

DE BRABANTSE WAL



DECEMBER 2024 GRATIS MEENEMEN!  
WWW.NEDERLANDBRUIST.NL

# BRUIST

GENIET &  
BEWONDER



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

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

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

## Kleine massagefauteuil boordevol opties



### Slimme 3D massagetechnologie

Perfect bij elk uniek lichaam



### Zero Gravity

Onmiddellijke ontspanning



### Spierpijn verlichten

Professionele massage bij u thuis



### Roterende voetensteun-

De nieuwste technologie



### 8 automatische programma's

Pakt alle problemen aan

Van ~~€2495,-~~  
voor  
**€1995,-**

Krijg nu speciale Bruist-korting

**€ 500,- korting!**

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

Actie geldig tot 31 december 2024.




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



# Ervaar de ultieme pijnverlichting

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

  
**CASADA**  
HEALTHCARE

 **ErvaarRust.nl**  
Ontspannen leven

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



# Omdat elke werkplek **gezonde aandacht** verdient

Gezondzittendwerken.nl combineert projectinrichting in het algemeen met werkplekinrichting en werkplekinstructie in het bijzonder. Met oog voor vitaliteit vanuit mijn expertise als werkplekspecialist.

GEZONDE WERKPLEKKEN  
ONZE OPLOSSINGEN



## Projectinrichting

Met een goed doordachte projectinrichting creëren we een gezonde look-and-feel die bij uw onderneming past.



## Werkplekinrichting

Door deskundig advies en een ruime keuze aan werken en bureaustoelen, bureaus en akoestische oplossingen kan ik een ergonomische werkplekinrichting op maat realiseren.



## Werkplekinstructie

Met een werkplekonderzoek en -instructie op locatie kunnen fysieke klachten voorkomen of verminderd worden, onder andere door het op de juiste hoogte instellen van de stoel, het bureau en het beeldscherm.



Flex, thuis en op kantoor



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

**Gezondzittend**  
WERKEN.NL

Helmy Bruning-Borghstijn | Westerland 13, Bergen op Zoom  
☎ +31 610202148 | ✉ [info@gezondzittendwerken.nl](mailto:info@gezondzittendwerken.nl)



# GA ER FIETSEND OP UIT IN DEZE KLEURRIJKE HERFST

## FONGERS Nuevo Plus



Adviesprijs  
€2999,-  
nu

**€2199,-**

  
**FONGERS®**  
Distributed by Matrabike

Matrabike heeft al meer dan 30 jaar ervaring met het leveren van fietsen direct van fabrikant naar de klant. Het assortiment van Matrabike bestaat uit allerlei soorten fietsen; van racefietsen, stadsfietsen, mountainbikes tot elektrische fietsen. Oftewel; Matrabike heeft voor elk wat wils! Het is voor Matrabike van groot belang dat klanten écht waar voor hun geld krijgen.

*Matrabike heeft de hoogste klantenwaardering in de fietsenbranche op Trustpilot.*

## FONGERS Cargo 3 Basic



Adviesprijs ~~€3299,-~~  
nu

**€2499,-**

*Ook beschikbaar  
in het bruin*

★ Trustpilot



TrustScore 4.7  
4.928 reviews

### Matrabike Waalwijk (NL) Online (NL + BE)

Gompenstraat 21, 5145 RM Waalwijk,  
Nederland. Tel. 0416 34 20 12

### Matrabike Sint-Martens-Latem (BE)

Kortrijksesteenweg 70, 9830 Sint-Martens-  
Latem, België. Tel. 03 888 09 90

### Matrabike Rumst (BE)

Antwerpsestraat 83, 2840 Reet  
(gemeente Rumst), België.  
Tel. 03 888 09 90



Matrabike Experience Center Waalwijk (NL)

**matrabike**  
AL 30 JAAR VAN FABRIKANT NAAR KLANT!

Heeft u vragen of wilt u meer informatie?  
Stuur dan een e-mail naar:  
[klantenservice@matrabike.nl](mailto:klantenservice@matrabike.nl)

Kijk voor uw elektrische fiets op:  
[www.matrabike.nl](http://www.matrabike.nl)

## COLOFON

### UITGEVER

NL Bruist B.V.

### DIRECTIE

Marcel en Lea Bossers

### SALES SUPPORT

NL Bruist + 31 (0)76 711 5340

### VORMGEVING

Nesia Mamengko

### THEMATEKSTEN

NL Bruist

### TEKSTEN BZ

Astrid Berkhout

### FOTOGRAFIE BZ

NL Bruist

### EINDREDACTIE

Astrid Berkhout

### CONTACT



NL Bruist, Beneluxweg 45,  
4904 SJ Oosterhout, +31 (0)76 711 5340  
bereikbaar van 08.30 - 17.30 uur.

Copyright NL Bruist B.V. ©2024.  
Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. De Brabantse Wal Bruist is een merknaam en eigendom van NL Bruist B.V.. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. NL Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. NL Bruist B.V. is een uitgeverij van glossy magazines die 29 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.



### ADVERTEREN?

Mail [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl) of bel Marcel Bossers  
06-34590975 | 076-7115340

Like ons op  
 [nederlandbruist](https://www.facebook.com/nederlandbruist) &  
 [nederlandbruist](https://www.instagram.com/nederlandbruist)

## OPVALLEN? Adverteer in Bruist

Mail [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl) of bel  
Marcel Bossers 06 34590975  
076 7115340



Scan de QR-code  
voor een afspraak!

## WEBSITE NODIG?

Mail [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl) of bel  
Lorenzo Bossers 06 42720554  
076 7115340 of scan de QR-code.



**BRUIST**  
ONLINE

*Ja, dat kunnen we!*



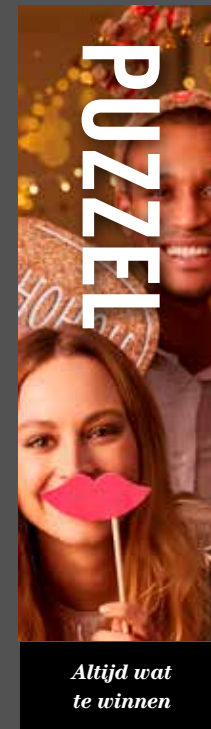
# 16



# 38



# 42



# 48





E

N

Foto: Ron Eskens soowpictures.nl

# *Bruisende lezer,*

Kerst in Nederland brengt een magische ambiance met zich mee, vol warme lichtjes en feestelijke decoraties. Het land nodigt uit tot sfeervolle wandelingen langs verlichte grachten, historische pleinen en sfeervolle dorpen. De geur van glühwein, warme chocolademelk en versgebakken lekkernijen vult de lucht.

Deze tijd van het jaar biedt volop gezelligheid op kerstmarkten en evenementen, waar je kunt genieten van seizoensgebonden lekkernijen, handgemaakte cadeaus en ambachtelijke producten.

Lokale ondernemers zorgen voor unieke ervaringen met hun speciaal samengestelde kerstmenu's, creatieve workshops en gezellige boetiekjes vol feestelijke producten. Voor inspiratie kun je terecht in onze nieuwste editie van Bruist magazine, waarin ondernemers hun tips en favoriete kerstactiviteiten delen.

Ontdek hotspots zoals ambachtelijke brouwerijen, sfeervolle markten en unieke winkels die bijdragen aan de magische sfeer van de feestdagen.

**Lea en Marcel Bossers**



**Adverteren?** Mail naar [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl) of bel 076-7115340.



**sven &  
sophie**

**Aandacht voor  
been- en ondermode is  
aandacht voor jezelf.**

Bij Sven & Sophie beseffen  
wij dat als geen ander.

Daarom bieden onze winkels  
meer dan alleen een ruim  
assortiment eersteklas  
producten van toonaangevende  
merken.


Wouwsestraat 40, Bergen op Zoom  
0164 - 21 06 15

Ginnekenstraat 19, Breda  
076 - 521 44 27  
(Schuin tegenover HEMA)

Winkelcentrum 21, Etten-Leur  
076 - 502 1549

Arendshof 57, Oosterhout  
0162 - 455 666

**Nieuwsgierig?**  
bekijk meer op  
[www.svensophie.com](http://www.svensophie.com)

 **Bamboo  
basics**

Ze hebben een goede pasvorm en zijn aan  
de bovenzijde naadloos afgewerkt met  
een mooi glad en soepel boordje. Door  
deze zachte afwerking geven deze slips  
nauwelijks druk op de buik. Behalve door  
de zachtheid zit bamboe ondergoed ook  
heerlijk, omdat het goed vocht opneemt en  
hypoallergeen is.

*Verbazing en verrassing  
aan je voeten*

**Happy Socks**

Wat is er nou leuker dan de winter beginnen met Happy  
Socks om je voeten? Want de gekke prints maken elke  
dag een stuk kleurrijker. Nu met nieuwe cadeaudozen.



**KLAAR VOOR DE WINTER**

Lekker in je vel met goede ondermode bij Sven & Sophie

*Ook nog duurzaam*

**MUCHACHOMALO\***  
UNDERWEAR

De naam Muchachomalo, stoute jongen  
in het Spaans, zegt het eigenlijk al: de  
Muchachomalo boxershorts voor heren en  
jongens zijn speels, excentriek en stoer.  
Nu ook in microfiber!

*Een tikkeltje  
rebels*



Oroblu is hét Italiaanse  
legwear en bodywear  
merk voor de elegante,  
zelfbewuste vrouw.

*Bruin,  
het nieuwe  
zwart*

**OROBLU**







## Geniet samen van de feestdagen

**December is de perfecte maand om te genieten van je familie en vrienden. Laat de feestdagen niet overschaduwen door perfectionisme en torenhoge verwachtingen. Verwacht bijvoorbeeld geen sneeuw; die valt zelden en gezelligheid laat zich niet afdwingen. Hierbij enkele tips zodat jij je kunt ontspannen om zonder kleerscheuren het nieuwe jaar in te rollen!**

Soms lijkt het alsof kerst draait om de boom, de kaarten, de cadeaus en het kerstdiner. Maar in werkelijkheid zijn dat alleen de details. Je kunt kerst vieren zonder boom en zelfs met tl-verlichting, zonder kerststol of rollade en zelfs zonder cadeaus. Wat echter niet kan ontbreken, zijn de mensen. Zij zijn de reden waarom de kerstdagen zo waardevol zijn. We vieren kerst vaak met degenen die ons het meest dierbaar zijn. Richt je dus op hen. Geniet van het gezelschap en doe je best om hen fijne dagen te bezorgen.

Het is traditie om met kerst veel te eten en drinken, maar dat betekent niet dat je eraan mee moet doen. Heb je 's avonds een uitgebreid kerstdiner? Kies dan voor lichte maaltijden gedurende de dag, zoals fruit of gegrilde groenten bij de lunch. Sla de extra chocolaatjes en andere lekkernijen een beetje over, want die zorgen

vaak voor de extra kilo's tijdens de feestdagen, niet het kerstdiner zelf.

Stel het drinken van alcohol bijvoorbeeld uit tot het diner begint. Door bewust om te gaan met eten en drinken voorkomt je dat je overdreven vol raakt, zodat je je ook de volgende dag fris voelt. En je hoeft in januari niet te vechten voor een plekje in de sportschool.

Ga de feestdagen in zonder te veel verwachtingen. Natuurlijk doe je je best om het gezellig te maken, maar dat betekent niet dat alles perfect moet zijn. Misschien mislukt je diner, is de sfeer wat matig of valt de kerstboom om door je enthousiaste nichtje. Dat hoort erbij. Het hoeft allemaal niet perfect te zijn.

Onze tip: houd het simpel en vergeet niet te genieten. Zo maak je de feestdagen net zo magisch als in de films, zelfs zonder sneeuw...





GENIET  
VIER HET LEVEN



# Kerstdiner

Een traditioneel kerstdiner vormt voor veel gezinnen het hoogtepunt van de feestdagen. Het is een moment van samenzijn, genieten van heerlijk eten en het creëren van dierbare herinneringen. Hoewel de gerechten per land en cultuur verschillen, zijn er wereldwijd bepaalde kerstelementen die steeds terugkomen en symbool staan voor warmte, gastvrijheid en feestelijkheid.

In **Nederland** bestaat het traditionele kerstdiner vaak uit meerdere gangen. Een klassiek voorgerecht kan bestaan uit garnalencocktails of soep, zoals kreeftensoep. Het hoofdgerecht wordt vaak gekenmerkt door vleesgerechten zoals kalkoen, rollade of wild, vergezeld van aardappelgerechten, groenten en sauzen. Gourmets is in veel huishoudens een geliefde traditie waarbij iedereen zelf kleine porties vlees, vis en groenten bereidt aan tafel. Het kerstdessert varieert van ijs en kersttaart tot klassieke puddingen.

In **België** wordt Kerstmis bourgondisch gevierd. Veel Belgische families serveren tijdens het kerstdiner feestelijke gerechten als kreeft, foie gras, wildpaté of gebraden fazant. Het hoofdgerecht wordt vaak aangevuld met verfijnde bijgerechten en afgesloten met Belgische chocolade of een feestelijke kerstbûche (rolcake met crèmevulling).

De Belgische kerstradities voegen een extra dimensie toe aan het kerstdiner.

In **Spanje** bestaat het diner vaak uit meerdere gangen met zeevruchten zoals garnalen, kreeft en krab. Lamsvlees en gebraden varkensvlees zijn populaire hoofdgerechten. Zoetigheden zoals turrón (nougat met amandelen) en polvorones (brosse koekjes) vormen een feestelijke afsluiting. Familie en vrienden genieten vaak tot in de late uurtjes van uitgebreide maaltijden en elkaars gezelschap.

De Britse keuken serveert met kerst gebraden kalkoen, aardappelen, spruitjes, wortelen en saus, gevolgd door Christmas-pudding met gedroogd fruit en brandy. In de Verenigde Staten lijkt het kerstdiner op Thanksgiving, met kalkoen, ham, zoete aardappelen en taarten zoals pumpkin of pecan pie. Traditionele kerstdiners brengen niet alleen heerlijke gerechten, maar ook verhalen en gewoonten die generatieslang worden doorgegeven. Het is een moment van verbinding, met zorg bereid en gedeeld met familie.





## RESTAURANT ZUYD

Restaurant Zuyd staat bekend om zijn verfijnde Franse keuken met moderne invloeden. Het team werkt uitsluitend met seizoensgebonden producten en biedt een verrassingsmenu dat de smaakpapillen prikkelt. De stijlvolle inrichting en ontspannen sfeer maken het een geliefde plek voor fijnproevers die waarde hechten aan kwaliteit en creativiteit. Chef-kok Tom Visser zorgt ervoor dat elk gerecht een kleine culinaire belevenis is

Ginnekenweg 35, 4818 JA Breda  
076-51 51 340  
[www.restaurantzuyd.nl](http://www.restaurantzuyd.nl)



**VAN OEVELEN** Drankhandel Van Oevelen biedt een verfijnde selectie dranken, perfect voor elk moment. Geniet van exclusieve wijnen, ambachtelijke bieren en gedistilleerde topkwaliteit. Dit jaar verrassen ze met meer dan vijftig soorten winter- en kerstbier. Ontdek ook hun unieke geschenk- en biermanden, samengesteld met passie en vakkennis voor een unieke ervaring. Winkel Essen, Moerkantsebaan 47a, 2910 Essen | +31 03 235 61 32 | [www.vanoevelen.be](http://www.vanoevelen.be)

**BRASSERIE OVERSTAG** is een gezellig restaurant aan jachthaven Noordschans in Klundert, met een heerlijk terras aan het water, lekker eten en vriendelijk personeel. Iedereen voelt zich hier thuis! Perfect voor fietsers, watersporters en families. Kom langs, proef de specialiteiten en beleef het zelf! Noordschans 121, Klundert | 0168 - 74 55 63

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



## BRUIST

### Wil je ook op de GENIET-pagina staan?

Vraag dan naar de mogelijkheden of maak een afspraak via de QR-code.

Mail naar [lorenzo.bossers@nederlandbruist.nl](mailto:lorenzo.bossers@nederlandbruist.nl)  
of bel Lorenzo Bossers  
+ 31 6 42 72 05 54 of +31 76 711 53 40

Je kunt ook het contactformulier invullen op:

[www.nederlandbruist.nl/adverteren](http://www.nederlandbruist.nl/adverteren)



**IN DE OUDE STEMPEL** De gast is een avond uit en dat moet een feest zijn. Wij ontvangen u en uw gezelschap graag met een mooie collectie speciaal geselecteerde, bruisende aperitieven. Patron Cuisinier Mark van Loon licht vervolgens persoonlijk aan tafel zijn menu toe. Uiteraard kan er te allen tijde rekening worden gehouden met speciale wensen of diëten. Mark heeft een grote voorliefde voor de Bourgogne als het om wijnen gaat. Hij schuwt daarentegen andere landen ook niet. Met deze exquisite wijnen laat hij u graag kennismaken, in combinatie met gerechten in het menu. Tevens is er een variërend aanbod aan open wijnen die per glas te bestellen zijn.

Brasserie Puur/In de Oude Stempel, Kaaistraat 19, Steenberg  
0167 - 567381 | [www.indeoudestempel.nl](http://www.indeoudestempel.nl)







## Zorg goed voor jezelf

En hoe kun je dat nu beter doen dan door af en toe een heerlijk momentje van rust voor jezelf te pakken en je te laten masseren?

“In mijn massagesalon bied ik zowel ontspannende massages aan als massages om klachten te bestrijden. Altijd met de traditionele Indonesische massagetechnieken als uitgangspunt.

Klanten kunnen bij mij terecht voor een traditionele Indonesische massage, maar ook voor scrubben, cupping, aromatherapie, reflectie en gezichtsmassages. Groot voordeel hiervan is dat ik bij de meest uiteenlopende klachten hulp kan bieden.

Stress, reuma, zenuwknopen, artrose of andere klachten? Loop er dan zeker niet te lang mee rond, maar maak gewoon eens een afspraak!”

*Mila Tolenaars-Gabe*



actiecode € 3,00 korting p.p.

**BRUIST24DC**

# KERST CIRCUS ETTEN-LEUR

winnaar  
**Oscar Carré  
Trofee**  
- 2024 -

*met 20 artiesten, 1000 zitplaatsen,  
groot live orkest, verwarmde tenten  
en al meer dan 100.000 bezoekers!*



SCAN ME

**21 december t/m 5 januari**

info & tickets: [www.kerstcircus-ettenleur.nl](http://www.kerstcircus-ettenleur.nl)



# Een culinaire ontdekking in een legendarisch onderkomen

In de voormalige gevangenis Schutterswei in Alkmaar vind je nu **The Fallon Hotel**. Een luxe hotel met 102 kamers, vele vergaderzalen, een fitnessruimte en een in-house restaurant: D'arrêt.



The Fallon Alkmaar

HOTELS BY SHEETZ

In het restaurant kun je genieten van een heerlijk diner of een goede lunch. Dit unieke hotel heeft een prachtige bar, waar je een heel speciaal biertje kunt proberen! Het hotel heeft namelijk zijn eigen Boevenbier, gebaseerd op een succesvolle ontsnappingspoging in de gevangentijd.

Ben jij meer van de cocktails of de sterke drank? Dan is er nog de gloednieuwe Jail Gin die je kunt proberen. Bereid met lokale ingrediënten!

*Een onvergetelijke ervaring*



## Een ontspannen verblijf!

Dankzij de uitstekende bereikbaarheid, een voortreffelijke verbinding en voorzieningen zoals een fitnessruimte, een uitgebreid ontbijtbuffet en de mogelijkheid tot fietsverhuur, garandeert The Fallon Hotel Alkmaar een ontspannen verblijf.

Ontdek deze mysterieuze plek zelf en laat je door ons vakkundige team adviseren over de beste drankjes, gerechten en bezienswaardigheden!



Scan de QR-code en ga naar de website voor meer info of om meteen te reserveren



RESTAURANT D'ARRÊT

The Fallon Hotel | Prins Bernardlaan 16, Alkmaar | Tel. 072 762 0752 | [www.sheetz.nl/thefallonalkmaar](http://www.sheetz.nl/thefallonalkmaar)

HOTELS BY SHEETZ



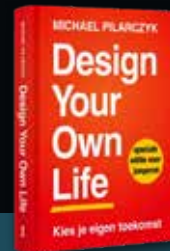


**MICHAEL PILARCZYK**

Het leven is een  
**leerschool**. Het leven  
stopt nooit met **lesgeven**.  
Welke lessen jij eruit wilt  
halen is **aan jou**.



Bestel hier mijn  
nieuwe boek



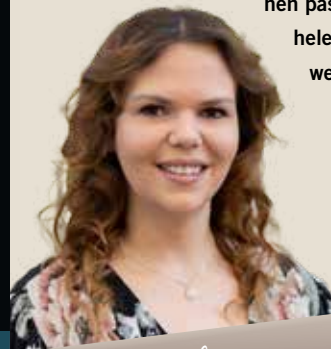
[www.michaelpilarczyk.nl](http://www.michaelpilarczyk.nl)

# E delstenen als cadeau

**AGAAT** is een tijdloze keuze en geliefd om zijn prachtige lagen en natuurlijke kleuren. Deze veelzijdige steen past bij iedere stijl en gelegenheid, wat hem ideaal maakt als cadeau. We bieden agaat in allerlei unieke vormen aan: van schijven tot bijzondere sculpturen die elke ruimte een persoonlijk tintje geven.

Voor het ultieme kerstgevoel hebben we speciaal voor de feestdagen zelfs agaat kerstbomen. Perfect om een warme en feestelijke sfeer in huis te creëren. Deze unieke decoraties zijn niet alleen prachtig om te zien, maar ook blijvende geschenken die elk jaar weer kunnen worden neergezet.

Niet zeker welke vorm het beste past? Een cadeaubon biedt de ontvanger de vrijheid om zelf een favoriet stuk te kiezen. Zo kan deze persoon een cadeau uitzoeken dat perfect bij hen past. En met de code **BRUIST10** krijg je de hele maand december 10% korting via onze website!



*Nicky Wouters*



Scan de QR-code  
voor meer informatie



Gemstone Dreams | Zuidzijde Haven 39 A Unit 111, Bergen op Zoom | [www.gemstone-dreams.com](http://www.gemstone-dreams.com)

# Riviera Hairstyles

Esther van Herwijnen en Julienne Logghe vormen de drijvende kracht achter Riviera Hairstyles. “We merken dat er nog een taboe heerst op haar- en huidproblemen”, vertelt Esther. Voorkomen is echter beter dan genezen dus klop vooral tijdig bij ons aan.”

## Ook bij minder ernstige problemen

“Het is een misverstand dat je alleen bij een haarwerk-specialist terecht kunt als er sprake is van ernstige haarproblemen, zoals haaruitval door chemotherapie of alopecia. Ook als je minder ernstige klachten hebt, zoals dunner wordend haar, kunnen we echter iets voor je betekenen.”



**“Veel mensen schamen zich ervoor,  
daar willen wij juist iets aan doen”**

vertelt Esther.



## Stap voor stap

Idealiter werk je volgens een stappenplan, aldus Esther. “Het start met een vrijblijvende intake, uiteraard in alle privacy. Eventueel kan ik met een medi-scoop een onderzoek uitvoeren om een beeld te krijgen van de conditie van het haar en de hoofdhuid. Vervolgens stellen we een plan van aanpak op. Het streven is altijd zoveel mogelijk behoud van het eigen haar. Met speciale producten van Mediceuticals kunnen we vaak al mooie resultaten behalen. En als het nodig is kunnen we kijken wat er mogelijk is met haarstukken en haarwerken.”

## Ook gewoon een kapsalon

Je zou het bijna vergeten maar Riviera Hairstyles is ook gewoon een kapsalon. Mannen, vrouwen en kinderen worden door het professionele team voorzien van het kapsel dat het beste bij hen past. “We zijn gevestigd in regionaal behandelcentrum Wiekendaal maar iedereen is hier welkom. Loop dus vooral eens binnen!”

Goed om te weten: Riviera Hairstyles heeft contracten met alle zorgverzekeraars en u kunt gratis parkeren op eigen terrein. **Meer informatie: [www.rivierahairstyles.nl](http://www.rivierahairstyles.nl).**



MEER  
INFORMATIE?  
**SCAN DE  
QR-CODE**



# SHOP

TILL YOU DROP!

## FIGUACTIVE PRODUCTEN BODY MISSION

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



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



## BRUIST Deals

Ook deze maand hebben we weer enkele BruiST Deals samengesteld voor onze lezers. Neem een kijkje op [www.nederlandbruist.nl/lezersacties](http://www.nederlandbruist.nl/lezersacties) en profiteer van mooie kortingen bij onze bruisende ondernemers.

## WILKINSON MEN HYDRO 5

Wilkinson introduceert de Men Hydro 5, een scheersysteem dat comfort en precisie combineert. Met vijf scherpe mesjes en een speciaal gel reservoir, zorgt de Hydro 5 voor een gladde scheerbeurt zonder irritaties. Handig: de 'Shock Absorb Technology' past vanzelf de juiste scheerdruk toe om irritaties te voorkomen. Perfect voor mannen die hoge eisen stellen aan hun scheerresultaat!  
[www.wilkinsonsword.com](http://www.wilkinsonsword.com)



## ROOSTER & WOLF FINE RUM

Deze rijke, ambachtelijke rum met tonen van vanille en karamel is een perfect cadeau voor de feestdagen. Ideaal om puur van te genieten of om feestelijke cocktails mee te maken. Deze rum heeft een rijke, gelaagde smaak met volle tonen van Zuid-Amerikaanse intensiteit en een subtiele kruidigheid uit de Dominicaanse Republiek.  
[www.roosterwolf.com](http://www.roosterwolf.com)



## PEUGEOT ATLAS TAJINE

Op zoek naar een bijzonder cadeau? De Peugeot Atlas tajine brengt de smaken van het Midden-Oosten in huis. De Peugeot Atlas tajine combineert hoogwaardig keramiek met een lichtgewicht aluminium basis en PFAS-vrije antiaanbaklaag. Dankzij de slimme constructie verdeelt de warmte gelijkmatig, wat resulteert in heerlijk sappige en malse gerechten. Geschikt voor zowel beginners als ervaren koks en na gebruik eenvoudig schoon te maken. Perfect om iemand mee te verrassen tijdens de feestdagen!  
[be.peugeot-saveurs.com/nl](http://be.peugeot-saveurs.com/nl)



## THAT'SO ON THE GO DARK

De vegan self tan spray van That'so is ongeëvenaard goed en geeft direct een prachtige egale echt bruine kleur die 2-3 uur na het aanbrengen doorontwikkelt. Hiermee zie je er sunkissed uit! Ruikt heerlijk en geeft geen vlekken. Tevens verzorgt en hydrateert dit product je huid door toevoeging van onder andere aloë vera. Het perfecte product voor een verantwoorde bruine teint.  
125 ml, € 30,-, [www.thatso.nl](http://www.thatso.nl)



## Vier de magie van december!

## SPARKLING WHITE

De Sparkling White van Rotterdam Urban Winery is een unieke mousserende demi-sec, gemaakt van gerede tafeldruiven. Met aroma's van vlierbloesem en tropisch fruit, biedt deze wijn een subtiele en volle smaak met fijne zuren en een aangename afdronk. Perfect als aperitief, bij zachte kazen, salades, pittige gerechten of desserts.  
[rotterdamurbanwinery.nl/winkel/](http://rotterdamurbanwinery.nl/winkel/)



## LEZERSACTIE\* Emotionele Gezondheid t.w.v. € 24,50

Eindelijk een boek dat jou leert hoe je jouw gezondheid drastisch versterkt op verschillende niveaus. Vaak richten we ons enkel op de voeding, maar dat vormt slechts een klein onderdeel van het grote plaatje.



[www.poweracademy.nl](http://www.poweracademy.nl) TAG #GEZONDHEID



## LEZERSACTIES\*

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie!

Of stuur je gegevens o.v.v. de TAG bij de lezersactie naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)



NIX18 NIET ROKEN - NIET DRINKEN

## RENÉ VERHAGEN SCHILDERWERKEN

René Verhagen Schilderwerken is een bloeiend bedrijf dat al jaren uitsluitend samenwerkt met professionals. Voor zowel bedrijven als particulieren voeren wij schilderklussen (en meer) uit.

Bij ons staat de mens centraal. Oprechte interesse in de mensen tonen en al pratend erachter komen wat men precies wil, leiden tot een goed eindresultaat.

### ONZE EXPERTISE

Schilderwerk: binnen- en buiten

Latex spuiten en rollen

Behangen / plafond- en vloerafwerking

Stuken

Vervangen van kozijnen

Vervangen van glas / plaatsen isolerend glas

Advies voor materiaal- en kleurgebruik

### De klant is koning

De service houdt niet op als het werk gedaan is. Mocht u toch nog tegen iets aanlopen waar u niet tevreden over bent, dan lossen wij dat snel en zo goed mogelijk op. De tevredenheid van de klant staat voorop!

VOOR AL UW SCHILDERWERK  
RENÉ VERHAGEN



MAASSLUIS | 010-5928139  
WWW.RENEVERHAGENSCHILDERWERKEN.NL

Er zijn verschillende redenen waarom u kiest voor stucwerk. In de eerste plaats geldt het als finishing touch van uw ruwe muur of plafond en zorgt een fraaie afwerklaag voor een mooie uitstraling van wanden en plafonds. In de tweede plaats kunt u voor stucwerk kiezen omdat het de thermische isolatie bevordert en het een brandvertragende en vochtwerende werking heeft.

### Verschillende soorten stucwerk

- Glad stucwerk
- Sierpleister (spachtelputz, rustiekputz of granol)
- Schuurwerk
- Spackspuitwerk
- Behangklaar stuken
- Sausklaar stuken
- Tegelklaar stuken

Wilt u weten wat René voor u kan betekenen? Vraag vrijblijvend een offerte aan via 06-41279124.

# STUKADOOR NODIG? Alles weer glad?

Bel **06 - 412 79 124** of mail naar **info@reneverhagenschilderwerken.nl**





# Rugklachten? Probeer het David Spine Concept

Ongeveer twee miljoen mensen in Nederland hebben weleens last van rugklachten. Een groot deel van deze groep zelfs met herhaling.

In een aantal gevallen gaat een periode van lage rugklachten binnen een periode van zes weken vanzelf over, maar soms worden klachten langdurig. Je merkt hierbij beperkingen in het dagelijks functioneren of het niet of maar gedeeltelijk kunnen werken. Heb je al langer dan zes weken rugklachten of recidiverende rugklachten, dan bieden wij je een evidenced based rugrevalidatie programma met het **DAVID SPINE CONCEPT (DSC)**.

Het DSC biedt een zeer moderne en effectieve aanpak voor de behandeling van rugklachten.



Het DSC bestaat uit meet- en trainingsapparatuur waarbij op een wetenschappelijk bewezen manier de rugkracht en -mobiliteit in kaart kunnen worden gebracht en vervolgens de rug getraind kan worden. De apparaten zijn zo ontworpen dat je uitsluitend traint wat je moet trainen, doelgericht en op de juiste spieren/lichaamsdelen gericht.

Het DSC is geschikt voor rug- en nekpatiënten die lijden aan langdurige (subacute of chronische), terugkerende, postoperatieve of posttraumatische problemen.

Voor meer informatie  
bezoek je de website:  
[www.inspirante.nl](http://www.inspirante.nl)



**Inspirante is een multi-disciplinaire praktijk, bestaande uit fysiotherapie, psychotherapie, psychosomatische fysiotherapie, diëtiëk en medische fitness.**

Inspirante werkt als enige in de Zuid-westhoek met het David Spine Rug Concept (DSC) en ook met het speciale David Cervicaal-trainingsapparaat (interessant bij nekklachten, whiplash e.d.).

*Inspirante*  
het gezonde alternatief!

Louis Porquinlaan 1  
Bergen op Zoom - 0164-620838  
info@inspirante.nl  
[www.inspirante.nl](http://www.inspirante.nl)

LunaNova

# Lichaam & Bewustzijn

Na vijf jaar van focussen op massages en massagetherapie ga ik mijn **werkzaamheden uitbreiden**.

Nog steeds zal ik veel masseren en mooie gesprekken met jullie voeren. Maar daarnaast zal ik steeds meer de aandacht gaan richten op het holistisch werken en ook andere tools toepassen in het lichaamswerk. Denk daarbij aan ademwerk, Focussen en Voice Dialogue. Hierdoor mogen mijn sessies nog meer de diepte in en dat vind ik juist mooi!

Ook ga ik groepswork doen op een mooie nieuwe locatie waar ik in een fijne setting met kleine groepjes kan gaan werken. Bijvoorbeeld Mindfulness en Meditatie, het bewegen door emotie, een Elementen vierdaagse en De Rauwe Vrouw.

De Rauwe Vrouw gaat vooral om het omarmen van de vrouwelijke energie in jou en dit er volledig laten zijn. Hierin ga ik je ondersteunen samen met de groep, want groepswork is enorm krachtig, zeker in dit soort werk.

**Graag zie ik jou binnenkort op mijn behandelafel of in een mooie groep.**



Joyce



info@lunanovamassage.nl | 06 22940604 | [www.lunanovamassage.nl](http://www.lunanovamassage.nl)



HOTEL **GARBI**  
IBIZA SPA \*\*\*\*

34

# HÉT HOTEL\*\*\*\*

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel aan het strand van 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!**



**SCAN DE QR-CODE**  
En laat jouw  
vakantie beginnen!

Calle de La murtra 5, 07817 San Jordi, Ibiza | [info@garbi-hotel.com](mailto:info@garbi-hotel.com) | +34 971 300007 | [www.hotelgarbi-ibiza.com](http://www.hotelgarbi-ibiza.com)

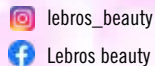
35



# Stralend en sterk het nieuwe jaar in!

**Begin 2025 met gezonde, sterke nagels en een stralende huid en schoonheid!** Mensen die starten met een goede verzorging in Januari maken meteen een goede start voor het nieuwe jaar. Wij bieden diverse behandelingen aan op gebied van schoonheid en nagels. Scan de QR codes om te zien wat wij aanbieden. Fijne feestdagen!

*Yvonne en Patty*



leberos\_beauty

Lebros beauty



**Maak nu je afspraak!**

Scan deze QR-code.



Lebros Beauty | Rusterstallen 22, Steenberg | 06-11917785 | yvonnevanrosendaal40@gmail.com | www.lebros-beauty-1.salonized.com

## Nieuwsgierig naar bijzondere beelden uit Zimbabwe?



In Etten-Leur vindt u Titambire. De fascinatie voor beelden uit Zimbabwe is in 1994 ontstaan tijdens een uitwisselingsproject van de dochter van de eigenaresse van de beeldentuin.



Scan de QR-code en ga voor meer info naar de website.



Wellicht siert één van onze beelden binnenkort wel uw woning of tuin.

( Beeldentuin Titambire) Vedelring 184, Etten Leur | 06-29055541 | info@titambire.nl | www.titambire.nl

# Beeldentuin Titambire

## Kunst uit Zimbabwe



COLUMN/ELLEN REEDE

## Passie voor opruimen

### Wat is jouw passie? Wat is passie eigenlijk?

Passie betekent 'hartstocht' en is een intens enthousiasme voor iets wat je doet; een handeling waar je blij van wordt!

### Mijn grote passie is **OPRUIMEN!!!**

Ik ben een enthousiaste organizer en steek graag mijn handen uit de mouwen, terwijl ik jou begeleid om je doel te bereiken.

Ik bied begeleiding aan op het gebied van

- opruimen en (re)organiseren van je fysieke spullen;
- (re)organiseren van je administratie;
- het maken van keuzes en georganiseerd inpakken vóór een verhuizing;
- gestructureerd uitpakken ná een verhuizing;

Daarnaast help ik je bij het vinden van een oplossing voor de spullen die je niet meer 'dienen', die een tweede leven verdienen.

Ik doe dit met veel plezier voor zowel particuliere als zorgklanten (via de WMO en WLZ) in de gemeenten van de Brabantse Wal.

**Bel, app of mail me voor een gratis en vrijblijvend adviesgesprek. Samen zorgen we voor rust en ruimte in jouw (t)huis!**



**Ellen Reede**

Ik woon in Bergen op Zoom en werk namens Hart voor Opruimen als KIWA-gecertificeerd Professional Organizer. Ik help jou met het efficiënt opruimen en organiseren van je ruimten en administratie. Daarnaast bied ik ondersteuning bij ontspullen voor een verhuizing en bij overzichtelijk inrichten na een verhuizing.



**Wilt u meer informatie?**

Scan de QR-code en neem contact op.



hartvooropruimen



Hart voor Opruimen

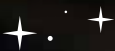


**Hart voor Opruimen**  
Coaching naar rust en ruimte in huis

Hart voor Opruimen | 06 - 81940091 | hallo@hartvooropruimen.nl | www.hartvooropruimen.nl

+ & BEWONDER . +

• STEEDS VERRASSEND AANBOD



# Kerststal

**De kerststal is een belangrijk christelijk symbool dat Jezus' geboorte verbeeldt. Figuren zoals Maria, Jozef, herders, engelen, wijzen en dieren brengen het Bijbelse verhaal tot leven en benadrukken Jezus' nederige geboortemomstandigheden.**

Kerststallen, ontstaan in de middeleeuwen, worden wereldwijd in ere gehouden.

## De betekenis van de kerststal

De kerststal herinnert gelovigen aan het wonder van Kerstmis: de komst van het licht in een wereld van duisternis. Jezus werd geboren in een eenvoudige stal, wat de boodschap van nederigheid, hoop en liefde onderstreept. Dit contrast benadrukt dat Gods liefde voor iedereen toegankelijk is, ongeacht rijkdom of status. De kerststal vertelt op een visuele manier dit diepere verhaal en helpt mensen, vooral kinderen, het kerstverhaal beter te begrijpen.

## Soorten kerststallen

Kerststallen bestaan in allerlei vormen en maten. Van eenvoudige, handgemaakte houten figuren tot uitgebreide en gedetailleerde opstellingen met bewegende onderdelen en verlichting. In sommige landen, zoals Italië en Spanje, zijn kerststallen een ware kunstvorm met levendige details en landschappen die het hele dorp van Bethlehem voorstellen. Veel

gezinnen hebben hun eigen tradities rond het opzetten van de kerststal, waarbij de figuren jaar na jaar een speciale plek in huis innemen.

## Een kerststal thuis opzetten

Het opzetten van een kerststal thuis is een mooie manier om de feestdagen een diepere spirituele betekenis te geven. Plaats het kindje Jezus bij voorkeur op kerstochtend in de kribbe, wat symbool staat voor zijn geboorte. Het samenstellen van een kerststal kan een moment van bezinning zijn voor families en een gelegenheid om het kerstverhaal samen te beleven.

De kerststal van Jezus brengt de essentie van Kerstmis tot leven. Het herinnert ons aan de geboorte van Christus en de boodschap van liefde, vrede en nederigheid die hij bracht. Dit traditionele tafereel blijft een waardevol symbool dat generaties verbindt en elk jaar opnieuw gezinnen samenbrengt om het verhaal van hoop en licht te vieren.



# + & BEWONDER. +

• STEEDS VERRASSEND AANBOD

**VATICANSTAD ITALIË** Ieder jaar vormt het Sint-Pietersplein in Vaticaanstad het decor voor een indrukwekkende kerststal, een symbool van vrede en saamhorigheid voor mensen van over de hele wereld. De kerststal naast de iconische kerstboom wordt met zorg uitgekozen en opgebouwd, vaak met figuren die het dagelijks leven weerspiegelen in plaats van alleen het klassieke kerstverhaal. Elk jaar komt een nieuw thema tot leven, dat belangrijke waarden zoals hoop en medemenselijkheid in de kijker zet. Onder de blikken van toeristen en pelgrims wordt de stal een plek van bezinning en bezieling. Hier wordt Kerst niet alleen gevierd, maar ook beleefd als een boodschap voor de wereld.



**BRUSSEL BELGIË** In Brussel, waar het Winter Wonders-festival de stad omtovert tot een ware kerstwereld, is de levendige kerststal bij de Sint-Katelijnkerk een onverwacht wonder. Bezoekers kijken vol verwondering hoe de figuren zich door het tafereel bewegen, herders lopen, dieren grazen en alles lijkt te leven. Het is alsof je even onderdeel bent van het kerstverhaal zelf. Deze bewegende stal zorgt ervoor dat iedereen, van jong tot oud, een glimlach op het gezicht krijgt en zich verwonderd voelt. Zo voegt Brussel iets bijzonders toe aan de klassieke kersttraditie, een magisch moment waarin de kerstgedachte even tastbaar lijkt te worden.



**'S-HERTOGENBOSCH NEDERLAND** In 's-Hertogenbosch brengt de kerststal in de Sint-Janskathedraal een vleugje Brabantse warmte naar de kersttijd. Elk jaar worden oude en nieuwe figuren met zorg neergezet in de indrukwekkende gotische ruimte, waar jong en oud zich verzamelen om het kerstverhaal te zien herleven. Er is iets intiem en huiselijks aan deze stal, die vaak lokale figuren en herkenbare details uit de regio bevat. Hier vindt iedereen een moment van stilte, een plek om even bij te komen en het echte kerstgevoel te ervaren. Voor de Bosschenaren is het een jaarlijkse traditie, een stille belofte van verbondenheid en vrede.

**MADRID SPANJE** In Madrid wordt kerst gevierd met grootse gebaren en de uitgebreide kerststal in het stadhuis is daar een prachtig voorbeeld van. Met honderden figuren, elk met aandacht voor detail en expressie, is het alsof je door een levendig Bethlehem wandelt. Van de marktkramen tot de rustige stal, elke scène ademt leven. Bezoekers blijven gefascineerd staan, nemen foto's en wijzen naar details die ze samen ontdekken. Voor de Madrileënen is het meer dan een stal, het is een kunstwerk, een jaarlijkse traditie die hart en ziel verwarmt. In Madrid beleef je Kerst op grootse, maar toch intieme wijze.



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

### ZATERDAG 7 DECEMBER 2024

**WIBI SOERJADI BIJ HOLIDAY INN EINDHOVEN CENTRE MUZIEK**



Black Label Hospitality presenteert in samenwerking met de wereldberoemde pianist Wibi Soerjadi een exclusieve reeks concerten, waarvan er maar liefst drie zullen plaatsvinden in het Holiday Inn Eindhoven Centre. Deze betoverende avonden combineren culinaire hoogstandjes met meesterlijke pianomuziek, gespeeld door Wibi Soerjadi zelf. De avond begint met een heerlijk diner in onze sfeervolle restaurants. Na het diner worden gasten getraakteerd op een concert door Wibi Soerjadi. **Veldmaarschalk Montgomerylaan 1, Eindhoven**

### 6 DECEMBER 2024 T/M 26 DECEMBER 2024

**MAGISCH MARKIEZENHOF KERST**



In december schittert het centrum met feestelijke verlichting en prachtige winterse decoraties onder de gezamenlijke noemer Magische Winterweken Bergen op Zoom! Het prachtige Markiezenhof is altijd al magisch geweest en wordt tijdens de winterperiode nog meer betoverend! Loop door de grote, rode paleispoorten en beleef het ultieme winterse gevoel op de Grote Binnenplaats. Geniet van culturele optredens, diverse activiteiten en natuurlijk kun je bij de verschillende chaletjes op het plein heerlijke warme hapjes en drankjes halen. Ook binnen de paleismuren zijn er tal van leuke activiteiten. Uiteraard is het museum ook gewoon open. Leuk om je museumbezoek en winterse bezoek aan Bergen op Zoom te combineren!

**Steenbergsstraat 8, Bergen op Zoom**

### ZA 7, ZO 8, ZA 14 & ZO 15 DECEMBER 2024

**KERSTMARKT BIJ IJZEREN MAN KERST**

Zaterdag 7, zondag 8, zaterdag 14 én zondag 15 december 2024 staat de extra leuke vijfde jaarlijkse kerstmarkt gepland. Oftewel, maar liefst twee weekenden! De kerstmarkt zal dit jaar weer gezellig worden ingericht met zo'n 200 nostalgische houten kramen, knusse vuurtjes en uiteraard de nodige kerstversieringen. Tijdens de 4e editie in 2023 ontving de IJzeren Man met de kerstmarkt zo'n 10.000 enthousiaste bezoekers! **Boslaan 49, Vught**



### 20 DECEMBER 2024 T/M 5 JANUARI 2025

**DE BRABANTSE WINTER KERST**



De Brabanthallen in 's-Hertogenbosch worden omgetoverd tot de ultieme winterse parade waar jong en oud 17 dagen lang in een grootse en winterse setting knus kan genieten. Geniet van een sfeervol winterdorp met een schaatsbaan, après-ski café, livemuziek, activiteiten, attracties, een biergarten, foodtrucks en pop-up restaurant. Voor jong en oud wacht er een wereld vol verwondering, vermaak en bourgondisch genot, alles gehuld in een betoverend winterdecor. **Diezekade 2, 's-Hertogenbosch**

### WOENSDAG 1 JANUARI 2025 OM 15.00 UUR

**NIEUWJAARSDUIK BILLYBIRD ACTIEF**



Om het nieuwe jaar goed in te luiden organiseert BillyBird Hemelrijk ieder jaar een Nieuwjaarsduik. Op woensdag 1 januari 2025 kun je deelnemen aan de Unox Nieuwjaarsduik. Traditiegetrouw starten we om 14:45 gezamenlijk met een warming-up waarna de deelnemers om 15:00 samen het water in gaan voor de Nieuwjaarsduik. Na afloop is er voor iedere dappere deelnemer de welbekende oranje Unox-muts, warme erwtensoep en een duikcertificaat. **Zeelandsedijk 34a, Volkel**

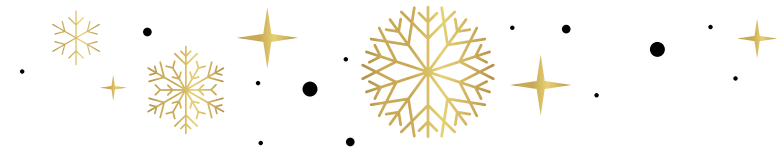


Bruist wenst alle  
lezers warme  
*feestdagen*



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

*Kerst* is de  
*beste tijd* om  
te pieken.



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist





Tijdens de kerstdagen draait alles om warmte en samenzijn. Maak het extra gezellig door samen de puzzels van Bruist op te lossen. Geniet van sfeervolle momenten, ontspannen avonden en maak kans op feestelijke prijzen!

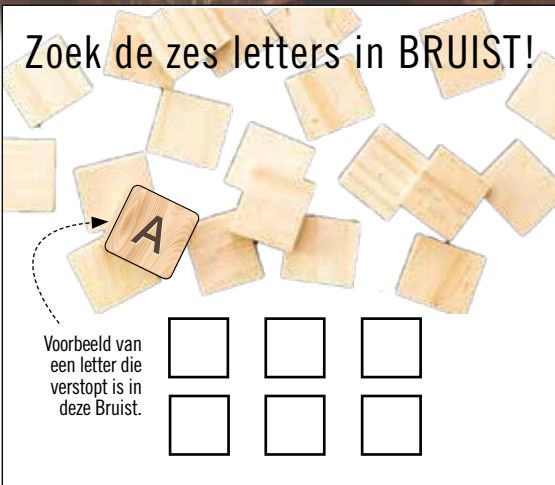
# PUZZELPAGINA

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

### Los de sudoku op

De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was 2-6-1.

### Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.


### Zoek de zes verborgen letters

Vind de letters en maak er een woord van. Woordthema deze maand is 'Kerstmis'. De oplossing van vorige maand was pakjes.

Maak kans op een:

## Permsal Magnesium kuur pakket

Een intensieve magnesiumkuur voor je gezondheid. Dagelijks neem je magnesium op via thuisbehandelingen. Bij klachten zoals vermoeidheid, stress, burn-out, slaapproblemen of reumatische pijn heeft je lichaam extra magnesium nodig.



Los de rebus op.

Maak kans op een:

## Mysterybox- MEN CARE SET

Deze box is geschikt voor iedere man die zichzelf wast/scheert/verzorgt op zijn eigen manier. De box is gevuld met premium verzorgingsproducten voor mannen, inclusief how-to-use informatie die je er als man een handje bij helpt.



s	u	y	q	a	m	l	n	m	w	p	huid
q	c	r	i	m	f	c	i	m	d	r	mannen
c	y	h	y	y	i	y	a	y	q	e	mysterybox
m	n	a	e	x	j	n	t	r	j	m	scheren
e	c	p	o	r	n	x	d	u	g	i	box
v	u	x	s	e	e	m	m	i	e	u	verzorgt
w	b	d	n	b	l	n	p	j	u	m	wassen
t	g	r	o	z	r	e	v	x	u	h	premium
g	r	m	l	u	y	e	o	y	g	o	
w	a	s	s	e	n	b	o	n	o	o	
m	e	x	z	s	j	f	o	q	s	f	

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

Wil jij kans maken op deze leuke prijzen? Vul de oplossing in voor 1 januari 2025 via [www.nederlandbruist.nl/puzzelen](http://www.nederlandbruist.nl/puzzelen) of via QR-code.





## DE VOORDELEN VAN YOGA

Yoga is een uitstekende manier om verbinding te maken met lichaam en geest. Het woord yoga komt van het Sanskriet, Yuj, wat verbinding betekent. Yoga is niet alleen een filosofie, maar ook een levenswijze die gericht is op het balanceren van tegenstellingen, zoals spanning en ontspanning, buiten en binnen, lichaam en geest. Dit helpt uiteindelijk om een natuurlijke staat van zijn te bereiken waarin het leven vollediger kan worden ervaren.

### Verschillende soorten yoga

Vandaag de dag is yoga steeds populairder. Voor velen biedt het een ontsnapping aan onze drukke maatschappij. Yoga betekent voor iedereen iets anders. Sommigen beoefenen het om stress te verminderen, anderen voor een betere cardiovasculaire gezondheid of om de verbinding met hun lichaam te versterken. Er zijn verschillende soorten yoga. De meest bekende is Hatha yoga, een fysiek gerichte vorm die zich richt op pranayama's (gecontroleerde ademhaling) en houdingen. De ademhalingsoefeningen van de Wim Hof Methode zijn bijvoorbeeld geïnspireerd door deze pranayama-technieken.

### Versterking van kracht, balans en flexibiliteit

De houdingen in yoga, gecombineerd met langzame bewegingen en diepe ademhaling, verbeteren de doorbloeding en verwarmen de spieren. Door yogahoudingen vast te houden bouw je kracht op en worden spieren flexibeler. Ontspanningstechnieken in yoga kunnen chronische pijn verminderen, zoals bij artritis, rugpijn en hoofdpijn. Het verlaagt ook de bloeddruk en helpt bij slapeloosheid, waardoor je je in het dagelijks leven energiever en vitaler voelt.



## JE BENT STERKER DAN JE DENKT DAT JE BENT



Ademhaling



IJstherapie



Toewijding

**LET OP:** ademhaling volgens de Wim Hof-methode kan de motorische controle beïnvloeden en in zeldzame gevallen tot bewustzijnsverlies leiden. Ga altijd zitten of liggen als je de technieken oefent. Oefen nooit in of nabij watermassa's, terwijl je een voertuig bestuurt of in een andere situatie waarin bewustzijnsverlies jezelf of anderen schade kan toebrengen.



Scan de QR-code voor meer uitleg en oefeningen.

WWW.WIMHOFMETHOD.COM



**MEIJS KERST SALE**

De mooiste meubels, tapijten, raambekleding, verlichting en accessoires met kortingen van 25% tot 70%.

**MEIJS WONEN**  
TILBURG

**21-31 DECEMBER**

RINGBAAN-ZUID 251, TILBURG, NL  
+31 13- 535 9464 | WWW.MEIJSWONEN.COM



**NIEUWE WEBSITE NODIG?**

VRAAG NAAR DE MOGELIJKHEDEN

*Lorenzo Bossers*

Benieuwd naar onze unieke mogelijkheden? **Maak dan nu een afspraak:** +31 6 42 72 05 54

**BRUIST ONLINE**

Maak kans op:

## 2 kaarten voor de première van het Kerstcircuit Etten-Leur!

Los de puzzel op en win een magische avond vol spektakel en wondering. Op **21 december om 19:30 uur** beleef je de première van het betoverende Kerstcircuit in Etten-Leur. We geven maar liefst 10x 2 kaarten weg!



[www.kerstcircuit-ettenleu.nl](http://www.kerstcircuit-ettenleu.nl)

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

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

Wil jij kans maken op deze leuke prijs?

Stuur de oplossing in voor 13 december 2024 op [www.nederlandbruist.nl/etten-leur/puzzelen](http://www.nederlandbruist.nl/etten-leur/puzzelen) of via de QR-code.







**Van Mossel**

**COUNTDOWN  
DEALS**

**Rijd het jaar uit met de scherpste acties!**

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

**Van Mossel**