

HAARLEM HAARLEMMERMEER
EO



APRIL 2020 GRATIS MEENEMEN!
WWW.HAARLEMBRUIST.NL

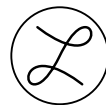
BRUIST

Maak je tuin
2020-proof

*Jouw tuin
als (groen)
verlengstuk
van je woning*



EEN ONVERGETELIJKE ERVARING



Hotel de Leijhof
EST. Oisterwijk 1874

EST. 1874
**THE
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.

P.S. Ontdek nu ook onze nieuwe PERK'S Treasure Lounge!

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

Groeten uit Oisterwijk



Waarom naar Hoorbegrip?

- Echte aandacht voor uw wensen en behoeften.
- Altijd contact met dezelfde audicien.
- Audicien 5 dagen per week aanwezig.
- Zeer vakkundige, gedegen hoortoestelaanpassing.
- Gebruik van de nieuwste meet- en aanpastechnieken.
- Bij elke aanpassing wordt een foto van uw trommelvlies gemaakt. Deze kan ter beoordeling aan de KNO-arts worden voorgelegd.
- Vijf jaar gratis service en garantie, dus vijf jaar zorgeloos verstaan.

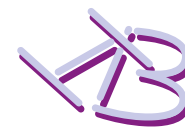
GRATIS SECOND OPINION HOORTEST

Voor uw gehoor is alleen het beste goed genoeg. Dat vinden wij ook. Daarom leggen we de lat altijd hoger dan u misschien zou verwachten. Neem onze gehoortest. Waar veel audiciens niet verder gaan dan een screeningstest, nemen wij de tijd voor een complete gehoormeting. We zoeken altijd naar de beste hooroplossing, die u op uw gemak kunt uitproberen. En wat nog het mooiste is: voor die service betaalt u niets extra. Wat ons betreft hoort dat namelijk gewoon zo.



Horen zoals het hoort

Redenen genoeg om snel bij uw HoorProf's vakaudicien langs te gaan



Hoorbegrip
Haarlem &
Haarlemmermeer

In Winkelcentrum PAX
Bernadottestraat 169 Hoofddorp
en
Generaal Cronjéstraat 123 Haarlem
023-5578090 | info@hoorbegrip.nl

www.hoorbegrip.nl



8



12



Linnaeushof
Europa's grootste speeltuin



10

Inhoud



18



26



23

COLOFON

UITGEVER Nederland Bruist B.V.
Beneluxweg 45, 4904 SJ Oosterhout
T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl
www.nederlandbruist.nl
f nederlandbruist

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Ramon Heeren
THEMATEKSTEN Astrid Berkhout
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Astrid Berkhout

f Like ons op Facebook.com/haarlembruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl
of bel René Moes 06-19629221 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2020. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. 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 is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.



Foto: Ron Eskens | soowpictures.nl



April, de maand van Pasen en van Secretaressedag. Maar meestal ook de ideale maand om weer heerlijk naar buiten te gaan en je tuin klaar te maken voor de mooie maanden die voor ons liggen. Kan je tuin wel een metamorfose gebruiken? Blader dan vooral snel verder, want in deze nieuwste editie van Bruist delen we de laatste tuintrends met je. Wie weet zit er wel een trend tussen die bij jouw tuin past!

Bruisende lezer,

Zelf genieten wij deze maand ook optimaal van de eerste zonnestralen die de lente inluiden en ons stiekem al doen verlangen naar de zomer. De winter was weliswaar niet extreem koud dit keer, maar desondanks is het mooie weer wat ons betreft meer dan welkom. Heerlijk als je alles langzaam weer in bloei ziet staan en het leven zich beetje bij beetje weer naar buiten verplaatst.

Spot je dus een van die eerste zonnestralen, maak daar dan gebruik van! Op naar buiten, dit magazine mee en heerlijk in het zonnetje genieten van alle bruisende verhalen die wij weer voor je op papier hebben gezet. Be inspired!

Lea en Marcel Bossers

Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook 't Gooi Bruist en De Zaanstreek Bruist.

Maak je tuin *2020-proof*

Het voorjaar is weer begonnen: hoog tijd om ook je tuin weer klaar te maken voor de mooie maanden die voor ons liggen. Wat de trends zijn voor dit jaar? We zetten ze voor je op een rijtje.

DUURZAAMHEID
SPEELT EEN
BELANGRIJKE ROL
BIJ ALLE DRIE
DE TRENDS

Volgens Tuinbranche Nederland gaan we dit jaar drie opvallende trends tegenkomen in de Nederlandse tuinen: Inner Retreat, Blended Cultures en Street Savage. Mooie benamingen, maar wat houden ze precies in?

Inner Retreat

Tuinen die vallen onder deze eerste trend, staan geheel in het teken van rust en onthaasten. In deze tuin tref je geen heftige kleuren of extreme vormen aan, maar juist transparante en natuurlijke materialen, wittinten, organische vormen en een vijver die samen zorgen voor eenheid. In het dagelijks leven zijn we al druk genoeg, waardoor het fijn is om thuis te komen in een oase van rust.

Blended Cultures

In tuinen die behoren tot de Blended Cultures trend vind je een mix van materialen, werelden en kleuren. De tuin biedt plaats aan een bonte mix van verschillende planten waarbij natuurinten spelen met felle accentkleuren. Ook wat het tuinmeubilair betreft. Daarbij zien we een vrolijke en ongedwongen

mix van lokaal en globaal, wat zorgt voor een ietwat folkloristische sfeer.

Street Savage

Houd jij niet zo van perfectie, maar ben je meer een liefhebber van imperfectie en vrijheid, dan is dit jouw trend. Tuinen die vallen onder de Street Savage trend, kennen (kleurrijke) invloeden uit de hiphopscene en van de straat. Wat je ook terugziet in het tuinmeubilair, dat bovendien veelal industrieel oogt. Zelfs graffiti wordt in deze tuinen niet geschuwd, maar juist toegejuicht. Alles om te zorgen voor een onconventionele uitstraling, oftewel allesbehalve het geijkte plaatje.

Groen

Bij alle drie de trends is er veel aandacht voor duurzaamheid, biodiversiteit en watervriendelijkheid, wat past in deze tijd waarin we steeds bewuster met alles omgaan. Daarnaast is er volop ruimte voor groen, wat bijdraagt aan wat we eigenlijk allemaal willen: een groene en gezonde woonomgeving voor mens (en dier) en het ideale verlengstuk van je woning.

Wil jij ook een van deze trends toepassen in je tuin?

Op www.nederlandbruist.nl vind je vast een ondernemer in jouw regio die je daarbij kan helpen.

Toen violiste Esther Visser op het conservatorium in aanraking kwam met de Alexander Techniek, werd ze er meteen door gegrepen: “Het viel me op dat studenten altijd met een glimlach uit het lokaal kwamen.”

Leer vrij bewegen



“Toen ik het zelf probeerde, merkte ik dat mijn prestaties aanzienlijk verbeterden en mijn lichaamsgebruik positief veranderde. Gedreven om ook anderen deze waardevolle techniek te leren, ben ik na het afronden van de driejarige lerarenopleiding begonnen met mijn praktijk in Haarlem. Het mooie is dat ik mensen iets meegeef waar ze de rest van hun leven iets aan hebben en wat ze zelfstandig kunnen toepassen.”

Voor iedereen

“De Alexander Techniek is een simpele en praktische methode, waarmee je je lichamelijke en mentale functioneren kunt verbeteren. Het wordt veel toegepast door professionele musici, dansers, sporters en acteurs. Maar ook mensen met fysieke en psychische klachten als nek- en rugklachten, burn-out en (sport) blessures kunnen er baat bij hebben. Juist in het dagelijks leven kan het zoveel helpen.”

Vrij en zonder spanning bewegen

“De essentie is dat je je lichaam efficiënter leert aansturen, zodat je je vrij en moeiteloos kunt bewegen. Vaak gaat het om het doorbreken van gewoontes en het aanleren van nieuwe bewegingspatronen.” Het is aan te raden om te beginnen met 10 lessen. “Hiermee heb je een mooie basis waarmee je jezelf blijvend beter kunt aansturen. Je hebt ook mensen die daarna nog vele jaren iedere week naar les komen. Zij willen zich verder blijven ontwikkelen.”

Zwemcursussen

“Ik bied naast Alexander Techniek ook 6-weekse zwemcursussen aan, voor volwassenen. Deze manier van zwemmen is ontwikkeld in Engeland en is helemaal gebaseerd op de Alexander Techniek. De zwemslagen zijn licht, efficiënt, gezond voor je nek en schouders, en lang vol te houden. Je kunt kiezen uit een cursus crawl, schoolslag of vlinderslag. Er zijn ook cursussen voor mensen met waterangst. Je kunt de zwemcursussen al dan niet in combinatie met Alexander Techniek les volgen in Haarlem of in Amsterdam.”



Alexander Techniek Praktijk Free-up
Bakenessergracht 94 Haarlem | 06-53316309
info@free-up.nl | www.free-up.nl



“ERVAAR ZELF DE KRACHT
VAN EEN 100 JAAR OUDE
METHODE”



DE SMAAK VAN ITALIË

Een frisse citroenlikeur gemaakt volgens een authentiek familierecept.

kenners zeggen dat de Pallini Limoncello de perfecte balans heeft gevonden en een unieke frisse smaak heeft gecreëerd, die niet te zoet of zuur is. Dat komt door het gebruik van de speciaal gekweekte citroenen aan de Amalfi kust. Een likeur die heerlijk te nuttigen is, zowel als aperitief als digestief, en die cocktails een unieke smaak geeft. **Pallini limoncello**



KLAAR VOOR DE ZON

Wilkinson introduceert de Intuition Complete, speciaal voor vrouwen. Door de slanke scheerkop met vijf Skin Perfect-mesjes kom je nu nog gemakkelijker bij alle lastig bereikbare plekje. Het mooie design en roze kleurtje van de Intuition Complete maken van elke scheerbeurt een fijne beauty treatment! Zo zijn jouw benen, oksels en bikinilijn in een handomdraai zijdezacht. www.wilkinsonsword.nl

BRUIST Deals

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

LEZERSACTIE

Maak nu kans op 2 entreekaartjes voor Linnaeushof.

Linnaeushof mag zich met recht Europa's grootste speeltuin noemen. Er zijn meer dan driehonderd-vijftig speeltoestellen en attracties.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy 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. #LINNAEUSHOF naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

win

Leve de lente

LEZERSACTIE

Maak kans op een vouchercode voor thrillerserie Thin Ice op lumiereseries.com

ledere week verschijnt een nieuwe aflevering van de thrillerserie Thin Ice over de smeltende ijskappen op de Noordpool en internationale geopolitiek. BRUIST verloot 10 vouchercodes. lumiereseries.com



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy 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. #THIN ICE naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

VOOR DE OLIFANT

Amarula is een Zuid-Afrikaanse likeur afkomstig uit Phalaborwa. De likeur is gemaakt van suiker, room en de vrucht van de Marulaboom. Een boom die ook wel bekendstaat als de 'olifantenboom', omdat de dieren de vrucht ook een heerlijke snack vinden. Het merk zet zich daarom in voor het behoud van het Afrikaanse wildlife en voor olifanten in het bijzonder. **Amarula likeur**



LEZERSACTIE

Maak kans op één van de 10 Hop On Hop Off tickets van Dordrecht Tours.

Ontdek Dordrecht en omgeving op een originele manier. Aangeboden door:



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy 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. #DORDRECHTTOURS naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

DE GEUR VAN HAWAII

Al meer dan 45 jaar biedt het zonverzorgingsmerk Hawaiian Tropic luxeuze verzorging aan om je zintuigen te verrassen terwijl je geniet van de zon. Hawaiian Tropic wil voor vrouwen een verwenmoment creëren om te genieten van een leven in de zon, goed beschermd en gevoed.

Hawaiian Tropic



Tijdens een van mijn eerste coachopleidingen kreeg ik een sticker aangereikt met de prachtige vraag: Wat zou liefde hier nu doen?

Een vraag die tot nadenken stemt. Soms zit je in een situatie die irritatie oproept, boosheid of angst. Daardoor zie je het niet allemaal zo helder meer. Je ervaart negatieve gevoelens het sterkst, het liefst van alles willen we niet bij onszelf naar 'binnen' hoeven kijken maar leggen we de schuld bij de ander, de situatie of de omstandigheden. Vervolgens blijf je mokken en in weerstand zitten.

Wat zou liefde hier nu doen?



Stel je voor dat je op dat moment jezelf de vraag zou stellen: wat zou liefde hier nu doen? Wat voor invloed zou dat op je gemoedstoestand hebben? Wat voor invloed heeft zo'n vraag op ons? Het brein gaat met deze vraag op zoek naar een antwoord. Want dat is het bijzondere aan ons mensen en ons brein: je hoeft het antwoord niet te weten als je het vertrouwen hebt dat je brein het antwoord voor je gaat genereren. Wie kent er niet het gevoel wat liefde kan doen? We hebben het waarschijnlijk allemaal weleens meegemaakt. Het roept vergevingsgezindheid en begrip op, weerstand brokkelt af. Je krijgt een ruimere blik. Je bent in staat om meer opties te zien en dan is soms al de helft van het probleem opgelost.

En die sticker? Die heb ik nog steeds, hij zit in mijn agenda en verhuist elk jaar mee naar het volgende jaar.



“Ideaal voor in de trapkast!”

Het draaibaar kastsysteem van Van der Ven biedt ongekeende mogelijkheden...

De Inzetkast is een stevige houten kast, gevat in een stalen frame, waardoor deze kast niet zal gaan doorzakken of schrancken, zelfs niet bij zijn maximale belading van 75 kilo. Geplaatst op een kogeltaatslager draait de kast verbaasd over uw vloer. En vrij van uw vloer, alsof hij over uw vloer zweeft.

De inzetkast past altijd, een stelling die wij durven te beweren na al de jaren dat wij deze kasten leveren.

Opbergproblemen?

Wij bedenken graag met u een maatoplossing!

Aarzel niet.

Bel ons vrijblijvend op

076-5021879

Kijk op

handigekasten.nl

voor meer informatie over:

- Inzetkast
- Slaapkamerkast
- Zolderkast
- Knieschotkast
- Dubbele ordnerkast
- Computermeubel





**NIEUWE
2008**

UNBORING
THE FUTURE

VANAF € 25.760

Van Mossel

De oudste geschreven vermelding van **1 april** als dag van de grap dateert uit 1508 en is in Frankrijk gevonden.

Duurzaamheid vormt een steeds belangrijker aspect in de tuin van nu.

Als je trouwt in april heb je een grotere kans op een goed huwelijk.

Ben je in april geboren, dan heb je **minder** kans op **allergieën** dan mensen die in de herfst zijn geboren.

Steeds meer mensen zien hun tuin als (groen) **verlengstuk** van hun woning.

Elk jaar is het op de derde donderdag van april **Secretaressedag**. Denk er dus aan om jouw secretaresse in het zonnetje te zetten.

Kinderen die in april zijn geboren, zijn **sterke persoonlijkheden** en vaak heel populair.

Tuinbranche Nederland heeft weer wat mooie namen bedacht voor **de tuintrends** van dit jaar: Inner Retreat, Blended Cultures en Street Savage.

Feel the joy of
one-to-one
support



THE 1:1 DIET
by Cambridge Weight Plan™

This is the one!

Het is je vast niet ontgaan, want vanaf januari is onze naam veranderd in **The 1:1 Diet by Cambridge Weight Plan**. En we hebben daarbij een hele nieuwe look. Ik ben er heel trots op en blij mee. Het ziet er heel fris en gezellig uit. Als je kijkt naar onze nieuwe naam en logo, zul je misschien begrijpen waarom ik er zo blij mee ben. In de naam en het logo staat onze unieke 1 op 1 relatie centraal. Deze cijfers staan voor jou... en voor mij. Hoe leuk is dat?! Je hebt mogelijk ook al onze vrolijke en frisse reclame-uitingen gezien op tv. In deze uitingen staan de characters ook symbool voor jou en mij.

De nieuwe naam: The 1 :1 Diet by Cambridge Weight Plan zegt precies wat we doen én waar we goed in zijn. Dat is persoonlijke 1 op 1 begeleiding bij afvallen en op gewicht blijven.

Maar het is meer dan alleen een nieuwe naam. De naamswijziging is niet alleen een naam- en logowijziging, maar veel meer. We hebben een hele rebranding gehad. Je ziet het bijvoorbeeld aan onze nieuwe productverpakkingen, maar tevens is ons stappenplan verbeterd. Zodoende hebben we ook de persoonlijke cliëntenmappen in een nieuw jasje gestoken en aangepast aan het verbeterde stappenplan. En natuurlijk kon ik daar met mijn praktijk niet bij achterblijven en heb ik ook daar de frisse nieuwe look doorgevoerd.

Ik wil je graag uitnodigen in mijn vernieuwde praktijk en je kennis laten maken met de nieuwe cliëntenmap en de gehele nieuwe look & feel. En omdat ik er zo blij mee ben, krijg jij dit cadeautje van mij: neem deze pagina mee naar mijn afslankpraktijk en je krijgt 50% korting op je inschrijfgeld. Deze actie is geldig t/m 30 april 2020.

Zie ik je binnenkort? Ga jij straks slank de zomer in? Doen joh! Ik help je graag want afvallen doen we samen. This is the one!

Vitale groetjes, Roos Zantkuyl



Het 1:1dieet met
Roos Zantkuyl

Voorzorgstraat 57,
2013VN Haarlem.
06-11741548
r.zantkuyl@xs4all.nl

Kijk voor meer info op:
[www.1op1dieet.nl/
consulent/roos-zantkuyl](http://www.1op1dieet.nl/consulent/roos-zantkuyl)

Ik moet er niet aan denken... Nadat ik op de wc ben geweest, mijn drol uit de wc te scheppen, op mijn bord te leggen om daarna even lekker op te peuzelen. Maar dat is eigenlijk wel precies hetgeen wat konijnen doen.

ONTLASTING BIJ KONIJNEN

Konijnen produceren twee verschillende soorten ontlasting. Harde keutels, dat is net als onze ontlasting afval. En zachte kleine keutels die als een soort samengekleefde druiventros uitgepoept wordt. De zachte ontlasting wordt door veel konijneneigenaren gemist, omdat een konijn die eigenlijk rechtstreeks uit de kont op hoort te eten.

De zachte ontlasting bij konijnen komt uit hun caecum (de blindedarm). Het caecum bij konijnen is een mooie fabriek waar veel energie gemaakt kan worden voor konijnen. In het caecum vindt scheiding plaats van voedingsstoffen. Grote onverteerbare delen gaan direct door het caecum en worden uitgepoept in keutels. De kleine delen blijven in het caecum achter en worden verwerkt tot waardevolle voedingsstoffen voor het konijn. Deze komen uiteindelijk via de zachte ontlasting naar buiten en worden wederom opgegeten om zo te worden opgenomen in de dunne darm. Hierdoor kan een konijn uit hooi veel energie halen. Bij een konijn hoort 80% van de voeding te bestaan uit hooi.

Is een konijn te dik? Heeft het rugproblemen of zijn er problemen met het gebit? Dan kan een konijn de zachte ontlasting niet direct opeten uit de kont. Deze ontlasting kan gaan ophopen bij de kont. Dit wordt vaak onterecht aangezien voor diarree.

COLUMN/MEREL



Zorg altijd voor voldoende hooi in het hok van uw konijn.



MERELS
DIERENKLINIEK

Zijweg 68 Haarlem
023 - 531 60 33

www.merelsdierenkliniek.nl



Make-up trends 2020

Roze lippen

BEAUTY/LATIP

In 2019 hebben we kunnen genieten van de witte eyeliner, warrige wenkbrauwen en natuurlijke make-up looks. Waar we in 2019 vooral voor natuurlijke looks kozen, gaan we in 2020 voor nieuwe en opvallende make-up trends.

- 1. GEKLEURDE MASCARA** Paarse, groene of misschien wel blauwe mascara om nadruk te leggen op onze ogen. Vind je deze te heftig, dan geeft een bruine mascara een zachter effect.
- 2. NEON OOGSCHADUW** Vind je de neon oogschaduw te heftig of opvallend, probeer dan de neonkleur alleen aan te brengen in de binnenste hoek van je oog in plaats van highlighter.
- 3. ROZE LIPPENSTIFT** Hoewel we allemaal verliefd zijn op een mooie rode lippenstift, is het in 2020 tijd om deze een andere tint te geven. De felle roze kleur is opvallend, sexy en lief tegelijk.
- 4. HOGE EYELINER** Bij deze make-up trend is de eyeliner hoger op het ooglid – boven de vouw van je ooglid zelfs – aangebracht. Hoe hoger, hoe opvallender. Het is leuker om hierbij juist geen traditioneel zwarte eyeliner te gebruiken.
- 5. WATERKLEUR OOGSCHADUW** Je lievelingskleuren, maar dan lichter en pastel. Met deze lichte, subtiele oogschaduw kleuren maak jij zeker een verschil in 2020.
- 6. GESTRUCTUREERDE WENKBRAUWEN** Waar 2019 plaats maakte voor de oh zo geweldige warrige wenkbrauw trend, maakt 2020 plaats voor de gestructureerde wenkbrauw.
- 7. PASTEL EYELINER** Deze make-up trend brengt de witte eyeliner naar een hoger niveau. Laat je ogen nóg meer opvallen op de leukste manier met een roze, paarse of groen gekleurde pastel eyeliner.
- 8. GOUDEN STUDES** De gouden studs zorgen er in 2020 voor dat jij helemaal klaar bent voor de leukste make-up looks.

La Tip is ook te boeken voor make-up voor een speciale gelegenheid, beauty-arrangement voor bv. een vrijgezellendag, hairstyling en workshops. Neem contact op voor persoonlijk advies.

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



STYLING • HAIR • MAKE UP ARTIST





Het ingenieuze lichaam

Wel eens nagedacht hoe je eigen lichaam werkt? Hoe een boterham met kaas wordt verteerd door je lichaam? Hoe een schram of een snee op je huid geneest? Hoe je vlinders in je buik kan voelen als je verliefd bent? Hoe je lichaamshouding is als je blij of verdrietig bent?

Is het niet ongelooflijk om te bedenken dat je lichaam alles zelf regelt? Kennelijk als je eet, drinkt, slaapt en beweegt, heeft je lijf genoeg om zichzelf te laten groeien, te herstellen, te functioneren. Maar de laatste eeuw is er veel in onze samenleving gebeurd. Helaas is jouw lichaam niet in staat om zo snel te veranderen als de buitenwereld doet. Op een bepaald moment kan je lichaam dan aangeven dat de 'machine' problemen krijgt: je wordt ziek, lichamenlijk of emotioneel. Of je hoofd kan het niet meer aan en je krijgt een burn-out.

Je auto geef je regelmatig een beurt in de garage. Datzelfde kun je doen met jezelf. Neem eens tijd om je eetpatroon onder de loep te nemen, kijk eens naar de kilo's die er zachtjes aankomen, hoeveel en hoe vaak beweeg je? Neem je wel eens rust om te voelen hoe het met je lijf is gesteld? Niets groots, niets ingrijpends, maar kleine stapjes om jouw geweldig ingenieuze lichaam even rust te gunnen om zelf alle processen te kunnen herstellen. Want dat kan het. Natuurlijk ga je naar je huisarts als er iets niet goed voelt. Dat doe je ook met je auto.

Wil je ook leren hoe je zelf invloed kunt uitoefenen dan ben je van harte welkom. 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 | www.louisetuijt.nl



LOUISE TUIJT-SNIPPE
SPIRITUELE COACHING
BEWUSTWORDEN

DAGJE UIT ER OP UIT IN DE NATUUR



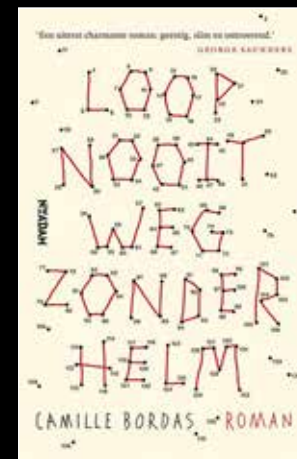
Of je nu van bos, heide of strand houdt, Nederland heeft vele mooie natuurgebieden. Ervaar en ontdek hoe mooi de natuur is en trek er op uit. En de natuur maakt je ook nog eens gelukkiger! Het aanbod van activiteiten en evenementen in de natuur is reuze, voor zowel jong als oud. Als je érgens goed van kunt uitwaaien is het wel aan zee. Niets is zo ontspannend als een wandeling over het strand. Met zicht op een verre horizon en alleen het geluid van de zee en zingende meeuwen. Maak bijvoorbeeld een strandwandeling tussen de bosjutten in Rockanje of ga wiewalwelen spotten bij Lauwersoog. **Kijk voor vele mooie wandelingen in de mooiste gebieden van Nederland op www.anwb.nl/ wandelen.**

FILMPJE KIJKEN THE SECRET GARDEN

The Secret Garden is gebaseerd op het gelijknamige kinderboek van Frances Hodgson Burnett. Wanneer de ouders van de tienjarige Mary Lennox (Dixie Egerickx) overlijden, wordt ze naar haar oom (Colin Firth) in Engeland gestuurd. In het grote landhuis ontmoet ze haar zieke neefje Colin die eigenlijk het huis niet uit mag. Samen gaan ze op onderzoek uit in de honderden kamers en uitgestrekte tuinen. Daar ontdekken ze een mysterieuze deur die toegang geeft tot een geheime tuin die sinds de dood van haar tante niet meer open is geweest. **THE SECRET GARDEN en andere films zijn te bekijken via Pathé Thuis.**



BOEKJE LEZEN LOOP NOOIT WEG ZONDER HELM



Isidore Mazal is elf en de jongste zoon in een gezin met zes kinderen. Zijn broers en zussen zijn allemaal superintelligent, hij is gevoelig. Berenice, Aurore en Leonard behalen al voor hun vierentwintigste doctoraten. Jeremy is een muzikaal genie en Simone van dertien is overal goed in. Alleen Isidore heeft nog nooit een klas overgeslagen of een proefschrift geschreven. Maar wanneer de familie Mazal getroffen wordt door een tragedie, is hij de enige die hen kan helpen. Als hij voor die tijd tenminste niet is weggelopen van huis. **LOOP NOOIT WEG ZONDER HELM van Camille Bordas verschijnt 21 april.**

HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit 4 sterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, met een moderne avant-gardestijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je de beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**

*Boek nu!
Jouw vakantie
begint hier!*



GATINEAU

PARIS

Bij schoonheidssalon Les Amies werken Brigitte en Kitty al ruim 30 jaar met het Franse merk GATINEAU.

GATINEAU is in 1932 opgericht door Jeanne Gatineau maar is vandaag de dag nog altijd pionier op het gebied van geavanceerde oplossingen voor huidverzorging en speciale massagetechnieken in de schoonheidssalon.

GATINEAU staat voor luxe gecombineerd met effectiviteit!

Het salonprogramma bestaat uit diverse manuele massages met bewezen effectiviteit. De producten hebben rijke texturen en heerlijke geuren. Een GATINEAU salonbehandeling is een moment van wellness & resultaat én de kans om zich even te onttrekken aan de hectiek van alledag.

Een behandeling volledig afgestemd op uw wensen in een omgeving waar ze weten wat aandacht is.

Kom binnen en voel wat ze bedoelen!

Les Amies
Schoonheidssalon

Schoonheidssalon Les Amies
Kleine Houtweg 11 | 2012 CA Haarlem | T 023-5514395
lesamies@planet.nl | www.les-amies.nl

COLUMN/TRAUMA SENSITIVE YOGA

Stress of Spanning

Het is ongelooflijk hoe snel het ons negatief kan beïnvloeden, nietwaar?



Als je je in de meeste situaties veilig en in staat voelt om met jezelf om te gaan, is jouw immuunsysteem waarschijnlijk redelijk functioneel.

Wat het kan verzwakken, is het ongemak met betrekking tot hoe kwetsbaar jij je kunt voelen in de omgeving van je familie (of het nu je geboortefamilie is, de door jou gekozen of degene die je maakt met vrienden of collega's), of bijvoorbeeld de zorg of je financieel voor jezelf kunt zorgen.

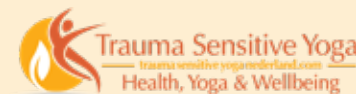
Een onbalans in energie kan gerelateerd zijn aan onze schaduwemoties of ongenezen trauma in ons onderbewustzijn zoals rouw, schuldgevoel, haat, angst en woede die het immuunsysteem kunnen verzwakken.

Als we ons verder kunnen ontwikkelen en de pijn in onszelf kunnen genezen, maken we geen verbinding meer via verplichtingen, schuld, schaamte, woede of machteloosheid, dan kunnen we beginnen aan de reis van zelf-empowerment.

Als je verbonden bent met een archetypische identiteit die gelooft dat je alle dingen voor alle mensen moet zijn, lekt veel van je energie weg, omdat je verbinding maakt met meer mensen en meer projecten dan je energetisch aan kunt.

Dit kan je immuunsysteem verzwakken omdat je niet genoeg energie hebt om je lichaam in goede gezondheid te houden.

Peace! Esther



06-11485057
info@traumasensitivelyoganederland.com
www.traumasensitivelyoganederland.com



En dan is het *voorjaar*

In maart denk je dat het nooit meer goed komt, maar dan ineens voel je in april die heerlijke lentezon! Gelukkig, ze is er weer! Dat belooft wat voor de komende maanden.

1. BLOOM BABY, BLOOM! eyeshadow palette van essence, € 7,99 www.essence.eu
2. Petal Flower Mineralize Skin Finish van MAC, € 35,50 www.maccosmetics.nl
3. Twist Ultra-Shiny Gloss van Pupa, € 18,99 www.pupa.nl
4. Replica Bubble Bath Eau de Toilette van Maison Margiela, € 95,- www.iciparisxl.nl
5. Acqua Colonia Lychee & White Mint van 4711, € 22,50 www.4711.com
6. La Laque Couture van YSL, € 29,- www.ysl.com

7. Joli Blush van Clarins, € 36,- www.clarins.com
8. After Sun Body Butter van Hawaiian Tropic, € 15,99 www.hawaiiantropic.com
9. Cleansing Oil with 5 Omega's van Novexpert, € 32,95 www.iciparisxl.nl
10. Anticellulite Cryo-Gel van Collistar, € 58,99 www.collistar.nl
11. Hello Sunny Sun Stick Glow SPF 50+ van Banila Co, € 27,95 www.douglas.nl
12. Lady Million Empire Eau de Parfum Collector van Paco Rabanne, € 110,10 www.douglas.nl

Weten & begrijpen

Vader vraagt aan zoon: “Heb je je proefwerk geleerd? Begrijp je alles?” De zoon antwoordt dat alles duidelijk is. Hij heeft alles geleerd, kortom: hij denkt dat hij alles weet.

Na afloop van de toets vraagt de vader hoe het ging. Er volgt een opsomming van verontwaardiging. Er werd van alles gevraagd wat ze nog nooit hadden behandeld, wat de zoon niet had geleerd en hij heeft zelfs meer dan de helft niet kunnen beantwoorden. Het cijfer was volkomen onterecht een twee. Volgens de zoon onterecht, want hij had alles geleerd en hij was ervan overtuigd dat hij alles wist.

Je denkt soms, of vaak, of altijd, dat je ‘het weet en begrijpt’, maar dat is nog weleens een misperceptie. Hoe vaak denk jij ‘het te weten’? Hoe weet je dat? En weet je dat zeker? Er is nog veel te leren. Dat inzicht is waardevol, want dan ontstaat er weer ruimte voor groei en ontwikkeling.

Michael Pilarczyk

Foto Ralf Czogallik

Welkom bij HEALTH BEAUTY & WELLNESSCENTER BEAU VICTOIRE

Wij bieden alles onder één dak voor man/vrouw en tieners. Van huidverbetering, anti-ageing, bodycontouring, weightmanagement tot massages, pedicuren, manicuren en permanent ontharen.

Wist je dat...

- Wij discreet en professioneel werken, medische en cosmetische behandelingen geven voor alle huidtypen/nationaliteiten en meerdere talen spreken?
- De donkere huid ook bij ons behandeld wordt met IPL (Intense Pulse Light) en wij goede resultaten boeken op zowel gezicht als lichaam?
- Wij naast productverkoop en cosmetica ook (sport)kleding, fashion, hoeden, schoenen, tassen, sieraden m/v verkopen en je styling-advies kunt krijgen?
- Je 24/7 online op de homepage van www.beauvictoire.nl via de ‘maak nu een afspraak’-knop een behandeling kunt boeken of rechtstreeks kunt bellen?
- Ondergetekende ook docent en (wijk)verpleegkundige is, in de palliatieve en terminale thuiszorg werkt en directeur is van erkend leerbedrijf: Beau Victoire Thuiszorg?



Info voor particuliere zorg aan huis in de breedste zin of stage: 06-26486913 of mail naar: beauvictoirethuiszorg@gmail.com

BEAU VICTOIRE Health Beauty & Wellnesscenter | Verpleegkundige, huid-, en schoonheidsspecialist: Stephanie Timmerman
Stuyvesantstraat 91 zwart, Haarlem | **Gratis parkeren!** | 06-15314179 | info@beauvictoire.nl | www.beauvictoire.nl

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 Decléor



Hot Stone Massage

Een weldaad voor het lichaam

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 zekerder en straal je dat ook naar anderen uit.



Judica Skincare Beauty treatments

skinspecialist

Slaperdijkweg 114 Haarlem
+31 612 86 55 75
judicaskincare.com



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

Wat één letter voor verschil kan maken

COLUMN/ASSIA KRIM

Een man maakte een afspraak bij mij op kantoor, omdat hij één van zijn twee voornamen wilde wijzigen. Hij legde mij uit dat hij door één letter in zijn tweede voornaam, de letter q, ontzettend veel problemen had met het reizen naar het buitenland. Elke keer, jaar in, jaar uit, op alle reizen is de man door welke marechaussee waar ook ter wereld uit de rij gehaald. De marechaussee van Schiphol, London, Turkije, Egypte. Elke keer was het raak.

De kinderen van de man, inmiddels meerderjarig, hebben aangegeven dat zij niet meer samen met hem met het vliegtuig willen reizen. Dit omdat zij keer op keer geconfronteerd worden met het feit dat hun vader uit de rij wordt gehaald alsof hij een terrorist is.

Een medewerker van een luchthaven was zo vrij om de man uit te leggen welke situatie er zich bij hem voor deed. Toen bleek dat de tweede voornaam van de man voor een heel groot gedeelte overeenkwam met de naam van een persoon op de lijst van gezochte personen. Deze gezochte man had echter een q als laatste letter van zijn voornaam. Uitsluitend hierdoor werd de man continue uit de rij gehaald en aan een vragenvuur onderworpen.

Het verzoek tot voornaamswijziging heb ik voor de man ingediend bij de rechtbank.

Ervaar jij ook problemen met jouw voornaam/namen, dan kun jij je tot mij wenden voor advies.

Hartelijk groet,

Assia Krim

Met dank aan Beauty en Lifestyle Portraits voor de make-up en de foto.



Krim
ADVOCaat
& MEDIATOR

Kick Smitweg 2 Haarlem
023-5737081
info@krimadvocaten.nl
www.krimadvocaten.nl

Doe eens wat *anders* dan *anders...*

De dagen worden steeds langer en we krijgen weer zin om de deur uit te gaan. Tijd voor wat meer actie! Geen zin in alle geijkte uitjes? Er zijn ook heel wat bijzondere dingen te doen.

Paragliden, paintballen, overnachten op bijzondere locaties, whiskyproeven, racen op het circuit... en zo kunnen we nog wel even doorgaan. Zoek via Google op 'bijzondere uitjes' en het aantal hits is enorm. Je kunt het zo gek niet verzinnen, of je kunt het wel ergens doen.

Escaperoom

Sinds een aantal jaar zijn de escaperooms enorm in opkomst, een bijzonder uitje voor een date of voor een uitstapje met je gezin of vriendengroep. In elke regio zijn tegenwoordig wel de nodige escaperooms te vinden. Voor wie hier nog nooit van gehoord heeft: in een escaperoom word je met je gezelschap in een afgesloten ruimte geplaatst, die je aan de hand van puzzels en raadsels binnen een bepaalde tijd moet zien te ontvluchten. Ontzettend spannend, want lukt het jullie wel of niet om op tijd het geheim van de escaperoom te 'kraken'? Een uitdaging die vaak ook vraagt om het nodige teamwork. Wel zo fijn dus als

jullie op zijn minst een beetje kunnen samenwerken tijdens deze race tegen de klok.

Blotevoetenpad

Een bijzonder uitje van een totaal ander kaliber is het bewandelen van een blotevoetenpad. Ja, je leest het goed en de naam zegt eigenlijk al precies wat het is. Blotevoetenpaden zijn namelijk wandelpaden die speciaal zijn aangelegd om op blote voeten door de natuur te lopen. Iedereen die weleens blootsvoets over het strand heeft gewandeld, weet hoe heerlijk dat is. Inmiddels zijn er in Nederland meer dan twintig speciale blotevoetenpaden te vinden, waar je op je blote voeten een (korte) wandeling maakt over verschillende soorten ondergrond: van zacht gras tot grind en van houtsnippers tot schelpen. Elke nieuwe ondergrond zorgt weer voor een andere ervaring. Leuk voor jong en oud en weer eens wat anders dan anders! Toch?!

Ben jij ook op zoek naar een bijzondere activiteit in jouw regio? Neem dan zeker eens een kijkje op www.nederlandbruist.nl.



VAN ESCAPEROOM
TOT BLOTEVOETENPAD,
ER ZIJN HEEL WAT
BIJZONDERE UITJES



VERGOEDING
DOOR ZORG-
VERZEKERING

PLAN BIJ
ONS JE
AFSPRAAK
ONLINE IN!

Jouw huid optimaal laten stralen?

De huid wordt beïnvloed door invloeden van binnen en van buiten. Een gezichtsbehandeling helpt de huid weer in optimale conditie te brengen. Tijdens een skincare treatment bij Beauty Clinic Haarlem krijgt de huid alle aandacht en verzorging om te herstellen en weer in balans te komen.



Beauty Clinic Haarlem richt zich met name op huidverbetering met specialismen in acne, anti-aging en permanente make-up, maar je bent ook zeker welkom voor een ontspannen massage.

In de salon kun je in een prettige sfeer genieten van behandelingen die helemaal op jouw behoeften en wensen zijn afgestemd. Wij gaan voor de beste kwaliteit wat betreft huidverbetering en huidverzorging.

Ramplaan 50, Haarlem
06-57671671 (Romina)
06-22238966 (Danielle)
info@beautyclinichaarlem.nl
www.beautyclinichaarlem.nl

Schade door gebrek in een gebouw

De afgelopen maanden hebben de stormen Ciara, Dennis en Ellen in ons land behoorlijk huisgehouden en veel schade aangericht. In Sassenheim kwam daardoor een hele gevel los van een pand, waardoor een geparkeerde auto onder bakstenen werd bedolven. Wat nu als er iemand in die auto had gezeten en letsel had opgelopen? Kan die dan de eigenaar van de gevel verantwoordelijk houden en zijn schade vergoed krijgen? Het antwoord is: ja, vermoedelijk wel. Want huiseigenaren zijn voor hun bezit verantwoordelijk en dragen het risico als er iets misgaat, ook al hebben zij zelf geen schuld.

Ander voorbeeld: een fietser rijdt in het donker in een gat in het wegdek dat daar al een tijdje heeft gezeten. Er was ook eerder bijna iemand in gevallen en de politie was al gewaarschuwd, maar er was niets aan gedaan. Ook hier mag de wegbeheerder als eigenaar van dit bouwwerk – deze weg, zijn verantwoordelijkheid nemen. Niet iedere gebrek in de weg leidt tot aansprakelijkheid, maar als het gebrek bij de gemeente bekend was, had er wat aan gedaan moeten worden.

Laatste voorbeeld: een groep mensen komt vast te zitten in een defecte lift in de Euromast en brengen er nagenoeg de hele nacht in door. Er raakt niemand gewond, maar enkele pechvogels zouden wel in paniek zijn geraakt, aldus de media. Als de paniek van de eerste periode omslaat in een paniekstoomis, waardoor diegene niet meer kan werken, hoe zit het dan met de aansprakelijkheid? Ja ook dan kan de eigenaar van het gebouw voor de schade opdraaien, zelfs als het herstel langer uitblijft dan je zou verwachten. We moeten het slachtoffer namelijk accepteren zoals hij of zij is.

Voor meer informatie over schade door een gebrekkig opstal, neem contact met ons op voor een vrijblijvend intakegesprek.

Geertruid van Wassenauer

Energetische therapie is een vorm van therapie die anders is dan de meeste andere vormen van therapie, doordat bij energetische therapie de oorzaak van de klacht wordt aangepakt in plaats van de symptomen te bestrijden.

Energetische therapie

als oplossing voor jouw klachten

Een gezond lichaam is in een natuurlijke balans. Op het moment dat er klachten ontstaan is de balans al een tijdje verstoord en functioneert het zelfherstellend vermogen van het lichaam niet meer optimaal. Dit kan komen door een tekort aan energie of blokkades in het lichaam die kunnen ontstaan door bijvoorbeeld langdurige stress/belasting of een ongezonde levensstijl.

Met energetische therapie kan dit tekort aan energie worden aangevuld en kunnen blokkades worden opgeheven. Hierdoor wordt het zelfherstellend vermogen van het lichaam geactiveerd. Energetische therapie kan bijvoorbeeld helpen bij klachten als rugpijn, een burn-out, hooggevoeligheid, klachten die steeds terugkeren of uitbehandeld zijn.

Volwassenen maar ook kinderen en dieren zijn welkom in de praktijk van Joyce Romkes.



**NIEUWSGIERING NAAR HOE ENERGETISCHE THERAPIE
JOU KAN HELPEN? BEL 06 10 38 10 39 OF
MAIL NAAR INFO@JOYCEROMKES.COM**



06 10381039 | info@joyceromkes.com | www.joyceromkes.com

38

Wij behandelen geen tanden, maar mensen!



Uit onderzoek blijkt dat mondgezondheidsproblemen een nadelige invloed hebben op de algehele gezondheid en een preventieve aanpak veel invloed heeft op het behouden van een gezonde mond.

Benieuwd wat wij voor u kunnen betekenen? Bel gerust voor het maken van een afspraak voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek.



TandartsenaandeHerenweg

Herenweg 103^A Heemstede

Tel 023 - 7601320

info@tandartsenaandeherenweg.nl

39



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/



Prinsen Bolwerk 11 Haarlem | 023 5514074 / 0655767405 | www.nso-prinsheerlijk.nl | info@nso-prinsheerlijk.nl

Stimuleer jouw creativiteit! Encaustic Art Workshop

Schilderen met verwarmde gereedschappen en gesmolten bijenwas.

Was smelt door warmte. Een kunstwerk in was kan telkens weer veranderd worden door het te verwarmen. Zodra het verwarmen ophoudt, stolt de was en in slechts een paar seconden verkrijgt de compositie zijn nieuwe en blijvende vorm.



Encaustic Art biedt de kans om creatief te werken en tegelijk enige vaardigheid in het schilderen te ontwikkelen, ook voor degenen die geen enkele ervaring met schilderen hebben. Het stimuleert de creativiteit omdat het op een natuurlijke manier verrassende en interessante effecten tot stand brengt.

Tijdens een workshop maak je kennis met de Encaustic Art (basis)technieken.

Leraar: *Marga de Wit*
Duur: *2 uur*
Aantal personen: *maximaal 12 personen*
Ervaring: *geen, geschikt voor iedereen vanaf 8 jaar*
Kosten: *€ 60,00 (inclusief starterskit)*



De prijs is inclusief het te gebruiken materiaal & koffie/thee. Deelname zonder de aanschaf van de starterskit bedraagt € 40,00.

Schrijf je nu in voor een workshop op de site!

Jolanda Konermann gelooft in de kracht van creatief zijn. Creativiteit geeft ontspanning, rust en ruimte om fantasie te kunnen uiten. Vanuit haar atelier 'JoJo's Workshops', biedt Jolanda verschillende mogelijkheden aan.

Kom gerust eens langs op de Nassaustraat 16, en ontdek - onder het genot van een kopje koffie of thee - welke technieken je aanspreken.

JoJo's Workshops | Nassaustraat 16, Haarlem | 06-41841106
info@jojos-workshops.nl | www.jojos-workshops.nl

JoJo's
workshops



KOM MAAR
OP MET DIE
SLIPPERTJES!



Voeten die gezien mogen worden

Het mooie weer komt eraan! Langzaam wordt het dus tijd om je zomerschoenen weer tevoorschijn te halen. Heel leuk natuurlijk, dat je binnenkort weer heerlijk op slippertjes kunt lopen, maar zijn je voeten daar wel klaar voor?

Na een paar maanden te zijn weggestopt in dichte schoenen, kunnen je voeten wel weer wat verzorging gebruiken. Maar hoe zorg je nu precies voor voeten die gezien mogen worden?

Goed voorbereid

Begin met een warm voetbadje van minstens tien minuten. Niet alleen heerlijk ontspannend, maar ook nog eens de perfecte voorbereiding voor je huid op wat hierna komen gaat: het verwijderen van eelt! De kans is immers groot dat zich daar de afgelopen maanden een laagje van heeft gevormd. Gelukkig kun je eelt zelf heel gemakkelijk te lijf gaan met een eeltvijl, puimsteen of een elektrische eeltrasp. Je zult zien dat het eelt verdwijnt als sneeuw voor de zon nu het door dat voetbadje goed zacht is geworden. Verwijder je voor het eerst zelf eelt, let dan op dat je niet te veel in één keer verwijdert om (pijnlijke) ongemakken te voorkomen. Klaar? Smeer dan je voeten in met speciale

crème om ze lekker zacht te houden (en herhaal dit insmeren bij voorkeur dagelijks).

Finishing touch

De volgende stap: het knippen van de nagels. Knip ze recht af om ingegroeide nagels te voorkomen. Eventueel kun je de zijkanten een beetje vijlen, maar vijl je nagels zeker niet te rond. Dan is het tijd voor de finishing touch: een mooi kleurtje op je nagels zodat jouw voeten echt helemaal klaar zijn om op slippers over straat te gaan.

Pedicure

Zijn jouw voeten er echt te erg aan toe om zelf aan de slag te gaan (heb je bijvoorbeeld last van kalknagels of likdoorns) of heb je er simpelweg zelf geen zin in? Maak dan gewoon een afspraak bij een (medisch) pedicure en laat je voeten heerlijk verwennen. Na al het harde werk dat ze voor je verrichten, hebben ze dat zeker verdiend!

Kunnen jouw voeten ook wel wat professionele verzorging gebruiken?
Op www.nederlandbruist.nl vind je altijd wel een pedicure bij jou in de regio.

De *visie* van Bruist!

Ondernemers helpen om op de juiste manier te adverteren, waardoor de naamsbekendheid omhooggaat.

BRUIST

Ook opvallend adverteren?

Bel **076-7115340** of mail naar nl@nederlandbruist.nl

44



Het totale *plaatje*

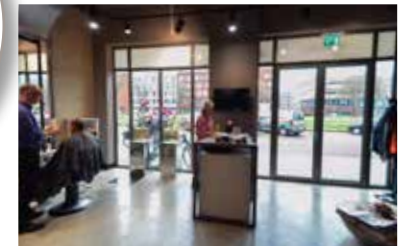
“Mijn haar zit niet.” Dit krijg ik vaak te horen van mijn klanten zodra ze uit mijn stoel opstaan na een gezichtsbehandeling. Maar dat hoeft bij ons geen probleem te zijn, want u kunt vanuit mijn stoel door naar de kappersstoel in onze dames-heren-kapsalon.

Hier hangt dezelfde gemoedelijke, laagdrempelige sfeer waar u tevens alle tijd en aandacht mag verwachten van onze kapster. Juist in deze tijd van stress en altijd haast zal zij ervoor zorgen dat u met een tevreden gevoel bij ons de deur uit gaat.

Wij werken met de eerlijke en heerlijke producten van:

Hair: Eugène PERMA
Beauty: Janssen cosmetics
LOOKX skin care
LOOKX make-up

Aangezien wij alle tijd en aandacht aan u willen besteden vragen wij u voor beide salons een afspraak te maken via onderstaande telefoonnummers!



INDIGO
HAIR & BEAUTY

Truus Oversteegenstraat 261, Haarlem | 023-5362158
06-29002005 | info@indigobeautey.nl | www.indigobeautey.nl

45

Luister jij?
Als iemand zijn verhaal kwijt wil...

Word vrijwilliger!

deluisterlijn.nl/vrijwilliger

Help door
te luisteren
anoniem - dag en nacht



Werken aan **body** en **mind**

Trudy Warmerdam gaf jarenlang 'high intensity' fitnessstrainingen, toen ze in 2000 besloot het roer om te gooien. Ze volgde verschillende pilates en yoga opleidingen in binnen- en buitenland. Sinds 2006 geeft ze met veel passie en bevlogenheid les in haar eigen studio, Huis van Pilates en Yoga, in Heemstede.

“Bewegen maakt mij blij”, aldus Trudy. “Het geeft voldoening om dat gevoel met mijn lessen ook aan andere mensen mee te kunnen geven.”

Body en mind

“Het mooie aan pilates en yoga is dat beiden body en mind bewegingsvormen zijn. De oefeningen worden gedaan met een diep naar binnen gekeerd bewustzijn, er wordt veel aandacht besteed aan ademhaling en we eindigen de les altijd met een fijne ontspanningsoefening. De sfeer is intiem en persoonlijk.”

Pilates versus yoga

“Pilates is ontwikkeld uit rehabilitatie technieken van Joseph Pilates. We richten ons op het versterken van de spieren, waarbij veel aandacht is voor het verstevigen van het zogenaamde 'powerhouse', oftewel de dieper gelegen rompspieren (buikspieren, bilsieren en de spieren rond de wervelkolom). Er wordt hard gewerkt op een verantwoorde manier. Yin Yoga is gericht op het versterken en bewerken van het dieper gelegen bindweefsel; houdingen worden 3 tot 5 minuten aangehouden om het bindweefsel te versoepelen.”



Het is echt
even een
moment
voor jezelf



Huis van Pilates en Yoga

Zandvoortselaan 158 Heemstede | **06-10881112** | info@huisvanpilates.nl | www.huisvanpilates.nl

Romige wraps

met kip en avocado

4 PERSONEN - 20 MINUTEN

INGREDIËNTEN

300 gram kipfilet
peper en zout
1 avocado
50 gram geraspte mozzarella
50 gram geraspte oude kaas
koriander
4 tortilla's
1 el olijfolie
tabasco

Snij de kipfilet in reepjes en kruid deze goed met peper en zout. Grill daarna de kipreepjes in de pan tot ze mooi goud kleuren. Prak de avocado. Meng de kip, mozzarella, oude kaas, koriander en de avocado en breng op smaak met peper en zout. Verdeel dit mengsel over vier tortilla's en vouw de tortilla's dicht.

Verhit een klein beetje olijfolie in een grillpan. Leg de tortilla's in de pan en grill ze twee minuten per kant tot ze goudbruin zijn. Lekker met een beetje tabasco!

Het leuke van dit recept is, dat je met de ingrediënten kunt spelen. Wees niet bang om af en toe ingrediënten af te wisselen of nieuwe ingrediënten toe te voegen, zoals rode ui of bacon.



Sander, media-adviseur bij Bruist

“Deze wraps zijn een waar meesterwerk. Supermakkelijk om te maken en net zo makkelijk mee te nemen als lunch de volgende dag. Als media-adviseur bij Bruist ben ik altijd onderweg. Voor mij is het dus erg handig om een goed vullende maaltijd bij te hebben, die mij veel energie geeft. Deze goddelijke rollen van waar genot maak ik vaak voor mijn ouders en vrienden, aangezien ze er geen genoeg van kunnen krijgen.”

En zeg nou eerlijk, het ziet er toch ook verrukkelijk uit?

Blox is de eerste en enige leverancier die met eenheid en luxe materialen uit voorraad een woning of bedrijf kan voorzien van een architectonisch verantwoorde tijdloze high-end uitstraling.

.BLOX[®]

Handmade Luxury Furniture

Uw woning, bedrijf, kantoor of hotel in één stijl exclusief voor u geleverd. Blox biedt u een eigen architectonische eenheid, in uw eigen stijl en in uw eigen kleur gespoten. Honderden high-end mogelijkheden van natuurlijke en hoogwaardige materialen tegen middensegment prijzen.

Blox: architectonische eenheid in stijl en kleur, desgewenst gecombineerd met luxe hardsteen en stoffering. Laat u vrijblijvend en professioneel informeren door één van onze dealers. **Ervaar nu zelf de vele mogelijkheden van dit unieke Blox concept op www.blox.sale.**



50

Blox dealers

Ontdek de mogelijkheden via onze Blox verkooppunten en plaats hier uw bestelling

ART 2 GO Interieurprojecten | Baarle-Nassau
www.art2gointerieurprojecten.nl

Bjorn Interieurontwerp & Realisatie | Schaijk
www.bjorninterieur.nl

D!Zit | Eindhoven
www.dzit.nl

Ikomo | Uden
www.ikomo.nl

Interieurhuys Ontwerp & Advies | Werkendam
www.interieurhuys.nl

Klomp Keukens & Interieurbouw | Mill
www.klompkeukens.nl

LinQ23 | Helmond
www.linq23.nl

Peter Claessens Interieur en bouwprojecten | Ysselsteyn
www.claessenstimmerwerken.nl

Place & Space Interieur | Oss
www.placeenspace.nl

Projectinrichting Lavoir | Arnhemuiden
www.projectinrichtinglavoirl.nl

Sharon Roest Interieur & Styling | 's-Hertogenbosch
www.sharonroest.com

Studio C Interieurs | Erp (Veghel)
www.studiocinterieurs.nl

Verheggen Interieur- en meubelatelier | De Rips
www.verheggenmeubelen.nl

Wire Furniture Projecten | Erp
www.wire-furniture.nl

Binnenhuisarchitect.online | Eindhoven
www.binnenhuisarchitect.online

My Dream Property | Sotogrande, Spanje
www.my-dream-property.com



.BLOX[®]

Blox Luxury Furniture | Raadhuisstraat 19, 5066 AP Moergestel | +31 (0)85 020 59 53
info@blox.sale | www.blox.sale

51

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