

HAARLEM HAARLEMMERMEER  
EO



JUNI 2019 GRATIS MEENEMEN!  
WWW.HAARLEMBRUIST.NL

BRUIST

*Nijmegen*

Gezellige  
historische stad

Cadeautips  
voor **Vaderdag**



# *Kom in contact*



Toen Mirte Lemmerling tijdens haar rondreis in Thailand aankwam in Chiang Mai, werd ze meteen verliefd op de stad. Op deze voor haar magische plek kwam ze voor het eerst in aanraking met dansmeditatie. Ze was er meteen door gefascineerd. Inmiddels is ze zelf facilitator (niveau 2) en organiseert ze twee keer per maand DANCEmandala in Ruimte De Garage te Haarlem.

DIT IS  
MIJN  
PASSIE

# met jezelf!

“Ik herinner me die allereerste keer nog goed”, vertelt Mirte enthousiast. “In het begin snapte ik er niets van maar na 90 minuten had ik een hele reis in mezelf gemaakt. Dat gaf een warm, bevrijdend gevoel. Dat gun ik andere mensen ook. Ik ben sowieso altijd al dol geweest op dansen, maar ik was niet zo van de dansspasjes. Bij DANCEmandala gaat het er juist om vrij te bewegen zodat je volledig jezelf kunt zijn.”

## Met dans en muziek

“Door met de ogen dicht te dansen kom je meer in contact met je ware zelf. Het mooie is dat je mediteert, terwijl je tegelijk fysiek bezig bent, met toepasselijke muziek op de achtergrond. Er is daardoor minder ruimte voor ruis, waardoor het makkelijker is je open te stellen voor gevoelens en gedachten die in je leven. Dit kan leiden tot mooie, nieuwe inzichten. Als facilitator is het mijn taak je hierin te begeleiden en zorg te dragen voor een veilige omgeving. Deelnemers ervaren vaak een gevoel van thuiskomen, het idee er te mogen zijn. Dat is ontzettend waardevol.”

## Ontdek het zelf

Mirte werkt in kleine groepjes van gemiddeld 8 personen. “Er is geen enkele verplichting. De een



doet een keer in de zo veel tijd mee, de ander komt trouw naar alle sessies. Je bepaalt zelf wat werkt voor jou. Uiteindelijk moet je het vooral een keer proberen om te ontdekken of dansmeditatie iets voor jou is!”

**Op 6 juni, 20 juni en 4 juli van 19.15 tot 21.00 uur geeft Mirte weer sessies in Ruimte De Garage te Haarlem. Je kunt je inschrijven via [www.facebook.com/Mirte.DANCEmandala](https://www.facebook.com/Mirte.DANCEmandala).**

6



voor  
vader



10

24



*Inhoud*

8



20



23

## COLOFON

### BRUIST

**UITGEVER** Nederland Bruist B.V.

**MANAGER** Marcel Bossers

**OPERATIONEEL MANAGER** Lea Bossers

**TRAFFIC** Nederland Bruist

**VORMGEVING** Nederland Bruist - Mirjam Kuus

**THEMA'S** Nederland Bruist - Anemieek Jansen

**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Astrid Berkhout

**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Sandra de Beurs

**EINDREDACTIE** Astrid Berkhout

**ACQUISITIE** René Moes, 06-19629221

### CONTACT HAARLEM BRUIST

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340, nl@nederlandbruist.nl

Like ons op Facebook.com/haarlembruist

### CONTACT HOOFDKANTOOR

Nederland Bruist B.V.

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl

www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be

Like ons op Facebook.com/nederlandbruist

**ABONNEMENT** Ontvang de bruist uit jouw regio(s) iedere maand in je brievenbus voor € 1,49 p.m. **Meer weten?** Stuur een e-mail naar [abonnement@nederlandbruist.nl](mailto:abonnement@nederlandbruist.nl)

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©2019 Nederland Bruist B.V. Merknaam Haarlem Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. Nederland Bruist brengt magazines uit in: Alkmaar, Almere, Belgische Grensstreek, Bergen op Zoom, Brasschaat, Breda, Drechtsteden, Eindhoven, Etten-Leur, Ginneken, 't Gooi, Haarlem, 's-Hertogenbosch, Ibiza, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsengeb, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schildesloten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



Je merkt het aan alles: de zomer staat weer voor de deur. De zon schijnt meer en meer, de terrassen zitten voller en voller en, ligt het aan ons of worden ook de mensen zelf steeds vrolijker? Hier bij Bruist is dat in ieder geval wel zo!

## *Bruisende* lezer,

En wat doe je in de zomer? Lekker naar buiten gaan! Optimaal genieten van alle mooie dagen. De ene keer heerlijk aan het water, de andere keer heb je misschien wel meer zin in een dagje stad. Waarom dan niet een keer naar Nijmegen? Een schitterende stad waar we je in dit magazine dan ook graag wat meer over vertellen. En het mooie is, deze stad ligt aan de Waal met z'n vele Waalstrandjes. Hier hoeft je dus eigenlijk niet te kiezen tussen een dagje stad en een dagje aan het water, want Nijmegen biedt het beste van beide.

Mooie tips voor een dagje uit dus in deze nieuwste uitgave van Bruist, maar zeker ook tips voor het vinden van het leukste cadeautje voor Vaderdag. Want ook die dag staat weer op de agenda; om precies te zijn op 16 juni.

Nog meer? Yes! Ook deze maand bieden we je weer meer dan genoeg te lezen en vertellen bijzondere ondernemers als Mirte Yoga en Collette Janssens je over hun bedrijf. En de rest? Ontdek het vooral zelf...

Geniet van de zon en van Bruist!

**René Moes**





# Eén van de oudste steden van

# Nijm

In deze schitterende historische stad weten ze prima wat gezelligheid inhoudt! Of je nu voor cultuur, natuur, winkels of een hapje en drankje gaat, Nijmegen heeft voor ieder wat wils. Wandel vanuit de stad zo de natuur in of plof na een dagje shoppen neer op een van de vele terrassen. [www.visitnijmegen.com](http://www.visitnijmegen.com)



**HARTING OPTIEK** is een gezellige winkel in de Hertogstraat. Of je nu voor een (zonne)bril, lenzen, oogzorg of iets anders komt: Harting Oogmode & Oogzorg geeft altijd advies op maat. [www.hartingnijmegen.nl](http://www.hartingnijmegen.nl)

Al meer dan 70 jaar lang is **TIJSSSEN MODE** dé herenmodezaak in het centrum van Nijmegen. Hier vind je een ruime selectie kleding voor verschillende stijlen en gelegenheden. Ook online dé herenmode specialist. [www.tijssenmode.nl](http://www.tijssenmode.nl)

## SHOPPEN

In het oude stadscentrum kun je al slenterend de historische pareltjes spotten, maar je kunt er ook uitstekend shoppen in de **LANGE HEZELSTRAAT**, de oudste winkelstraat van Nederland. Naast de grote ketens vind je hier vooral exclusieve boetiekjes en leuke speciaalzaken.

[www.hezelstraatnijmegen.nl](http://www.hezelstraatnijmegen.nl)

In **DE MARIKENSTRAAT**, de leukste winkelstraat gelegen in het hart van Nijmegen, is het zeer diverse aanbod van winkels verdeeld over maar liefst twee niveaus. Er worden ook regelmatig bijzondere activiteiten georganiseerd. Kortom: genoeg te beleven in de Marikenstraat! [www.marikenstraat.nl](http://www.marikenstraat.nl)



## CULTUUR

In **MUSEUM HET VALKHOF** duik je in het Romeinse verleden van Nijmegen, maar bekijk je ook moderne kunst. Het gloednieuwe museum **DE BASTEI** leert je alles over natuur en cultuur. En in het **MUZIEUM** ervaar je hoe het leven is als je blind of slechtziend bent. En zo kunnen we nog wel meer musea noemen! Daarnaast zijn er verschillende galeries en exposities te bezoeken. [www.visitnijmegen.com/overzicht/museum](http://www.visitnijmegen.com/overzicht/museum)



## BEREIKBAARHEID

Nijmegen is goed bereikbaar met het openbaar vervoer, dankzij de vele trein- en busverbindingen. Voor zowel auto's als fietsen beschikt het centrum over voldoende parkeerplaatsen en (gratis) stallingmogelijkheden. Fietsers zitten sowieso goed in de 'fietsstad van 2016', met al haar snelfietspaden. Ook kun je een handige leenfiets pakken.

# Nederland

# eigen



## VIERDAAGSE

Vanuit heel de wereld komen jaarlijks tienduizenden wandelaars naar Nijmegen om vier dagen te wandelen in de Waalstad en haar prachtige, bosrijke omgeving. Na vier dagen wandelen wacht de wandelaar een glorieuze intocht over de Via Gladiola om daarna het welverdiende Vierdaagsekruis in ontvangst te nemen. De 103de Vierdaagse vindt dit jaar plaats van 16 t/m 19 juli.

[www.4daagse.nl](http://www.4daagse.nl)



## NIJMEGEN/BRUIST

## WAAI UIT LANGS DE WAAL

Wandel vanuit de historische binnenstad richting de Waal om uit te waaien aan de waterkant of neer te ploffen op een van de terrassen. Vanaf **DE WAALKADE** wandel je zo het hooggelegen **VALKHOF PARK** in. Vanuit dit historische stadspark heb je een schitterend uitzicht over de iconische Waalbrug. Ook kun je er een kijkje nemen in de Valkhofkapel, het oudste stenen gebouw van Nederland (1030). Een ander mooi park in Nijmegen is het door Frank Boeijen bezongen **KRONENBURGER PARK** waar nog een gedeelte van de oude stadsmuur staat met de 30 meter hoge Kronenburgerstoren uit 1425.

## INSPIREREND TREFPUNT

Wie de laatgotische Stevenskerk in het historische centrum van Nijmegen binnenstapt, raakt direct onder de indruk van het indrukwekkende lijnenspel in de architectuur en de bijzondere lichtval door de glas-inloodvensters. **DE STEVENSKERK** is ook een bijzondere locatie voor een congres, evenement, bijeenkomst of diner. De grote kerk is zowel geschikt voor grootschalige als intiemere ontvangsten. [www.stevenskerk.nl](http://www.stevenskerk.nl)



Met 36 uitgaven is Nederland Bruist een succesvolle formule in diverse regio's in Nederland, België, op Ibiza en in Marbella. Naast de glossy uit jouw regio, brengen we ook een stadsmagazine uit in Nijmegen. **DUS OOK HET MOOIE NIJMEGEN BRUIST!**



# Word ook creator van je eigen leven

Ik ben Collette Janssens en hoewel onder Bruist lezers bekend als eigenaresse van Figuurstudio Bailine Haarlem ben ik daarnaast van origine Klassiek Homeopaat met specialisatie Seksueel Misbruik.

Vanaf de heling van mijn eigen seksueel misbruik voelde ik dat ik daar graag anderen vrouwen (en steeds vaker mannen) mee wilde helpen.

De meeste mensen die in aanraking zijn gekomen met seksueel misbruik zijn vaak geneigd er niks mee te doen. Deels uit schaamte, deels uit 'als je er niet aan denkt is het er niet', deels onder druk van familie, gezin enz. Een ander deel belandt, vaak uit noodzaak, wel in een bepaalde vorm van hulpverlening maar dit houdt óf op een bepaald moment op óf brengt niet dat wat gezocht wordt.

Zelf begon ik met het eerste. Ik dacht er zelf wel doorheen te komen en dat ging ook een paar jaar goed totdat ik uiteindelijk zoveel problemen ondervond dat overstappen naar de andere wereld mij een cadeautje leek. Daardoor belandde ik, ongewild, in het tweede gedeelte namelijk de reguliere hulpverlening. Een oplossing voor slechts een korte periode. Al snel bleek het namelijk niks voor mij en ben ik mijn eigen helingstraject gaan uitzoeken. Dit heeft jaren geduurd maar heeft mij uiteindelijk wel gebracht wat ik wilde. Namelijk, die krachtige vrouw zijn die een groepsverkrachting heeft overleefd, haar plek weer op heeft geëist en zich niet meer laat onderdrukken door naar beneden halende gedachten.





Wil jij ook af van die negatieve gedachten die maar in je hoofd vastgeroest lijken te zitten? Wil jij ontdekken wie je ook alweer was vóór het misbruik? Wil jij ook het misbruik geen hoofdrol meer laten spelen in jouw verhaal?

Wil je met mij samenwerken om dat te bereiken?

- Ik bied een 1 op 1 coaching traject of
  - een groepstraject met max. 6 personen of
  - een 5 maanden begeleidingstraject
- “Yeahhh, weer een nieuwe dag”** waarin;
- Klassieke Homeopathie de hoofdrol heeft
  - Begeleiding door ons coaching paard Ushi
  - Ik leer je over de Universele Wetten en dan met name de Wet van de Aantrekking (wat vertel jij jezelf of laat jij je vertellen en is dat waar?)
  - Voeding.

Dit alles ondersteund met hulp van de Engelen, Orakelkaarten, Healing, Reading en Visualisaties.

**21 juni | 14.00 - 17.00 uur: Workshop voor therapeuten die meer willen weten over het omgaan met patiënten/cliënten die een seksueel misbruik ervaring hebben. Bij voldoende interesse is er 's avonds een lotgenoten bijeenkomst van 19.30 - 21.30 uur. Meld je aan via [info@collettejanssens.nl](mailto:info@collettejanssens.nl)**

**“JIJ BENT DE CREATOR  
VAN JE EIGEN LEVEN”**



### DESIGN THEE VOOR VADER

Theeën vertellen een bijzonder verhaal. Over exotische landen, waar theebladeren met de hand worden geplukt. Een delicaat proces, waarbij de plukker de kwaliteit van de thee grotendeels bepaalt.

Arte & Zayne thee vanaf € 6,95. [www.artezayne.com](http://www.artezayne.com)

# BRUIST Deal

## BIJ HOTEL DE LEIJHOF OISTERWIJK

Overnachting in een Comfort Room  
Culinair 3 gangenmenu du chef  
Luxueus ontbijt - Wifi internet - Parkeren

**€ 79,50 p.p.\***

*\*excl. lokale heffingen. Op basis van minimaal 2 pers.*

Reserveer via [www.leijhof.nl](http://www.leijhof.nl)  
met promocode **BRUIST**

## LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

**Maak nu kans  
op een overheerlijk  
vaderdagpakket.**

Dit complete pakket  
wordt aangeboden door  
Slijterij Prinsenbeek,  
[www.slijterijprinsenbeek.nl](http://www.slijterijprinsenbeek.nl)



**NIX78**  
Drink met mate.

Like dan de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! **Of stuur je gegevens o.v.v. Lezersactie #SlijterijPrinsenbeek naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)**

# Tips voor

## SPORTIEF CRUISEN

De E-Lite van Union is een elektrische fiets waardoor je met gemak een flink aantal kilometers kunt maken. Of je de fiets nu gebruikt voor een rondje door het park of om de stad te doorkruisen: trendy ben je sowieso!

**Vanaf €1.999. [www.union.nl](http://www.union.nl)**





### BRUISENDE SMAKEN

De SodaStream Flavors Red Berry Mix, Blackcurrent, Fruit Mix en Orange Mix zijn unieke smaken met 50% vruchtensap om je SodaStream (bruis) water een extra fruitige smaak te geven. **Glazen fles met SodaStream Flavors, € 4,99.** [www.sodastream.nl/flavours](http://www.sodastream.nl/flavours)

# Nederdag



## LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#3

**Maak kans op een SodaStream bruiswatertoestel.**

Maak van fris kraanwater zelf heerlijk bruiswater in slechts enkele seconden. Je kunt zelf de hoeveelheid bubbels bepalen (licht, medium of intens).



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. Lezersactie #Sodastream naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)**

sodastream

## LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#2

**Maak kans op twee vrijkaarten voor Wonderfeel op vrijdag 19 juli.**

Wonderfeel is een driedaags buitenfestival voor klassieke muziek op Landgoed Schaep en Burgh in 's-Graveland. [www.wonderfeel.nl](http://www.wonderfeel.nl)



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. Lezersactie #wonderfeel naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)**

**VOOR DE STIJLVOLLE MAN** heeft Previa een exclusieve haarverzorgingslijn ontwikkeld die het haar en de hoofdhuid voedt, verzorgt en haaruitval tegengaat. **Previo Man Energising Treatment Kit, € 37,95.** [www.hairsuite.nl](http://www.hairsuite.nl)



MAN EVERYDAY VIGOROUS\* ENERGISING TREATMENT PREVIA

# PEUGEOT 208

## SIGNATURE 1.2



PEUGEOT



Normaal ~~€ 20.459~~

Korting -€ 3.066

Nu voor **€ 17.399**

Private Lease v.a. € 295 p/m

[www.vanmossel.nl/peugeot](http://www.vanmossel.nl/peugeot)

# Van Mossel



# Gun jij je huid de verzorging die het verdient?



## Permanente make-up

Eyeliner, lipliner en wenkbrauwen



## Microdermabrasie

Het verbeteren van de huidstructuur



## Gezichtsbehandelingen

Valmont en Decl  r



## Hot Stone Massage

Een weldaad voor het lichaam

Kom dan naar **Judica Skincare Beauty treatments**  
voor een ruime keuze uit deze  
professionele en hoogwaardige schoonheidsbehandelingen.



Judica Verbaas is al meer dan 35 jaar werkzaam in de schoonheidsbranche. Het is haar passie om een heerlijke behandeling te geven en ze krijgt er energie van als een cliënte ontspannen en relaxed haar salon verlaat. Er goed uitzien betekent ook je goed voelen. Als je er goed uitziet voel je je zekerder en straal je dat ook naar anderen uit.



**Judica Skincare**  
Beauty treatments

skinspecialist

Slaperdijkweg 114 Haarlem  
+31 612 86 55 75  
[judicaskincare.com](http://judicaskincare.com)





# 5 Tips van Annemieke



Mijn naam is **Annemieke**

**Tip. Styling, hair & make**

**up artist.** Het nieuwe seizoen ligt op de loer en zo ook de beauty trends die daarbij horen. **Eén ding staat vast, opvallen zul je met de zomer beauty trends van 2019.** We gaan

met alle liefde voor een metallic look met glanzende lipgloss en gouden oogschaduw. Of wat dacht je van gekleurde eyeliner? Ben je klaar voor een goede dosis kleur, glitter en gloss?

## #1 ROZE TINTEN

Ja, net als barbie. Wat we daarmee bedoelen? Roze op de ogen, wangen en lippen. Een fijne trend, want deze tinten geven een mooie gezonde gloed aan je gezicht. Je hoeft niet bang te zijn dat 't je niet staat, want roze staat iedereen beeldig.

## #2 GEKLEURDE EYELINER

Zwarte eyeliner zien we al een hele tijd in het straatbeeld, maar gekleurde eyeliner daarentegen nog niet. Gewaagd? Misschien een beetje, maar héél erg leuk voor de afwisseling. Vooral als het zonnetje zich straks laat zien straal jij extra met een blauw of roze gekleurd lijntje.

## #3 GOUDEN OOGSCHADUW

Goud is vooral bij een warme tint in de huid een mooie kleur om op het ooglid aan te brengen. Jij straalt in 't goud. Met name als de zon onder gaat komt deze ooglook het best tot zijn recht. Te heftig? Een gouden eyeliner is een mooi alternatief.

## #4 VEEL MASCARA

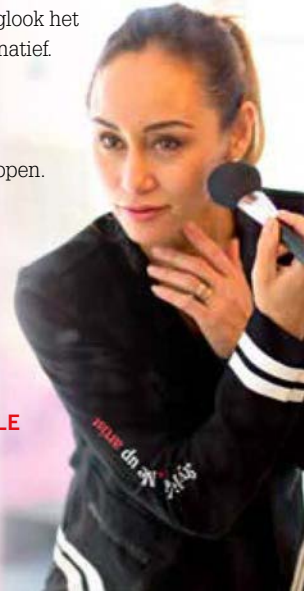
Wil jij je ogen er extra uit laten springen? Met een paar extra lagen mascara moet het goed komen. Niet bang zijn voor spinnenpoten, want anno 2019 is het prima om met iets minder wimpers rond te lopen.

## #5 GLANZENDE LIPPEN

De tijd van matte lippen hebben we ver achter ons gelaten. Héél ver, want dit jaar gaan we veel liever voor verzorgde en stralende lippen in plaats van craquelé. Je bereikt dit door je lippen te scrubben, een verzorgende lippenbalsem aan te brengen en vervolgens los te gaan met lipgloss.

**LA TIP IS OOK TE BOEKEN VOOR MAKE UP VOOR EEN SPECIALE GELEGENHEID, BEAUTY-ARRANGEMENT VOOR BV. EEN VRIJGEZELLENDAG OF PROFESSIONELE BEDRIJFSSHOOTS. NEEM CONTACT OP VOOR EEN PERSOONLIJK ADVIES!**

**La Tip | 06-39474707 | latip@latip.eu | www.latip.eu**





Geertruid van Wassenaer

# Noodkreet!

Regelmatig is in het nieuws dat mensen die letsel hebben opgelopen in een jarenlange strijd met verzekeraars verzeild raken. Het proces van schaderegelen en oplossen is vastgelopen en verzandt. Een langdurige juridische procedure lijkt de enige uitweg, iets waar niemand op zit te wachten.

Zo'n nieuwsbericht is eigenlijk een noodkreet van het slachtoffer. Het kan ook anders. Want hier zou mediation uitkomst kunnen bieden. Als een zaak langer dan drie jaar duurt mag het slachtoffer vragen om bemiddeling door een mediator. Meestal stemt de verzekeraar hiermee in, want ook aan die kant bestaat natuurlijk de wens om de zaak op te lossen. Geertruid van Wassenaer heeft als MfN registermediator al veel ongeschijnlijk onoplosbare zaken tot een goed einde gebracht.

## **Wat is het geheim van mediation?**

Bij mediation gaat het niet om juridische standpunten maar om het echte verhaal erachter. Het zijn wensen en belangen die tellen, niet wie er 'gelijk' heeft. Daardoor leidt mediation vaak tot creatieve oplossingen die via de rechter niet mogelijk zouden zijn, maar waar iedereen zich toch in kan vinden.

Tijdens mediation blijkt vaak dat slepende discussiepunten kunnen worden opgehelderd door de tijd voor elkaar te nemen en informatie uit te wisselen. De partijen luisteren actief naar elkaars verhaal en krijgen begrip voor elkaars situatie. Het is alsof zij samen een moeilijke wenteltrap opklimmen en, eenmaal boven, opeens heel makkelijk de oplossing zien opdoemen. Vaak lukt het dan binnen een dag om de zaak met elkaar uit de wereld te helpen en beide partijen met een opgelucht gevoel naar huis te laten gaan. Zo kan het dus ook!

**Wij verwelkomen u graag op ons kantoor voor een oriënterend en gratis gesprek.**

# Goede *Haarverzorging*



Goed en gezond haar is niet alleen belangrijk maar ook fijn. Maar hoe krijgen we dit?

Met de fijne producten van EUGENE PERMA die perfect aansluiten bij jouw haarstructuur!

Dit bereiken we door het gebruik van:

- een shampoo; deze zet de haarschubben open en laat het haar er 'ruig' uit zien.
- een conditioner; deze zorgt ervoor dat de haarschubben juist weer sluiten en het haar er glanzend uit laat zien!

Laat de conditioner 1 tot 2 min intrekken op handdoek droog haar dan krijgt deze de tijd om in het haar te komen. Als je het eenmaal goed hebt uitgespoeld, is het haar optimaal verzorgd.

**De basis van goed en gezond haar is niet alleen een goede verzorging maar ook een tijdige knipbeurt bij INDIGO HAIR!**



**INDIGO**  
HAIR & BEAUTY

Truus Oversteegenstraat 261, Haarlem | 023-5362158  
06-29002005 | info@indigobeauty.nl | [www.indigobeauty.nl](http://www.indigobeauty.nl)



Psst... Het is al **juni**, maar dat blijft even tussen mei & juli.

**Liefde** is te mooi om in een kast verborgen te houden.

Elke minuut dat jij je druk maakt om het verleden,  
gaat af van de **toekomst!**

Wil ik net mijn **roze bril** afzetten, kom ik jou tegen.

**Koud afdouchen** versnelt je stofwisseling,  
stimuleert de bloedsomloop en voorkomt een duf gevoel.

Hoe lang of kort je ook wandelt, je **verslaat** altijd  
**iedereen** die op de bank ligt!

Mensen kunnen niet zonder muziek. Het zorgt voor ontspanning,  
opwinding, **kippenvel**, tranen en emoties.

Wie een **regenboog** wil zien, moet eerst de regen trotseren.

Wanneer je met een **andere bril** kijkt, kan je  
toekomst er ineens heel anders uitzien.

Was de weg naar de **sportschool** maar net zo  
makkelijk als die naar de koelkast.

**Geloof** niet alles wat je denkt.

# ILZE

# MASSAGES



Haar passie voor massage was er altijd al. Wat begon als hobby werd door de enthousiaste reacties van haar klanten haar werk. Ze startte een opleiding tot Masseuse. Maar daar bleef het niet bij.

Ondertussen heeft ze vele verdiepingscursussen gevolgd en geeft ze o.a. klassieke Zweedse massage, voetreflex massage, Shiatsu, zwangerschapsmassage en energetische massage.

Haar grote kennis en ervaring hebben geleid tot de ontwikkeling van een eigen praktische massage behandelmethode. Haar behandelingen zijn meer dan een lichamelijke ervaring. In de wereld van nu waar hectiek een grote rol speelt, is het belangrijk om in balans te zijn. Door haar werkwijze probeert zij tijdens de behandeling lichaam en geest weer in balans te krijgen.

Ilze creëert met haar massages een plek waar je dichterbij je gevoel, emotie en ware zelf kunt komen. Een moment van rust waar dit allemaal samen kan komen. Samen met haar positiviteit en energie zul je een intense, ontspannen en hemelse ervaring beleven!

**Massage op locatie, massages bij businesssevents, massages in praktijk (Zandvoort).**

ILZEMASSAGES@GMAIL.COM

31 6 23 41 12 65

TARIEVEN

30 MIN. V.A. € 30,-

60 MIN. V.A. € 50,-



# Eindexamen

## en wie betaalt dan de kosten?

In het voortgezet onderwijs beginnen binnenkort de eindexamens weer. De scholieren van nu zijn de studenten van straks. Als jouw kind meerderjarig wordt en gaat studeren, verandert er veel. Ook in financiële zin. Wat gebeurt er met de financiële afspraken die jullie met elkaar hebben gemaakt? Of misschien ligt er wel een rechterlijke uitspraak die dan niet meer passend is.

### Behoefte

Opnieuw moet er gekeken worden naar wat jouw kind nodig heeft om van te leven. Die kosten veranderen als kinderen op kamers gaan wonen of naar het beroepsonderwijs of de universiteit gaan.

### Eigen inkomsten

Tot 21 jaar spelen eigen inkomsten van de student volgens de wet geen rol bij de bepaling van de behoefte. Maar in de praktijk wordt wel rekening gehouden met structurele inkomsten van een studerend kind. Rechters oordelen hier verschillend over. Het is daarom goed om als gescheiden ouders met elkaar te bespreken wat jullie kind nodig heeft.

### 21+ studenten

En hoe zit het met de studenten die 21 jaar of ouder zijn? Kunnen zij aanspraak maken op een financiële bijdrage van hun ouders? De wet zegt hier niets over. Dit is wel vreemd, want met name studenten in het HBO of wetenschappelijk onderwijs ronden niet vaak voor hun 21e hun studie af. Toch worden zij volgens de wet geacht om zelf in hun levensonderhoud te voorzien. Willen zij een onderhoudsbijdrage van hun ouders ontvangen, dan moeten zij aantonen dat zij niet in hun eigen levensonderhoud kunnen voorzien.

**Heb je vragen hierover? Stel ze gerust.**

**Assia Krim**



Kick Smitweg 2 Haarlem  
023-5737081  
info@krimadvocaten.nl  
[www.krimadvocaten.nl](http://www.krimadvocaten.nl)



*Door aanraken  
geraakt worden*

“IK HELP JE OM JE  
**BEWUST TE WORDEN,**  
TE VOELEN WAT ER IN  
JE **LICHAAM EN GEEST**  
GEBEURT”

Door haar werk als psychiatisch verpleegkundige raakte Bea van der Vegt geïnteresseerd in de samenhang tussen lichaam, geest en emoties. Ze volgde een 4-jarige holistische opleiding aan de Akademie voor Massage en Beweging in Amsterdam en heeft ruim 14 jaar haar eigen massagepraktijk Be Touched in Haarlem. De 3 pijlers van de praktijk zijn: Massage therapie, Ouder & kind en Stoelmassage.

### **MASSAGETHERAPIE**

“Massage therapie is meer dan een gewone massage. Ik help je om je bewust te worden en te voelen wat er in je lichaam en geest gebeurt. Elke sessie bespreken we waarvoor je komt en wat je op dat moment nodig hebt. De massage wordt hierop afgestemd. Ik gebruik verschillende massagetechnieken zoals: bindweefselmassage, Esalen ontspanningsmassage, holistic pulsing, stretching, joint-movement & joint-release, Trager Approach, cupping en ademtherapie. Tijdens een massage kunnen emoties vrijkomen, hier is alle ruimte voor. En waar nodig kunnen we dit verder verkennen en verhelderen. Klanten komen regelmatig terug om klachten te voorkomen.”

### **OUDER & KIND**

“Ik ben tevens gespecialiseerd in zwangerschapsmassage, waarbij ontspanning en eventuele zwangerschapsklachten centraal staan. Deze massage wordt gegeven op een speciale tafel met buik- en borstuitsparing. Het is voor zwangere vrouwen heerlijk om weer even ontspannen op hun buik te kunnen liggen. Voor beide ouders bied ik babymassage aan. Voor baby's is het essentieel om aangeraakt te worden. Ik leer ouders hoe ze op verantwoorde wijze hun kind kunnen masseren.”

### **STOELMASSAGE**

“Veel werknemers krijgen op den duur werkgerelateerde klachten, zoals nek-, schouder en rugklachten. Stoelmassage is een efficiënte manier om deze klachten te behandelen en te voorkomen. Deze drukpuntmassage van rug, schouders, armen, nek en hoofd duurt 20 minuten en vindt plaats op een speciale ergonomische stoel. Stoelmassage wordt op de werkplek, in mijn praktijk, op locatie of bij mensen thuis aangeboden.”



**Massagepraktijk Be Touched**

Kervelstraat 17, 2034 NX Haarlem

023-5311190 / 06-17578337

info@betouched.nl | [www.betouched.nl](http://www.betouched.nl)

*Gratis parkeren*



Ontdekkend opgroeien in de villa van

# Prins Heerlijk

Naschoolse opvang met dieren. Jouw warme tweede thuis. Bij Prins Heerlijk gaan we niet alleen maar sporten of spelletjes doen. Nee, wij gaan zoveel verschillende dingen doen, zodat jij jouw talenten kunt ontdekken (Reggio Emilia).

Hou je van dieren en in de tuin met planten bezig zijn, van schilderen en pottenbakken of toch iets moderner zoals ontwerpen en 3D-printen? Wij houden niet alleen van gezond eten en zorgen dat jij zo gezond mogelijk bent, maar zorgen ook dat jij het zelf kunt maken. Wij houden van muziek en van dansen en hebben lekker de ruimte in de mooie monumentale villa. Wij gaan op avontuur naar strand en musea en leven ons uit in het park en onze mooie tuin.



**STAAK EN LEER DE SKILLS VOOR SCHOON  
PRODUCEREN BIJ SKILLSCOLLECTOR!**

[www.facebook.com/SkillsCollector/](https://www.facebook.com/SkillsCollector/)



Prinsen Bolwerk 11 Haarlem | 023 5514074 / 0655767405 | [www.nso-prinsheerlijk.nl](http://www.nso-prinsheerlijk.nl) | [info@nso-prinsheerlijk.nl](mailto:info@nso-prinsheerlijk.nl)

# DAGJE UIT 2 FESTIVALS

## LUISTEREN EN LUIEREN OP WONDERFEEL

Wonderfeel is een driedaags buiten-festival voor klassieke muziek met de ongedwongen sfeer van een popfestival. De zeven podia bieden voor elk wat wils: van Mozart tot Aart Strootman, van Rameau tot Pärt met lijntjes naar jazz, wereld- en popmuziek. **LIKE & SHARE LEZERSACTIE#2 EN WIN TWEE VRIJKAARTEN VOOR 19 JULI!** 19, 20 en 21 juli in 's-Graveland [www.wonderfeel.nl](http://www.wonderfeel.nl)



## 50 JAAR WOODSTOCK

Kom 17 of 18 augustus naar het Goffertpark voor twee dagen vol Peace, Love & Music met gelouterde tributebands en -acts uit de hele wereld die een ode brengen aan hun helden: Janis Joplin, The Who, Jimi Hendrix, Santana, Joe Cocker en nog vele, vele anderen. [www.openluchttheaters.nl/site/programma/50-jaar-woodstock](http://www.openluchttheaters.nl/site/programma/50-jaar-woodstock)

## FILMPJE KIJKEN YESTERDAY

Wat als The Beatles nooit hadden bestaan en jij de enige persoon bent die hun nummers kent? 'Yesterday' volgt het leven van een worstelende muzikant. Jack (Himesh Patel) komt erachter dat hij van de ene op de andere dag de enige persoon op aarde is die zich The Beatles kan herinneren. Met de kennis van al hun muziek is hij vervolgens relevanter dan ooit. Film van regisseur Danny Boyle (Slumdog Millionaire) en scenario-schrijver Richard Curtis (Love Actually, Notting Hill). Verder met o.a. Lily James, Kate McKinnon en Ed Sheeran. **YESTERDAY draait vanaf 27 juni in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

## BOEKJE LEZEN WIL SCHILDERS



DE SUDOKU... vrijwel iedereen zal er weleens een hebben opgelost of een poging gedaan hebben tot. Heb je daar wat moeite mee of zou je je sudokukwaliteiten willen verbeteren, dan is het boek 'Los elke sudoku op' een aanrader. Wil Schilders: "Ik heb er al zoveel opgelost dat ik inmiddels door heb hoe sudoku's werken. Kennis die ik graag wil delen." Vandaar dat hij enkele jaren geleden dit boek schreef dat zelfs al in meerdere talen is vertaald. "Als je dit boek stap voor stap doorloopt, leer je steeds moeilijkere sudoku's oplossen."

**LOS ELKE SUDOKU OP van WIL SCHILDERS is voor € 19,95 te koop via [www.loselkesudokuop.nl](http://www.loselkesudokuop.nl)**



Refresh Make up & Hair verzorgt met liefde de mooiste kapsels met een touch of glamour. Je bent bij Pamela Wolfsen aan het juiste adres.

# Feestelijke kapsels *van Refresh Make up & Hair*



Is er een speciale gelegenheid waarbij je er op je mooist uit wilt zien? Pamela verzorgt graag je kapsel. Ga je voor een chique knot, van losse haren tot zowel stijl als golvend en krullend, opgestoken. Alles voor een moeiteloze prachtige look.

Mis je lengte in je haar om een prachtig opgestoken kapsel te creëren? Je kunt bij Refresh Make Up & Hair ook terecht voor hairextensions voor meer lengte en meer volume. Dan is jouw droomkapsel ook mogelijk!

**REFRESH**  
MAKE UP & HAIR

Lentelaan 8A, Heemstede  
06-23881457  
info@refreshhairsalon.nl  
[www.refreshhairsalon.nl](http://www.refreshhairsalon.nl)



Ga je voor meer volume, verlenging, de nieuwste kleuren of een totaal nieuwe look? Dan ben je bij Pamela Wolfsen aan het juiste adres. Bij **Refresh Make up & Hair** kan het allemaal.

**TIP!**  
VOOR  
**HAIREXTENSIONS**  
KUN JE OOK EEN  
**ABONNEMENT**  
AFSLUITEN.

# Refresh

## *your Make up & Hair*

### **Hairextensions**

Het specialisme van refresh Make up & Hair is en blijft het zetten van hairextensions. Hiermee kun je meer volume en meer lengte creëren. Ik werk met de beste merken, in verschillende prijsklassen.

### **Bridsmake-up**

Op jouw bruiloft wil je er op je mooist uitzien, graag verzorgen wij, naast je kapsel, ook je bruidsmake-up. Is er een speciale gelegenheid waarbij je er op je mooist uit wilt zien? Pamela verzorgt graag je dag en avond make-up. Met een all-in bruidsarrangement weet je zeker dat je straalt op de grote dag.

“Hiermee maak je het plaatje helemaal compleet. Het geeft veel voldoening als klanten hier blij en vol zelfvertrouwen de deur uitlopen! Ook geven wij workshops en cursussen.”





# Beach

1. Waterlover Sun Mist van Biotherm, € 37,50 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)
2. Face Spray Glowing Summer van Babor, € 24,90 [www.babor.nl](http://www.babor.nl)
3. Terracotta Route des Indes Zonnepoeder & Blush van Guerlain, € 67,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)
4. Strandhoed van Comma, € 29,99 [www.comma-store.eu](http://www.comma-store.eu)
5. Broekje van Beachlife, € 29,95 [www.beachlife.nl](http://www.beachlife.nl)
6. Fake It van Mádara, € 27,- [www.drogisterijnet.nl](http://www.drogisterijnet.nl)



# lovers

Het strandseizoen staat weer voor de deur! En of je nu wel of niet dicht bij zee woont of binnenkort een strandvakantie hebt gepland, we willen allemaal hetzelfde: onze huid optimaal beschermen, er absolutely fabulous uitzien en... zon natuurlijk!

7. Capital Soleil Hydraterende Bodymelk SPF 50+ van Vichy, € 27,50 [www.vichy.nl](http://www.vichy.nl)  
 8. French Riviera Eau de Toilette van Lancaster, € 44,90 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)  
 9. Slippers van Ipanema, € 16,99 [www.ipanemashop.nl](http://www.ipanemashop.nl)  
 10. Zonnecrème SPF 50+ van Zwitsal, € 18,99 [www.zwitsal.nl](http://www.zwitsal.nl)  
 11. Vernis à Lèvres WaterStain van Yves Saint Laurent, € 38,50 [www.ysl.com](http://www.ysl.com)  
 12. Refreshing After Sun Gel of Balm van Clarins, € 31,- per stuk [www.clarins.nl](http://www.clarins.nl)



Blijf  
Nieuwsgierig!

## Seizoen 2019-2020

Graag maken wij u nieuwsgierig naar wat wij het komende seizoen voor u in petto hebben. Naast de vele grote namen bieden wij een mooi en spannend aanbod, vol onbekende en nieuwe wegen, onvermoede achtergronden en unieke verrassingen.

De kaartverkoop start op 4 juni via [www.theater-haarlem.nl](http://www.theater-haarlem.nl)

Stadsschouwburg &  
Philharmonie Haarlem



## Beleef de maand juni in het theater

Herleef de klassieke vertaling van The Bridges of Madison County. Of sluit samen met Freek de Jonge het jubileumseizoen af met zeven unieke voorstellingen in De Week van Freek.

[www.theater-haarlem.nl](http://www.theater-haarlem.nl)

### The Bridges of Madison County

wo 5 juni | 20.15u | Stadsschouwburg

De hevige romance tussen een huismoeder en een rondreizende fotograaf. Een mix van zwierige Italiaanse volksmuziek en Amerikaanse country.

### De wereld volgens John

vr 7 juni | 20.15u | Stadsschouwburg

Talkradio-host John neemt je mee in het ware verhaal van 'De Held van Duindorp'. Een verhaal over dromen, de drang naar erkenning en een ultieme wanhoopsdaad.

### Brigitte Kaandorp & Freek

vr 14 juni | 20.15u | Stadsschouwburg

De oude meester krijgt een omgekeerde masterclass. Dat belooft een avond vol liedjes en veel grappen.

### Theatre Hotel Courage

za 15 juni | 20.15u | Philharmonie

De internationale troupe deelt hun passie en verhalen over de vorm waar hun zelfontwikkelde speelstijl op gebaseerd is: Commedia dell'Arte.

### De grote verhalen

di 18 juni | 20.15u | Stadsschouwburg

Uit een lijst met klassiekers en recenter werk, bepaalt het publiek vooraf welke vijf verhalen Freek op het toneel brengt.

### Freek, Hella & Lavinia Meijer

wo 19 juni | 20.15u | Philharmonie

Freek zet de spotlight op Hella, niet alleen zijn vrouw, maar ook een enorm kunstzinnige partner in crime. Muzikaal omlijst door harpiste Lavinia Meijer.

### Freek in concert

za 22 juni | 20.15u | Philharmonie

Een swingende en muzikale avond met groot orkest onder leiding van Reyer Zwart. Een knallende afsluiting van het jubileumjaar.



# PRESENTATIE MAKEN...

Cyrille van Hoof Presentatiecoach

06-22514882 | [www.cvanhoof.nl](http://www.cvanhoof.nl)

**Heb je hulp nodig bij het in elkaar zetten van een presentatie?**

Volg dan de coaching bij Cyrille van Hoof, presentatiecoach. Zij zorgt ervoor dat die presentatie een stuk natuurlijker en zelfverzekerder verloopt.

Zelfverzekerd  
en krachtig  
leren presenteren  
en ervan  
genieten!



swim  
in  
balance

"Leer in zes weken moeiteloos en efficiënt zwemmen. Extra gezond voor schouders, nek en rug!"

Zwemb cursussen voor volwassenen volgens de Shaw Methode

Nu ook in  
Sportplaza  
Heemstede!  
MAX. 8 PERS  
PER GROEP

SCHRIJF JE NU IN VOOR

★ Vlinderslag    ★ Borstcrawl Level 2    ★ Borstcrawl basis    ★ Learn-to-Swim / Schoolslag

~ 085 877 15 05    ~ Haarlem, Amsterdam, Utrecht    ~ WWW.SWIMINBALANCE.NL    ~

# Leer te vertrouwen op je COLUMN/MARIJ DUIJSTERS intuïtie

Heb jij dat wel eens? Een voorgevoel, een ingeving... In een flits schiet het door je hoofd. Het stemmetje, dat je vertelt iets te doen of juist te laten. Je 'weet' het zonder erover na te denken. Dat is intuïtie.

Intuïtie is niet zweverig, integendeel. Het is een bron van informatie die samengaat met het vertrouwen dat je in jezelf hebt. Als je durft te vertrouwen op je intuïtie dan pieker je minder, maak je je niet meer druk over mogelijke beren op de weg. Je krijgt meer innerlijke rust en ervaart meer ontspanning in je leven.

## Neem de stap naar meer zelfvertrouwen

Ik ben ervan overtuigd dat je intuïtief weet wat goed is voor jezelf. Bijvoorbeeld met een kleurenconsult kies je intuïtief de kleuren, die jij nodig hebt. Ze weerspiegelen je kwaliteiten, je valkuilen én ook waar je naar verlangt. Dit leidt vaak tot verrassende en ontroerende ontdekkingen. De kleurkeuze vormt de basis voor een aantal gesprekken om je intuïtie en je zelfvertrouwen verder te vergroten.

**Quote van een klant:** "Het kleurenconsult heeft me geholpen door me een zetje te geven en me te laten geloven in mijn kracht, kennis en intuïtie".

**VOLGENDE KEER: TIPS OM MEER OP JE INTUÏTIE TE VERTROUWEN!**

Marij Duijsters



Meeuwenlaan 44 IJmuiden | **06-83940860**  
info@colourfulenergies.nl | **www.colourfulenergies.nl**  
**www.weerjefzelfzijn.nl**

# COMPLEET



# GENIETEN



**Hotel de Leijhof**  
EST. Oisterwijk 1874

EST. **THE** 1874  
**GEORGE**  
RESTAURANT

## Verblijf in Hotel de Leijhof Oisterwijk met deze Bruist Deal.

Overnacht in onze Comfort Room, geïnspireerd door de bosrijke omgeving en laat u culinair verrassen door onze Chef Dylan van Hirtum in Restaurant The George middels ons 3-Gangen Menu Du Chef. Beleef de geur van verse kruiden uit onze eigen kas en neem een kijkje in de wijnbibliotheek samen met onze sommelier Maikel Ginsheumer. Na een heerlijke nacht in dit luxe boutique hotel met de charme van een landhuis, kunt u genieten van een heerlijk luxueus ontbijt.

**BRUIST**  
*Deal*

**€ 79,50** P.P.\*

**PROMOCODE: BRUIST**

**RESERVEER NU VIA  
WWW.LEIJHOF.NL**

**Overnachting in een  
Comfort Room van één van  
de meest luxe boutique hotels  
van het bosrijke Oisterwijk**

**Culinair  
3-Gangen Menu Du Chef**

**Luxueus ontbijt**

**Parkeren**

\* Bovenstaande prijs is op basis  
van minimaal 2 personen  
exclusief lokale heffingen.

Heusdensebaan 7 Oisterwijk  
+31 (0)13 523 1123  
[www.leijhof.nl](http://www.leijhof.nl)

*Groeten uit Oisterwijk*





# Les Amies

Schoonheidssalon

*nieuw!*

## DE SUN SOUL VAN COMFORT ZONE.

De zon is je vriend. 15 minuten zon per dag geeft genoeg aanmaak van vitamine D. Het geeft je huid een gezonde vitale gloed en een positief gevoel. Maar de zon is ook je vijand. Te veel blootstelling aan de zon kan beschadigen, verbranding en overgevoeligheid veroorzaken. Op lange termijn geeft het vroegtijdige huidveroudering en zelfs verandering en beschadiging van het DNA.

**Het is dus belangrijk om de huid goed te beschermen en dat kan nu met de nieuwe sun soul zonnebeschermingslijn van comfort zone.**



Deze lijn beschermt de huid tegen UVA en UVB straling. Het is water en transpiratie resistent. Het is makkelijk in gebruik en wordt goed opgenomen door de huid. Met extra antioxidanten en DNA bescherming. De lijn heeft producten met verschillende SPF bescherming. Zowel voor het gezicht als voor het lichaam. Vrij van parabenen, minerale oliën, siliconen, kunstmatige kleurstoffen en dierlijke grondstoffen. Kortom, een goede beschermingslijn voor de huid om op een verstandige manier te genieten van de zon!

**Ontvang bij aankoop van 2 sun soul producten de luxe beachbag cadeau!**

Zolang de voorraad strekt.

**Schoonheidssalon Les Amies**  
Kleine Houtweg 11 | 2012 CA Haarlem | T 023-5514395  
lesamies@planet.nl | [www.les-amies.nl](http://www.les-amies.nl)

# De basis voor een gezond gebit is *tandenpoetsen*



Mijn naam is Nina. Sinds mijn 18e ben ik werkzaam in de tandheelkunde. Als eerste heb ik gewerkt als tandarts-assistente. Hierna ben ik de vierjarige HBO opleiding mondzorgkunde gaan volgen. Sinds 2 jaar ben ik werkzaam als mondhygiëniste bij Tandartsen aan de Herenweg, waar ik me helemaal op mijn plek voel.

Wij werken met een team bestaande uit individuen die allemaal gepassioneerd bezig zijn met hun vak. Als team proberen wij iedere dag het beste uit ons werk te halen.

Mijn werk als mondhygiëniste is voornamelijk om samen met de patiënt te zorgen voor een zo'n optimaal mogelijke mondgezondheid. Om dit te bereiken geef ik voorlichting hoe je jouw gebit het beste kunt onderhouden en daardoor behouden. De tips en tricks zijn per patiënt weer anders.

U kunt bij mij terecht voor de uitgebreide tandvlees behandelingen, ook doe ik reguliere gebitsreinigingen. Bij ons in de praktijk werken we zo preventief mogelijk, voorkomen is beter dan genezen. Met als doel een leven lang een gezond gebit.



**TandartsenaandeHerenweg**

Herenweg 103 a Heemstede | 023-7601320  
info@tandartsenaandeherenweg.nl | www.tandartsenaandeherenweg.nl

Wil je graag advies voor  
een stralend gebit.  
**Neem contact met ons.**



Geschikt voor vloerverwarming  
-  
Prijswinnend ontwerp

## Feliz!

In every way a sustainable carpet.

Feliz! is een tijdloos Dutch Design ontwikkeld en vormgegeven door Manon Juliette. De speciaal ontworpen techniek maakt het vloerkleed modulair wat verschillende duurzame voordelen oplevert op het gebied van productie, vorm en gebruik.

Feliz! (= geluk in het portugees) vertegenwoordigt niet alleen een bijzonder product, het concept is gebaseerd op social design. Manon Juliette is een van de pioniers in deze stroming. In alle maten en vormen te bestellen.

Ook iets bijzonders op de vloer?  
Wij hebben het voor u in huis!



Voor meer informatie en / of een prijsopgave: maak gebruik van het contactformulier op [www.manonjuliette.com](http://www.manonjuliette.com). Of bel 06-14404611.

**We helpen u graag!**

# Sterrenstof

Op een mooie lenteochtend hoorde ik van de dagworkshop 'LOSLATEN'. En toen gebeurde het: Het leek alsof er sterrenstof over mij werd uitgestrooid. Loslaten in één dag! Is het dan toch mogelijk? Dat wil ik ook! Als een kind dat ijsjes ziet en vervolgens maar één doel heeft.

Tegelijkertijd gebeurde er ook iets anders in mij: "Loslaten in één dag? Dat kan niet!" Het volwassen deel in mij weet dat het ijsje nooit zo lekker smaakt als dat de verpakking doet vermoeden.

Zoals dat gaat met interne conflicten: er is veel onrust, weinig beweging en geen besluit. Toen ook mijn goede humeur verdampte, werd het tijd voor zelfreflectie.

Wat maakte dat ik naar deze workshop wilde? Ik realiseerde me dat ik wilde dat de trainer zorgt dat ik kan loslaten wat ik onbewust vasthoud. Een fijne gedachte en tevens een onrealistische aanname. Een pijnlijk gevoel van leegte speelde op. Dit was dus wat er onbewust speelde! Als de trainer mijn leegte oplost, dan hoef ik dat zelf niet te doen.

Met dit besef kwam er weer rust en ontspanning in mijn lichaam. Wil ik iets met deze leegte, dan zal ik het ZELF moeten onderzoeken. Hooguit met hulp van een ander, maar niet via de ander.

De sterrenstof was opgelost en de weerstand tegen de workshop ook. Er ontstond interesse in de workshop vanuit een ander oogpunt, vanuit nieuwsgierigheid.

**Wat heeft die man te vertellen?**

PLAN JE  
AFSPRAAK  
VANDAAG NOG  
ONLINE IN!



Sandra Klein is Lichaamsgericht therapeut en coach en begeleidt mensen in het vergroten van hun persoonlijke levensruimte.

**T**otem  
Bod ymind  
therapie | coaching | begeleiding

Raadhuisstraat 56a Heemstede  
**06-12177155**  
info@totembod ymind.nl  
**www.totembod ymind.nl**



Zie onze  
website voor  
aanmelding/ info  
lente & zomer  
retraite

# Alles wat niet nodig is, is teveel

Hoe zou jouw leven eruit zien als je elke dag even op vakantie zou gaan? Zodat stress, vermoeidheid en onrust plaatsmaken voor rust, ruimte, balans en energie. Lijkt dat je wat? Dan zouden Zen en meditatie iets voor jou kunnen zijn.

Daan de Bruijn



Mediteren is niet moeilijk en veel heb je er niet voor nodig; een kussentje, een bankje of een stoel en een rustige plek. Daar zit je dan; alert, met een rechte rug en zo ontspannen mogelijk. Door je alleen te concentreren op je lichaam, komt er ruimte in je hoofd, zodat je je indrukken en emoties kunt verwerken. In het begin kost het je de nodige inspanning.

Maar juist door die inspanning kom je tot optimale ontspanning die zich doorzet in de rest van je leven. Om het positieve effect van zenmeditatie te ervaren moet je het met regelmaat doen. En daar zit 'm nou net de uitdaging.

Om het makkelijker te maken mediteren we daarom bij ZenPunt samen. Dat helpt om mindfulness te integreren in je leven en elke dag even op minivakantie te gaan.

Bij ZenPunt zijn er doorlopende groepen op maandag, dinsdag en woensdag. Tevens organiseren we 1 keer per jaar klankreizen en een lente en zomer retraite.

**Kijk voor meer informatie over de programma's en de leraren op onze website.**





*Hoe doe je dat nou?*

# *Positief denken*

Je leest er overal over.  
Het lijkt zo makkelijk,  
zo simpel: positief  
denken.  
Maar hoe doe je dat  
als je je niet blij voelt?

Weet je, gedachten zijn maar gedachten. Jij bedenkt ze zelf. Dus kun je ook iets anders bedenken. Zo simpel is het echt, maar dat is zeker niet makkelijk!  
Vaak is het namelijk zo dat piekeren tot iets heel anders leidt. Lastige gevoelens, gebeurtenissen die je hebt weggestopt, indrukken die je niet wil voelen, komen naar voren. Op de een of andere manier zul je een beetje vrede moeten krijgen met die onhandige emoties voordat je ook weer vrolijker de wereld in kunt kijken.

Maar hoe doe je dat nou? Hoe ga je nou positiever denken? Zorg voor een klein opschrijfboekje en een pen. Die leg je naast je bed. Elke avond voordat je gaat slapen, schrijf je 3 tot 5 dingen op die goed zijn gegaan, die je leuk vond, waar je blij van werd. Dat kan heel klein zijn: een bloem die lekker ruikt, iets geeks wat je leest, een glimlach die je zomaar van iemand krijgt tot iets groots. In het begin is het zoeken naar wat nou leuk of fijn was. Totdat je anders leert kijken. Vaak merk je dan tegelijkertijd dat het ook met jou een stuk beter gaat.

Heb je hulp nodig om je gedachten te veranderen zodat je weer wat vrolijker tegen het leven aankijkt dan ben je van harte welkom om te kijken hoe we dat samen kunnen doen.

**De Praktijk voor Spirituele Psychologie ondersteunt jou om in je kracht te komen en te blijven.**

## **PRAKTIJK VOOR SPIRITUELE PSYCHOLOGIE**

Zijlweg 301 Haarlem | 06-23318056 | [louise@louisetuijt.nl](mailto:louise@louisetuijt.nl) | [www.louisetuijt.nl](http://www.louisetuijt.nl)



**LOUISE TUIJT-SNIPPE**  
**SPIRITUELE COACHING**  
**BEWUSTWORDEN**



# BE PROUD, *stand out!*

Een duidelijke boodschap van het Nederlandse  
lifestylemerk A fish named Fred.

Fred verrast keer op keer met kleurrijke, scherpe  
en opvallende ontwerpen uit eigen design studio.  
Een Fred vindt het leven te kort om gemiddeld te zijn.  
Iedereen kan een Fred zijn, hoe oud je ook bent,  
wat je ook doet of hoe je er ook uitziet.

Met 250 verkooppunten in Nederland is er altijd  
een A fish named Fred dealer bij jou in de buurt.

**VERKRIJGBAAR BIJ:**

*Crème Fresh*



**BRAND STORE HAARLEM**

# Welkom

bij Restaurant Fris



Een modern restaurant met een klassieke Franse keuken met hier en daar verrassende wereldwijde invloeden. Restaurant Fris is gelegen nabij het Frederikspark te Haarlem. Passie en respect voor het product staan bij ons voorop en dat proef je. Niet al te veel poespas, maar juist pure smaken. Smaken die passen bij het seizoen. De kaart wisselt dan ook om de acht weken zodat iedere keer weer nieuwe, verrassende gerechten op het menu staan.

Of je nu komt voor lunch of diner, je kunt er altijd op rekenen dat het dynamische en enthousiaste team je geheel in de watten legt en zorgt voor een onvergetelijke culinaire belevenis.

**FRIS**  
RESTAURANT

by Rick May

Twijderslaan 7 Haarlem  
023-5310717  
info@restaurantfris.nl  
www.restaurantfris.nl

15/20 GAULT & MILLAU  
LEKKER TOP 50  
VERMELDING IN DE MICHELIN GIDS

**JRE**  
JEUNES RESTAURATEURS

Gehaast en te laat komt ze binnen. In haar hoofd is het een chaos, zoveel ballen in de lucht te houden en maar 24 uur in een dag. Ze wil meer Rust ervaren. Zaterdag zat ze even in de zon en dat leek Rust te geven maar al na een paar minuten spookte de to-do lijst weer door haar hoofd. Hoe krijg je Rust? Want zo eenvoudig is het blijkbaar niet.

## HET MEEST BESPROKEN COACHINGSTHEMA;

# *Rust*



Innerlijke Rust gaat over onze gedachten, overtuigingen en kernwaarden. Ben jij je bewust van de overtuigingen die je drijven? Kloppen deze overtuigingen? Weet jij vanuit welke kernwaarden je je leven stuurt en de dingen doet die echt belangrijk voor je zijn?

Waar staat innerlijke Rust bij jou voor? Voor mij is het bewustwording, die ik voel wanneer ik in mijn eigen valkuilen dreig te stappen. Wanneer ik de zachte, liefdevolle manier van omgaan met mijzelf en mijn omgeving kwijt ben, dan gun ik mijzelf de tijd om mijn focus opnieuw te bepalen en mijzelf te herpakken.

Wat kan jou Rust brengen? Bewustwording van je verantwoordelijkheden? Meer zelfvertrouwen? Jezelf toestaan om fouten te maken of gewoonweg jezelf meer gunnen? Deze voorbeelden kunnen bijdragen aan het verkrijgen van Rust.

Leer je bewust te worden van het knagende gevoel van onrust en onderzoek dit. Ga de confrontatie aan met jezelf en vind de Rust waar je zo naar verlangt.

**Durf jij op zoek te gaan naar jouw Rust?**



# PRIMEURSHOP BOL

# VERS VOOR U!

*Van vers fruit tot complete  
maaltijden, warm aan huis bezorgd!*



Hagelingerweg 1, 2071 CA Santpoort

Tel: (023) 537 83 25, [www.primeurshopbol.nl](http://www.primeurshopbol.nl)

# OPVALLEN?

## ADVERTEER IN BRUIST

Bel **076-7115340** of mail naar [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl)

# BRUIST



## Terug in je kracht met Trauma Sensitive Yoga

Toen Esther van der Sande in Australië in aanraking kwam met Trauma Sensitive Yoga, werd ze meteen geraakt door de kracht van deze bijzondere vorm van yoga.

Trauma sensitive yoga kan helpen de klachten te verminderen. Het lichaam onthoudt alle ervaringen die we ooit in ons leven hebben opgedaan. Door 1-op- 1 of in kleine groepjes eenvoudige yoga en ademhalingsoefeningen te doen, kom je langzaam maar zeker weer in contact met je lichaam en je omgeving, en komen emoties los die lang vast hebben gezeten.

**Neem voor meer informatie een kijkje op de website!**



**Trauma Sensitive Yoga Nederland**

Haarlem/Amsterdam

06-11485057

info@traumasensitiveyoganederland.com

www.traumasensitiveyoganederland.com

Maak kans op een

# workshop naar keuze

in september t.w.v.

# €45,-



www.traumasensitiveyoganederland.com

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

oplossen	medisch
trauma	lichaam
gevoelens	genezen
hersenen	reageren

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg.  
Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 juli  
de oplossing in op onze site: [www.haarlembruist.nl](http://www.haarlembruist.nl)

ONEINDIG VEEL MEUBELVARIATIES IN COMBINATIE  
MET JE PERSOONLIJKE EN TIJDLOZE TOUCH

---

OUT OF THE  
**BLOX**

---

Omgeef jezelf met een comfortabel en stijlvol interieur.  
Creëer eenheid en daarmee rust en luxe door één tijdloze  
en luxe stijl door te voeren in je woning. Blox Luxury  
Furniture combineert hoogwaardige, luxe materialen  
tot een tijdloze en luxe stijl.



Elke combinatie van natuurlijk geborsteld eiken kan gecombineerd worden met hardsteen, waardoor je inrichting een geheel wordt. Kies zelf in welke beits- of ralkleur de meubelen afgewerkt dienen te worden. Maak een keuze uit één van de vier exclusieve soorten hardsteen en vier soorten AA stoffeerwerk. Zo stel je in een mum van tijd alle meubelen voor je hele huis eenvoudig samen.

#### HIGH-END ONTWERP

“Blox is een unieke combinatie van high-end ontwerp, in combinatie met de mooiste luxe materialen”, vertelt Frank Rijnen. De afgelopen drie jaar ontwierp hij de vernieuwende, exclusieve en high-end standaard meubellijn en brengt deze nu op de markt. “Het is een compleet andere opzet dan maatwerk interieurbouw, maar toch een manier om te zorgen voor een eenheid in je inrichting.”

Bijkomend voordeel is dat een hele woning in één dag ingericht kan worden en de levertijden dankzij een geavanceerd voorraadsysteem zeer kort zijn. Elk meubel wordt met zorg verpakt en geleverd in heel Europa.

#### INSPIRATIE

Vanaf 1 mei is Blox te bestellen via de website. Hier kun je door de prachtige fotografie inspiratie opdoen en stel je dankzij de juiste informatie zo een eigen stijl samen. De eerste levering vindt plaats vanaf oktober 2019. Geïnteresseerde dealers uit het segment projectontwikkeling, makelaardij, styling en architectuur kunnen contact opnemen via het mailadres.

[www.blox.sale](http://www.blox.sale) | [info@blox.sale](mailto:info@blox.sale)

**.BLOX**

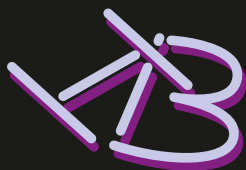


# Je moet horen om te kunnen verstaan

Hoorbegrip voor vrije keus, uw goede keus.

Maatwerk in UW oor.

## Specialist in de kleinste hoortoestellen



*Hoor* begrip  
Haarlem &  
Haarlemmermeer

Vlietsorgstraat 15, 2012 JB Haarlem  
Bernadottestraat 169, 2131 SV Hoofddorp  
Tel. 023-557 80 90 Winkelcentrum PAX  
info@hoorbegrip.nl [www.hoorbegrip.nl](http://www.hoorbegrip.nl)

