

'S-HERTOGENBOSCH



JANUARI 2025 GRATIS MEENEMEN!
WWW.SHERTOGENBOSCHBRUIST.NL

BRUIST

GENIET &
BEWONDER



NEW ARRIVALS BY RED EXCLUSIVE!

GET INSPIRED BY

ALIX
THE LABEL



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

Mijn naam is ALIX, een no-nonsense modelabel met speciale items en luxe basics. Voor degenen met een vleugje rock-'n-roll in hun DNA, klaar om ertegenaan te gaan. Je zou mijn merk kunnen omschrijven als een selectie van kwaliteitskleding met precies de juiste hoeveelheid 'je ne sais quoi'. Ik ben het type dat op zondag wakker wordt en mijn luipaardjurk combineert met een paar schone witte sneakers, terwijl ik morgenavond misschien wel torenhoge hakken draag met dat go-to oversized jasje. Makkelijk te dragen of netjes, waar ik maar zin in heb.



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

CONFIRM DSQUARED2 FIFTH HOUSE GUESS ICEBERG
JOST V Justcavalli LIU-JO Moschino
NIKKIE QUOTRELL STEVE MADDEN VERSACE JEANS COUTURE

RED
EXCLUSIVE

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

DÉ SPECIAALZAAK VOOR ALLES WAT
MET INTERIEUR TE MAKEN HEEFT

Living

HOME INTERIORS

Bij Living Home Interiors vinden we dat je huis echt jouw persoonlijke stempel moet dragen. Onze collecties zijn met zorg samengesteld en brengen moderne ontwerpen samen met een vleugje tijdloze charme, zodat elke ruimte helemaal jouw eigen karakter uitstraalt. Of je nu op zoek bent naar luxe meubels, stijlvolle gordijnen, PVC-vloeren, raambekleding, verf, behang of mooie accessoires, wij hebben alles in huis om jouw droominterieur waar te maken.

Onze toegewijde ontwerpers staan voor je klaar om je te helpen een stijlvolle en harmonieuze omgeving te creëren die zowel comfort als schoonheid uitstraalt. Of je nu op zoek bent naar een complete make-over of juist naar die perfecte finishing touch, bij Living Home Interiors vind je altijd precies wat je nodig hebt.

Kom gezellig langs in onze showroom en laat je inspireren door onze veelzijdige collecties. Ontdek de perfecte balans tussen design en functionaliteit en tover je huis om tot een plek waar je elke dag van geniet. Bij Living Home Interiors zorgen we ervoor dat jouw huis echt een thuis wordt!

www.livinghomeinteriors.nl



Bezoek de website
of kom bij ons langs



Bosscheweg 37, Berkel - Enschtot
013 - 533 63 33



Vughtstraat 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



Verrijk je ruimte met betoverend 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 (foto)behang.

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



PVC VLOEREN

VLOERBEDEKKING

RAAMDECORATIE

TRAPBEKLEDING

BEHANG

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

NL Bruist

FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN

NL Bruist

EINDREDACTIE

Maaik 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. ©2025. 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 28 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**

ADVERTEREN?

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

Like ons op
 '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!

GENIET

Nieuwjaar

16

BEWONDER

Januari

66

EVENEMENTEN

*Een verrassende
agenda*

70

PUZZEL

*Altijd wat
te winnen*

86

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 nieuwe jaar begint met een gevoel van mogelijkheden en frisse energie. Het is dé tijd om stil te staan bij wat achter ons ligt en om vooruit te kijken naar alles wat we kunnen bereiken. Goede voornemens vormen een traditie die mensen inspireert om doelen te stellen en positieve veranderingen door te voeren, zowel in hun persoonlijke leven als in hun werk.

Voor ondernemers betekent het nieuwe jaar ook een periode van reflectie en groei. Het is een moment om plannen te smeden, nieuwe kansen te benutten en de koers voor de toekomst te bepalen. Lokale bedrijven spelen hierin een cruciale rol door met creatieve initiatieven, nieuwe diensten en frisse energie bij te dragen aan een inspirerende start van het jaar.

In deze editie van Bruist delen we verhalen van ondernemers die met passie en visie hun goede voornemens in de praktijk brengen. Laat je inspireren door hun plannen en ontdek hoe zij hun doelen vertalen naar concrete acties.

Laten we samen vooruitkijken, dromen waarmaken en van 2025 een jaar maken dat bruist van de mogelijkheden!

Lea en Marcel Bossers



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



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. Dus 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!

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

Vaccinatie... een noodzakelijke bescherming!



Vaccineren is één van de belangrijkste dagelijkse werkzaamheden van onze praktijk. We houden huisdieren namelijk graag gezond en beschermd tegen allerlei ziekten. Dit doen we onder andere door ze te vaccineren.

Maar wist u dat de vaccinatiegraad van honden in Nederland rond de 57 procent ligt? Veel dieren missen dus niet alleen de noodzakelijke bescherming, maar ook de jaarlijkse gezondheidscontrole. Een gemiste kans. De eerste levensweken zijn pups beschermd door maternale antilichamen. Als deze antilichamen langzaam uit het lichaam verdwijnen, wordt een pup vatbaarder voor ziekten, zoals parvo, hondenziekte en besmettelijke hondenhoest.

Besmettelijke hondenhoest kan veroorzaakt worden door verschillende virussen en/of bacteriën. Hondenziekte komt op dit moment in Nederland niet voor dankzij onze vaccinaties. Dit willen we graag zo houden. Parvo komt wel voor en veroorzaakt dodelijke diarree. Ziekte van Weil komt regelmatig voor, is dodelijk en ook besmettelijk voor de mens. Jaarlijks vaccineren is dus belangrijk voor de volksgezondheid.

De eerste levensweken zijn kittens beschermd door maternale antilichamen. Als deze antilichamen langzaam uit het lichaam verdwijnen, wordt een kitten vatbaarder voor ziekten, zoals niesziekte en kattenziekte. Door vroege immunisatie kan actieve immuniteit opgebouwd worden, waardoor de onbeschermd periode zo klein mogelijk blijft.

Vaccinatie tegen niesziekte geeft geen honderd procent bescherming. Niesziekte uit zich vaak als chronische verkoudheid met continu ontstoken ogen en een snotneus met moeilijk ademen tot gevolg. Alle katten hebben risico, buitenkatten meer dan binnenkatten. Daarom is vaccinatie van groot belang om de kans op en de ernst van niesziekte bij het individuele dier zo klein mogelijk te maken. De kans op complicaties is aanzienlijk kleiner na vaccinatie, maar ook het risico van individuele verspreiding van niesziekte is dan minimaal.

Vaccinaties tegen kattenziekte geven een goede en langdurige bescherming tegen ziekte en infectie. Levende kattenziekevaccins hebben de voorkeur, omdat zij eerder door de maternale immuniteit heen breken en omdat zij een langdurige immuniteit geven. Na vaccinatie tegen kattenziekte is een kat goed en langdurig beschermd. Kittens worden twee keer gevaccineerd tegen kattenziekte. De volgende vaccinatie vindt plaats als de kat ongeveer een jaar oud is.

Ons advies is om ieder jaar uw huisdier te laten vaccineren en te laten controleren. Heeft u nog vragen? Wij staan u graag te woord.

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. Wetten 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





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 Nederland en andere landen worden nieuwjaarsborrels vaak georganiseerd om het nieuwe jaar feestelijk in te luiden.

Een van de meest bekende tradities in Nederland is het afsteken van vuurwerk 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. Op de Filipijnen is het gebruikelijk om ronde objecten zoals munten en fruit te verzamelen als symbool van welvaart. In Schotland wordt 'Hogmanay' gevierd waarbij '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.



NOBLE KITCHEN Via onze gezellige Bar & Brasserie Bernardus Café wordt u welkom geheten in het met een Michelinster bekroonde restaurant Noble Kitchen. We laten u graag genieten van onze heerlijke gerechten met Aziatische invloeden en mooie wijnen. Noble Kitchen is meer dan een restaurant alleen. Onder één dak hebben we 4 multifunctionele meeting rooms en Bernardus Café, onze Bar & Brasserie met panoramisch uitzicht over de Bernardus golfbaan. Hier vindt u heerlijke en eerlijke gerechten op onze kleine kaart.

Noble Kitchen | Deutersestraat 39B, Cromvoirt
+31 73 203 48 88 | www.noblekitchen.nl

JAN BISTROBAR is een gezellige urban bistro in de luwte van de kerk Sint Jan de Doper in het centrum van Waalwijk. In een prachtige boerderij met een secret garden geniet je van onze toffe gerechten. Alle gerechten zijn in voorgerechtporties! Maak zelf een mix van onze toffe gerechten, proef, ontspan en geniet! Share it or not ... it's up to you! Kloosterwerf 23, Waalwijk | 0416-349481 | www.janwaalwijk.nl



RESTAURANT FABULEUX Wij koken met de seizoenen mee, maken alles zelf en presenteren om de 7 weken een nieuw menu. Wil je even lunchen of uitgebreid dineren? Een avond uit met z'n tweeën, met vrienden en vriendinnen of met een groot gezelschap in exclusief onze privé ruimte? Veel is mogelijk bij Fabuleux. Wij ontvangen je graag. Verwersstraat 23, 's-Hertogenbosch | 073-7410011 | www.restaurantfabuleux.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

Je kunt ook het contactformulier invullen op:

www.nederlandbruist.nl/adverteren



POLLEVIE Wij hopen u te kunnen verrassen met bijzondere groentecreaties en fantastische wijn-spijs-combinaties. Groenten vormen onze grootste inspiratiebron. Hoewel we niet uitsluitend vegetarisch koken, zijn groenten, fruit en andere plantaardige ingrediënten altijd nadrukkelijk aanwezig. We worden daarin niet alleen gedreven door urgentie, maar ook door nieuwsgierigheid. De enorme variatie in plantaardige ingrediënten en hun bereidingstechnieken bieden een eindeloze verscheidenheid aan smaken en structuren voor verrassende en eigentijdse gerechten!

Hofvijver 2b, 's-Hertogenbosch | 073 518 4646
www.pollevie.nl



LUXX

Living Studio

gaat verder met studioconcept

Suzanne en Paul Pijnenburg, beiden al jaren werkzaam in de woon- en meubelbranche, openden zes jaar geleden de deuren van Luxx Living in Den Bosch. In april jl. besloten ze te stoppen met hun showroom en verder te gaan met een studioconcept. “Dat stelt ons in staat om ons te richten op datgene waar ons hart ligt: mensen helpen hun droominterieur te realiseren. We focussen ons voortaan op het volledig inrichten van woningen met (ver)bouwbegeleiding van A tot Z”, vertelt Suzanne enthousiast.

Sinds 14 december is de splinternieuwe studio geopend, gevestigd aan Tanneskampke 1 te Den Bosch, één dag in de week geopend (van 10 tot 17 uur) voor inloop: daarnaast kan op afspraak een bezoek worden gebracht aan de studio. “Het is een overzichtelijke ruimte met een kleine collectie waarin we mensen ook aan de hand van stalen een goede indruk kunnen geven van wat er allemaal mogelijk is als het gaat om (maatwerk) meubelen, wand- en raambekleding, vloeren, verlichting en accessoires”, vervolgt Suzanne. “We kunnen voor alle ruimten in huis, met uitzondering van de keuken, leveren wat je nodig hebt.” ▶



BRUISENDE/TOPPER

CREËER HET
HOTELGEVOEL
BIJ JE THUIS!



“WE WILLEN ONZE KLANTEN
VOORAL ONTZIEN EN ONTZORGEN”



Compleet ontzorgen

Heb je (ver)bouwplannen? Dan kun je bij Luxx Living ook aankloppen voor een persoonlijk interieuradvies. “Bij voorkeur kom ik daarvoor eerst bij de mensen thuis zodat we samen de wensen kunnen doornemen. Je bepaalt uiteraard zelf hoe uitgebreid je het wilt aanpakken. Sommige mensen willen alleen een kleur- en materiaaladvies zodat ze hun interieur een nieuwe look kunnen geven. Andere mensen gaan voor het totaalpakket en willen hun hele interieur onder handen nemen. We hebben een team van betrouwbare vakmensen, waaronder mijn man, die dit voor hun rekening kunnen nemen: van stukadoor en elektricien tot schilder en behanger. Ook de projectbegeleiding nemen we op ons. Daarbij fungeer ik als vast

aanspreekpunt. Bij vragen of problemen ben ik altijd bereikbaar. We doen bewust zoveel mogelijk alles in eigen beheer, op die manier kunnen we de kwaliteit leveren die we voor ogen hebben.”

Luxe en comfort

“Kenmerkend voor onze collectie en de interieuradviezen van Luxx Living is de warme, chique uitstraling. Dat is onze handtekening. We streven ernaar een heerlijk luxe hotelgevoel te creëren zodat mensen hier thuis volop van kunnen genieten. Daar zoeken we onze producten ook op uit.” Inmiddels draait Luxx Living alweer enkele maanden onder het nieuwe studioconcept. En dat bevalt uitstekend. “Het geeft echt de ruimte en de flexibiliteit die we ook zochten. In de loop der tijd zullen we onze diensten nog verder uitbreiden. Daarbij kun je denken aan meer bouw gerelateerde projecten voor in huis en in de tuin. In de loop van 2025 gaan we ook nog een showwagen realiseren. De omslag is dus zeker een goede keuze geweest!”

Op zaterdag 4 januari 2025
Luxx Living Studio extra
geopend van 10 tot 15 uur.



Wil je meer weten over onze diensten
kijk dan op www.luxxliving.nl of
scan de QR-code

Tot binnenkort!

JOUW HAAR IS MIJN PASSIE!

“Iedere klant moet zich bij mij in de stoel een vip-klant voelen.” Een uitdaging die aan Kitty Guezen, eigenaresse van Kapsalon ZeN in 's-Hertogenbosch, wel is toevertrouwd. “En als je dan na afloop weer helemaal blij met je nieuwe coupe de deur uitloopt, dan geeft dat mij alleen maar nog meer positieve energie. Daardoor ga ik elke dag vol plezier weer aan het werk.”

Kitty omschrijft zichzelf als een artistieke kapster, als iemand die het graag op haar eigen wijze doet. “Ik vind het heerlijk om met haar te spelen en te kijken wat er bij iemand past.” Iets waar ze haar klanten ook graag over adviseert, maar... “Bij mij in de salon doe ik wel echt aan teamwork. Ik doe het dus samen met jou, door goed naar jouw wensen te luisteren, aan te voelen wat jij wil, uitgebreid de tijd te nemen en alles op persoonlijke wijze en in overleg te doen, zodat je zeker weten blij de deur weer uitgaat.”

Blij met een nieuwe coupe die overigens ook de volgende dag (en de weken daarna) nog steeds goed zit. “Daarom knip ik ook het liefst droog haar, omdat je zo meteen in de spiegel kunt zien hoe het

valt en je zeker weet dat je het ook thuis eenvoudig weer in model kunt brengen. Want dat is toch eigenlijk wat iedereen wil?! Een mooie coupe zonder dat je er al te veel aan hoeft te doen.”

Inmiddels zit Kitty alweer 26 jaar in het vak, waarvan de laatste twintig jaar met haar eigen zaak. Aan ervaring dus absoluut geen gebrek. “Bovendien zorg ik dat ik altijd op de hoogte ben van de nieuwste trends en technieken, zodat ik in principe iedereen kan knippen. Zelfs mensen met een bos krullen kunnen met een vertrouwd gevoel bij mij in de stoel plaatsnemen, want doordat ik zelf een fijne bos krullen heb, snap ik precies hoe je daarmee om moet gaan.”

BLIJE KLANTEN
GEVEN MIJ VEEL
POSITIEVE ENERGIE



Kapsalon ZeN | Vugtherstraat 108, s-Hertogenbosch | 073-8516458 | Eigenaar: Kitty Guezen | www.kapsalonzen.nl



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.





MAAK JE INTERIEUR COMPLEET MET EEN KAST OP MAAT

BEZOEK DE
SHOWROOM
VOOR EEN
GRATIS
ONTWERP.



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









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
 GEDEELTELUKE GEBITSPROTHESE	 REBAsEN	 REPARATIES



HUIJSMANS
tandprothetische praktijk

 Beatrixstraat 1A, Rosmalen

 073 - 850 49 11

 www.tpphuijsmans.nl

 info@tpphuijsmans.nl



Ron Huijsmans

Ontdek wie je écht bent bij het Centrum voor Ont-wikkeling. Alles wat je kunt worden, zit al in jou – net zoals een kastanje een kastanjeboom in zich draagt.

Door levenservaringen groeien sommige delen van jezelf, terwijl andere verborgen blijven. Misschien draag je overtuigingen die je ooit hielpen, maar nu beperken. Bij ons leer je loslaten wat niet meer dient en ontdek je jouw verborgen potentieel. Met persoonlijke begeleiding helpen we je naar een lichter, authentieker leven.
Jouw ont-wikkeling begint hier.



Jacob Catsstraat 23
5216 JT 's-Hertogenbosch

www.centrumvooront-wikkeling.nl
info@centrumvooront-wikkeling.nl

Begin jij 2025 in balans?

Dat kan bij Centrum voor Ont-wikkeling

Een nieuw jaar is dé tijd om jezelf op nummer 1 te zetten. Wat wil jij dit jaar anders doen? Hoe ga je beter voor jezelf zorgen? Bij het Centrum voor Ont-wikkeling in Den Bosch staan wij klaar om je te begeleiden naar meer rust, balans en energie.

Ervaringsdag 2025

Op zaterdag 25 januari nodigen we je uit van 9.30 - 16.15 uur voor onze Ervaringsdag, een unieke kans om inspirerende workshops te volgen. Laat je onderdompelen in ademwerk, klankbaden, meditatie, systemisch werk, mindfull yoga en een jaarlegging. Een dag vol ontspanning, persoonlijke groei en frisse inzichten om het jaar goed te beginnen.

Tussen de workshops door genieten we samen van een lichte lunch, afgestemd op dieetwensen zoals vegetarisch, koolhydraatarm en glutenvrij.

Meld je GRATIS aan voor deze dag!
Zorg dat je erbij bent en meld je aan via de QR-code. Start het jaar goed met rust, balans en inspiratie tijdens deze dag vol waardevolle inzichten en ontspanning.



*Zien we jou ook
25 januari?*

Programma Ervaringsdag 25 januari

ADEMWERK | Wies van Beek
Ontdek de kracht & invloed van je ademhaling

KLANKBAD | Brigit van Rossum
Geniet en ontspan van helende klanken en rust

**SYSTEMISCH WERK | Amber Roelen,
Brigit Van Rossum**
Ontwikkel inzichten via opstellingen

MEDITATIE | Maaïke Lauwerijssen
Vind jouw meditatievorm voor balans

**JAARLEGGING | Claudia Lammerding,
Brigit van Rossum**
Ontdek wat 2025 voor jou in petto heeft

YOGA | Helga van Geldrop
Breng lichaam en geest samen

Samen genieten bij Vollebergh Kappers

vollebergh
kappers

VOLLEBERGH KAPPERS LAAT JULLIE GENIETEN

Vriendenactie bij Vollebergh Kappers!

Gun jezelf én je beste vriend(in) een heerlijke verwenervaring bij Vollebergh Kappers!

Tijdens deze speciale actie worden jullie zoveel mogelijk tegelijkertijd en naast elkaar geholpen.

Geniet van een heerlijk kopje koffie of thee met iets lekkers erbij en ervaar samen een uitgebreide, ontspannende wasmassage.

Maak van jullie kappersbezoek een moment van pure ontspanning en gezelligheid! Samen genieten, samen stralen.

Bel 073-6136458 voor het maken van een Duo-Afspraak.



VOLLEBERGH KAPPERS

BREDE HAVEN 8, 'S HERTOGENBOSCH

073-6136458


INFO@VOLLEBERGHKAPPERS.NL

WWW.VOLLEBERGHKAPPERS.NL



Het regelen van een scheiding is lastig en vereist een persoonlijke, doordachte en zorgvuldige benadering, zowel van de betrokken partijen als van 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

*“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

**Locaties:**

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

Gratis informatie-gesprek
Kijk op de website

Scheiden, afsluiten van een hoofdstuk



PERSOONLIJKE
AANDACHT EN
ZORG VAN
HOGE KWALITEIT

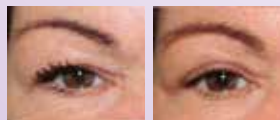
Bovenooglidcorrectie



“Ik ben zo blij dat ik de correctie aan mijn oogleden heb laten doen. Ik had vaak last van een zwaar gevoel en een donker wolkje boven mijn ogen, ook zat mijn mascara altijd tegen het bovenste ooglid en mijn eyeliner zag je nooit zitten. Bij EERSTELIJNkliniek voelde ik mij meteen op mijn gemak door de kleinschaligheid en de vertrouwde omgeving. Mijn blik is nu veel meer open en mijn eyeliner is weer goed te zien. Ook het zware gevoel is helemaal weg.

Ik ben echt superblij dat ik het heb laten doen!”

Mevrouw C. uit Schijndel



- ✓ Heeft u last van een vermoeide blik?
- ✓ Een drukkend of zwaar gevoel op de ogen?
- ✓ Kijkt u regelmatig tegen uw eigen oogleden aan?
- ✓ Blijft make-up niet zitten?
- ✓ Heeft u last van hoofdpijn?
- ✓ Heeft u last van uw bovenoogleden?

Dan bent u bij ons aan het goede adres!

Een bovenooglidcorrectie kan uw uiterlijk verfrissen en een vermoeide blik verhelpen. Bij de Eerstelijnikliniek in St. Michielsgestel zal dokter Van Genugten u tijdens een gratis en vrijblijvend intakegesprek informeren over een bovenooglidcorrectie. Zij neemt de tijd om de procedure stap voor stap met u door te nemen en al uw vragen te beantwoorden. **Huisarts Hilde van Genugten** is opgeleid en getraind door gerenommeerd plastisch chirurg n.p. Dr. Reinier van Twisk.

Wilt u meer weten?

Scan de QR-code voor meer informatie of bel 073-5512239 voor een gratis intake.

De kosten voor een correctie van beide bovenoogleden bedragen slechts € 650,-.

Kies de Eerstelijnikliniek St. Michielsgestel – voor een stralende blik!



Meer informatie?



Huidzonderlijk is een initiatief van professionals. Bij Huidzonderlijk staan niet de producten en merken centraal, maar de werking van het betreffende product. We zijn merk-onafhankelijk en ons assortiment bestaat enkel en alleen uit producten die we zelf ook gebruiken in onze praktijk. En die we zelf ook (zouden) gebruiken op onze huid.

huidzonderlijk.



Dermasence – Adtop Care Plus

Deze crème is speciaal ontwikkeld voor de droge en zeer droge huid. Ze verbindt de positieve eigenschappen van de Adtop crème met het hydraterende effect van urea (10%) en glycerine. Zo wordt ruwe, schilferige huid weer zacht en soepel, zonder dat er een vetfilm ontstaat. Ideaal in het kader van invaltherapie bij naar atopisch eczeem neigende huid.

Inhoud: 100 ml € 16,10



Meditopics – AHA Gel 10%

Chemische peeling voor het minder zichtbaar maken van folliculaire hyperkeratosen, ichtyosen en andere hyperkeratosen. Geschikt voor de behandeling van littekens en acne en als aanvulling op peelingbehandelingen.

Inhoud: 50 ml € 22,95



BellaPierre – Derma Renew BB Cream

BellaPierre Derma Renew BB Cream is een combinatie van geavanceerde huidverzorging en foundation. De BellaPierre Derma Renew BB Cream is zeer gepigmenteerd en blijft tot wel 12 uur goed zitten.

Inhoud: 50 ml € 42,00



Fris het nieuwe jaar in!

met producten voor Huidzonderlijke verzorging!



Lycogel – Remover Pads

De Lycogel Remover Pads zijn speciaal ontwikkeld om de Lycogel producten van de huid te verwijderen.

€ 9,95



Toskani – Radiance Duo Pack (Radiance Eye Contour Cream + Radiance Daily Cream)



Dit Radiance duo pack bevat een oogcrème en een crème. Het Radiance duo pack vermindert het verschijnen van nieuwe vlekken en egaliseert de huidteint, waardoor een gezonde glow als resultaat wordt behaald.

Inhoud:
Oog Contour Creme: 15 ml.
Radiance Daily Crème: 50 ml.
~~€ 86,00~~ € 79,00



Wil je het volledige assortiment bekijken?
Scan de QR-code of kijk op www.huidzonderlijk.nl



Profiteer t/m 31 januari 2025 van 10% korting met de kortingscode **INSLAAN2025**

Maatwerk

voor ieder interieur

Bent u op zoek naar maatwerk voor uw interieur? Dan bent u bij ons aan het juiste adres. Een passend houten wandmeubel, een inbouwkast of een complete keuken, wij hebben de juiste oplossing voor u.

Keukens op maat Met een keuken op maat zijn praktisch al uw wensen mogelijk. Wij maken keukens volledig op maat, met oog voor detail. Hierdoor krijgt u gegarandeerd een prachtig eindresultaat waar jarenlang van genoten kan worden. Wij realiseren diverse soorten keukens op maat, van strakke designkeukens tot landelijke keukens. Dankzij onze perfecte afwerking geniet u jarenlang van een mooie en unieke keuken. Desgewenst kunnen we de inbouwapparatuur mee leveren van ieder gewenst merk. Daarnaast bent u bij ons vrij om ook zelf uw inbouwapparatuur aan te leveren. In overleg is alles mogelijk.



Heeft u een vraag over uw interieur, dan bekijken we die graag samen met u. Neem vrijblijvend contact op voor een afspraak.

Energieweg 12b Waalwijk | 06 4698 8776 | info@dnsinterieur.nl | www.dnsinterieur.nl

DNS
INTERIEUR

Ervaring en liefde voor het vak!



Welkom in onze winkel



2024 was een schitterend jaar, vol bijzondere momenten en successen voor ons team. We hebben hard gewerkt om onze klanten de mooiste juwelen en de beste service te bieden en dat is niet onopgemerkt gebleven. Het was een jaar waarin we groeiden, nieuwe collega's verwelkomden en innovaties omarmden, waardoor we ons vakmanschap naar een nog hoger niveau konden tillen.

Een van de hoogtepunten van dit jaar was de komst van nieuwe collega's die met hun enthousiasme en frisse ideeën ons team hebben verrijkt. Hun inbreng stelde ons in staat om nog beter in te spelen op de wensen van onze klanten en zorgde voor een vernieuwde energie binnen ons team. Het was een genot om te zien hoe snel zij hun plek vonden en bijdroegen aan onze gezamenlijke doelen.

De bijzondere momenten die we samen met onze klanten beleefden zijn echter wat 2024 echt onvergetelijk maakte. Van het selecteren van de perfecte verlovingsring tot het vinden van een speciaal cadeau voor een jubileum of geboorte, elke aankoop bracht een uniek verhaal met zich mee. Deze verhalen maakten ons werk dit jaar extra betekenisvol en we zijn dankbaar dat we deel mochten uitmaken van zoveel persoonlijke momenten.



Op het gebied van innovatie hebben we grote stappen gezet. We hebben geïnvesteerd in de nieuwste technieken om onze producten nog verder te perfectioneren. Tegelijkertijd bleef ons vakmanschap centraal staan in alles wat we deden. Het is de combinatie van moderne innovatie en traditioneel vakmanschap die ons in staat stelde om opnieuw te schitteren in onze branche.

Met deze mooie herinneringen in ons hart kijken we vol vertrouwen en enthousiasme uit naar 2025. We willen al onze klanten bedanken voor hun vertrouwen en de fijne samenwerking in het afgelopen jaar. Zonder jullie was dit alles niet mogelijk geweest. We beloven ook in het nieuwe jaar weer voor u klaar te staan met de mooiste juwelen, horloges en de beste service.

Laten we samen 2025 nóg sprankelender maken!

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

Gordijnen die passen bij *jouw smaak* en *interieur*



Het kiezen van de juiste gordijnen is essentieel voor het creëren van een gezellige en stijlvolle sfeer in je woning. Bij Decokay Mari Frunt in Rosmalen bieden we een uitgebreide collectie gordijnen op maat, zodat je altijd raambekleding vindt die perfect aansluit op jouw smaak en interieur.



Of je nu op zoek bent naar overgordijnen, verduisterende gordijnen, inbetweens, vitrages of kamerhoge gordijnen, bij Decokay Mari Frunt in Rosmalen vind je stoffen in diverse kleuren, dessins en materialen. Onze ervaren adviseurs helpen je graag bij het kiezen van de perfecte stof, plooi en afwerking voor jouw gordijnen.



Maatwerk en vakkundige montage

Bij Decokay Mari Frunt in Rosmalen zorgen we niet alleen voor een persoonlijk advies, maar ook voor een professionele meting en montage van je gordijnen. Onze ervaren monteurs komen bij je thuis om de exacte maten op te nemen en zorgen voor een perfecte plaatsing en afwerking.

Zo ben je verzekerd van gordijnen die naadloos aansluiten op jouw ramen en interieur.

Met Decokay Mari Frunt op weg naar je droomhuis!

Standaard stylingadvies GRATIS:

- Kleuradvies en productadvies over raamdecoratie, gordijnen en vloeren in de winkel
- Voorlopige prijsopgave
- Meetservice

Laat je inspireren of maak online een afspraak



Decokay
MARI FRUNT

Graafsebaan 7, Rosmalen
073-5213980
winkel@marifrunt.nl
marifrunt
www.decokaymarifrunt.nl

GORDIJNEN

VLOEREN

RAAMBEKLEDING

HORREN

BUITENZONWERING



CREËER SFEER EN
PRIVACY MET OP MAAT
GEMAAKTE GORDIJNEN



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

COLUMN

Wat is er gaande tussen depressie en waarheid?

Vaak ligt het gevoel van je depressief voelen in overtuigingen die je hebt met betrekking tot de wereld om je heen. Deze wereld laten matchen met je gedachten hoe alles (dus ook je relatie) zou 'moeten' zijn is een hopeloze missie.

Een overtuiging of gedachte op zich is ongevaarlijk, tenzij we geloven dat dit de enige waarheid of realiteit is. Het zijn niet onze gedachten die ervoor zorgen dat we lijden, maar onze gehechtheid aan deze gedachten.

We zullen niet altijd krijgen waarvan wij vinden of denken dat wij het moeten krijgen en dus is dat niet de realiteit of waarheid.

Er is een **analytische** waarheid gebaseerd op feiten: alle vrijgezellen zijn ongetrouwd.

En er is een **synthetische** waarheid gebaseerd op gedachten: alle vrijgezellen zijn gelukkig.

Wat nu als je gedachten niet de waarheid weergeven, waar komen die gedachten dan vandaan? En hoe analyseer je deze gedachten om er vervolgens iets mee te doen? Wat is vervolgens de beste manier om deze niet realistische gedachten om te buigen tot gedachten die je verder brengen tot een positief/positiever zelfbeeld?



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

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

48



WIL JE OUDE PATRONEN IN VIER WEKEN TIJD **DOORBREKEN?**

Zat jij tijdens de feestdagen vaker in situaties waarin je sneller geïrriteerd raakte dan je zou willen?

Had je het gevoel dat mensen het slechtste in jou naar boven haalden en dat je vastzit in oude patronen of negatieve reacties?

Dat kan nu anders!

Met Full Flow breek je door oude overtuigingen en patronen die ervoor zorgen dat jij doet zoals je doet. En niet door er eindeloos over te praten. Het gaat om het verwijderen van de échte triggers in jouw innerlijke systeem. Hierdoor kun je volledig in je kracht staan in slechts vier weken.

In 2025 is het tijd voor verandering!

Zodat de feestdagen volgend jaar een stuk relaxter aanvoelen omdat:

- Je rustig blijft in situaties waarin normaal gesproken je emoties de overhand zouden nemen.
- Je krachtig je grenzen aangeeft, zonder dat daar consequenties aan vastzitten.
- Je eerlijker en opener communiceert, waardoor je relaties – van je kinderen tot je ouders, van je partner tot collega's – verbeteren.



Sint Jorisstraat 11, 's-Hertogenbosch | 06-35315768

www.fullflow-transformatie.nl

49

Scan de QR-code voor alle info



Droge of vochtarme huid? **Ontdek het verschil!**

Heb jij last van een trekkerig gevoel, schilfertjes of irritatie?
Vraag je je af of je huid droog of juist vochtarm is?
Bij **Mooi ZoLon** helpen we je graag jouw huid beter
te begrijpen met een deskundige huidanalyse!



• **Wat is een droge huid?**

Een droge huid ontstaat door een verstoorde huidbarrière. Het natuurlijke huidvet dat vocht vasthoudt en je huid soepel maakt is beschadigd of onvoldoende aanwezig, met symptomen zoals schilfertjes, jeuk en irritatie. Oorzaken kunnen variëren van genetische aanleg tot uitdrogende zeep, temperatuurschommelingen en hormonale veranderingen.

• **En een vochtarme huid?**

Een vochtarme huid heeft een tekort aan vocht, ongeacht hoeveel talg je huid aanmaakt, herkenbaar aan craquelé lijntjes en een trekkerig gevoel. Zelfs een vette huid kan vochtarm zijn! Interne en externe factoren zoals stress, weerinvoeden en verkeerde huidverzorging spelen hierbij een rol.

3 tips om je huid weer in balans te brengen:

1. Extra verzorging

Geef je huid een boost met producten die voedende ingrediënten bevatten, zoals vitamine C en hyaluronzuur.

2. Gebruik de juiste producten

Misschien gebruik je producten die niet passen bij jouw huidtype. Kom langs voor een uitgebreide huidanalyse met professionele foto's, zodat we je precies kunnen adviseren.

3. Boek een professionele behandeling

Gun je huid een oppepper! Bij Mooi ZoLon stemt Lonneke de behandeling volledig af op jouw huidbehoeften.

Kom langs bij Mooi ZoLon en ervaar het verschil.

Je huid verdient de beste zorg!

Scan de QR-code voor het maken van een afspraak.



Mooi ZoLon .nl

Voor meer informatie of het maken van een afspraak kun je contact met ons opnemen

VIA WWW.MOOIZOLON.NL IN EMPEL / 'S-HERTOGENBOSCH

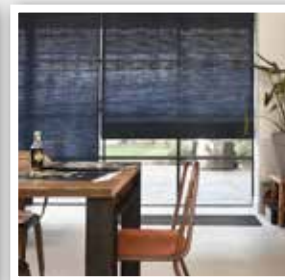
ernes

Uw specialist in stoffering en interieuradvies

KOM LANGS VOOR HET JUISTE ADVIES •
VAN EEN HUIS NAAR EEN THUIS •
KOM LANGS VOOR HET JUISTE ADVIES •

Sinds 1959 is Ernes uitgegroeid van een bescheiden verfspecialzaak tot een begrip in 's-Hertogenbosch en omgeving. Onze winkel is een bron van inspiratie, waar u de nieuwste interieurtrends kunt ontdekken. Wij bieden deskundig advies op het gebied van verf, vloeren, wand- en raamdecoratie. Onze adviseurs hebben diepgaande kennis van diverse producten en stijlen. Zij staan klaar om u te ondersteunen bij het verwezenlijken van uw droominterieur.

Bij Ernes krijgt u niet alleen advies, maar ook een complete meet- en montageservice. Ons team zorgt ervoor dat uw gekozen stoffering perfect wordt geïnstalleerd, zodat u zich nergens zorgen over hoeft te maken. Laat u inspireren door ons uitgebreide assortiment en deskundige advies. Bezoek ons in de winkel en ontdek hoe wij uw interieur tot leven kunnen brengen. **Ernes, voor alles wat uw huis tot een thuis maakt.**



VERF

BEHANG

RAAMDECORATIE

GORDIJNEN

VLOEREN

Showroom Ernes Reitscheweg 2 'Woonboulevard', 's-Hertogenbosch | 073 621 7997 | info@ernesdenbosch.nl

www.ernesdenbosch.nl



Joy's For Hair!

Trendy styling en persoonlijk haaradvies



Joy's For Hair is een moderne kapsalon gespecialiseerd in de nieuwste trends zoals **foliage en balayage**. We bieden persoonlijk advies aangepast aan uw huidskleur, gezichtsvorm en haarverzorging thuis. Onze salon gebruikt topmerken als REF en Olaplex en biedt maandelijks cursussen over haarstyling en make-up. Bezoek onze website voor meer informatie of om een afspraak te maken. Voor nieuwe klanten plannen we extra tijd voor een vrijblijvend adviesgesprek.

Benieuwd?
Scan de
QR-code voor
alle info!

IT'S TIME TO BE THE REAL YOU



Eigenaresse: Joyce van Overdijk-Trum
Erasmusstraat 11 's-Hertogenbosch | 073 614 83 12
info@joysforhair.nl | www.joysforhair.nl

De lekkerste kaas en zuivel, haal je van dichtbij!

Welkom bij 't Kleine Boerenwinkeltje in Rosmalen, waar kleinschaligheid en kwaliteit hand in hand gaan! Hoewel onze winkel klein van formaat is, is ons aanbod groot en divers. Hier vind je pure, ambachtelijke zuivelproducten rechtstreeks van de boer, en dat proef je bij elke hap.

Jan en Ellen van Schaijk



Onze streekproducten
 Rundvlees | Varkensvlees
 Zuivel | Kaas | Eieren | Meel
 Boerenijs | Jam



't Kleine Boerenwinkeltje
 Kruisstraat 52, Rosmalen
www.kleineboerenwinkeltje.nl



Deze maand in de aanbieding:
runder saucijsjes

Onze verse zuivel van de Ambachtshoeve komt van de koeien die buiten in sappige weiden grazen en dat geeft de melk een rijke en volle smaak. Al onze zuivelproducten dragen het keurmerk **Echte Boerderijzuivel**, wat garandeert dat de producten ambachtelijk op de boerderij worden bereid met melk van eigen koeien.

We bieden ook de overheerlijke kaas van **Mijn Kaaskoe** aan, die bekendstaat om zijn volle smaak en ambachtelijke bereiding. Deze kaas is er in vijf verrukkelijke varianten: van jong en romig tot extra belegen en pittig. Of je nu houdt van zachte, milde smaken of liever kiest voor een uitgesproken oude kaas, er is voor ieder wat wils.

Met aandacht voor dierenwelzijn en de natuur garanderen we de beste kwaliteit. Wanneer je bij ons winkelt, haal je niet alleen gezonde en duurzame producten in huis, maar proef je ook de liefde en zorg waarmee ze zijn gemaakt.

Kom langs en ervaar zelf de smaak van échte boerderijproducten!

Heerlijk genieten



NIEUWSGIERIG?
 Scan de QR-code of kijk op
www.kleineboerenwinkeltje.nl



Iedereen kan schilderen, *jij ook!*

Een creatieve avond vol gezelligheid bij Atelier Vivalo in Den Bosch, dat was onze portretschilderworkshop. Met een heerlijke selectie van hapjes en drankjes begonnen we aan een unieke ervaring die we niet snel zullen vergeten.

De voorbereiding startte al enkele dagen van tevoren. We stuurden onze favoriete foto's in die vervolgens zorgvuldig werden beoordeeld op kwaliteit en contrast. Na een speciale bewerking van de beelden kregen we tijdens de workshop de kans om stap voor stap ons eigen portret te schilderen, met behulp van een projector die zes verschillende lichtvlekken op het doek projecteerde.

De lichten dimden en elk van ons schilderde met verschillende kleuren van licht naar donker. Toen het laatste plaatje beschilderd was en de lichten weer aangingen, wachtte ons een ware 'big reveal', het moment waarop onze portretten tot leven kwamen. Het eindresultaat was verbluffend en we konden niet anders dan trots zijn op wat we hadden gecreëerd. Een geweldige avond die ons niet alleen een prachtig kunstwerk opleverde, maar ook veel plezier en inspiratie.

Wil jij ook een creatieve avond beleven en jouw eigen portret schilderen bij Atelier Vivalo in Den Bosch?

Scan de QR-code en maak direct een afspraak voor deze unieke ervaring!

Lorenzo en Emma
Nederland Bruist

ATELIER VIVALO



ATELIER VIVALO | HINTHAMERSTRAAT 97A, 'S-HERTOGENBOSCH | 06-10576253 | EIGENAAR: VICTOR VAN LOON | WWW.ATELIERVIVALO.NL

DÉ MANIER OM VAN JE DARM- KLACHTEN AF TE KOMEN

Allereerst wens ik alle lezers van Bruist een heel gezond en liefdevol 2025. Ik hoop dat je 2024 mooi hebt kunnen afsluiten. Voor mij was 2024 een heel goed jaar in alle opzichten. Eén heel belangrijk punt wil ik hier met jullie delen.



Darmspoelingen bestaan, zoals de meeste lezers inmiddels wel weten, al meer dan 3.500 jaar. Weliswaar met andere materialen dan nu, maar het is een eeuwenoude therapie die ziektes en klachten kan voorkomen. Ik heb op TikTok, als poepdokter Kitty, een filmpje geplaatst waar veel reacties op gekomen zijn. Zowel positief als negatief. Wat ik verwonderlijk vond waren sommige opmerkingen dat de MDL-arts darmspoelingen afraadt. Het zou gevaarlijk zijn en je darmflora verstoren. Het tegendeel is waar. Het helpt juist weer een gezonde flora te krijgen. Dit is zelfs wetenschappelijk bewezen. Waarom zou deze eeuwenoude therapie afgeraden worden als ik zelf al in de afgelopen twintig jaar zoveel cliënten

heb mogen en kunnen helpen om van hun klachten af te komen?

Mijn advies voor dit jaar: kijk eens op mijn website onder het tabblad 'voor wie' naar het filmpje van Dr. Shinya. Je ziet heel mooi waarom verdere uitleg over het nut van darmspoelingen overbodig is.

Start je jaar goed en profiteer van de aanbieding van januari. Nu een kuur van drie behandelingen voor nog geen € 349,99. Tot snel.

Veel antwoorden worden ook beantwoord op mijn website www.coloninbalance.com.



Plan een afspraak
in via de website!
Je kunt me ook bellen

Zandstraat 13, Nuland
06 - 52 06 36 42
www.coloninbalance.com

Colon in Balance
PRAKTIJK VOOR COLONHYGIËNISCHE THERAPIË

SHOP

TILL YOU DROP!



ZORG WEER VOOR GRIP OP JE EIGEN LEVEN!

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

PRE-ORDER NOW!
via onderstaand mailadres



Jolanda.Philipse@icloud.com



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/



BOEKET AMALIA

Een nieuw begin, maar wat geeft de finishing touch? Een prachtig boeket op tafel natuurlijk. Het boeket Amalia van topbloemen.nl bestaat uit een betoverende mix van warme kleuren en speelse accenten, perfect voor elke gelegenheid. Laat het stralen in je eigen woonkamer of bestel het voor iemand die een beetje extra liefde verdient.



www.topbloemen.nl

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.



125 ml, € 30,-, www.thatso.nl



BRUIST Deals

Frisse start in januari!

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 plekjes worden gemakkelijk meegenomen. Het scheermesje bevat aloë vera en vitamine E, wat zowel tijdens als na het scheren verzorging biedt.

www.wilkinsonsword.com



MOMENTJE VOOR JEZELF!

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



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 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



BRUIST



Gezocht BEZORGER

WAT WIJ ZOEKEN:

Een gemotiveerde man of vrouw die
1 week aan het begin van elke maand onze
magazines wil gaan bezorgen.

Ben jij die actieve thuismoeder of vitale, actieve
oudere man of vrouw, **GEPENSIONEERD**, die er
voor wil gaan om elke maand bedrijven te
bezoeken om daar magazines af te geven?

INTERESSE?

Stuur voor meer informatie een mail
met je CV naar Frans Pijnenburg
via vacature@nederlandbruist.nl.
Of bel 076-7115340 voor meer informatie.

Ben jij op zoek naar een (bij)baan
voor DE EERSTE volle week in de maand?

Meld je aan word dan nu BEZORGER
van onze bruisende magazines!!!

**We zoeken bezorgers voor
diverse regio's in Brabant**

MELD JE AAN!

HENK

TERUG NAAR JE KRACHT!

Om de juiste stappen te zetten, laat ik je zien
in welke patronen je gemakkelijk vervalt.
Het is belangrijk om je te realiseren, dat je
zelf iets moet doen als je daadwerkelijk wilt
veranderen. Deze daadkracht zit in iedereen
en ik ga samen met jou de uitdaging aan
om die kracht in de praktijk te brengen. Mijn
aanpak is praktisch en vrij direct, maar ook
eentje met humor. Een aanpak die nodig is
om te groeien.

Henk van der Velde

De zoektocht in de mens.
PERSONAL & TEAMCOACHING
PAARDENOPSTELLINGEN
& IJSLANDREIZEN

Henk van der Velde www.henkvandervelde.nl
Van Lanschotlaan 2 coaching@henkvandervelde.nl
5262 AG Vught

DE SNELSTE WEG NAAR GROEI IS..

GEWOON RECHTDOOR

GEWOON HENK.

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 en 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.”

DESIGN WON'T SAVE THE WORLD

BUT IT SURE MAKES
IT LOOK BETTER!

MEIJSWONEN
— TILBURG —

RINGBAAN-ZUID 251, TILBURG

013 - 535 9464

WWW.MEIJSWONEN.COM



Januari

Januari, de eerste maand van het jaar, is een periode vol nieuwe energie en frisse kansen. Met zijn 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, want januari 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, oftewel 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 Nederland 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!



EVENEMENTEN

STEEDS EEN VERRASSENDE AGENDA

Noord-Brabant is een provincie die je verwelkomt met open armen. Ontdek onze prachtige natuur, verrassende steden en veelzijdige activiteiten, perfect voor een dagje uit of een weekendje weg. Alles ligt binnen handbereik, zodat je moeiteloos verschillende ervaringen kunt combineren. Welkom in Noord-Brabant, waar je nooit uitgekeken raakt!

VRIJDAG 10 JANUARI 2025 OM 19.30 UUR
CHRISTIAN FARLA THEATER



Meester illusionist Christian Farla is terug in de Nederlandse theaters met zijn spectaculaire magic & illusieshow genaamd 'MAGIC 2.0. - The next level of Magic.' Eindelijk weer een theatershow vol humor en sensatie, waarbij u op het puntje van uw stoel zult zitten. Van vingervlugge kaarttrucs, mindreading, hypnose, zweefacts tot aan een doorzaagact met een plexiglas kist waar u met uw neus bovenop zit. Een belevenis die u niet meer zult vergeten. Na afloop kunt u alleen nog zeggen...HOE DAN?! **Grote Markt 32, Bergen op Zoom**

ZATERDAG 11 JANUARI 2025 OM 20.30 - 02.00 UUR
80'S 90'S & 00'S RADIO PARTY MUZIEK



Zaterdag 11 januari 2025 is het feest der feesten weer terug in het Klokgebouw in Eindhoven. Voor velen is de 80's 90's & 00's Radio Party een vaste aantekening in de agenda en dit staat bekend als een jaarlijkse reünie. Ben je een keer naar een 80's 90's & 00's Radio Party geweest dan is de kans groot dat je jaar na jaar terug blijft komen. De lekkerste danceable hits uit de 80's, 90's en 00's, waar natuurlijk de verlichte dansvloer, spiegelbollen, supergave lichtshows en spectaculair entertainment niet kunnen ontbreken. Kortom: de grootste pop-up discotheek met de hele avond de beste, de lekkerste en meest swingende floorfillers in een niet te vergeten sfeertje. Stilstaan is onmogelijk, dus mis het niet! **Klokgebouw Eindhoven | Klokgebouw 50, Eindhoven**

18 EN 19 JANUARI 2025
FILMFESTIVAL: E=MC² FILM

Hoe heerlijk: Je een weekend lang onderdompelen in topfilms! Dit kan tijdens het eigen filmfestival van FilmPodiumBoxtel, ook wel Boxtels' kleine, fijne filmfestival genoemd. Het thema? E=MC². Wetenschap dus! Geen vage formules hoor, maar drie absolute wereldproducties die je aan het scherm gekluisterd houden: Hidden Figures op 18 januari en The Theory of Everything en The Imitation Game op 19 januari. **Muziekhuis Boxtel | Passage Riche 4; Boxtel**

ZONDAG 26 JANUARI 2025 OM 15.00 UUR
MONIQUE SMIT, OP REIS MET KIDSPOP (2+) THEATER



Na het succes van de eerste KidsPop theatershow 'Één groot feest!' zijn Monique en haar KidsToppers ook dit theaterseizoen terug met een show vol met muziek, dans, vrolijkheid en gezelligheid. Op reis met KidsPop! De show is voor families met kinderen van alle leeftijden, maar vooral van 2 tot 8 jaar. Deze voorstelling bevat geen pauze. **Spoorlaan 82C, Oisterwijk**



**VISIT
BRABANT**



VRIJDAG 31 JANUARI 2025 OM 20.30 UUR
MANU VAN KERSBERGEN MUZIEK



De Herontdekking van de Hemel. De ultieme 'spoken word' beleving. Is het een concert? Is het een voorstelling? Nee, of nou ja, misschien wel allebei! Het is hoe dan ook spoken word artiest Manu van Kersbergen die samen met muziekcollectief multibeat een intensieve crossover heeft ontwikkeld tussen woordkunst en compositie. In deze experimentele dialoog gaan de makers op zoek naar een nieuwe taal. "In den beginne was het woord en het eind was zoek." **Cultuurcentrum Deurne | Martinetplein 1, Deurne**

DE iX1.



Zakenauto van het jaar 2024; Met zijn actieradius van tot 475 km biedt de BMW iX1 volledige flexibiliteit. De BMW iX1 biedt rijplezier en moderne, veelzijdige functionaliteit in combinatie met emissievrije mobiliteit. Het slanke en frameloze BMW Curved Display met bediening door aanraking of natuurlijke dialoog is in het interieur van de BMW iX1 een echte blikvanger en tegelijk uw centrale interface met BMW iDrive.

VANAF € 48.475

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

WELL-ZIJN/CRANIO SACRAAL THERAPIE

Cranio Sacraal Therapie, en het behandelen van stress gerelateerde klachten.

Ken je dat gevoel? Volledig opgebrand zijn, geen energie meer hebben en niet weten wat je er aan kunt doen. Cranio Sacraal Therapie kan jou dan helpen!

Steeds meer mensen hebben de behoefte om meer in contact met hun lichaam te komen. Niet meer uit je hoofd leven, alles te verklaren, te beredeneren en te relativieren.

Cranio Sacraal Therapie is een zachte, holistische therapie die je helpt om spanningen te laten ervaren om vervolgens los te laten, ofwel te helen.

Tijdens de sessie krijgt je eigen gezondheid de aandacht die het verdient. Het zelfgenezend vermogen van het lichaam wordt gestimuleerd. Je komt beter in verbinding met je zelf en ervaart rust en meer vitaliteit.

Cranio Sacraal Therapie is laagdrempelig en toegankelijk voor iedereen. Een ontspannen en zachte behandelmethode om weer bij jezelf thuis te komen.

Frank van Run



Luister naar het gefluister van het lichaam, dan hoeft het niet te schreeuwen!



Het Cranio Sacraal Ritme ontstaat tijdens de conceptie en is er gedurende de rest van je leven. Het overprikkeld zijn, door minder fijne ervaringen, doet je zenuwstelsel overbelasten. Hierdoor kun je zomaar de gehele dag "aan staan".

Het trauma wordt opgeslagen in ons bindweefsel en de Psoas (spier van de Ziel) en veroorzaakt blokkades. Dit kan zowel lichamelijke als psychische ((of beide) gevolgen hebben.

Door zachte technieken kan het overprikkelde zenuwstelsel, jouw lichaam er weer: Gewoon Zijn. De diepe ontspanning geeft ruimte aan vastzittende, verhardingen en geheugen-littekens.



Praktijk Well-Zijn / Praktijk voor natuurgeneeswijzen
Biezenwei 29, Vught
06-50605563
www.well-zijn.nl



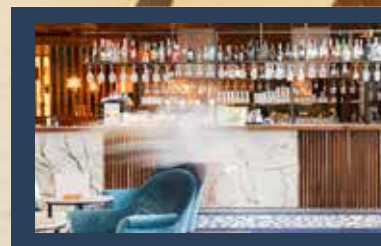
De ultieme ontspanning aan de Zeeuwse kust

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!

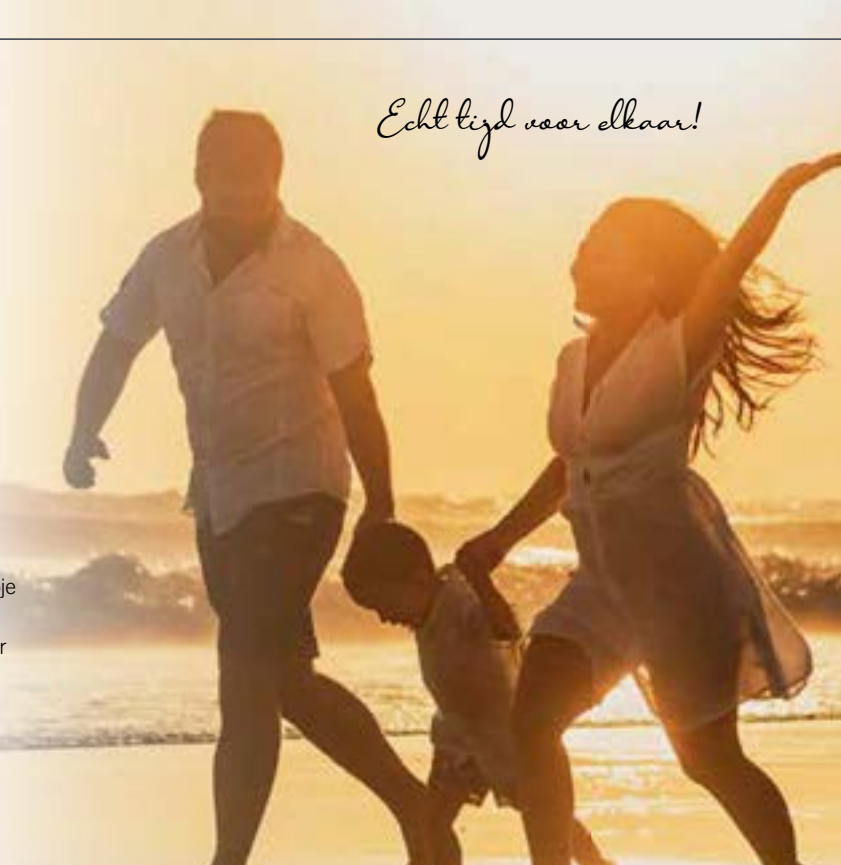


Grand Hotel ter Duin is van alle gemakken voorzien. Wil je Zeeland op twee wielen verkennen? Geen probleem, het hotel kan de fietsen voor je regelen. Daarnaast beschikt het hotel over een prachtige lobby met bar, waar je heerlijk kunt zitten om te genieten van een hapje en een drankje. Ook voor een smakelijk 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!



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



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 onbeperkt 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

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



NUCHTER,
EERLIJK EN
DIRECT

Zoek je
een boekhouder
waar je op kan
rekenen?
Laten we even
bellen!

Op zoek naar een betaalbare boekhouder?

Marisca van Gent is boekhouder. En niet zomaar een. Nee, Marisca verzorgt als De Brabantse Boekhouder met veel plezier de financiële administratie van vele - veelal kleinere - ondernemers. Naast het werk dat ze verricht voor zzp'ers, eenmanszaken en vof-eigenaren, is Marisca ook particulieren van dienst.

Daarbij richt ze zich, zoals de bedrijfsnaam al impliceert, voornamelijk op klanten uit Brabant. Door het gebruik van speciale software loopt het contact met klanten voornamelijk via internet, zonder daarbij het persoonlijke contact uit het oog te verliezen.

Marisca heeft een duidelijke verklaring waarom kleinere ondernemers zich zo bij haar bedrijf thuis voelen: "Zij voelen zich vaak niet serieus genomen door grotere administratiekantoren. Dat is wat De Brabantse Boekhouder anders maakt. Klanten kunnen mij altijd bereiken en waarderen het persoonlijke contact, de laagdrempelige manier van werken en de gunstige tarieven."

**Ik neem de boekhouding graag uit handen
zodat de ondernemer kan doen wat hij of
zij het liefste doet: ondernemen!**



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

*'Heel blij met Marisca
die mij een hele hoop
stress en werk bespaart.'*

**R . van Staveren
Hoveniers**

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

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



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.)



Blijf vol energie en licht terwijl de winter nadert!

Ervaar onder andere steunende energie van de sjamandrum, klankschalen, edelstenen, inzichtskarten en meer bij de komende activiteiten.



The Happy Angel Holistic Healing | Weislag 3, Den Bosch |
06-83165908 | info@thehappyangel.online | www.thehappyangel.online

Events kalender - Winter 2025



12 januari, zondag, 10:00–12:00 | Breathwork Circle:
Adem de oude energie uit en adem de nieuwe vibratie van 2025 in. | **Maximaal aantal deelnemers: 4 | Prijs: € 45,-**



24 januari, vrijdag, 19:00–22:00 | Astrology Workshop & Meditation: Introductie in astrologie, tekens, elementen en jouw geboortehoroscoop. | **Maximaal aantal deelnemers: 6 | Prijs: € 65,-**



31 januari, vrijdag, 19:00–21:00 | Sister Circle & Light Ceremony: Keltische viering van Imbolc & St. Brigid. Verbind met jouw innerlijke godin en bevrijd jouw vrouwelijke kracht. | **Maximaal aantal deelnemers: 7 | Prijs: € 20,-**



Sarah Gilbert



RESERVEER JOUW PLEK
www.thehappyangel.online
info@thehappyangel.online
06-83165908

Nieuwsgierig naar meer events?
Kijk dan op de website voor meer bijzondere events in februari en maart.

Leg jij de lat te hoog?

Bij Vistavia in Den Bosch helpen we je omgaan met de druk om te presteren en onrealistische verwachtingen los te laten. Onze coaching richt zich op het vinden van balans tussen ambitie en zelfcompassie, zodat je doelen haalbaar blijven en je jezelf niet overweldigt.

Ontdek hoe je perfectionisme kunt omarmen, zelfcompassie kunt ontwikkelen en weer met vertrouwen je eigen pad kunt volgen. Neem vandaag nog vrijblijvend contact op en geef jezelf de ruimte om écht te groeien.



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

BOEK NU GRATIS EEN SESSIE



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



Ester van den Bogaert houdt van reizen en heeft al verschillende functies binnen de reisbranche bekleed, 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



GEEN EXTRA KOSTEN, WEL MEER SERVICE!

EEN REISADVISEUR? De beste oplossing, ook voor jou!

Nog steeds hoor ik regelmatig om mij heen de opmerking: 'Een reisagent heb je toch helemaal niet nodig, want online kun je alles gemakkelijk zelf boeken.' Dat klopt. Het aanbod online is enorm, maar toch kunnen er ook nadelen zitten aan zelf online zoeken en boeken.

Het aanbod is zo groot dat je vaak uren of zelfs dagen aan het zoeken bent voordat je een leuke reis gezien hebt die aan je wensen voldoet. Tijd die je ook anders had kunnen besteden. Daarnaast moet je er goed op letten dat de organisatie waar je wilt gaan boeken een betrouwbare partij is. Het aanbod online wordt steeds groter, maar helaas hebben niet alle aanbieders het beste met hun klanten voor. Ook vinden klanten persoonlijk contact weer steeds belangrijker worden, iets wat ze bij online boeken toch missen.

En juist daarom kan een reisadviseur de ideale oplossing zijn!

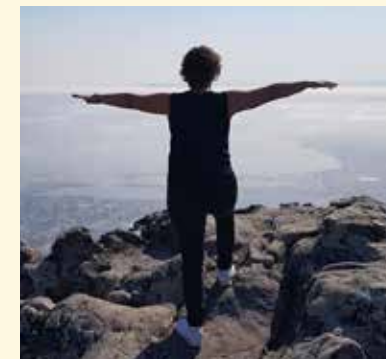
Ik neem je het zoekwerk uit handen en stuur je een reisvoorstel waarin alle opties staan die aan jouw wensen voldoen. Of het nou om een vakantie in eigen land, citytrip, pakketreis, cruise of een zelf

samengestelde (rond)reis gaat, ik regel alles van A tot Z voor je bij betrouwbare aanbieders waar wij mee samenwerken. Het enige dat je na boeking zelf nog hoeft te doen is genieten van het feit dat je op vakantie gaat, je koffer inpakken en vooral veel mooie herinneringen maken.

Andere voordelen van via mij boeken:

- je krijgt snel antwoord
- je hebt één vast aanspreekpunt, voor tijdens en na je reis
- persoonlijke service
- Personal Touch Travel is aangesloten bij ANVR/SGR/Calamiteitenfonds

Ben je enthousiast geworden? Neem dan contact met mij op en ik help je graag.





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.

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

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 **vieren**.

Maak kans op:

2 kaarten voor de première van het Wintercircus Tilburg!

Los de puzzel op en win een magische avond vol spektakel en verwondering. 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!



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	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.



Darmspoelingen

Colon hydrotherapie, ook bekend als darmspoelingen, is een zeer milde en aangename therapie voor het reinigen van de dikke darm. Of je nu gedurende langere tijd slecht hebt gegeten, veel medicatie hebt gebruikt of gewoon wilt detoxen terwijl je gezond eet, deze therapie is bij uitstek geschikt.

Tijdens de behandeling lig je ontspannen op een verwarmde behandeltafel, comfortabel ondergedekt. Warm water, op lichaamstemperatuur, stroomt langzaam de darm in. Je zult geen last hebben van krampen en het is pijnloos. Na de behandeling zul je je lichter en schoner voelen.

Kijk op: www.audesapere.nl/geneeswijzen



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



FRIS VAN START

**VELE VOORDELEN OM HET
JAAR GOED TE BEGINNEN!**

kijk op www.vanmossel.nl

Van Mossel