

GRENSSTREEK ESSEN, KALMTHOUT
WUUSTWEZEL




JANUARI 2025 GRATIS MEENEMEN!
WWW.DEBELGISCHEGRENSSTREEK.BE

BRUIJST

**GENIET &
BEWONDER**





Wij houden
uw energie laag!

MET SFEERVOLLE ELEKTRISCHE HAARDEN

Meer weten over
ons assortiment.
Scan de QR-code:



HOUTKACHELS HOUTHAARDEN PELLETKACHELS **ELEKTRISCHE HAARDEN** GASHAARDEN

ECOFLAMES

Bosduinstraat 51, Wuustwezel | 03-4256091
info@ecoflames.be | www.ecoflames.be

Reken af met chronische pijn en ontdek een energieke en soepeler lichaam in slechts enkele dagen! Dankzij unieke massagetechnieken zoals shiatsu, kneden, rollen en tappen ervaar je direct verlichting van pijn en spanning. Voor een optimale doorbloeding in je benen combineert de massagestoel koolstof infraroodwarmte met luchtcompressie, waardoor je benen licht en energiek aanvoelen.

De S-track volgt nauwkeurig je wervelkolom, terwijl de L-track de massage tot aan je billen doorvoert. Negatieve emoties zoals stress, verdriet en eenzaamheid maken plaats voor vitaliteit en levenslust. Dankzij speciaal ontworpen massagekoppen, die nauwkeurig handbewegingen imiteren, geniet je van de kwaliteit van een professionele masseur in je eigen huis.

De massagestoel wordt compleet geïnstalleerd geleverd. Sluit hem eenvoudig aan, ga zitten en laat je verwennen. **Wacht niet langer en kies voor een leven zonder pijn en met meer energie!**

Kleine massagefauteuil boordevol opties



Slimme 3D massagetechnologie

Perfect voor elk uniek lichaam



Zero Gravity

Onmiddellijke ontspanning



Spierpijn verlichten

Professionele massage bij u thuis



Roterende voetensteun

De nieuwste technologie



8 automatische programma's

Pakt alle problemen aan

Krijg nu speciale Bruist-korting

€ 500,- korting!

Scan de QR-code en vul de kortingscode **Bruist01** in.

Actie geldig tot 31 januari 2025.

Van ~~€2495,-~~
voor
€1995,-




Meteen bestellen of meer informatie? **Scan de QR-code.**
Of boek een afspraak en ervaar het zelf!



Ervaar de ultieme pijnverlichting

Reken af met chronische pijn en ga veel vrijer door het leven!


CASADA
HEALTHCARE

 **ErvaarRust^{nl}**
Ontspanning is leven

Prins Hendrikstraat 17A, Zevenbergen NL | +31(0)76-5083415
info@ervaarrust.nl | www.ervaarrust.nl

Bruist wenst je een knallend 2025 vol liefde, geluk en gezondheid!

*Dat het nieuwe jaar bruist van mooie kansen,
bijzondere momenten en oneindig veel plezier.
Maak er een onvergetelijk jaar van!*



Bruisende lezer,

Het begin van een nieuw jaar brengt frisse kansen en nieuwe inspiratie. Het is een periode waarin mensen terugblikken op het afgelopen jaar en plannen maken voor wat komt. Goede voornemens zijn een traditie die ons helpt om met energie en intentie vooruit te kijken.

In België vormen ondernemers een essentieel onderdeel van deze positieve dynamiek. Van creatieve workshops en inspirerende evenementen tot unieke producten en diensten, Belgische ondernemers helpen anderen om hun goede voornemens waar te maken. Denk aan fitnessstudio's die persoonlijke begeleiding bieden, lokale markten met verse, gezonde producten, en bedrijven die coaching en ondersteuning aanbieden om persoonlijke of zakelijke doelen te bereiken.

In deze editie van Bruist vieren we de energie en visie die ondernemers in het nieuwe jaar brengen. We delen verhalen van gepassioneerde mensen die met hun expertise anderen helpen om doelen te stellen en stappen vooruit te zetten.

Laten we samen 2025 beginnen met optimisme, moed en creativiteit.

Lea en Marcel Bossers



Adverteren? Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
of bel +31 76 7115340.



Goede voornemens

Een nieuw jaar voelt als een frisse start. Goede voornemens zijn populair, maar vaak lastig vol te houden. Hoe zorg je ervoor dat jouw doelen in 2025 wél slagen? Met deze praktische tips kom je verder.

Veel goede voornemens falen omdat ze te vaag zijn. Maak je doel concreet: niet 'Ik wil gezonder leven', maar 'Ik eet elke dag twee stuks fruit'. Kleine, haalbare stappen vergroten je kans op succes.

Focus op één verandering

Probeer niet alles tegelijk te doen. Kies één voornemen waar je je op richt. Dit geeft focus en motiveert om door te gaan als je dit doel bereikt hebt.

Maak een plan

Een goed plan is essentieel. Schrijf je doel op, verdeel het in kleine acties en plan deze in je agenda. Bijvoorbeeld: 'Elke dinsdag en donderdag ga ik een halfuur wandelen'. Door je voortgang bij te houden, blijf je gemotiveerd.

Zoek steun

Een steunend netwerk maakt een groot verschil. Deel je doelen met vrienden of familie. Samenwerken of simpelweg iemand hebben die je aanmoedigt, helpt enorm. Niemand is perfect. Val je een keer terug in oude gewoontes? Laat je niet

ontmoedigen. Herpak jezelf en focus op de volgende stap. Consistentie is belangrijker dan perfectie.

Populaire voornemens

Hoewel doelen persoonlijk zijn, zijn er enkele klassiekers:

- Meer bewegen: wandelen, yoga of sporten.
- Gezonder eten: klein beginnen, zoals meer groenten toevoegen.
- Minder stress: tijd maken voor ontspanning.
- Nieuwe vaardigheden: denk aan een cursus of een nieuwe hobby.

Begin vandaag

Je hoeft niet te wachten tot 1 januari. Start klein en werk stap voor stap naar je doel. Het nieuwe jaar biedt een prachtige kans, maar elke dag is een goede dag om te beginnen.

Met focus, doorzettingsvermogen en een concreet plan maak jij van 2025 een jaar vol groei en succes. Zet die eerste stap en maak het waar!

Het nieuwe jaar goed beginnen!

In onze cadeau- en decoratieshop kun je uiteraard leuke en originele cadeautjes vinden voor jong en oud, leuke Disney-artikelen en natuurlijk ook elk seizoen prachtige seizoensdecoratie. En ook in ons ontbijt- en lunchrestaurant is het elk seizoen gezellig vertoeven en zijn veel van onze decoraties te koop. **Maar nu vooral iedereen de beste wensen voor 2025!**



Elke zondag, behalve op enkele uitzonderingen, bent u welkom bij ons uitgebreide ontbijtbuffet. Geniet met familie, vrienden, of met z'n tweeën. Bij aankomst ontvangt u een glaasje cava of fruitsap, gevolgd door een smakelijk buffet met diverse broodsoorten, beleg, vers fruit en meer.



Volg ons ook op [step2essen](#)

Stationsstraat 27 Essen | **0032-3-3379988**
info@step2essen.be | www.step2essen.be

Het leven is beter met een BAKFIETS



ZOWEL NIEUW ALS TWEDEHANDS!



Wij leveren en doen ook onderhoud aan huis!

Adam's Bike | Brekelen 4 unit 13, Wuustwezel | +32 456 08 33 84
@adams-bike.com | www.adams-bike.com

Wij van Adam's Bike zijn enkel gespecialiseerd in bakfietsen en longtails!

Kwaliteit, deskundigheid, klantvriendelijkheid, persoonlijkheid, budgetvriendelijk, daar staan wij voor!

Kom vrijblijvend onze bakfietsen testen, neem uw kinderen, huisdieren, boodschappen of gereedschap mee, om zo een 100% beleving te hebben.

Wij hebben voor ieder wat wils!



Hét adres voor je nieuwe outfit



Op zoek naar een leuke outfit? Loop dan eens binnen bij Au3fashion aan de Stationsstraat in Essen. Met een zeer uitgebreide collectie met leuke items voor zowel dames als heren ben je er zeker van dat je hier vindt wat je zoekt.



au3
Fashion

Stationsstraat 73, Essen
Tel. 0032 477510643
Eigenaar: Audry Meeusen
www.au3fashion.be



Lederatelier/workshopatelier
ARTISTIKI

Wees uniek en creëer het zelf op ambachtelijke wijze!



Wil je graag eens zelf met leder aan de slag gaan en dat op ambachtelijke wijze? **Ben je op zoek naar qualitytime met vriendinnen, zussen of collega's?** Heb je behoefte aan me-time?

NEEM DAN ZEKER EEN KIJKJE:

WWW.ARTISTIKI.BE

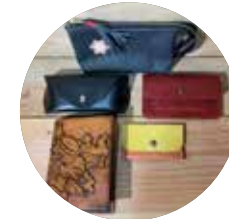


Workshops lederbewerking:

- Workshops lederen tas maken
- Korte workshops: kennismaking met lederbewerking
- Workshop sneakers
- Cursus carven en toolen van tuigleer

VOLG ONS OOK OP:  

Stationsstraat 47, 2910 Essen | 0032-4-99124403 info@artistiki.be | www.artistiki.be



Het laserseizoen is open

Heb je last van huidverslapping, diepere lijntjes, littekens, pigmentvlekken en/of huidaanwassen, dan kan een Co2 laser mogelijk hierbij helpen.

De Co2 laser is een ablatieve, gefractioneerde laser. Dit betekent dat hij kleine minuscule gaatjes in de huid maakt en de bovenste laag van de huid als het ware verdampt. Door de warmte die de laser produceert in de onderhuidse lagen wordt collageenaanmaak versterkt.

Resultaat: een nieuwe huid die strakker en egaler is.

Waarvoor wordt de laser gebruikt?

Huidverjonging bij rimpels, fijne lijntjes en zwakke huidstructuur ter hoogte van het gezicht, de hals, het decolleté en de handen. De combinatie van het afschaven van de opperhuid en de stimulatie van de collageenvorming leidt tot een strakkere en egalere huid.

- De behandeling van littekens (acne littekens of chirurgische littekens). De oppervlakkige egalisatie van de huid is na 3 à 4 weken zichtbaar, maar de verbetering neemt nog toe in de loop van de maanden nadien. Dit komt door de vorming van nieuw collageenweefsel vanuit de lederhuid.
- Niet chirurgische ooglidcorrectie. Door het verstrakken van de huid kan een frissere oogopslag bekomen worden, met minder overtollige huid.
- Pigmentletsels zoals ouderdomsvlekken kunnen eveneens behandeld worden.
- Huidaanwassen zoals wratjes kunnen efficiënt verwijderd worden.



Heb jij nog vragen, stel ze dan gerust aan onze redactie via ontwerp@nederlandbruist.nl. Wij zorgen ervoor dat de arts uw vragen toegestuurd krijgt.



*Dr. An De Cuyper, MD,
Esthetisch
arts Clinic2650*



EVEN LEKKER WEG VAN ALLES

Wat tien jaar geleden begon als experiment is inmiddels uitgegroeid tot een groot succes: Camping Getaway in Wouwse Plantage. Een camping waar je even heerlijk kunt ontsnappen aan het alledaagse. “Back to basic, maar dan uiteraard wel met alle moderne faciliteiten.”, vertelt eigenaar Marcel van der Veeken. “Oftewel de perfecte plek om lekker te genieten!”

Na jarenlang zelf gekampeerd te hebben, leek het Marcel en zijn vrouw Hanne een leuk idee om een eigen camping te beginnen. “In eerste instantie puur als hobby, maar dat nam al snel zulke professionele vormen aan dat het voor mij mijn fulltime baan is geworden.”, vertelt Marcel enthousiast. “Het is hard en gevarieerd werken en je krijgt er ook ontzettend veel energie van. Helemaal als je merkt dat gasten het naar hun zin hebben en positief terugkijken op hun verblijf.”



Na jarenlang zelf gekampeerd te hebben, leek het Marcel en zijn vrouw Hanne een leuk idee om een eigen camping te beginnen. “In eerste instantie puur als hobby, maar dat nam al snel zulke professionele vormen aan dat het voor mij mijn fulltime baan is geworden.”, vertelt Marcel enthousiast. “Het is hard en gevarieerd werken en je krijgt er ook ontzettend veel energie van. Helemaal als je merkt dat gasten het naar hun zin hebben en positief terugkijken op hun verblijf.”

Na jarenlang zelf gekampeerd te hebben, leek het Marcel en zijn vrouw Hanne een leuk idee om een eigen camping te beginnen. “In eerste instantie puur als hobby, maar dat nam al snel zulke professionele vormen aan dat het voor mij mijn fulltime baan is geworden.”, vertelt Marcel enthousiast. “Het is hard en gevarieerd werken en je krijgt er ook ontzettend veel energie van. Helemaal als je merkt dat gasten het naar hun zin hebben en positief terugkijken op hun verblijf.”

Hoewel ze van tevoren hadden verwacht vooral mensen uit het buitenland op doorreis een plekje op hun camping te gaan bieden, blijkt inmiddels het merendeel van de gasten uit Nederlanders te bestaan. “Waaronder heel wat mensen die elk jaar weer terugkeren omdat ze het hier zo naar hun zin hebben. Een mooier compliment kun je eigenlijk niet krijgen. Gasten kunnen bij ons gebruikmaken van een simpel,

Reserveringen kunnen ook nu al worden gemaakt via info@mygetaway.nl.

BACK TO BASIC MET ALLE MODERNE FACILITEITEN



Alles onder één dak

Bij Winkel vol Winkels in Essen vind je alles onder één dak. Deze conceptstore huisvest diverse 'kleine winkeltjes', waarbij lokale ondernemers stukjes van het pand huren om hun producten te verkopen.

Bij Winkel vol Winkels in Essen vind je alles onder één dak. Deze conceptstore huisvest diverse 'kleine winkeltjes', waarbij lokale ondernemers stukjes van het pand huren om hun producten te verkopen. Eigenaar Ellen Voeten benadrukt de veelzijdigheid van het aanbod, waaronder kleding, sieraden, ansichtkaarten, en leuke cadeaus. De winkel vertegenwoordigt ongeveer vijftig verschillende ondernemers en verkoopt daarnaast kantoorartikelen. Bij de ingang is een gezellige koffiehoeke, ideaal voor een kopje koffie.



Eigenaar:
ELLEN VOETEN

Winkel vol Winkels biedt voor ieder wat wils: vrouwen, mannen, en kinderen. De ondernemers bieden unieke producten om concurrentie te vermijden en de diversiteit te behouden. Ze delen ook extra informatie, waardoor klanten goed geadviseerd kunnen worden, bijvoorbeeld bij het zoeken naar cadeaus of specifieke items.

Benieuwd? Neem eens een kijkje bij Winkel vol Winkels en laat je verrassen!



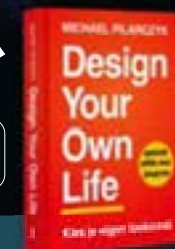
Openingstijden van dinsdag tot vrijdag van 9:00 tot 18:00 uur, zaterdag tot 17:00 uur

MICHAEL PILARCZYK

Geloof in verandering en bovenal in **jezelf**. Want het geloof in jezelf is je **grootste kracht**. Je moet diep vanbinnen écht overtuigd zijn van **jouw nieuwe verhaal**. Het moet je **nieuwe werkelijkheid** worden. En daarvoor moet het verhaal aansluiten bij **wie je bent** en wat je wilt **bereiken**.



Bestel hier mijn
nieuwe boek



www.michaelpilarczyk.nl

Bij Winkel vol Winkels vind je producten van zo'n verschillende vijftig ondernemers. Van kleding, sieraden, cadeaus tot kantoorartikelen.

KLEDING

SIERADEN

CADEAUTJES

ANSICHTKAARTEN

KANTOORARTIKELEN

SPORTARTIKELEN

EN NOG VEEL MEER

WINKEL
VOL
WINKELS

omgeving - papier - koffie

Stationsstraat 1, Essen
Tel. +32 3 828 41 18
www.winkelvolwinkels.eu

Winkel vol Winkels
 WinkelvolWinkels



Nieuwjaar

Nieuwjaar is een moment van hoop, reflectie en viering. Over de hele wereld markeren verschillende tradities het begin van een nieuw jaar, elk met een unieke betekenis en symboliek. In België, ons buurland Nederland en andere landen worden nieuwjaarsborrels vaak georganiseerd om het nieuwe jaar feestelijk in te luiden.

Een van de meest bekende tradities in België is dat mensen er zelf vuurwerk afsteken om middernacht. Dit kleurrijke spektakel symboliseert het verdrijven van kwade geesten en het verwelkomen van een nieuw begin. Veel mensen drinken rond middernacht champagne en toosten op een gelukkig en gezond jaar. Ook de Nieuwjaarsduik is een geliefde traditie, waarbij duizenden mensen in het ijskoude water duiken om het jaar fris en energiek te starten.

Op internationaal niveau zijn er tal van unieke gebruiken. In Brazilië dragen mensen wit om vrede en reinheid te symboliseren, en velen springen over zeven golven in de zee als een ritueel voor geluk. In de Filipijnen is het gebruikelijk om ronde objecten, zoals munten en fruit, te verzamelen als symbool van welvaart. In Schotland wordt 'Hogmanay' gevierd, waar 'first-footing' een belangrijke rol speelt: de eerste persoon die een huis binnenkomt, brengt geluk voor het nieuwe jaar. In Japan wordt het nieuwe

jaar (Shōgatsu) gevierd met het luiden van tempelklokken, 108 keer om onzuivere verlangens en negatieve emoties te verdrijven. Daarnaast is het gebruikelijk om traditionele gerechten zoals 'osechi ryōri' te eten en om familie en vrienden te bezoeken om geluk te wensen.

Nieuwjaarsborrels zijn een integraal onderdeel van de feestelijkheden, vooral in een professionele context. Werkgevers organiseren vaak borrels in januari om het team te bedanken voor de inzet in het afgelopen jaar en om gezamenlijk vooruit te kijken. Het is een moment om relaties te versterken, doelen te bespreken en een gevoel van saamhorigheid te creëren. Bij persoonlijke nieuwjaarsborrels staan gezelligheid en verbinding centraal. Veel van deze borrels vinden plaats in sfeervolle restaurants, waar men geniet van heerlijke hapjes en drankjes in een feestelijke ambiance. Hier komt iedereen samen om het nieuwe jaar in een ontspannen sfeer te vieren.



AURUS
FEELGOOD KOFFIEBAR

SCAN DE QR-CODE EN BEKIJK
ONLINE ALLE MOGELIJKHEDEN

BRUIST

Wilt u 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.belgiebruist.nl/adverteren



PÂTISSERIE DAMOISEAUX Morane, het brein achter Patisserie Damoiseaux, koestert op 26-jarige leeftijd een enorme passie voor bakken. Nu combineert ze creativiteit met haar 10-jarige ervaring bij Philippo Flowers en een hart vol toewijding voor het bakken van smaakvolle gebakjes en unieke creaties. Bestel dus snel en proef het zelf!

Heikantlaan 5, Essen | +32 488648294 | www.patisseriedamoiseaux.com

AURUS KOFFIEBAR Bij AURUS proeft u de kwaliteit van onze warme en koude koffiespecialiteiten van traag gebrande 100% Arabica bonen, en van onze biologische en verse theesoorten. Kom ontspannen, bijpraten of vergaderen en geniet van een assortiment viennoiserie, taart, ontbijt- en lunchgerechten met internationale smaken. We bieden elke maand een ander high tea/ high coffee menu en hebben eigen pralines. *ook take away*

Dreef 2, Essen (B) | Tel (+32) 0473471912

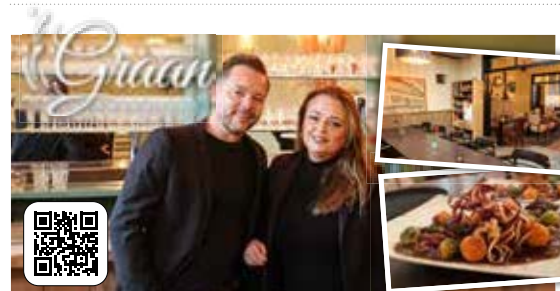
www.auruskoffiebar.be



CULINAIR GENIETEN BIJ SLAGERIJ VERHULST

“De kwaliteit moet gewoon goed zijn, op dat vlak doen wij geen concessies!” En dan heeft Richard, eigenaar van Keurslagerij Richard & Jennifer Verhulst, het niet alleen over de kwaliteit van het vlees, de salades en alle andere producten die ze verkopen, maar ook over de kwaliteit van de service die ze leveren. “Allemaal met hetzelfde belangrijke doel: de mensen echt culinair laten genieten. Uiteraard kun je ook genieten van een van onze barbecuepakketten. Daar krijgen we elke keer weer heel wat complimenten over!”

Molenstraat 190, Zundert (NL)
www.verhulst.keurslager.nl
+31 6-19818779



BRASSERIE 'T GRAAN Brasserie 't Graan in Wildert verwelkomt gasten met een charmante mix van traditionele Belgische gastrijheid en eigentijdse flair. Deze gezellige brasserie biedt een sfeervolle omgeving waar gasten kunnen genieten van heerlijke gerechten en verfrissende drankjes.

Sint-Jansstraat 67, Wildert | +32 (0)3 - 272 24 30 | www.tgraan.be



WOUW! DA'S 'N BROODJE

Ben je op zoek naar een zaak in Zundert waar je lekker kunt lunchen of een bakje koffie kunt doen? Soms is het zo fijn om na heel wat uren te hebben rondgelopen in Zundert even te kunnen zitten met een lekker broodje en een goede kop koffie. Of een lekker stuk taart! Bij Wouw! da's 'n broodje ben je daarvoor aan het juiste adres.

Molenstraat 26a, Zundert (NL)
www.wouwdasnbroodje.nl
+34 (0)76-5975175



Jouw favoriete snackadres

Bij De Pitstop vind je een uitgebreid assortiment aan heerlijke snacks, van klassiekers tot opties voor vegetariërs en mensen met een glutenvrij dieet. We bakken onze glutenvrije snacks uiteraard in een aparte friteuse, zodat iedereen onbezorgd kan genieten.


Of je nu gezellig bij ons blijft eten of liever met je frietjes thuisruipt in de zetel, wij zorgen ervoor dat jouw ervaring altijd top is. Kom snel langs en ontdek waarom Frituur De Pitstop jouw nieuwe vaste stop wordt!

Open

Maandag t/m woensdag van 16,30 - 21.00 uur
Donderdag gesloten
Vrijdag en zaterdag van 16.30 - 22.00 uur
Zondag van 16.30 - 21.30 uur



Meer weten
of reserveren?
Bel 03 345 43 36

Frituur De Pitstop
Bredabaan 906, Wuustwezel
 [frituur.de.pitstop.2024](https://www.facebook.com/frituur.de.pitstop.2024)

Nieuw!

Chouffe tasting

5 glaasjes van 15 cl. € 13,50
Per 2 verkrijgbaar

- Chouffe Lite
- Cherry Chouffe
- La Chouffe
- Chouffe Houblon
- McChouffe

Proef
ze nu!

(ook apart in 33 cl.)



BISTRO MONIDA

Terug naar de Vlaamse keuken

Vanaf midden januari.
Meer lokaal en Belgischer
dan ooit tevoren!

Kom nu genieten!



MONIDA

BISTRO • CREMERIE • BAKKERIJ • BROODJES



Ga naar de website
en ontdek alles wat er
bij ons mogelijk is



BISTRO • CREMERIE • BAKKERIJ

KLASSIEK MAAR DAN ANDERS

Ontdek onze nieuwe ontbijtkaart en vaste kaart!

Elke dag ontbijt, lunch of diner. Met uitgebreide Belgisch getinte menukaart.

CAFÉ
De Sandy

Heidestatieplein 20
2920 Kalmthout

<https://cafe-de-sandy-2.jimdosite.com>



Sint Jozeflaan 1, Kalmthout | bistro 03 666 84 13 / bakkerij 03 666 59 41 | info@bistromonida.be | www.monida.be

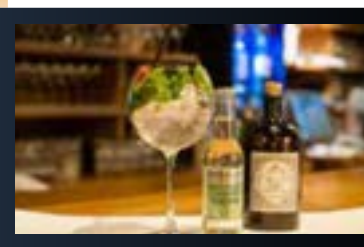
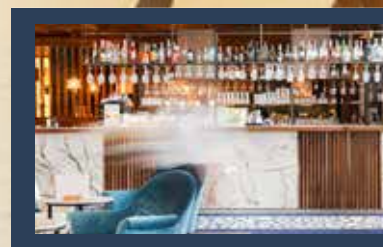
De ultieme ontspanning aan de Zeeuwse kust

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 bij hier aan het juiste adres. Grand Hotel ter Duin is niet alleen open voor haar hotelgasten, iedereen is hier welkom om even te relaxen.

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



Grand Hotel ter Duin Hogeweg 55, Burgh-Haamstede (NL) | Tel. +31 (0)111 655 200 | www.sheetz.nl/grandhotelterduin



Echt tijd voor elkaar!

Lekker uitwaaien!

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

Het luxe hotel met **133 kamers** en 4 appartementen kent verschillende faciliteiten waarvan u onbepert 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



Vakmanschap in goudsmederij en perfectie

Een juweel of uurwerk als geschenk is een blijvende herinnering. Daarom verdienen uw kostbaarheden de aandacht die zo'n bijzonder moment vereist. Bij onze goudsmederij krijgt elk stuk - of u het nu zelf ontwerpt, kiest uit onze collectie, laat herstellen of aanpassen - de volledige toewijding van ons vakmanschap en maatwerk.

Na meer dan 50 jaar ervaring en voortdurende verfijning van onze procedures en materiaalkeuzes weten wij precies hoe uw ideale juweel eruit moet zien. Of het nu gaat om gouden of zilveren sieraden, een tijdloos ontwerp of iets eenvoudigs, wij leveren altijd de beste kwaliteit.

PERFECTIE ZIT IN ONS DNA

Uw juweel heeft voor u een grote betekenis, en dat begrijpen wij als geen ander. Wij behandelen uw kostbaarheden met de grootste zorg en vakmanschap. Ook na de aankoop staan wij voor u klaar met advies en service. Wilt u oud goud laten verwerken tot een nieuw ontwerp of een juweel of uurwerk laten herstellen? Bij ons krijgen uw dierbare stukken een nieuw leven. Maak een afspraak en ontdek de mogelijkheden.



Meer dan 50 jaar toewijding en ervaring!

Augustijnslei 10, 2930 Brasschaat | 03 652 17 77 | 0497 62 15 62 | info@klokstuk.be | www.klokstuk.be



The place to be

voor totale relaxatie en ontspanning

Ontspanningsmassage is een massagetechniek die hoofdzakelijk als doel heeft het kalmeren en ontspannen van het lichaam. Het lichaam wordt door zachte, langzame bewegingen tot rust gebracht.

Deze bewegingen zorgen ervoor dat de doorbloeding van huid en spieren gestimuleerd worden. Het geeft je een ontspannen, behaaglijk gevoel. Laat de stress van je af masseren en ga als herboren terug naar huis!



ZenSavi
Beauty

Hoogeind 12, 2940 Stabroek | +32 468 265 550 | gwen@zensavi.be | www.zensavi.be

Boek nu jouw afspraak



Dierenwelzijn.
Wereldwijd.

ADOPTEEER KAYA



SCAN DE QR-CODE



De van kracht perfectie

“Colebrants is een jong bedrijf in Wuustwezel, gespecialiseerd in schrijnwerk en interieur, kleine dakwerken en in de algemene renovatie van uw huis. De zaak is gestart in april 2018 door mij, Jitse Colebrants. Maar de weg ernaartoe begon al een jaar eerder, op 1 oktober 2017. Toen startte ik er mee in bijberoep, door mijn passie voor schrijnwerk. Al snel kreeg ik het werk niet meer rond en begon ik mijn eigen zaak. Bij elke job die ik doe, is de afwerking het grootste aandachtspunt, daarom ook de slogan: ‘De kracht van perfectie.’”

Als schrijn- en algemene renovatiewerker zijn we actief in Antwerpen en omgeving. U kunt bij ons terecht voor al uw schrijnwerk en interieur, kleine dakwerken en voor de totaalrenovatie van uw huis.

Wij, de Colebrants, gebruiken alleen maar kwaliteitsmaterialen. Dit wil zeggen dat wij u een zeer goede garantie kunnen geven en dat u altijd het beste eindresultaat krijgt. Alle werken worden eerst tot in detail besproken, zodat er geen misverstanden ontstaan. Wij streven naar perfectie en hebben oog voor detail. Bij Colebrants wordt uw droom ook onze droom en deze helpen wij dan uiteraard ook graag te realiseren.

Op onze website vindt u enkele voorbeelden van realisaties die door ons gedaan zijn. Wilt u graag meer informatie over de diensten die wij aanbieden?

Ga dan zeker naar onze website www.colebrants.be of vraag een gratis en vrijblijvende offerte aan.



COLEBRANTS
de kracht van perfectie

+32 (0)475962859 | info@colebrants.be
www.colebrants.be | [colebrants](https://www.facebook.com/colebrants)





Amanovă.

natural & tasty

*Actie is geldig tot en met 31 januari

GRATIS
parkeren voor
de deur!



President Kennedylaan 92, Roosendaal, NL
+31 165--562686 | info@debeestenshop.nl www.debeestenshop.nl

BEESTENSHOP ROOSENDAAL
heeft alles voor je huisdier

SHOP

TILL YOU DROP!

FIGUACTIVE PRODUCTEN BODY MISSION

De LR BODY MISSION is jouw persoonlijke bodyguard die je begeleidt bij het bereiken van je doelen. Afvallen, gezond eten, je overall goed voelen! Geniet elke dag van romige shakes, stevige soepen en knapperige vlokken, ondersteund door slimme supporters en veel praktische tips voor je gezonde levensstijl. Klaar om jouw levensstijl aan te pakken? Meer info op de website. Laten we samen werken aan een gezondere en gelukkigere levensstijl!



www.claudiamatthijssen.nl



Frisse start in januari!

SPARKLING WHITE

De Sparkling White van Rotterdam Urban Winery is een unieke mousserende demi-sec, gemaakt van geredde tafeldruiven. Met aroma's van vlierbloesem en tropisch fruit, biedt deze wijn een subtiele en volle smaak met fijne zuren en een aangename afdrank. Perfect als aperitief, bij zachte kazen, salades, pittige gerechten of desserts.



rotterdamurbanwinery.nl/winkel/

PROEF EN GENIET

VAN HET MOOISTE WAT DE NATUUR BIEDT!

De FLOWERSNGIN Winter Edition

De FLOWERSNGIN Winter Edition is helemaal afgestemd op het seizoen. Deze typische winterse smaken en geuren zijn ideaal om van te genieten wanneer de bladeren zijn gevallen en de natuur haar winterpak aantrekt!

Wijnegemsesteenweg 17, 's Gravenwezel
+32 (0)3 685 63 68 | info@flowersngin.com



www.flowersngin.com

THAT'SO ON THE GO DARK

De vegan self tan spray van That'so is ongeëvenaard goed en geeft direct een prachtige, egale, echt bruine kleur die 2-3 uur na het aanbrengen doorontwikkelt. Hiermee zie je er sunkissed uit! Ruikt heerlijk en geeft geen vlekken. Tevens verzorgt en hydrateert dit product je huid door toevoeging van onder andere aloë vera. Het perfecte product voor een verantwoorde bruine teint.



BRUIST Deals

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



KERSTBOOM ERUIT KUNST BLOESEMBOOM ERIN

Bij Seta Fiori vind je de meest uitgebreide collectie kunst bloesembomen.

Van tafelmodel tot wel tien meter hoog. Showroom in Bergen op Zoom.



www.setafiori.nl

PEUGEOT MAESTRO PEPERMOLEN

Peugeot, bekend om hun indrukwekkende auto's, biedt ook betaalbare culinaire creaties onder de naam Peugeot Saveurs. Met hun uitgebreide ervaring in smaken omarmen ze nu kruidenmolens, keramische overschotels, degustatieglazen en wijnaccessoires. Elk product van Peugeot Saveurs belichaamt de uitzonderlijke smaakbeleving van dit gerenommeerde Franse familiebedrijf.



LEZERSACTIE* Cadeaubon t.w.v. € 100

Welkom bij De WOONWINKEL de gezellige boetiek voor stijlvolle, duurzame producten. Ontdek het uitgebreide aanbod in een warme sfeer, met persoonlijke service en deskundig advies. Kom langs en vind precies wat je zoekt!



www.woonwinkelkampen.be TAG #KAMPEN

LEZERSACTIES*

Like de Facebookpagina van België 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



Bent u een beetje ondeugend?

Is het alweer een tijdje geleden dat u 'de stoute schoenen heeft aangetrokken', dan helpen wij u graag een stukje op weg.

Wij runnen al ruim twintig jaar de leukste en toegankelijkste nachtclub vlakbij de grens. Dat zeggen wij niet alleen zelf, maar ook onze gasten die ons van heinde en verre komen bezoeken.

Bij binnenkomst betaalt u € 32,-. Hiervoor krijgt u vier consumptiemunten (op donderdag € 16,- voor twee munten) en dan kan het feest beginnen. Met 'zwierige zwaaien' draaien onze dames als volleerde acrobaten aan de paal. Na de show begeven zij zich op de bar om de gasten vrijblijvend de gelegenheid te geven het een en ander, al dan niet voorzien van een toefje slagroom, van dichtbij te inspecteren. Een sfeerimpressie van dit festijn kunt u zien op onze website www.de-nacht.nl (18+).

Vrijgezellen en andere feestvarkens kunnen gebruikmaken van ons 'podium-arrangement', een speciale behandeling op het podium die voor de toeschouwers net zo vermakelijk is als voor de gelukkige. Een drankje aanbieden aan onze vertegenwoordigsters in gezelligheid behoort ook tot de mogelijkheden. En geloof me, kletsen kunnen ze ook. Zijn de remmen los, neem dan een lapdance.

Gezeten in een ruime fauteuil krijgt u een show in onze 'private room' van de dame naar keuze. Bent u op zoek naar seks, dan moeten wij u teleurstellen. Dit behoort niet tot de mogelijkheden. Vandaar ook ons devies: is uw man of vrouw op bezoek geweest bij De Nacht, wees niet boos of ongerust, er kan niks gebeuren. Wij raden u dan ook aan ten volste te profiteren van de inspiratie die hij of zij bij ons heeft opgedaan. Komt u alleen of in gezelschap? Bij ons bent u nooit eenzaam.

Graag tot ziens bij De Nacht



DE NACHT
TILBURG

(Korte) Heuvel 47a, Tilburg, NL
Donderdag, vrijdag en zaterdag van
22.00 tot 06.00 uur

 De-Nacht Tilburg

WWW.DE-NACHT.NL 18+



NIEUWSGIERIG?
Scan dan de QR-code

Uitsluitend
gewenste
intimiteiten
#wetoo



MEN

ZUNDERT

- Make-up
- Gezichtsbehandelingen
- Huidanalyse
- **Huidverbetering**

De beste huid van je leven begint bij HYDRAFACIAL®

HydraFacial® is een bekroonde, niet-invasieve behandeling die je huid diep reinigt, dode huidcellen verwijdt en de poriën grondig schoonmaakt. Deze methode voorkomt verstopte poriën en mee-eters en zorgt voor hydratatie, waardoor je huid er gezonder en jonger uitziet.

Deze veelzijdige behandeling pakt roodheid, acne, fijne lijntjes en hyperpigmentatie aan en is geschikt voor zelfs de meest gevoelige huidtypen zonder irritatie te veroorzaken.

Het resultaat is een stralende, egale teint die er gezond uitziet en aanvoelt. Geen wonder dat HydraFacial® de favoriete behandeling is geworden voor mannen en vrouwen die streven naar een jeugdige uitstraling en een gezonde huid!

Ervaar een stralende, egale teint en ontdek waarom HydraFacial® de favoriet is voor een jeugdige, gezonde uitstraling. Scan de QR-code en boek je behandeling voor een frisse, stralende huid!



By Chiara
CHIQUE



Ga voor meer info naar de website of maak online meteen een afspraak





Januari

Januari, de eerste maand van het jaar, is een periode vol nieuwe energie en frisse kansen. Met haar 31 dagen vormt ze een brug tussen het verleden en de toekomst. De naam 'januari' komt van Janus, de Romeinse god van poorten, deuren en beginpunten. Het is dan ook niet verrassend dat januari symbool staat voor een nieuw begin. In vroegere tijden werd deze maand ook wel de louwmaand, ijsmaand, wolfsmaand of hardmaand genoemd – namen die de winterse kou en uitdagingen van dit seizoen weerspiegelen.

Historisch gezien was januari niet altijd de eerste maand van het jaar. Ze werd samen met februari pas later toegevoegd aan de Gregoriaanse kalender. Vandaag de dag markeert januari wereldwijd het begin van talloze tradities en goede voornemens.

Voor veel mensen biedt januari een kans om oude patronen los te laten en met een schone lei te beginnen. Dit kan letterlijk, door bijvoorbeeld het huis op te ruimen. Na de feestdagen voelt het heerlijk om kerstspullen op te bergen en je huis weer overzichtelijk te maken. Het is ook een uitstekend moment om verder te gaan met ontspullen – het bewust afscheid nemen van spullen die je niet langer gelukkig maken. Voor beginners kan het helpen om klein te starten, zoals met een lade of een kledingkast. Een populair idee is het 'Project 333-principe', waarbij je een capsulegarderobe samenstelt van slechts 33 kledingstukken.

Januari is ook een maand van doelen stellen. Het hoeft niet groots of ingewikkeld te zijn; zelfs kleine doelen kunnen een groot verschil maken. Denk bijvoorbeeld aan meer tijd doorbrengen met geliefden, gezonder eten of eindelijk dat boek lezen dat al maanden op je nachtkastje ligt. Schrijf je doelen op en geef jezelf een duidelijke, haalbare tijdlijn.

Daarnaast is januari een heerlijke maand om te reizen, vooral naar zonnige bestemmingen. Terwijl de temperaturen in België vaak rond het vriespunt liggen, kun je elders genieten van aangename temperaturen: 23°C in Dubai, 27°C op Curaçao of zelfs 32°C in Thailand. Voor wie dichter bij huis wil blijven, bieden Gran Canaria en Tenerife met hun 18-19°C nog steeds een welkome ontsnapping aan de winter.

& BEWONDER

STEEDS VERRASSEND AANBOD



INTERNATIONAL FILM FESTIVAL ROTTERDAM

(IFFR) Van 30 januari tot 9 februari verandert Rotterdam in een paradijs voor film liefhebbers tijdens het International Film Festival Rotterdam (IFFR). Het festival trekt bezoekers van over de hele wereld met zijn unieke mix van onafhankelijke en experimentele films. Op het programma staan wereldpremières, korte films en indrukwekkende documentaires, maar het gaat verder dan alleen kijken. Je kunt deelnemen aan boeiende Q&A-sessies, meeslepende kunstinstallaties bewonderen en luisteren naar inspirerende paneldiscussies met filmmakers. Tien dagen lang hangt er een energieke sfeer in de stad, waarin verhalen van alle continenten tot leven komen. Een absolute must voor elke film liefhebber.



DE INTERNATIONALE VAKANTIEBEURS IN

UTRECHT In de koude, donkere wintermaanden is er niets leuker dan alvast weg te dromen bij zonnige bestemmingen en zomerse avonturen. Van 9 tot 12 januari 2025 opent de Jaarbeurs Utrecht haar deuren voor de Internationale Vakantiebeurs, dé plek om je perfecte zomervakantie te plannen. Laat je inspireren door exotische bestemmingen, proef lokale specialiteiten en ontdek unieke reizen. Of je nu verlangt naar een ontspannen strandvakantie, een actieve trektocht of een culturele stedentrip, hier vind je alles wat je nodig hebt. Begin het jaar met nieuwe reisideeën en kijk alvast uit naar de warme zomerzon!



WINTERWANDELING EN WELLNESS -

ARDENNEN Eind januari 2025 zijn de Ardennen de ideale bestemming voor een winterse ontsnapping, waar natuur en ontspanning samenkomen. Veel organisaties bieden speciale arrangementen aan voor een dag of weekend weg. Geniet van een serene wandeling door besneeuwde bossen, begeleid door een gids die de geheimen van het winterlandschap onthult. Daarna kun je jezelf verwennen in een luxe spa met thermale baden, sauna's en professionele massages. De combinatie van frisse lucht, beweging en ultieme ontspanning maakt dit uitje perfect voor vrouwen (en mannen) die op zoek zijn naar rust en balans. Een unieke kans om je winterdip te verslaan!

MILAN MEN'S FASHION WEEK

Van 17 tot 21 januari 2025 schittert Milaan met de nieuwste herencollecties voor Fall/Winter 2025/26. De wereldstad van mode zet grote namen zoals Prada en Gucci naast innovatieve ontwerpers in de schijnwerpers. Van klassieke maatwerk tot futuristische streetwear, de shows bieden inspiratie voor iedere man die elegantie en innovatie wil combineren. Trends zoals rijke texturen, gedurfde silhouetten en warme aardetinten domineren de catwalk. Deze week is niet alleen een viering van stijl, maar ook een ode aan vakmanschap en creativiteit. Milan Men's Fashion Week is dé bestemming voor liefhebbers van mode en design. Mis het niet!



Antwerpen is een wereldstad op mensenmaat. Ontdek onze bruisende bezienswaardigheden, van interessante musea en leuke attracties tot verrassende plekjes en architecturale hoogstandjes. Van Het Steen, dé hotspot van je bezoek, tot een wervelend nachtleven: hier verveel je je nooit! Met deze maand:

TOT EN MET 2 FEBRUARI 2025
EXPO **CINDY SHERMAN**



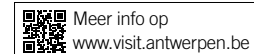
FOMU presenteert de eerste grote solotentoonstelling van de Amerikaanse kunstenaar Cindy Sherman in België. Wereldberoemd om haar satirische, maatschappijkritische portretten, gebruikt Sherman zichzelf als model. De tentoonstelling toont meer dan 100 werken vanaf de jaren 1970, met thema's als gender, stereotypen en leeftijd. Net als Ensor biedt Sherman ironisch commentaar op maatschappelijke conventies, waarbij ze de kunstmatige en fluïde aard van identiteit blootlegt als een (zelf)constructie. **FOMU, Waalsekaai 47, 2000 Antwerpen**

TOT EN MET 16 MAART 2025
FEVER: **MAGISCHE REIS DOOR DE SEIZOENEN** EVENT



Tot en met 16 maart transformeert de Antwerpse Handelsbeurs in een magisch samenspel van licht, muziek en architectuur met Enlightenment, een uniek lichtspektakel van het Zwitserse kunstcollectief Projektill. Voor het eerst te zien in België, neemt dit 360° visuele schouwspel je mee op een reis door de vier seizoenen, begeleid door Vivaldi's iconische Vier Seizoenen.

Zittend in comfortabele stoelen of poefs geniet je van een 30 minuten durende ervaring waarin gekleurde lichtexplosies het historische plafond van de Handelsbeurs tot leven brengen. De klassieke architectuur wordt een canvas waar kunst en technologie samensmelten tot een betoverend geheel. Geschikt voor jong en oud, belooft Enlightenment een onvergetelijke avond vol kleur, muziek en verwondering. Mis het niet! **Handelsbeurs Antwerpen, Borzestraat 31, 2000 Antwerpen**



TOT EN MET 31 MAART 2025
DÜRER IN ANTWERPEN EXPO



Bewonder Albrecht Dürer's meesterlijke prenten in Museum De Reede. Ontdek hoogtepunten als De Apocalyps en Passie van Christus, en geniet van zijn technische veelzijdigheid in werken als Landschap met een kanon. Deze tentoonstelling biedt een uniek inzicht in het werk en de invloed van deze grootmeester uit de grafische kunst. **Museum De Reede, Ernest Van Dijkstraai 7, 2000 Antwerpen**

22 JANUARI TOT EN MET 26 JANUARI 2025
RAIN BALLET

Met 'Rain' brengt Opera Ballet Vlaanderen een iconische voorstelling van Anne Teresa De Keersmaeker opnieuw tot leven. Tien dansers bewegen op de hypnotiserende klanken van Steve Reich's Music for 18 Musicians. Verwacht pure dans, grenzeloze energie en een visueel adembenemend spektakel, omlijst door een gordijn van koorden. Een unieke belevenis! **Stadsschouwburg Antwerpen Nieuwstad, 2000 Antwerpen**

TOT EN MET 21 APRIL 2025
OPGESPELD! HEDENDAGSE JUWELEN EXPO

Bezoek de tijdelijke expo in het DIVA museum en ontdek 25 jaar Antwerpse juwelenkunst met 200 unieke stukken van 60 ontwerpers. Bewonder de esthetiek en innovatie van deze collecties, samengesteld door Dirk Schrijvers. Geniet van workshops, rondleidingen en De Gouden Straatjes voor een complete belevenis in Antwerpen diamantstad! **DIVA I museum voor diamant, juwelen en zilver, Suikerrui 17, 2000 Antwerpen**



Prachtige bruidsstoffen

Wij bieden u een zeer grote collectie modestoffen, exclusieve stoffen, zijden stoffen, designerstoffen, kinderstoffen, kinderkamerstoffen, bruidsstoffen, cocktailstoffen, feeststoffen, luxe stoffen, imitatiebont, biologische stoffen, interieurstoffen, furnituren en patronen.

Absoluut niet stoffig!

Van Gool Stoffen is een stoffenwinkel die al bestaat sinds 1970 en die sinds die tijd gevestigd is aan de Lovense Kanaaldijk 1B in Tilburg. In de loop der jaren is

Van Gool Stoffen uitgegroeid tot een stoffenzaak met een enorm assortiment. Onze verkoopoppervlakte van zo'n duizend vierkante meter zorgt ervoor dat u bij ons een grote kans van slagen heeft.

SCHITTEREND VOOR DE DAG KOMEN!



Een gezond en liefdevol 2025



Lovense Kanaaldijk 1B, Tilburg NL | +31 13-543 1574 | www.vangoolstoffen.nl





Dé *allround* kapsalon van Essen

Maxime Meeusen van Kapsalon Maxime in Essen biedt trendy en klassieke knipstijlen, wenkbrauw- en baardverzorging en keratinebehandelingen. Boek tijdig wegens lange wachttijden.

Nieuwe openingsuren sinds oktober:
 Maandag: 8u - 17u
 Dinsdag: 11u - 20u
 Woensdag, donderdag & vrijdag: 8u - 16u
 Zaterdag: 8u - 14u (enkel de eerste van de maand, maandag dan gesloten)
 Ook geopend voor communies en bruiden op zaterdag.

PLAN JE AFSpraak EENVOUDIG EN SNEL ONLINE!




Stationsstraat 4, Essen | +32 3636 21 29 | Eigenaar: Maxime Meeusen | tkapsalonbijmaxime@gmail.com | www.kapsalonmaxime.optios.net

Perfecte make-up look

voor JOU bij elke gelegenheid



- Bruiloft
- Feest
- Fotoshoots privé/zakelijk
- Make-up workshops

Alsook:

- wenkbrauwen (styling, hennabrows)
- wimperlifting



Scan de QR-code en maak een afspraak

Molenheide 9, 2910, Essen, Antwerpen
 0472 45 54 81 | info@makeupizabela.be
www.makeupizabela.be |  

Kom op tegen Kanker





www.komoptegenkanker.be



Maak je kledingkast fris en fruitig

10%



voorjaars-
korting!


10% korting op 1 item uit de voorjaarscollectie.
 En je maakt met je aankoop kans op een mooie waardecheque!

& Bewonder

hoe bijzonder je bent

Passage 8-14, Roosendaal (NL)
www.bewonderjecurves.nl

  @bewonderjecurves





Healing - Breathwork - Massage

Kom in contact met jezelf

Ben je klaar om jezelf te herontdekken?

In contact komen met jezelf, wat betekent dat nu precies? Pijnlijke situaties en een eerder koele, prestatiegerichte maatschappij, maken dat we onze emoties al eens trachten te onderdrukken. Soms weten we er helemaal geen raad mee, en vergeten we wat we eigenlijk willen doen op deze aardbol. Wie ben ik, wat wil ik, wat doe ik hier eigenlijk? Dit zijn vragen die zeker in moeilijke tijden al eens de kop op durven te steken, en waarvan we onszelf het antwoord maar al te vaak verschuldigd moeten blijven.

Tijdens een (online) healingsessie gaan we vanuit je hulpvraag samen dieper graven naar de onderliggende oorzaken. Waarom kom je telkens dezelfde situaties tegen? Waarom lijkt je maar niet te kunnen beginnen aan dat project? Waarom voel je je toch zo slecht? En vooral, wat doe je eraan?

We zoeken het tot op de bodem uit en werken met wat we tegenkomen. We doen dit door middel van relaxatie, meditatie en energiewerk. En afhankelijk van de zaken die naar boven komen, kunnen we nog andere technieken inzetten, zoals bijvoorbeeld ademhalingstechnieken, EFT, Ho'oponopono,.... Verder krijg je enkele oefeningen of opdrachten om thuis mee aan de slag te gaan.



Boek nu een sessie online!

Fotografie: Evelien Van Steenberghe | www.evelienvanstebenberghe.com

Lochtenberg 2, 2960 Brecht, België | +32 498 204421 | www.elysiumhealing.be

RUIMTE NODIG? WIJ HEBBEN DE PLAATS!

Al meer dan 30 jaar zorgt Top Storage voor de stockage van vele meubelwinkels en zelfstandigen. Maar Top Storage heeft zijn storage-boxen uitgebreid zodat ook jij je spullen en persoonlijke goederen kan stockeren bij ons. Top Storage weet als geen ander dat properheid één van de belangrijkste redenen is bij het kiezen van je opslagruimte. Ons team leidt je persoonlijk rond in onze nieuwe self-storage ruimtes zodat je er zeker van bent dat je juist zit bij Top Storage.



TOPSTORAGE

HER JE RUIMTE NODIG. WIJ HEBBEN DE PLAATS.

Top Storage | Lage Kaart 460 - 2930, Brasschaat | 03 651 30 30 | welkom@topstorage.be | www.topstorage.be



Carlos Lens:

Tips voor een Gezond en Fit 2025

Carlos Lens, bekend personal trainer van vele Nederlandse sterren zoals Linda de Mol en Anouk, deelt zijn inzichten over gezondheid, fitness en voeding. Met meer dan twee decennia ervaring inspireert hij ons met praktische en haalbare adviezen.

1. Begin met een heldere doelstelling

Carlos benadrukt het belang van een duidelijk doel. Maak kleine veranderingen in je dagelijkse routine, zoals wandelen, bij voorkeur op een lege maag. Dit helpt niet alleen vet te verbranden, maar zorgt ook voor een actieve start van de dag.

2. Krachttraining als basis

In plaats van alleen cardio, raadt Carlos aan om krachttraining toe te voegen. Dit versterkt niet alleen spieren en botten, maar zorgt er ook voor dat je stofwisseling tot wel 48 uur na je workout actief blijft. Bovendien voel je je fitter en zie je er beter uit.

3. Slaap en herstel zijn essentieel

Rust is een van de pijlers in Carlos' filosofie. Probeer 6-10 uur slaap per nacht te halen en maak eventueel gebruik van powernaps van maximaal 20 minuten. Een goede slaaproutine begint met ontspanning en positieve gedachten.

4. Voeding is 80% van het proces

Een gezond dieet betekent gevarieerd eten met groenten, volkoren producten, eiwitten en gezonde vetten. Carlos raadt aan om voeding te plannen en voor 80% gezonde keuzes te maken. Af en toe snoepen mag, zolang het met mate gebeurt.

5. Effectieve oplossingen voor drukke schema's

Voor wie weinig tijd heeft, zijn HIIT-workouts of korte wandelingen ideale oplossingen. Deze zijn intensief en efficiënt, perfect voor een drukke levensstijl.

Met deze tips van Carlos Lens maak je van 2025 een gezond en energiek jaar!

Meer weten? Ga naar www.houseofcarlos.nl of scan de QR-code voor meer informatie.





Winterse stoofpot met seizoensgroenten

Deze winterse stoofpot met seizoensgroenten is het ultieme comfortfood voor koude dagen. Met malse runderlappen, kleurrijke groenten en een rijke, kruidige bouillon is dit gerecht niet alleen voedzaam, maar ook ontzettend smaakvol. Het is eenvoudig te maken en vult je huis met de heerlijke geur van een echte winterklassieker.

BEREIDINGSTIJD

20 minuten voorbereiding en
2 uur koken

RECEPT VOOR

4 personen

INGREDIËNTEN

- 500 g runderlappen
- 3 wortels
- 2 pastinaken
- 4 middelgrote aardappelen
- 2 uien
- Olijfolie of boter om te bakken
- 3 teentjes knoflook
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 500 ml runderbouillon
- 2 laurierblaadjes
- 1 theelepel tijm
- 1 theelepel rozemarijn
- Zout en peper naar smaak

BEREIDING

Snijd de runderlappen in grove stukken en de wortels, pastinaak en aardappelen in blokjes. Hak de uien en knoflook fijn.

Verhit olijfolie of boter in een grote stoofpan. Bak het vlees rondom bruin en haal het uit de pan.

Voeg de uien en knoflook toe aan dezelfde pan en fruit tot ze glazig zijn. Roer de tomatenpuree erdoor en bak kort mee.

Doe het vlees terug in de pan en voeg de bouillon, laurierblaadjes, tijm en rozemarijn toe. Voeg de gesneden groenten toe en roer goed door.

Laat de stoofpot op laag vuur minstens 2 uur sudderen, of totdat het vlees mals is en de smaken goed zijn ingetrokken. Roer af en toe door en voeg indien nodig extra bouillon toe.

Verwijder de laurierblaadjes en serveer de stoofpot warm met een stuk vers, knapperig brood.



Begin het nieuwe jaar met frisse energie en motivatie! Stel je doelen, blijf gezond, word sportiever en geniet van een nieuwe start. Laat je inspireren door de nieuwste editie van Bruist en maak kans op mooie prijzen!

PUZZELPAGINA

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

Los de sudoku op

De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-8-4**.

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. Woordthema deze maand is 'Goede voornemens'. De oplossing van vorige maand was **viere**.

Maak kans op een fles:

Pizzolato extra dry

Bij Pizzolato maken ze niet alleen een Spumante van alleen Pinot Grigio, maar ook een blend van diverse druiven. De wijn is harmonieus met een fruitig boeket van rijpe peer en perzik, en biedt een fluweelzachte, frisse, goed uitgebalanceerde en levendige ervaring.



NIXIO

Los de rebus op.

Wil jij kans maken op deze leuke prijs?

Stuur de oplossing in voor 1 februari 2025 via QR-code of op www.belgiebruist.nl/de-belgische-grensstreek/puzzelen.



Maak kans op:

2 kaarten voor de première van het Wintercircus Tilburg!

Los de puzzel op en win een magische avond vol spektakel en wondering. Op **18 januari om 19.30 uur** beleef je de première van het betoverende Wintercircus in Tilburg. We geven maar liefst 10x 2 kaarten weg!



WINTER CIRCUS

www.circus-tilburg.nl

s	q	t	m	h	s	s	i	m	l	x	applaus
h	l	m	l	i	u	o	h	s	b	r	artiest
r	k	k	l	a	c	b	w	o	o	a	circus
e	e	t	l	r	r	t	i	r	w	x	clowns
d	m	p	i	s	i	n	k	p	a	j	orkest
w	p	e	k	y	c	e	n	i	c	t	piste
a	r	t	i	e	s	t	m	a	u	b	show
h	w	j	q	t	h	s	v	u	s	t	tent
z	l	f	a	b	i	i	y	d	y	r	
e	i	f	h	f	s	p	q	f	d	t	
a	j	j	o	f	l	p	x	i	y	c	

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

Wil jij kans maken op deze leuke prijs?

Stuur de oplossing in voor 13 januari 2025 op www.nederlandbruist.nl/tilburg/puzzelen of via de QR-code.



actiecode € 3,00 korting p.p.

BRUIST25DC

TILBURGS WINTER CIRCUS

winnaar
**Oscar Carré
Trofee**
- 2024 -

*met 20 artiesten, 1000 zitplaatsen,
groot live orkest, verwarmde tenten:
hét uitje voor de hele familie!*



SCAN ME

18 januari t/m 2 februari
informatie & tickets www.circus-tilburg.nl

*Laat jouw
nagels shinen*

MANICURE
PEDICURE
GESPECIALISEERDE
VOETVERZORGING
VOETREFLEXOLOGIE

MAAK EEN
AFSPRAAK

info@studiolynn.net
+32 468 38 00 43

Studio Lynn

Zilverenhoeksteenweg 83, Kalmthout
+32 468 38 00 43 | info@studiolynn.net

Maak kans op een:

Cadeaubon

t.w.v. € 50,-



Lederatelier/workshopatelier
ARTISTIKI

Stationsstraat 47, 2910 Essen | 0032-4-99124403 | www.artistiki.be

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

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

Wil jij kans maken op deze leuke prijs?

Stuur de oplossing in voor 1 februari 2025 QR-code of op
www.belgiebruist.be/de-belgische-grensstreek/puzzelen.



Van Mossel.

**Voor de
mobiliteit
van morgen.**

www.vanmossel.be

Van Mossel