL PARK



BOSTON



GRAND CANYON



HAWAII

(Noord-)Oostkust

De grote steden aan de Oostkust zijn populair voor een stedentrip, denk aan Boston, New York en Washington, maar passen ook prima binnen een rondreis waarbij je de steden af kunt wisselen met natuurgebieden (onder andere Great Smokey Mountains, Acadia National Park, White Mountains National Forest en Cape Cod) en gezellige kustplaatsjes. In september en oktober zijn vooral routes in de Noordoostelijke Staten Massachusetts, Maine, Vermont en New Hampshire in trek, vanwege de indian summer.

Florida

Florida is zowel in de zomer als de winter een enorm populaire bestemming. Binnen deze staat kun je een hele afwisselende rondreis maken, maar ook van een heerlijke strandvakantie genieten (stranden aan de westkant van Florida of de Florida Keys) of de vele pretparken bezoeken. Vanuit Florida zijn ook meerdere mogelijkheden om een cruise langs verschillende Caribische eilanden te maken.

Zuidelijke Staten

De Zuidelijke Staten staan bekend om de muziekstijlen jazz, country en blues. Muzieksteden als Nashville, Memphis en New Orleans worden vaak gecombineerd in een rondreis, maar je kunt New Orleans

bijvoorbeeld ook combineren met een rondreis door Texas of Florida. Het zuiden van de Verenigde Staten staat ook bekend om de koloniale steden met een veelbewogen geschiedenis. Een aantal plantages is nog te bezoeken.

Hawaii

Midden in de Grote Oceaan, ten westen van de Verenigde Staten, ligt de paradijselijke staat Hawaii. Het bestaat uit meer dan honderd vulkanische eilandjes, waarvan er slechts acht bewoond zijn. Hawaii staat bekend om zijn prachtige stranden en als ideale surfbestemming, maar je kunt er ook een hele mooie, afwisselende rondreis maken, waarin je meerdere eilanden combineert (island hoppen).



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

Voordelen van via mij boeken:

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

Ester van den Bogaert
06-13302640

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

Auping



Auping Original Boxspring

SALE

Uw woonstijl, uw droomstijl

We maken ruimte voor onze nieuwe collectie en daarom kunt u nu gebruik maken van voordeel op diverse toonzaalmodellen. We gaan o.a. ons assortiment relaxfauteuils wisselen en hebben daarom bijna alle winkelmodellen afgeprijsd. De moeite om te komen proefzitten in onze winkel. Wij staan garant voor kwaliteit en service.

SALE bij Koos Kluytmans Interieurs in Oisterwijk. Tientallen toonzaalmodellen van bekende merken zijn nu scherp afgeprijsd. Comfortabele fauteuils en bankstellen van Leolux, Harvink, Conform en Cloak. Maar ook bedmodellen van Auping en Tempur. En daarnaast diverse kwaliteitsmatrassen van Swissflex en Beka.



Leolux Horatio



Leolux Rolan

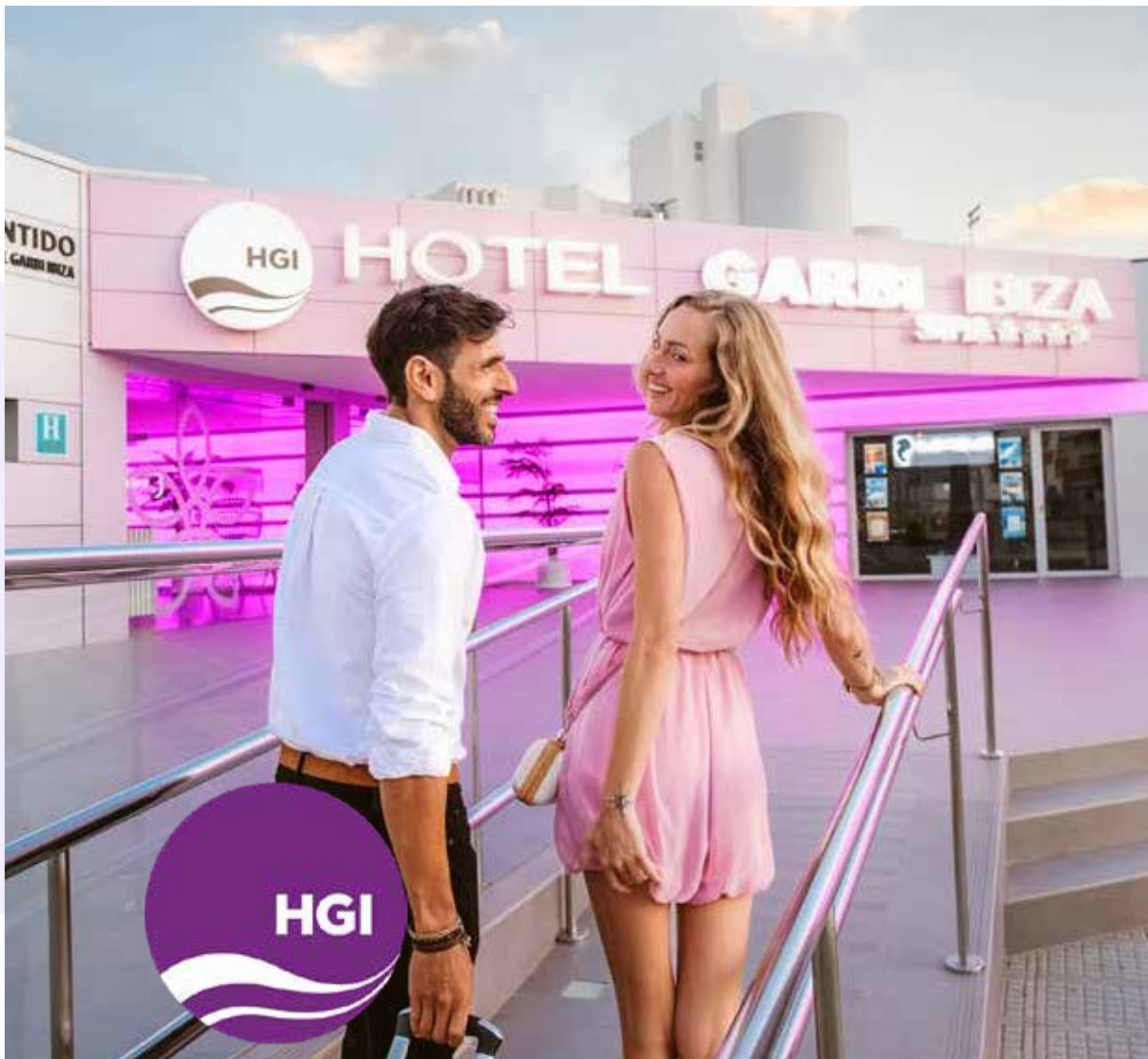
Leolux Hilco



leolux



Koos Kluytmans



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!

HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

Calle de La murtra 5, 07817 San Jordi, Ibiza | info@garbi-hotel.com | +34 971 300007 | www.hotelgarbi-ibiza.com

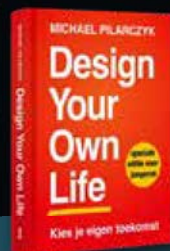


MICHAEL PILARCZYK

Het geloof
in jezelf is je
grootste kracht.



Bestel hier mijn
nieuwe boek



www.michaelpilarczyk.nl

KOUDE DOUCHES VERSUS WARME DOUCHES

Als je lichaam verlangt naar een warme douche, ben je niet de enige. De meeste mensen genieten van de warmte. Toch is het zeker de moeite waard om koude douches in je routine op te nemen. Ondanks de koude schok bieden ze talloze gezondheidsvoordelen die de moeite waard zijn. We zijn ervan overtuigd dat je na verloop van tijd van je koude douches zult houden!

De schok van een koude douche

Wanneer de kou je lichaam raakt, ervaar je een schok. Hoewel dit onaangenaam kan zijn, verhoogt het je zuurstofopname, hartslag en alertheid. Dit verbetert je bloedsomloop, geeft energie en versterkt je immuunsysteem door de aanmaak van witte bloedcellen.

Koude douches voor mentale gezondheid

Koude douches verlichten mentale gezondheidsproblemen door de bloedsomloop te stimuleren en de bloeddruk te verlagen. De koude schok verhoogt stresshormonen zoals cortisol, wat je stressbestendigheid verhoogt. Ook verhogen ze endorfines, wat depressie en angst kan verlichten.

Nooit meer een warme douche?

Je kunt nog steeds warme douches nemen, vooral ter ontspanning. Wissel af en neem minstens één keer per dag een koude douche, bij voorkeur 's ochtends. Dit stimuleert en verbetert je gezondheid.

Koude douches met de Wim Hof-methode

De Wim Hof-methode helpt je dagelijks een koude douche te nemen via kou, ademhalingsoefeningen en toewijding. Volg zijn cursus voor maximale gezondheidsvoordelen!



JE BENT STERKER DAN JE DENKT DAT JE BENT



Ademhaling



IJstherapie



Toewijding

LET OP: ademhaling volgens de Wim Hof-methode kan de motorische controle beïnvloeden en in zeldzame gevallen tot bewustzijnsverlies leiden. Ga altijd zitten of liggen als je de technieken oefent. Oefen nooit in of nabij watermassa's, terwijl je een voertuig bestuurt of in een andere situatie waarin bewustzijnsverlies jezelf of anderen schade kan toebrengen.



Scan de QR-code
voor meer uitleg en
oefeningen.

WWW.WIMHOFMETHOD.COM

Luxe 4D Master massagestoel



Waarom deze massagestoel onmisbaar is voor jou!

- ✓ Ervaar unieke 4D menselijke massage voor een ongeëvenaarde ontspanning.
- ✓ Programmeer tot 4 persoonlijke massages voor een maatwerk ervaring.
- ✓ 7 instelbare massage intensiteiten voor iedereen.
- ✓ Krijg nu € 2.245,- **Bruist-korting** op de standaardprijs van € 7.995,-!
- ✓ Inclusief gratis verzending, geen verborgen kosten!

De Master 4D luxe massagestoel biedt je de ultieme ontspanningservaring. Met zijn unieke massageprogramma's en aanpasbare intensiteiten is deze stoel perfect voor iedereen die op zoek is naar comfort en herstel na een lange dag. **Mis deze kans niet om te genieten van luxe tegen een gereduceerde Bruist-prijs!**

Deze stoel is perfect voor wie thuis wil ontspannen en stress wil verminderen.

Scan om te bestellen of voor meer info over de actie de QR-code!



KORTING
30%
VOOR BRUIST LEZERS



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

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

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



Marisca van Gent



Op zoek naar
een betaalbare
boekhouder?
Laten we even
bellen!

Op mij kan je rekenen!

‘Leuker kunnen we het niet maken, wel makkelijker.’
De slogan van de Belastingdienst, we kennen hem allemaal.
Hoe ‘makkelijk’ de Belastingdienst het ook wil maken, het is
niet leuk en het is zeker niet zo makkelijk.

Aan het begin van het voorjaar valt de welbekende blauwe envelop weer
op de mat. Dan is het is weer tijd om aangifte te doen. Alles is ingevuld, maar je
moet het wel nog even controleren. Controleren? Dat blijft lastig, want je
hebt geen idee waar je naar moet kijken. En dat is niet zo gek, want ook de
belastingregels worden continu gewijzigd en uiteindelijk wordt het er dan
toch niet makkelijker op.

Is dit bij jou nu ook het geval? De Brabantse Boekhouder kan je hierbij helpen.

Als particulier kun je onder meer bij mij terecht voor:

- Aangifte inkomstenbelasting
- Verzoeken voorlopige teruggave
- Erfbelasting en schenkingsrecht
- Alle fiscale vragen
- Bezwaar- en beroepschriften
- Aanvragen/wijzigingen van de toeslagen

**Ik neem het graag uit handen, zodat
jij kunt doen wat je het liefste doet.**

**De
Brabantse
Boekhouder**

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

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

- Zzp, eenmanszaak en vof
- Particulieren

*‘Wat een fijne
boekhoudster, lekker
duidelijk in Jip en Janneke
taal en niet van
die moeilijke woorden.’
M. de man - Aarts*

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

Velgen beschadigd?

Breng ze langs bij de dokter

0413 257 366

Wij zijn De Velgendokter, gespecialiseerd in het repareren en richten van lichtmetalen velgen. Al onze medewerkers zijn professionals en zorgen ervoor dat uw velgen weer in topconditie zijn na de reparatie.

Al ruim 30 jaar zijn wij gespecialiseerd in het herstellen van lichtmetalen velgen. Denk hierbij aan werkzaamheden als:

- **Reparatie**
- **Velgen richten**
- **Velgen lassen**
- **CNC afdraaien**
- **Poedercoaten**
- **Rimco-herstel (kleur op maat)**

Dankzij onze jarenlange ervaring vinden we voor iedere velg een passende oplossing.

OPENINGSTIJDEN

Maandag – vrijdag:

9:00 – 17:00 uur

Zaterdag:

9:00 – 13:00 uur



De Velgendokter

Vraag een offerte aan op www.develgendokter.nl



HENKO

ICELAND TRAVEL

9 april-13 april
Plaatsen beschikbaar

26 april-3 mei
Reeds volgeboekt

14 mei-18 mei
Plaatsen beschikbaar

Maatwerk reizen

€ 1.725,- ex.
11% BTW

Hummer huren

Slechts
€100,- per dag

Trek tochten

Op IJslandse paarden

ONTDEK HET RUIGE IJSLAND

IJsland, het land om terug te keren naar de kern. De indrukwekkende natuur, de mythische watervallen, het magische noorderlicht, de imposante geisers en de krachtige weersomstandigheden laten een onuitwisbare indruk achter.

www.henkvandervelde.nl

✉ icelandtravel@henkvandervelde.nl

☎ +31 6 12 07 55 31





KINDEROPVANG
ONDER DE PANNEN

**Werken bij de leukste
kinderopvang van
Noord-Brabant?**



*Heb jij zin om bij de leukste
kinderopvang van Nederland te
werken en onze baby's, peuters,
kleuters, basisschoolleerlingen en
tieners te helpen om al spelend
hun talenten aan te boren en het
beste uit zichzelf te halen?*

**Solliciteer dan bij Kinderopvang
Onder de Pannen in Vught!**

Kinderopvang Onder de Pannen Vught
06-10181030
www.kinderopvangonderdepannen.net

Goed nieuws!

**Peuterspeelzaal Ducky Duck en
Hummelhonk hebben weer volop plek
voor Vughtse peuters vanaf 2 jaar!**



GUN JIJ JE KINDJE HET BESTE VAN TWEE WERELDEN?

Gezellig een paar uurtjes per week in een vaste structuur spelen met leeftijdsgenootjes en tegelijkertijd allerlei vaardigheden ontwikkelen, zodat je peuter bij het bereiken van de kleuterleeftijd makkelijk door kan stromen naar het basisonderwijs? Dan is de peuterspeelzaal écht een aanrader! Gun jij je kind twee, maximaal drie dagdelen per week super pret, terwijl jij even de handen vrij hebt voor andere zaken?



SCAN VOOR
MEER INFO

Kijk op www.kinderopvangonderdepannen.net voor onze werkwijze. (Als je door omstandigheden niet in de gelegenheid bent om de ouderbijdrage te betalen, dan kun je contact opnemen met de directie via info@kinderopvangonderdepannen.net.)



MARCIANO'S HAARSTYLING/HAARTIPS

Gezonder & sterker haar **voor mannen**

Ken je dat gevoel dat je haar soms droog en futloos voelt? Je kapsel ziet er dof uit. Je hebt je vast weleens afgevraagd hoe al die tv-persoonlijkheden altijd een mooi, natuurlijk en gezond uitzienende dos haar hebben. Met deze tips heb je voortaan altijd een perfecte dos haar.

GEBRUIK EEN GOEDE SHAMPOO!

Shampoos die je in de supermarkt koopt bevatten veel synthetische en kunstmatige stoffen. Deze zorgen ervoor dat je haar niet op de juiste manier wordt gevoed. Kwalitatieve en natuurlijke shampoo zorgt voor een goede voeding en een natuurlijke glans.

AF EN TOE EVEN NIETS

Het is heel belangrijk om je haar zo nu en dan eens een dagje te laten 'luchten'. Dat houdt in dat je gewoon even een dagje geen wax, gel of wat dan ook in je haar smeert. Let mother nature do her work and enjoy.

ONDSCHAT DE WAARDE VAN EEN CONDITIONER NIET

Mannen geven het niet graag toe, maar hier hebben vrouwen toch echt een punt. Een conditioner is echt enorm belangrijk als het gaat om de juiste voeding voor je haar.

VEEL BEWEGEN STIMULEERT JE HAARGROEI

Sporten zorgt ervoor dat je lichaam sterker wordt. Je zou denken dat dit niets uitmaakt voor je haar, maar als je lichaam gezond en in conditie is, dan beïnvloedt dat ook de gezondheid en conditie van je haar.



Breng voor een goed advies een bezoek aan Marciano's Haarstyling in Engelen. Je kunt daar rekenen op vakmanschap, kwaliteit en passie voor het kappersvak.



Zonneweide 18 Den Bosch | 073-8882899 / 06-15439983
www.marcianoshaarstyling.nl



Gratis
Parkeren
voor de deur



50
JAAR

Berkers keukens
SINDS 1974

info@berkerskeukens.nl
berkerskeukens.nl

AL 50 JAAR

Keukenperfectie voor scherpe prijzen

Deurne
Florijn 10 a
085 0191079

Den Bosch
Rietveldenweg 4
073 3039010

Nuland
Kerkstraat 4
085 0191079

Scan de QR
voor meer
inspiratie





Ontdek Bruist Online

Wist je dat wij naast Bruist ook Bruist Online hebben? Met Bruist Online kunnen wij jou als ondernemer ontzorgen op het gebied van social media beheer, het bouwen van een website en/of webshop en het creëren van een eigen brand identity.

De kracht van naamsbekendheid *in ons magazine*

Als uitgeverij begrijpen wij dat adverteren in een magazine niet altijd direct nieuwe klanten oplevert. Het is een veelgehoorde misvatting dat een enkele advertentie meteen zorgt voor een verkoopstijging. Echter, de werkelijke waarde van adverteren in ons magazine ligt in iets veel fundamenteler en duurzamer: naamsbekendheid.

Naamsbekendheid is het vermogen van jouw merk om herkend en herinnerd te worden door potentiële klanten. In een markt waar consumenten dagelijks worden overspoeld met informatie, is het cruciaal dat jouw merk blijft hangen. Ons magazine biedt de perfecte omgeving om je merk op te laten vallen en consistent in beeld te blijven.

Elke keer dat een lezer door ons magazine bladert en jouw advertentie ziet of jouw column leest, wordt een zaadje geplant. Na verloop van tijd, wanneer deze lezers een product of dienst nodig hebben die jij aanbiedt, is het jouw naam die naar boven komt. Dit proces van geleidelijke herkenning en herinnering kan uiteindelijk leiden tot meer vertrouwen en loyaliteit van klanten.

Denk aan de grootste merken die je kent. Hun succes is zelden gebaseerd op één enkele advertentiecampagne, maar op een voortdurende aanwezigheid en herkenbaarheid in de media. Door te adverteren in ons magazine investeer je in deze langdurige zichtbaarheid en merkherkenning.

Jouw merk verdient het om gezien en onthouden te worden. Kies voor Bruist en leg de basis voor een langdurige en succesvolle relatie met je doelgroep. Naamsbekendheid is geen sprint, maar een marathon en wij lopen graag met je mee!

Neem vandaag nog contact met ons op en ontdek hoe Bruist jouw merk naar een hoger niveau kan tillen. Jouw succes begint hier!

Met bruisende groet,

Lorenzo Bossers

Sales Manager
Nederland Bruist
+31 6 42 72 05 54



Benieuwd naar onze unieke mogelijkheden? **Maak dan nu een afspraak!**

Leef je eigen leven!

Leef je het leven dat je echt wilt of laat je je te veel beïnvloeden door anderen?

Ben je toe aan meer regie over je leven? Als coach begeleid ik je naar meer ruimte voor jezelf en je eigen keuzes. Mijn aanpak is no-nonsense en resultaatgericht. In slechts zes sessies kunnen we samen grote stappen zetten. Maak een afspraak bij mij, online of op locatie.



In het eerste, gratis kennismakingsgesprek kijken we of er een klik is en kan ik een beeld vormen van de coachingvraag.

BOEK NU
EEN SESSIE



Koningshoeven 21, Den Bosch | 06-30134713 | www.vistavia.nl



NIEUWE WEBSITE NODIG?

VRAAG NAAR DE MOGELIJKHEDEN

Lorenzo Bossers

**BRUIST
ONLINE**



Benieuwd naar onze unieke mogelijkheden? **Maak dan nu een afspraak: +31 6 42 72 05 54**



RELATIE- GESCHENKEN MET JOUW BOODSCHAP!



SCAN EN ONTDEK
ALLE RELATIEGESCHENKEN!



JOUW DRUKWERK, ONZE ZORG

Q-PROMOTIONS.NL



Follow us online

Gehaktbrood met stukjes pompoen

Dit gehaktbrood met pompoen is een smaakvolle en voedzame herfstmaaltijd. Serveer het met geroosterde aardappelen of een frisse salade en voeg geraspte kaas toe voor een extra smaakboost. Perfect voor een gezellig diner!

6-8 PORTIES • 80 MIN.

INGREDIËNTEN BODEM

- 300 g pompoen (in kleine blokjes)
- 2 eetlepels olijfolie
- zout en peper naar smaak
- 500 g rundergehakt
- 1 ui (fijngehakt)
- 2 teentjes knoflook (fijngehakt)
- 1 theelepel gemalen komijn
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel tijm
- 1 ei
- 50 g paneermeel
- 2 eetlepels ketchup of tomatenpuree
- verse peterselie (voor garnering)

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180°C en besprenkel de pompoenblokjes met olijfolie, zout en peper. Rooster ze in de voorverwarmde oven gedurende 20-25 minuten of tot ze zacht zijn.

Doe ondertussen het gehakt in een grote kom en voeg de fijngesneden ui, knoflook, komijn, paprikapoeder, tijm, zout en peper toe. Meng alles goed door elkaar.

Laat de geroosterde pompoen iets afkoelen en voeg deze voorzichtig toe aan het gehaktmengsel, zodat de pompoenstukjes heel blijven. Voeg vervolgens het ei en het paneermeel toe en meng alles goed door elkaar voor de binding.

Vet een cakevorm of ovenschaal in en druk het gehaktmengsel stevig aan in de vorm, zodat je een mooi gevormd brood krijgt. Smeer de bovenkant van het gehaktbrood in met ketchup of tomatenpuree voor extra smaak en bak het gehaktbrood ongeveer 45-50 minuten in de voorverwarmde oven, totdat het gaar en goudbruin is.

Haal het gehaktbrood uit de oven en laat het even rusten voordat je het aansnijdt. Garneer tot slot met wat verse peterselie en serveer.





De herfst nodigt uit om buiten te genieten van knisperende bladeren en warme kleuren. Maak een herfstwandeling en laat je betoveren door de natuur. Los daarna de puzzels van Bruist op en maak kans op leuke prijzen!

PUZZELPAGINA

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

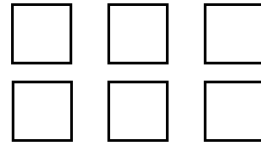
Los de sudoku op

De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-3-1**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.



Zoek de zes verborgen letters

Vind de letters en maak er een woord van. Wordthema deze maand is 'herfst'. De oplossing van vorige maand was **outfit**.

Maak kans op het boek:

De Heraklesmoorden

Realiteit en mythologie lijken samen te komen wanneer een moordenaar zich door de twaalf werken van Herakles laat inspireren. *De Heraklesmoorden* is een thriller uit de nieuwe serie *De Mythosmoorden*, waarbij telkens een mythologisch verhaal centraal staat.



Maak kans op

Killerbody Lifestyle boek

van Faya Lourens.

Ontwikkel jouw eigen killerbody! 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.



Los de rebus op.

f	o	n	l	g	t	f	n	k	l	i	body
h	i	u	g	n	l	s	i	b	v	n	fitness
i	y	t	c	i	s	l	s	g	t	s	faya
e	r	p	n	d	l	m	y	r	j	p	inspiratie
q	b	f	r	o	s	p	n	s	x	r	killer
y	h	s	o	v	s	s	s	y	i	a	mindset
y	m	i	n	d	s	e	t	b	m	t	sport
k	u	o	g	w	u	t	w	l	c	i	voeding
i	a	s	r	x	s	k	y	v	b	e	
n	g	g	r	s	a	f	e	j	v	u	

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing.

Wil jij kans maken op deze leuke prijzen? Stuur de oplossing in voor 1 november 2024 op www.nederlandbruist.nl/den-bosch/puzzelen of scan de QR-code.



Van Mossel

**WISSEL
WEKEN
SWITCH NU VOORDELIJG**

NAAR WINTERBANDEN OF EEN NIEUWE AUTO