

HAARLEM HAARLEMMERMEER
EO



MEI 2021 GRATIS MEENEMEN!
WWW.HAARLEMBRUIST.NL

BRUIST

André van Duin

‘Televisie is natuurlijk
gewoon doorgegaan’

Rokjesdag in zicht?
Maak je niet dik!



KOM JIJ SNEL PROEVEN?

KLANTEN-
WAARDERINGS-
CIJFER
9,5



Frederik Ambachtelijke Friet is met de vestigingen IJmuiden en Velsen-Noord wederom uitgeroepen tot Beste cafetaria in de gemeente Velsen. Zij hebben daar tevens een klantenwaarderingscijfer voor ontvangen van een 9,5.



FREDERIK
AMBACHTELIJKE FRIET

Frederik Ambachtelijke Friet

IJmuiden

Kennemerplein 21B, IJmuiden
0255-577565

frederik-ijmuiden@ziggo.nl

Velsen-Noord

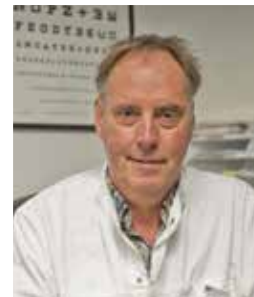
Pontweg 1d, Velsen-Noord
0251 296 552

www.frederikversefriet.nl



Stel je eens voor...

Ga eens voor de spiegel staan en zeg wie je bent en hoe je eruit ziet. En... stel je vervolgens voor hoe je eruit wilt zien. Een randje eraf of een rimpeltje minder? Hoe zie je er dan uit? Dat randje op je buik, net boven de broekriem of achter dat bh-bandje... Dat zat er eigenlijk al en is nu wat meer geworden ondanks het sportschoolabonnement.



Arts voor cosmetische ingrepen
Eric P. de Weerd

Dat kunnen wij nu voor jou weghalen met cryoslimming. IJskoud de beste oplossing. Vetcellen gaan dood, randje wordt milder en na twee maanden opnieuw laten behandelen. Cryoslimming duurt 50 minuten en kan vier plekken tegelijk behandelen. Dat scheelt een hoop tijd. De kosten zijn € 60 per plek en € 200 voor vier plekken. Vetverlies tot circa 24% per sessie. Stel je voor dat dat alles is wat je moet doen? Dan weet je ook dat er meer nodig is om het resultaat te behouden. Namelijk bewegen, meer groente en vezels eten en een goede mindset.

Ook de rimpeltjes en diepere rimpels bij de ogen, het voorhoofd en tussen de ogen zijn goed te behandelen zonder dat je helemaal strak staat, of misschien wil jij dat juist wel. Maar ook hier geldt: er moet meer gebeuren. Wij testen jouw vitaminen- en mineralenhuishouding, want onder andere gebrek aan vitamine C, wat vaak voorkomt bij rokers, geeft een slechte huid. Dus een botox, een filler of een verstrakker hebben allemaal meer zorg nodig. Tussendoor raden wij onze anti-agingcrème aan die op unieke wijze de functie van cellen in jouw huid kan herstellen. Dat is zo belangrijk dat wij deze crème aanbieden tegen de inkooprij van € 120.

Stel je eens voor dat jij er 25 jaar jonger uit ziet?

Dan kan ik jou verzekeren dat niemand dat voor elkaar krijgt. Wel kunnen wij jou er beter uit laten zien. Hoe? Dat bespreken wij in een gratis intakegesprek. Een CACI-behandeling, weghalen van de barcode bovenlip met Plexr, opvullen lip met hyaluronzuur.

Stel je eens voor wat er allemaal veranderen kan...

Bel 06-48774261, wij zijn er voor jou!



Kijk uit. Jezelf mooier maken kan lelijk uitpakken.
Een geslaagde ingreep begint bij een geschikte arts.

Ook Botox en fillers, pedicure, manicure en schoonheidssalon!

TheBodyManager

natuurlijk nog mooier

Zeewijkplein 33, 1974 PA IJmuiden, 06 - 48 77 42 61
Hogeweg 56a, 2042 GJ Zandvoort, 06 - 19 41 37 33

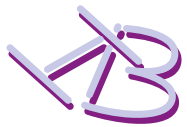
www.natuurlijknogmooier.nl www.thebodymanager.com

Oma, hoort u mij nog?

Maak een afspraak voor een gratis hoortest of second opinion

Waarom naar Hoorbegrip?

- Echte aandacht voor uw wensen en behoeften.
- Altijd contact met dezelfde audicien.
- Tijdens openingstijden altijd een audicien 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.



Hoor begrip

Haarlem &
Haarlemmermeer

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

www.hoorbegrip.nl





10



25



36



23

COLOFON

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

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Carly Pastoors
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Anouk Jacobs

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. ©2021. 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.**



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

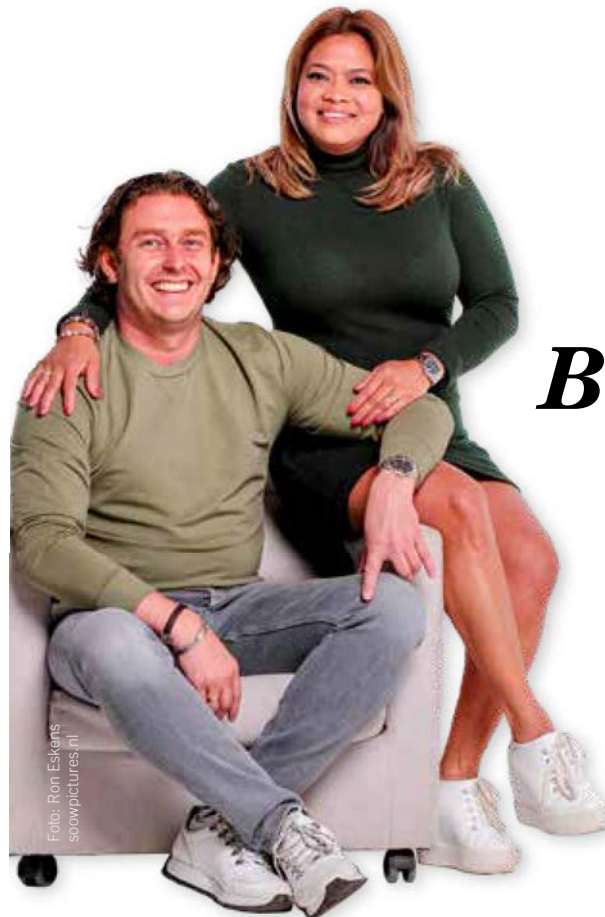


Foto: Ron Eskens
soopictures.nl

Ons voornemen voor deze maand was eigenlijk om het woord corona te verbannen uit ons voorwoord. Maar helaas, we ontkomen er niet aan, want het virus heeft momenteel nu eenmaal invloed op alles wat we doen.

Op sommige vlakken gelukkig ook een positieve invloed. Laten we ons daar dus maar op focussen. Positief is bijvoorbeeld dat alle ondernemers die wij elke maand weer spreken, bruisen van de creatieve ideeën om hun zaak toch gewoon draaiende te houden.

Bruisende lezer,

Want natuurlijk willen ze er juist nu zijn voor hun klanten. Waar een wil is, is een weg en die weg wordt momenteel gelukkig maar al te vaak op creatieve wijze bewandeld.

Wil jij op jouw beurt iets terugdoen voor al deze bruisende ondernemers? Koop dan vooral lokaal, bij ondernemers uit jouw regio. Daar doe je ze een groot plezier mee. Bij wie je dan zoal terecht kunt, lees je uiteraard weer in deze nieuwste editie van Bruist.

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.



12



28

Inhoud

Ook jouw merk gespot onderweg?

We bestellen deze tijden meer dan ooit. Ben jij ook bezig met bestellingen te bezorgen? Heb je al eens gedacht om het bedrijfslogo of de huisstijlkleuren op jouw voertuig te laten wrappen? Zo wordt je merk gespot onderweg en ben je meteen herkenbaar voor je klanten die met smacht zitten te wachten op hun bestelling!



'Hey daar komt mijn bestelling!'



Onder de Plak
BESTICKERING



INTERIEURWRAP • RAAMFOLIE • BELETTERING • VOERTUIGEN

Onder de Plak – Keukenweb | Weerenweg 15C, Zwanenburg | 06-26654006 | ikzit@onderdeplak.nl
www.onderdeplak.nl / www.keukenweb.com

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

Rokjesdag in zicht? Maak je niet dik!

Wortels in plaats van chips, fanatiek sporten en heel veel water drinken. Nu de zomer voor de deur staat, is het hoog tijd om iets aan ons vetpercentage te doen. Onder een dikke trui zijn de extra kilo's niet te zien, maar in bikini of in een kort jurkje wordt dit een heel ander verhaal.

Caloriearme diëten zorgen ervoor dat jij je bewust wordt van het aantal calorieën die je per dag binnenkrijgt en ze laten je zien wat een gezonde manier is om jouw maaltijden samen te stellen. De gemiddelde vrouw heeft dagelijks tweeduizend kilocalorieën nodig om goed te kunnen functioneren. Door de hoeveelheid calorieën te verminderen val je af. Zorg er wel voor dat je voeding voldoende vitamines en mineralen bevat.

Ontbijt als een koning

Wereldwijd hebben mensen die ontbijten een beter gewichtsbehoud in vergelijking met mensen die het ontbijt overslaan. Maaltijden overslaan maakt dat je eetlust gaat schommelen en je verbranding lager wordt. Creëer daarom zes eetmomenten per dag om de vetverbranding op gang te houden.

No more koolhydraten

Een koolhydraatarm dieet is gebaseerd op het mini-maal nuttigen van brood, aardappelen, pasta en andere

producten die koolhydraten bevatten. Er zijn dieetgoeroes die het gebruik van (veel) koolhydraten afraden. Wil je toch blijven genieten van jouw favoriete pastagerecht of sandwich, kies dan voor de goede koolhydraten zoals volkoren producten.

Vervang cocktails door gember thee

Maak van gember thee je nieuwe beste vriend! Alcohol vermindert je gewichtsverlies en zit boordevol suikers. Gember thee daarentegen zuivert je lichaam. Toch zin in een vrolijk drankje? Natuurlijk kun jij je favoriete zomerdrankje ook maken zonder alcohol.

Run baby run

Met alleen gezond eten kom je er niet. Bewegen is noodzakelijk om af te vallen. Laat de auto eens iets vaker staan en leg korte afstanden te voet of per fiets af. Je kunt er natuurlijk ook voor kiezen om lekker buiten te gaan sporten. Ook regelmatig wandelen, met collega's of met je beste vriendin, loont. Succes!

Kun je wel een steuntje in de rug gebruiken om je gewenste gewicht te behalen?

Op www.nederlandbruist.nl vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

HET MOMENT
OM CALORIEËN
TE TELLEN IS NU
AANGEBROKEN





EXTRA LIEFDE

Meehelpen om de wereld een stukje groener te maken? Dan is de Tuin Kneusjes box de juiste keus. Het pakket bevat een verrassend assortiment met buitenplanten die nét wat extra liefde nodig hebben. Ze hebben een schoonheidsfoutje of zijn van wat mindere kwaliteit, maar dat maakt ze niet minder leuk. Hiermee heeft Plantje.nl inmiddels meer dan een miljoen kamerplanten gered.
www.plantje.nl



OPPEPPER VOOR JE HUID

De Hawaiian Tropic Zonneolie is verrijkt met kokosolie en guave. De gelachtige olie verwerkt de huid met vocht, geeft haar een natuurlijke glans en verfrist de huid met een tropische geur. Ook als de zon niet schijnt, is deze olie geschikt als lichaamsolie na je bad of douche.
www.hawaiiantropic.com

LEZERSACTIE
Maak kans op een
sun care pakket
van That'so.

Alle Sun Care Dry Oil Sprays bevatten de formule '3 SPF in 1' en je hoeft ze niet uit te smeren. Er is zelfs een aparte spray voor jouw tatoeages, zodat deze niet verkleuren door de zon en een zonnep spray met anti-mug in één. Maak je verzorging compleet met de aftersun. www.thatso.nl



Getoonde producten kunnen afwijken van gewonnen prijs

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #THAT'SO naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

LEZERSACTIE

Maak kans op een
Peach Blossom
Smoothing Body Wash.

Dompel je onder in de geur van het voorjaar met deze body wash op basis van perzikenbloesem. Deze body wash van O'right bevat ingrediënten die de huid intens verzorgen en hydrateren.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #BODYWASH naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

win

We gaan weer
naar **buiten!**

BRUIN ZONDER ZON

Deze ultralichte sunless tan mousse is ontwikkeld om je in korte tijd aan een mooie teint te helpen. Kies de gewenste kleur (light/medium of dark), laat de zelfbruiner tot zes uur lang inwerken en verwen jezelf één tot twee keer per week met deze mousse die gemakkelijk aan te brengen is.
www.hawaiiantropic.com

BRUIST
Deals

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



NATUURLIJK LEKKER

Dit laag-alcoholische, caloriearme en koolzuurhoudende drankje van White Stork geeft overmatig fruit een nieuwe kans door het sap te gebruiken voor een verfrissend drankje. De unieke bereidingswijze maakt de drank niet alleen honderd procent natuurlijk en duurzaam, maar bovenal verrassend van smaak.
www.drinkstork.com



Hoe houd je je staande in een overweldigende wereld als hoogsensitief persoon?

HSP coach Joyce Romkes vertelt.



Voel je je vaak onbegrepen, vermoeid en geïrriteerd? Heb je iedere dag wel even tijd alleen nodig om je op te laden? Als hoogsensitief persoon kun je de wereld en alle indrukken als zeer heftig ervaren. Geluiden komen harder binnen, je voelt de energie en emoties van andere mensen en je weet vaak niet meer wat je zelf vindt, denkt of voelt. Als je je niet bewust bent van jouw hoogsensitiviteit kun je daar dan ook erg van in de war raken en het gevoel hebben geen grip meer te hebben op jezelf, beslissingen en jouw leven. Toen ik opgroeide wist ik niet dat niet iedereen zo was als ik. Ik werd vaak als moeilijk, lastig en zeurderig ervaren. In werkelijkheid was ik sneller moe en ontregeld door alle indrukken en energieën van buitenaf, die mij onbewust beïnvloedden. Het vervelende was echter dat ik het zelf ook niet begreep. Ik hield van sporten en had een topconditie. Waarom werd ik altijd moe en mijn broer, zussen en vrienden niet? Ik kwam in een spiraal van onbegrip van mijn

omgeving en, erger nog, van mijzelf! HSP herkennen bij jezelf en er mee om leren gaan is dan ook ontzettend belangrijk voor de kwaliteit van jouw leven. Voel jij je niet zo zeker als je graag zou willen en zou je willen leren betere keuzes voor jezelf te maken, zodat je je weer fijn, zelfverzekerd en vol energie kunt voelen? Als HSP- en lifecoach kan ik jou als ervaringsdeskundige jezelf beter leren begrijpen en je inzicht geven hoe je daar het beste mee om kunt gaan in deze overweldigende wereld. Wil je weten of jij ook HSP bent? Ga dan naar mijn website www.joyceromkes.com en neem contact op via info@joyceromkes.com. Je ontvangt dan de gratis HSP-test. Na het invullen en retourneren van de test krijg je de gratis testuitslag en een 10 minuten toelichting en Q&A per telefoon.

Coaching kan plaatsvinden: 1,5 meter face-to-face (binnen of buiten in de natuur), online via zoom of email, telefonisch of een combinatie. Bel of mail nu voor een afspraak naar [info@joyceromkes.com/06-10381039](mailto:info@joyceromkes.com).



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

In het vuur van het spel



Geertruid van Wassenauer

Nu de coronaregels langzaam versoepelen, zijn ook de mogelijkheden om samen te sporten weer uitgebreider. In het vuur van het spel zit een ongeluk in een klein hoekje: een bal die hard tegen een hoofd komt, een verkeerd geplaatste trap, of een lelijke val. Ook in een sport- en spelsituatie kun je makkelijk letsel oplopen. Als iemand je schade toebrengt tijdens een sport- en spelsituatie, kan je diegene daarvoor dan aansprakelijk stellen?

In een sport- en spelsituatie geldt een hogere aansprakelijkheidsdrempel dan in het normale leven. In sport en spel loopt men nou eenmaal een hoger risico om schade op te lopen. Het komt erop neer dat diegene die aan de activiteit meedoet wordt geacht het daaraan klevende risico te hebben aanvaard.

Pas als het *veel te ver* gaat en daarmee eigenlijk de grenzen van het spel

worden overschreden, kan iemand aansprakelijk zijn. Bijvoorbeeld als de spelregels niet worden nageleefd, of als iemand een tackle uitdeelt na het eindfluiten. Maar ook het eigen gedrag van het slachtoffer is van belang: als diegene zich zelf bijvoorbeeld niet aan de spelregels heeft gehouden. De feiten en omstandigheden van het geval zijn bepalend. **Neem contact op met ons kantoor voor vrijblijvend advies.**



Kleine Houtweg 113 Haarlem | **023-8200690**
info@vanww.nl | www.vanww.nl

Als de temperatuur buiten weer omhoog gaat, gaat de activiteit van vliegen ook weer omhoog. Vooral strontvliegen, het zit 'm al in de naam. Deze drekvliegen houden heel erg veel van de uitwerpselen van onze huisdieren. In de winter zie je die vliegen veel minder, maar richting de zomer worden zij weer veel actiever.

GADVER, MADEN OP MIJN HUISDIER!

Zolang deze vliegen op de uitwerpselen zitten die op de grond liggen, is er meestal sprake van alleen een beetje ongemak voor de mens. Echter, als deze uitwerpselen nog vastzitten aan onze huisdieren wordt het toch een ander onsmakelijk verhaal.

Voor vliegen maakt het niet uit waar de ontlasting zich bevindt. Sterker nog, als je lekkere verse (stinkende) ontlasting hebt, dan heb je ook vliegen. Honden en katten met diarree, maar ook konijnen die hun zachte ontlasting niet opeten, trekken heel erg veel vliegen aan. Deze vliegen leggen eitjes in de vacht van onze huisdieren. Dit is het moment dat het mis gaat. Uit die vliegeneitjes komen larven. Deze larven doen zich graag tegoed aan een lekker stukje vlees, ons huisdier dus. Als je goed luistert, kun je de maden horen "knagen" aan het "vlees". In hele korte tijd kunnen maden al behoorlijke schade aanrichten aan de huid, spieren en kunnen via deze weg, eventueel zelfs in de buik van uw huisdier komen. Zitten de maden nog oppervlakkig? Dan kan de dierenarts bijna alle maden verwijderen en de wonden goed verzorgen. Maar hoe meer schade de maden aanrichten, hoe slechter de prognose wordt. Wist u dat één vlieg per keer zo'n 100-150 eitjes kan leggen? Tijdens warme omstandigheden kunnen de eitjes al na 8 tot 10 uur uitkomen. En wist u dat de maden in 5-10 dagen, afhankelijk van de omgevingstemperatuur, uitgroeien tot een lengte van 8-10 mm lang?

Ziet u maden op uw huisdier? Wacht dan niet een dag, maar neem direct contact op met uw eigen dierenarts.



PAS OP,
ONSMAKELIJKE
TEKST!



MERELS
DIERENKLINIEK

Zijweg 68 Haarlem
023 – 531 60 33

www.merelsdierenkliniek.nl

Dertig minuten **tuinieren** heeft al een positief effect op je gezondheid.

In de tuin bezig zijn geeft ook een **geluksgevoel**, omdat je iets doet wat vooruitgang laat zien.

Sommige **groentes groeien beter** wanneer je er bloemen naast zet. Zo trekt kamille een bepaald insect aan dat de groei van je kool bevordert. Zet je een goudsbloem naast je broccoli, dan heb je minder last van bladluizen.

Dus, waar wacht je nog op? **Zet de bloemetjes buiten!**

Zin in een **zomer in Ibiza-style?** Kies dan voor rotan meubels. Ze zorgen voor dat heerlijke laidback **vakantiegevoel**.

Met mooie cactussen in **gekleurde manden** versterk je het bohemian gevoel natuurlijk nog meer.

Maak je tuin 's avonds **extra gezellig** met leuke lampionnen en sfeerverlichting. 

THEATER.NL EN BRUIST

SLAAN DE HANDEN INEEN!

Voor jouw complete theateruitje

Bruist vermeldt elke maand de leukste evenementen uit jouw regio in het glossy magazine. Reden genoeg om vanaf nu samen te werken met Theater.nl, het grootste theaterplatform van Nederland. We zijn bovendien óók actief in België! Zo blijf je perfect op de hoogte van het brede cultuuraanbod en maak je als echte theaterliefhebber kans op mooie prijzen!

Wil jij kans maken op mooie prijzen?
Registreer je dan via theater.nl/bruist en wie weet ben jij één van de gelukkigen!

COMPLEET THEATERUITJE

Theater.nl houdt je dagelijks op de hoogte van het laatste theaternieuws, recensies en natuurlijk de mooiste theatervoorstellingen die je direct kunt reserveren via de website. Daarnaast kun je bij ons terecht voor een compleet theateruitje. Wat denk je van een etentje vooraf of achteraf? Maak gemakkelijk via onze website een keuze uit de beste restaurants in de buurt van het theater, of boek zelfs een overnachting in de stad. Dankzij Theater.nl ligt een compleet dagje uit binnen handbereik!

MAAK KANS OP MOOIE PRIJZEN

Geniet elke maand in Bruist van een exclusief interview van Theater.nl met een bekende Nederlander of Vlaming. **Maar dat is nog niet alles: maandelijks geven we prachtige prijzen weg zoals voorstellingstickets of twee weken gratis streamen, want voor het bekijken van een theatervoorstelling hoef je tegenwoordig de deur niet meer uit.**

 **Theater.nl**
DE WERELD VAN THEATER



Uitzenden | Detacheren | Werving & Selectie

www.profi-workers.nl info@profi-workers.nl

Tel.: 085 - 130 41 85

Complementaire Gezondheidszorg: fysiek, emotioneel, mentaal of spiritueel



Gezondheidsklachten gaan vaak verder dan je denkt

Ken je dat? Allerlei vervelende lichamelijke klachten en de behandelend arts kan niets vinden. En soms wordt er zelfs gezegd dat “je er maar mee moet leren leven”. Dat is in veel van de gevallen echt niet nodig.

Heb je hiermee te maken, neem dan contact op met mij, Helen Michaëlis van Personal Touch Nederland, om samen verder te kijken. En ben je aanvullend verzekerd, dan worden de behandelingen geheel of gedeeltelijk vergoed door de zorgverzekering. Personal Touch Nederland is namelijk aangesloten bij de beroepsvereniging BATC.

Helen Michaëlis kan behandelen op vier vlakken en zij bekijkt samen met jou wat nodig is en wat je wilt. De vier behandelingen zijn:

Laag 1. Fysiek, daarbij moet je denken aan diverse soorten massages, pijnbestrijding, triggerpoint therapie, voetreflex.

Laag 2 en 3. Emotioneel en mentaal, zoals coaching, NLP-mastertraining, breintraining. Weer in je kracht leren staan. Aura Healing, energetisch weghalen van blokkades in plaats van 1 van de 7 chakra's. Dus heb je je hele leven last van iets, dan kun je nu eindelijk deze blokkade weghalen. Workshops in Mindfulness en Aura Healing en Intuïtieve Cursussen en Cursus leren Mediteren.

Laag 4. Spiritueel, zoals het geven van Healingen, Readings en Trance-workshops en Spirituele Coaching en Levenswegbegeleiding.



"WERK PREVENTIEF
AAN JE GEZONDHEID"



Kreierhof 41
Nieuw-Vennep
023-2100157

helen@personaltouchnederland.nl
www.personaltouchnederland.nl

Interesse
in het Preventieve
Gezondheidspakket?
Bel (023) 210 01 57

Als we ons allemaal nou eens niet meer zo schuldig zouden voelen over wat we eten.

SNACKEN ZONDER SCHULDGEVOEL

Ik geloof heilig dat we veel te veel bezig zijn met hoe gezond en/of ongezond de voeding is die we naar binnen werken. We maken afspraken over wat we niet meer mogen eten, houden ons vervolgens niet aan deze afspraak, voelen ons vervolgens weer schuldig en verliezen het vertrouwen om ooit nog fit en sexy over het strand te lopen. Dat rottige gevoel zorgt ervoor dat we meer eten, aangezien eten ons troost biedt. Dit hebben we aangeleerd in de babytijd waarin we de tiet kregen als we verdrietig waren.

We verschuiven onze droom om fit en sexy te zijn maar weer naar het volgende jaar, want volgend jaar lukt het wel. Houd hier vandaag nog mee op, leg de lat niet te hoog. Bouw je training op en begin met vijftien minuten per dag. Wees lief voor jezelf en voel je nooit meer schuldig over wat je eet.



Proef mijn heerlijke **KILLERBODY** chocoladerepen met proteïne, want snacken zonder schuldgevoel... dat kan!

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

BESTEL MIJN NIEUWE BOEK OP WWW.MKBMSHOP.COM

DAGJE UIT NATIONALE MOLENDAG



Op de tweede zaterdag en zondag van mei (dit jaar dus 8 en 9 mei) is het zoals vanouds Nationale Molendag. Op die dagen zijn normaal gesproken 950 wind- en watermolens open voor bezoekers. Nationale Molendag 2020 ging vanwege de coronacrisis noodgedwongen niet door en ook voor 2021 is nog niet helemaal duidelijk in welke vorm de dagen door kunnen gaan. Vandaar dat er plannen zijn om dit jaar de Nationale Molendag op alternatieve wijze in te vullen, mocht de fysieke uitvoering niet of slechts in beperkte mate mogelijk zijn. Hierbij wordt gedacht aan een gedeeltelijk online programma met onder andere virtuele molenbezoeken. **Voor meer informatie check je www.molens.nl/nationalemolendag.**

FILMPJE KIJKEN KANARIE

De film Kanarie speelt zich af in 1985 tegen de voor die tijd zo herkenbare achtergrond van apartheid, religie en oorlog. Als kijker volg je het leven van een tienerjongen, Johan Niemand, die altijd wordt gepest vanwege zijn liefde voor Britse new wave-muziek en de zanger Boy George. Nadat hij wordt opgeroepen omdat hij de dienstplicht moet vervullen, doet hij tijdens zijn dienstitijd auditie voor het legerkoor de Kanaries. Op tournee met dit legerkoor ontwikkelt hij echter gevoelens voor een 'mede-Kanarie', waarna Johan alles wat hij weet in twijfel begint te trekken. **KANARIE is vanaf 7 mei te zien op Pathé Thuis.**



BOEKJE LEZEN DE OVERLEVENDEN



Drie broers keren terug naar het vakantiehuis waar twintig jaar eerder een ongeluk heeft plaatsgevonden dat hun leven voor altijd heeft veranderd. Ze hebben de as van hun overleden moeder mee om uit te strooien. Het is een reis naar hun verleden, naar een tijd waarin ze door hun ouders volledig aan hun lot werden overgelaten. Nu zijn het jongemannen, verwijderd van elkaar, maar nog altijd verbonden door een gedeelde geschiedenis van strijd om de aandacht van hun vader en om de onvoorspelbare liefde van hun moeder. Haar dood gooit alles in een stroomversnelling en de spanning tussen de broers loopt op. **DE OVERLEVENDEN van Alex Schulman is vanaf 14 mei verkrijgbaar.**

Nieuwste mode in onze winkel en webshop!

diEMode, dé damesmodezaak met kleding in zwart & wit, is klaar voor een prachtig voorjaar en zomer!

Op afspraak winkelen

Bent u ook toe aan weer eens ontspannen winkelen? Bij diEMode hangen alle rekken vol met de nieuwste mode van o.a. BLACK by K&M, XENIA Design, Elsewhere en Amma. Bel of mail ons voor een afspraak, u bent van harte welkom!

Webshop & Facebook

Via onze Facebook pagina hebben wij al 3 succesvolle uitverkoop sessies gehouden. Wilt u op de hoogte blijven van onze acties, volg ons dan op Facebook. En uiteraard is de nieuwste mode ook te verkrijgen via onze webshop, wij zorgen er voor dat uw bestelling snel geleverd wordt.

Be
you
tiful!

diEMode

more to be different



Zijdstraat 26a **AALSMEER** tegenover de molen | 0297 313 000
zo & ma gesloten | di t/m za 11.00-17.00 uur | + op afspraak
info@diemode.nl | www.diemode.nl

Volgens de cijfers van het CBS heeft 21% van de millennials in Nederland last van burn-outklachten. Eén op de vijf millennials ervaart stress en heeft dus last van lichamelijke vermoeidheid, slaapproblemen, rugklachten en/of een opgejaagd gevoel.

MILLENNIALS, DE BURN-OUT GENERATIE!

We leven in een prestatiegerichte maatschappij. Door social media houdt letterlijk 'iedereen' jou in de gaten. Maar ook jij ziet hoe iedereen om je heen presteert. En zij zien er geweldig uit, hebben een supertoffe baan, een prachtig gezin en ze gaan ook nog eens regelmatig naar de mooiste vakantieoord. We nemen niet meer genoegen met het "gewone simpele" leven. We gaan ons uiterste best doen en natuurlijk geeft dit stress maar dit is niet het enige. Tegenwoordig hebben we naast de prestatiedruk wat stress levert ook te maken met voedingsstress.

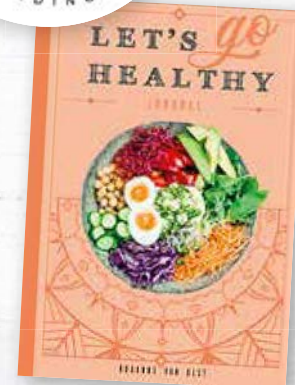
Je lichaam ervaart stress dus dubbelop, en dan staat de burn-out om de hoek op je te wachten. Doormiddel van de juiste voeding zorg je niet alleen dat jou lichaam met minder stress te dealen heeft, maar ook hoe je beter stressbestendig bent in deze prestatiegerichte maatschappij. Want die gaat voorlopig niet veranderen. Ik ben Rox en ik kan je helpen om van je levensstijl een gezonde levensstijl te maken waarin jij alle stress kan handelen.

Koop mijn kookboek/journal of maak een afspraak via www.gezondmetrox.nl.

ACTIE: Haal bij bar Wolkers Haarlem het boek Let's go healthy en krijg een kopje koffie of thee naar keuze gratis!

BE HAPPY, BE HEALTHY!

X ROX



Gezond met Rox | Noordervaart 52, Stompvoren | 06 419 961 39 | WWW.GEZONDMETROX.NL

FRIET

op z'n best



VERS,
AMBACHTELIJK,
EERLIJK EN PUUR
NATUUR

Remco Natzijl heeft een passie voor verse friet. Zijn Frietsteeg is inmiddels uitgegroeid tot een begrip in Amsterdam. Onlangs ging een langgekoesterde wens in vervulling; samen met zoon Sem opende hij een nieuwe zaak, Frederik Ambachtelijke Friet, in 'hun' dorp IJmuiden.

“Het is geweldig om dit samen met mijn zoon te mogen doen”, vertelt Remco enthousiast. “Vanaf zijn tiende roept hij al dat hij ondernemer wil worden, dus hij heeft nu de kans om te ontdekken of dit is wat hij wil.”

MET LIEFDE

“We zijn geen snackbar maar een frietzaak. Friet is daarmee onze focus. De friet is bij ons super vers, hij wordt dagelijks handmatig gesneden en twee keer per dag voorgebakken. Dat vraagt natuurlijk een zekere discipline van onze medewerkers; gelukkig hebben wij mensen gevonden die de friet met net zo veel liefde bereiden als wijzelf. Waar je de laatste jaren bovendien steeds vaker ziet dat friet een haast culinair karakter krijgt door het te serveren met allerlei exclusieve toppings, kiezen wij voor eenvoud. Als een frietje goed is, smaakt hij ook goed met alleen wat ketchup of mayonaise.”

LUXE UITSTRALING

De bedrijfsnaam verwijst toepasselijk naar Frederik van Pruisen, die in de zeventiende eeuw de aardappel in Europa introduceerde. De pracht en praal van de Gouden Eeuw komen terug in de luxe uitstraling van de zaak op het Kennemerplein. Deze is ingericht in de stijl van de jaren '30, met als huiskleuren donkerblauw en goud. “Mensen zijn vaak verrast als ze hier binnenlopen. Het oogt chique maar ons assortiment is dankzij de betaalbare prijzen voor iedereen te behappen.”

OOK VOOR DE HORECA

Toekomstplannen zijn er genoeg. “We zetten in op levering aan de horeca, deze ziet steeds vaker de meerwaarde in van een kwalitatief goed bijgerecht. Als het concept zich heeft bewezen, willen we het verder in de markt zetten, bijvoorbeeld via groothandels. Daarnaast hebben we de ambitie om Frederik Ambachtelijke Friet uit te rollen over de rest van het land. Voorlopig zijn we dan ook nog niet klaar!”

*Kom vooral zelf eens
proeven hoe lekker verse,
ambachtelijke friet is!*



Frederik Ambachtelijke Friet | Kennemerplein 21B, IJmuiden
0255-577565 | frederik-ijmuiden@ziggo.nl | www.frederikversefriet.nl



André van Duin heeft geen coronahobby's nodig

“Nee, nee, ik heb het heel druk en het wordt heel druk komend jaar.” Dat zijn de woorden van André van Duin, wanneer we opmerken dat hij geen man is die zich snel verveelt. Na een op zijn zachtst gezegd veelbewogen jaar zit de agenda van de zanger, komiek en presentator alweer behoorlijk vol.

‘TELEVISIE IS
NATUURLIJK
GEWOON
DOORGEGAAN’

André werd onder andere beroemd door zijn komische televisie- en theatershows. Ook de laatste tijd is hij regelmatig op televisie te zien. Daardoor heeft hij ook het afgelopen jaar genoeg te doen gehad, want televisie stopt nooit. “Televisie is natuurlijk gewoon doorgegaan. We hebben ook in coronatijd Heel Holland Bakt opgenomen en alle andere dingen gingen ook gewoon door. Dus ja, ik heb er niet zoveel problemen mee gehad.”

Heel Holland Bakt

Over Heel Holland Bakt gesproken: wie Heel Holland Bakt zegt, die zegt André van Duin. De presentator vormt al jaren het gezicht van het populaire televisieprogramma, samen met Janny van der Heijden en Robèrt van Beckhoven. Komend jaar

staat er voor de fans een ware traktatie op het menu: “Heel veel Holland Bakt. We gaan Holland Bakt maken voor bakkers die de afgelopen jaren hebben meegedaan, zij krijgen nog een keer een herkansing. Daarna komt Holland Bakt Kids en dan begint de gewone Holland Bakt. Dus tot oktober zit ik in ieder geval vol.”

Veelbewogen jaar

Veel mensen zijn het afgelopen jaar op zoek gegaan naar nieuwe coronahobby's, maar daar stond Andrés hoofd niet naar. Naast zijn eigen ziekte en het overlijden van zijn echtgenoot, verdween corona een beetje naar de achtergrond. Al mist hij wel dingen zoals gezellig ergens een terrasje pikken. “Het is voor ons allemaal te hopen dat het weer snel een beetje normaal wordt.”

'GEVOEL VOOR HUMOR
IS ECHT EEN MUST'

LENGTE
183 CM

LEEFTIJD
47 JAAR

OGEN
GRIJS-
BLAUW

*Jij reageert
toch ook?*

Wil jij ook in deze rubriek op zoek naar jouw grote liefde? Mail dan naar contact@nederlandbruist.nl en je komt geheel kosteloos in Bruist.

BRUISENDE/VRIJGEZEL

Vrijgezel Jurjen stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek graag aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In mei hebben we speciale aandacht voor: Jurjen Bakker, woonachtig in het prachtige Grave. "Toen ik de rubriek zag, heb ik me meteen aangemeld. Al komt er maar één reactie binnen, dan is het al geslaagd."

Het is tekenend voor de positieve instelling van de 47-jarige Jurjen, vader van een 17-jarige zoon die bij zijn ex woont. "Ik zeg altijd: ik ben een 37-jarige met tien jaar levenservaring. Ik voel me jong van lijf en geest." In het dagelijks leven is hij ondersteunend administratief medewerker bij chipfabriek NXP. "Het is leuk, uitdagend werk en ik heb fijne collega's. Het enige wat in mijn leven nog ontbreekt, is een nieuwe liefde."

**Jurjen zoekt
de liefde van
zijn leven!**

Van onenightstands houdt hij niet, hij is op zoek naar een langdurige relatie. "Ik ben zo trouw als een hond en dat verwacht ik ook van een toekomstige partner." Zijn hobby's zijn onder andere lezen, USB-sticks en dvd's verzamelen, televisiekijken, muziek luisteren

(van Frank Boeijen tot Sarah Brightman), hardlopen en fietsen. "En natuurlijk mijn driejarige kater Joris bezighouden. Die houdt gelukkig wel van een knuffel."

Attent, sportief, eerlijk, betrouwbaar, opgewekt, optimistisch, creatief, een natuurmens, dat zijn de woorden die Jurjen het beste omschrijven. "Ik zoek een vriendelijke, gezellige dame met - net als ik - een goed gevoel voor humor. Met wie ik kan lachen en huilen en met wie ik samen leuke dingen kan ondernemen: een terrasje pakken, uit eten gaan, een avondje bankhangen. Maar ook iemand die mij in mijn waarde laat en me accepteert zoals ik ben. En nu maar hopen dat de bliksem inslaat tijdens onze eerste ontmoeting!"

Inzendingen inclusief foto kunnen gemaild worden naar jurjenbruist@gmail.com.

VAN MOSSEL ZEKERHEID #3:

DE SCHERPSTE PRIJS VOOR TOPKWALITEIT



kijk zelf op: www.vanmossel.nl/occasions voor meer dan 6000 occasions!

Van Mossel OCCASIONS

DE EIGEN WONING

Regelmatig komt het voor dat één van de ex-partners in de koopwoning achterblijft en de ander een andere woning huurt of misschien koopt.

Dit soort constructies brengt fiscale consequenties met zich mee. Zo ook voor een cliënte die al meer dan zeven jaar de gezamenlijke koopwoning had verlaten. Deze woning dient dan niet meer als eigen woning die valt in box 1, maar als vermogen in box 3. Doordat haar ex alle lasten van de woning bleef voldoen, stond zij er niet bij stil dat zij de woning toch diende op te geven bij haar aangifte inkomstenbelasting. Het is in dit soort gevallen belangrijk dat er fiscaal advies wordt ingewonnen om dit soort situaties te voorkomen.

Fiscaal advies kan ik niet geven maar ik kan cliënte wel helpen om haar ex-partner, hopelijk buiten de rechtbank om, te bewegen hetzij de woning over te nemen, hetzij mee te werken aan verkoop van de woning. En een mooie bijkomstigheid is dat de woning nu een aanzienlijke overwaarde heeft. Dat was zeven jaar geleden niet het geval.

Zit jij ook in zo een situatie, bel of mail mij en dan sta ik je graag bij.

*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



Verras de *allertiefste*

Op zoek naar een origineel cadeau voor Moederdag? Verwen haar met liefde en verras haar met een van deze cadeaus.

1. Naturally Good Showergel Jasmin & Chamomile & Bio Oil van Nivea, € 6,99 www.nivea.nl
2. C.E.O. Glow Vitamin C and Turmeric Face Oil van Sunday Riley, € 80,- www.skincare.nl
3. Terra Cotta Light Bloom van Guerlain, € 52,- www.guerlain.nl
4. I WANT CHOO van JIMMY CHOO, vanaf € 50,- www.iciparisxl.nl
5. Sakura Havaianas, € 24,- www.havaianas-store.com/en
6. Pure Hand Soap van Happy Earth, € 3,99 www.happyearthcare.com

7. Africa Organics Hair Treatment Oil, € 21,- www.africaorganics.nl
8. Bronzing Fluid van Dr. Hauschka, € 21,50 www.drhauschka.nl
9. Garden Tea Party 5 sachet Box, € 4,50 www.or-tea.com
10. Acqua Colonia Limited Edition Goji & Cactus van 4711, € 22,50 www.4711.com
11. +Rose Pixi Essence Oil, € 31,- www.babassu.nl
12. Nail laquer van essie, € 9,99 www.essie.nl
13. Rouge Volupté Shine Burning Chillis van YSL, € 38,75 www.debijenkorf.nl

Mei geeft weer volop energie

Je herkent haar stijl direct: de kleuren, het serene, de verstilte schilderijen van Grace Spiegel. Ze houdt ervan als haar werk een bepaalde poëtische waarde heeft, in harmonie is, tijdloos.

6 kleuren, 3 kwasten en een linnen doek

Daarin ligt de eenvoud...

Grace begon haar eigen koers te varen op de kunstacademie. Daar had ze al een muze... Een vrouw, donker, in kimono. Het idee van de kimono heeft ze nooit losgelaten. Ze is haar altijd blijven schilderen, in verschillende stijlen en hoedanigheden. Maar altijd met hetzelfde kleurenpalet, in olieverf. Kleuren zijn sowieso erg belangrijk voor Grace, al gebruikt ze altijd maar zes kleuren olieverf én drie kwasten en een linnen doek. Daarin ligt de eenvoud, de eenvoud waar zij zo van houdt.

Ook internationaal tikkert Grace aan de weg met exposities in Portugal, Mallorca en op Ibiza. Haar werk wordt gekocht door verzamelaars of binnenhuisarchitecten, die het werk op zicht

mogen meenemen naar hun klanten. Haar klanten mogen sowieso altijd eerst kijken of het mooi staat in hun interieur.

Elk werk is uniek, er is geen tweede van. Ze hoopt dat mensen haar werk ervaren als verstillend, sereen en tijdloos... Als een mooie aanvulling op hun interieur.



TE BEWONDEREN
BIJ ETC DESIGN
CENTRE IN
CULEMBORG EN
BALLROOMBLITZ
IN MARBELLA,
SPANJE

Kunstenares Grace Spiegel | Galerie Grace Spiegel, Prinsengracht 799, Amsterdam (op afspraak)
gracevanderspiegel@ziggo.nl | www.gracespiegel.com |  grace_spiegel



Stier

Mei biedt je de kans om meer geld te verdienen.

Ram 21-03/20-04

Deze maand zal de energie alleen maar toenemen. Als je wilt werken aan je loopbaan, zoek dan contact met een collega die graag tijd met je wil doorbrengen.

Stier 21-04/20-05

Als je een ondernemer bent, biedt mei je kansen om meer geld te verdienen. Stier mag familie echter ook niet vergeten.

Tweelingen 21-05/20-06

Mei is absoluut een ideale maand om de relaties met je naasten te versterken, ondanks dat je precies zegt wat je denkt.

Kreeft 21-06/22-07

Kreeft moet oppassen voor arrogante en pittige neigingen, omdat het andere mensen kan afschrikken. Dus voordat je iets zegt, moet je eerst even nadenken.

Leeuw 23-07/22-08

Het lijkt alsof alles gewoon op zijn plaats valt, of het nu gaat om relaties, carrière of persoonlijkheidsgroei.

Maagd 23-08/22-09

Beweging heeft een rustgevend effect voor zowel lichaam als geest. Maagd zal zich ook realiseren hoeveel effect voedsel heeft op het algemene welzijn.

Weegschaal 23-09/22-10

Je hebt al een paar maanden nagedacht over een interessant project dat je graag in de praktijk zou brengen. Als je dit nieuwe idee uitvoert, zul je zoete vruchten oogsten.

Schorpioen 23-10/22-11

Je zult je erg goed voelen in je relatie met je partner. Je doet het ook erg goed op je werk. De ingevingen komen uit het niets en je zult voortgang boeken.

Boogschutter 23-11/21-12

Er hangt een positieve energie om je heen en je zult je vasthoudend voelen. Het lijkt erop dat niets jou kan stoppen.

Steenbok 22-12/20-01

Je voelt de behoefte om orde te scheppen in de kast en oude kleren weg te gooien. Met deze schoonmaakactiviteiten zul je de mensen om je heen inspireren.

Waterman 21-01/19-02

Je zult vatbaar zijn voor gewrichtspijn en ook je huid zal erg gevoelig zijn. Investeer in kwaliteitsvolle bodylotions en vitamines.

Vissen 20-02/20-03

Deze periode kan spijt voor het verleden met zich meebrengen. Graaf hier maar niet te diep in, maar kijk juist positief vooruit.

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 viersterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, met een moderne avant-gardestijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je de beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**

*Boek nu!
Jouw vakantie
begint hier!*



Moment van overdenking

Wees je bewust van je gedachten,
ze vormen zich tot woorden.

Wees je bewust van je woorden,
ze zetten zich om in je handelen.

Wees je bewust van je handelen,
het worden gewoonten.

Wees je bewust van je gewoonten,
ze vormen je persoonlijkheid.

Wees je bewust van je persoonlijkheid,
die bepaalt je bestemming.

Michael Pilarczyk

~ MeditationMoments.nl ~
Meditaties voor elk moment van de dag



In 6 stappen *mooie en verzorgde voeten*

Zijn jouw voeten al weer netjes voor slippers? Maak je voeten nu klaar om je dichte schoenen uit te schoppen. Je voeten mogen weer gezien worden.



Verwijder nagellak

De eerste stap die je onderneemt is het verwijderen van je nagellak. Gebruik hiervoor acetonvrije nagellakremover, zodat je teennagels zo min mogelijk uitdrogen.

Neem een voetenbadje

Vul een teiltje met lauwwarm water. Doe er een scheutje olie in en laat je voeten tien minuten weken. Scrub je voeten daarna. Vergeet je hielen en enkels niet.

Verwijder eelt

Door het voetenbad is je eelt zachter geworden en kun je het makkelijker verwijderen. Dat doe je met een voetvijl of een puimsteen. Zorg dat je niet te veel verwijdert, dat kan pijnlijk zijn met lopen.

Vijl (of knip) je nagels

Knip of vijl je nagels mooi recht af. Dit om ingegroeide teennagels te voorkomen.

Smeer je voeten in

Gebruik een dikke laag crème. Smeer je voeten het liefst 's avonds in en trek daarna katoenen sokken aan, zodat de crème goed kan intrekken.

Lak je nagels

Een zomerse kleur nagellak op je nagels zorgt ervoor dat je voeten er weer vrolijk en verzorgd uitzien.

Wacht niet
op een
goede dag...
maak er een!

#HOUDVOL



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

Pilates met veel persoonlijke aandacht

Lessen in
kleine groepjes
in een prettige,
ontspannen
sfeer

Huis van Pilates is een volledig ingerichte high end pilatesstudio.

In de matlessen wordt afwisselend gebruik gemaakt van zogenoemde props (foamroller, elastiekenband, zachte bal, pilates circle, pilates arc of kleine balletjes). Naast deze reguliere matlessen wordt er lesgegeven op de unieke pilatesapparatuur zoals de reformer, trapeze table, wunda chair, ladder barrel en spine corrector.

Pilates is een bewegingsvorm die ontwikkeld is vanuit de rehabilitatietechnieken van Joseph Pilates, bedoeld om het lichaam te versterken, te stretchen en in evenwicht te brengen.

Bij pilates ligt de focus op perfecte uitvoering van een oefening. Met andere woorden: kwaliteit is belangrijker dan kwantiteit. Bij elke oefening worden meerdere spiergroepen tegelijk aangesproken. Het concept van pilates is het versterken van het zogenaamde 'powerhouse', oftewel de kern van het lichaam: de diepe buikspieren, bilspieren en de spieren rond de wervelkolom. De fysieke inspanningen worden gedaan met een diep naar binnen gericht bewustzijn.

WAT BEREIK JE MET PILATES

Door pilates regelmatig te beoefenen verbeter je je stabiliteit, flexibiliteit, spierkracht, coördinatie en ademhaling.



In Huis van Pilates wordt in kleine groepjes lesgegeven waardoor veel persoonlijke aandacht is. Er worden ook privé- en semi-privélessen gegeven. We eindigen de les altijd met een fijne ontspanningsoefening en er is tijd voor vragen en napraten onder het genot van een kopje thee.



Huis van Pilates en Yoga

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

STOP MET
PIEKEREN, ERVAAR
MINDER STRESS.
ZIT LEKKERDER
IN JE VEL

Mindfulness: leef met volle aandacht!

De meeste mensen leven constant in hun hoofd, in hun gedachten. Het grootste gedeelte van deze gedachten gaat over de toekomst: 'Ik moet morgen echt even langs mijn moeder', 'Maandag moet die presentatie af zijn' en 'Straks ga ik eerst de ramen zemen en daarna die telefoontjes plegen'.

Mindfulness staat voor 'leven met volle aandacht', genieten van het 'nu'. Je laat even alle gedachten over 'straks' of 'morgen' los en stuurt je aandacht naar wat je op dit moment aan het doen bent. Je kent het wel: je leest een boek, maar je bent er met je gedachten niet bij en hebt na twee pagina's geen idee wat je gelezen hebt. Of je fietst vanuit je werk naar huis. Straks moet je nog een boodschap doen, een was draaien en die notulen uitwerken. Dit is voor de meeste mensen de normale manier van denken.

Maar wat als je met mindfulness leeft?

Dan luister je naar het tikken van je kettingkast en de spelende kinderen op het voetbalveldje. Je voelt de warmte van de middagzon op je gezicht en handen. Je ziet wat er gebeurt om je heen: andere fietsers, de omgeving, de zonnestralen door de bomen heen. Je bent je bewust van de hobbels in de weg, de weerstand van het pedaal en ga zo maar door. Je zit helemaal in de beleving van het 'nu'. Dat is mindfulness. Met mindfulness leer je je makkelijker te ontspannen en te concentreren en

wordt je geest rustiger. Je ziet de wereld om je heen helderder en bewuster.

Mindfulness is een eenvoudige vorm van meditatie die je jezelf kunt aanleren. Ga rustig zitten en ontspan je schouders. Richt je aandacht op je ademhaling. Wees je bewust van alles wat er op dit moment om je heen gebeurt. Laat de gedachten in je hoofd rustig passeren zonder er aandacht aan te schenken. Hoor alleen de geluiden om je heen, voel de stoel waarop je zit, ruik de geur van de bloemen op tafel. Je zult merken dat je meer in het moment komt. En dat de focus op het 'nu' je meer rust in je hoofd geeft.

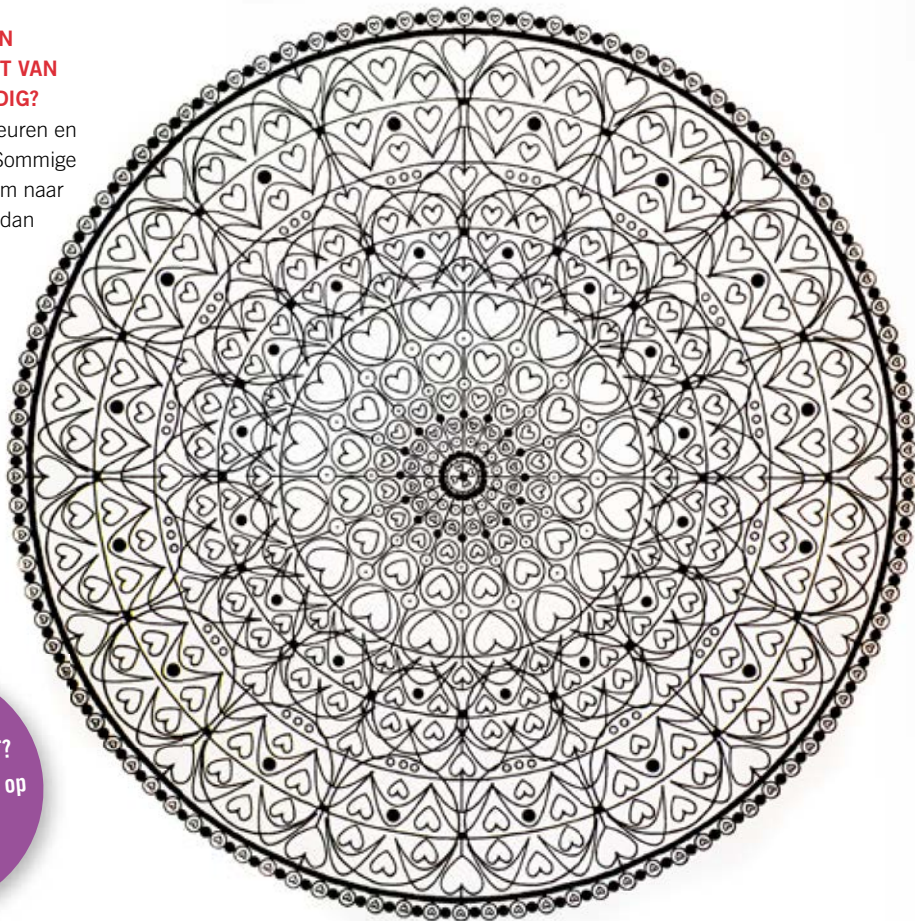
Gebruik alledaagse gebeurtenissen om vaker in het moment te leven. Poets vanavond eens mindful je tanden. Richt je aandacht op de smaak van de tandpasta en op het zoemen van de tandenborstel. Houd deze aandacht zo lang mogelijk vol. Misschien lukt dat niet de volledige twee minuten, maar door het te proberen oefen je je aandacht. Hoe vaker je oefent, hoe beter het zal gaan.

Wil je graag hulp bij deze vorm van mediteren? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

Mandala's: een moment van rust

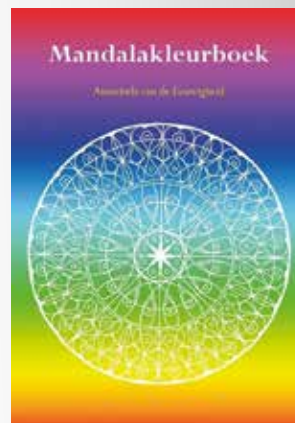
HEB JE HET DRUK EN HEB JE EEN MOMENT VAN RUST EN STILTE NODIG?

Ga dan mandala's inkleuren en kies je eigen kleuren. Sommige mandala's zijn alleen om naar te kijken. Wat doen ze dan met je?



INTERESSE GEWEKT?
Bestel dan het boek op
www.elikser.nl

Eind 2016 is Guido Van Stappen begonnen met het tekenen van mandala's die spontaan in zijn hoofd verschenen. Het zijn ontwerpen die gechanneld zijn, of het zijn creatieve ontwerpen vanuit spirituele gevoelens die gebaseerd zijn op een vorm van wiskunde.



Ondertussen is hij bezig met de 96ste mandala, geen idee wanneer dit eindigt. Het zijn ontwerpen in het zwartwit. De eerste dertig mandala's zijn door hem uitgegeven in "Mandalakleurboek", geïllustreerd met dertig eigen gedichten. Wie het boek heeft, kan zich uitleven met het inkleuren van de mandala's en het rustig lezen van de gedichten, die gaan over het leven, de liefde en de natuur. Alle tekeningen zijn met de vrije hand ontworpen. Naast zijn schrijfwerk en zijn full-time baan als all-round techniek is dit mooi meditatief monnikenwerk.

Heb je het druk en heb je een moment van rust en stilte nodig?

Ga dan mandala's inkleuren en kies je eigen kleuren. Sommige mandala's zijn alleen om naar te kijken, en wat doet het dan met je?

Het mandalakeurboek is te koop bij de uitgeverij Elikser te Leeuwarden of bij de tekenaar, schrijver en dichter zelf.

Mail: guidovanstappen1962@gmail.com

Zie ook: www.elikser.nl

Tagliatelle met ham en asperges

Asperges met ham 'vermomd' als een pastagerecht. En weet je wat? Het is overheerlijk! Een ware ode aan de asperge, met zoute blokjes ham erbij, een parmezaansausje en tagliatelle. Dit moet je echt proeven!

2 PERSONEN - 25 MIN

INGREDIËNTEN

400 g witte asperges
10 g bieslook
200 g tagliatelle
2 el boter
2 el bloem
30 g parmezaan
150 g hamblokjes
peper en zout

BEREIDING

Breng een grote pan gezouten water aan de kook. Schil de asperges met een dunschiller en snijd er de houterige uiteinden af. Snijd ze in stukken van ongeveer 4 cm. Snijd de bieslook in ringetjes.

Voeg de stukjes asperges toe aan het kokende water. Laat 5 minuten koken en schep ze dan met een schuimschaaf uit het water. Schep ook per persoon 150 milliliter kookvocht van de asperges en houd apart. Kook nu de tagliatelle in 8 minuten beetgaar in het water. Giet af, maar houd wat van het kookvocht over.

Smelt de boter in een pan en voeg de bloem toe. Roer goed en voeg dan beetje bij beetje het kookvocht van de asperges toe, zodat de saus mooi indikt. Haal van het vuur en roer er de helft van de parmezaan, de asperges, de hamblokjes en de helft van de bieslook door. Breng op smaak met peper en zout.

Meng de gekookte pasta door de saus. Voeg eventueel nog wat kookvocht van de pasta toe voor een mooie vloevende saus. Serveer en werk af met de rest van de bieslook en de parmezaan.

PUZZELPAGINA



Iedere maand weer lekker puzzelen. Met deze maand twee prijspuzzels met leuke prijzen.

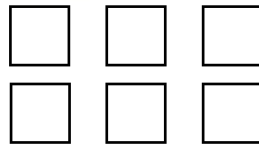
4		2					7
				8	4	2	
	5		3	2			6
	9			3			5
5	3		6		7		8
	7		1				6
9			4		6		3
	1	5		7			8
2							9

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **5-4-4**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.



Zoek de zes verborgen letters in deze editie van BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand lente. De oplossing van vorige maand was **geniet**.

Maak kans op dit bruisende

zomer-pakket



👁️-o+ 🍟-fr

🎷-x+ 🗑️ s=n 🗑️ s=t

👩 d=s+t 🧑 m=v

🚪-ur ☀️-n+ 🗑️ s=r

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 juni de oplossing in op onze site: www.haarlembruist.nl

Maak kans op een

SodaStream
bruis-water
toestel

Maak in slechts enkele seconden van gewoon kraanwater heerlijk bruiswater.

sodastream



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

soda smaken
lekker fris
drinken spa
bubbels water

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 juni de oplossing in op onze site: www.haarlembruist.nl

KAN JE LICHAAM WEL EEN FLINKE BOOST GEBRUIKEN?



Dan zit je met cryotherapie helemaal goed. Na een behandeling van slechts 30 minuten heb je meteen resultaat dat ook nog eens blijvend is. Met cryolipolyse worden vetcellen verkoeld en op natuurlijke wijze afgevoerd. De behandeling is ook nog eens geheel pijnloos. Naast het verwijderen van vet kun je ook cellulite behandelen en de huid verstevigen, ook in het gezicht. Bent u enthousiast geworden? Neem dan snel contact met ons op en ervaar deze succesvolle behandeling zelf!