

AMSTERDAM



JANUARI 2025 WWW.AMSTERDAMBUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

**GENIET, ONTDEK,
STOP & BEWONDER**



Een gezonde, frisse en natuurlijke uitstraling

Ontdek de ultieme schoonheidservaring bij Oran Aesthetics, waar deskundigheid en innovatie samenkomen. Wij bieden op maat gemaakte oplossingen voor uw unieke schoonheidsdoelen. Ons toegewijde team van professionals staat klaar om u te begeleiden op uw reis naar tijdloze schoonheid, met een focus op huidverjonging, lichaamscontouren en meer. Bij Oran Aesthetics is elk detail belangrijk en uw welzijn staat centraal. Ontdek de kracht van uw eigen schoonheid in onze verfijnde esthetische wereld.

Met deze maand aandacht voor: Liquid nosejob

Een gebalanceerde neus draagt bij aan een harmonieuze uitstraling, maar kleine onvolkomenheden zoals een bobbeltje, een scheefstand of een ingetrokken neuspunt kunnen soms het zelfvertrouwen aantasten. Gelukkig biedt een niet-chirurgische neuscorrectie met fillers dé oplossing voor wie een subtiele en verfijnde verandering wenst.

Met een liquid nosejob corrigeren we met precisie en finesse de contouren van jouw neus. Met slechts enkele injecties kunnen we de gewenste vorm creëren, zonder de risico's en hersteltijd van een chirurgische ingreep. Het resultaat? Direct zichtbaar en met een houdbaarheid van gemiddeld een jaar.

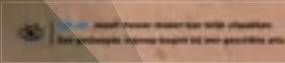
Onze behandelingen zijn **veilig, professioneel en volledig op maat**. Of je nu verlangt naar een strakke neusbrug, een **zachtere vorm of meer symmetrie**, wij zorgen voor een **natuurlijk ogend resultaat** dat jouw gezicht complementeert.

Durf te stralen zonder drastische ingrepen. Maak vandaag nog een afspraak en ontdek de kracht van subtiele perfectie!

Scan de QR-code en
maak nu een afspraak



Wilt u meer weten
over de behandelingen
bij Oran Aesthetics?
Scan dan de QR-code
of kijk op:
www.oranaesthetics.nl



ORAN
A E S T H E T I C S

Een greep uit onze
huidtherapeutische
behandelingen:

- Acne- & couperosebehandeling
- Beenvaatjes verwijderen
- Chemische peelings
- Laserbehandelingen voor huidverbetering en huidverjonging
- Laserontharing
- Littekenbehandeling
- Microneedling
- Pigmentbehandeling
- Tatoeage en permanente make-up verwijderen



CO2 CoolPeel

Maximale huidverbetering met minimale downtime

Zou je graag je huid intensief en effectief willen verbeteren met een snel herstel en direct resultaat? Dan is onze CO2 CoolPeel® een ideale optie voor jou. Deze behandeling combineert de kracht van een CO2 laserbehandeling met een milde en minimale downtime.

Als eerste kliniek in Nederland biedt Nationaal Huidcentrum de awardwinnende CoolPeel behandeling aan met de geavanceerde Tetra Pro CO2 laser. Tijdens deze behandeling geeft onze huidtherapeute met het laserkopstuk gecontroleerd laserpulsen af, waardoor je huid wordt gestimuleerd zich te vernieuwen en meer collageen en elastine aan te maken. Hierdoor komt een frissere, gezondere en jonger uitziende huid tevoorschijn.

Met de laser kan zeer precies en veilig te werk worden gegaan, waardoor gezonde delen van je huid niet worden aangedaan. Hierdoor herstelt je huid zich in korte tijd en kun je na een behandeling snel weer door met je dagelijkse activiteiten. De behandeling is kort en verloopt comfortabel, omdat je huid tijdens het behandelen continu wordt verkoeld.

Een CoolPeel kan onder meer:

- ✓ Je huidtextuur (poriën, onregelmatigheden en acnelittekens) verfijnen
- ✓ Je collageenaanmaak stimuleren en rimpels en fijne lijntjes verzachten
- ✓ Je huidteint egaliseren en pigmentvlekken vervagen
- ✓ Opgelopen zonschade verminderen

Wil je een op jouw huid afgestemd behandeladvies van onze ervaren huidtherapeute ontvangen? Kom langs voor een vrijblijvend en kosteloos adviesconsult en ontdek hoe een CoolPeel jouw huid optimaal kan vernieuwen.



Scan de QR-code voor meer informatie over **huidverbetering**.

Naarderpoort 2A, Naarden
info@nationaalhuidcentrum.nl | www.nationaalhuidcentrum.nl



Voor meer informatie
088 425 10 00



nationaalhuidcentrum
nationaalhuidcentrum.nl

KliniekErvaringen.nl

8,9

COLOFON

UITGEVER

NL Bruist B.V.

DIRECTIE

Marcel en Lea Bossers

SALES SUPPORT

NL Bruist 076 711 5340

TEKSTEN

Lea Bossers

EINDREDACTIE

Maaïke van Helmond

FOTOGRAFIE

Lea Bossers

VORMGEVING

Ron Schouwenaar

CONTACT

NL Bruist, Beneluxweg 45, 4904 SJ
Oosterhout, 076 711 5340 bereikbaar van
08.30 - 17.30 uur. Like ons op
[nederlandbruist](#) en [nederlandbruist](#).

Copyright NL Bruist B.V. ©2025.

Het overnemen van artikelen als bedoeld
in artikel 15 van het auteursrecht is niet
toegestaan. Merknaam 'BRUIST' is
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.

ADVERTEREN?

Bel Rene Moes op 06-19629221

GOOGLE TRANSLATE TO TRANSLATE INSTANTLY



Instant Camera Translation: Instantly
translate text images by pointing your
camera at it.



The app translates up to 133 languages.
Support for features varies by languages:

- Translate text: type to translate languages
- Offline: translate without internet connection
- Photo's: Translate text into captured or imported photos

Declaration on rights:

- Microphone for translating spoken text
- Camera to translate text via camera
- Photos for importing photos from your library

OPVALLEN? Adverteer in Bruist

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



Scan de QR-code
voor een afspraak!

WEBSITE NODIG?

Mail nl@nederlandbruist.nl of bel
Lorenzo Bossers: 06 42720554
076 7115340 of scan de QR-code.



**BRUIST
ONLINE**

Ja, dat kunnen we!



Nieuwjaar

20



*Een frisse
start*

26



Relax

30



Januari

36

Bruist wenst je een knallend 2025 vol liefde, geluk en gezondheid!

*Dat het nieuwe jaar bruist van mooie kansen,
bijzondere momenten en oneindig veel plezier.
Maak er een onvergetelijk jaar van!*



Bruisende lezer,

Amsterdam staat klaar om je te inspireren met een frisse start in 2025! De stad bruist van de energie, waar gepassioneerde ondernemers verhalen vertellen die je raken. Ambachtelijke bakkerijen met de geur van vers brood, ateliers waar creativiteit tot leven komt en kleine winkels die duurzame dromen waarmaken geven Amsterdam een uniek karakter dat je nergens anders vindt.

De magische sfeer van de feestdagen hangt nog in de lucht. Maak een wandeling langs de sfeervolle grachten, geniet van de schitterende kunstwerken tijdens het Amsterdam Light Festival en proef winterse lekkernijen op de knusse markten. Volg een creatieve workshop en ontdek verborgen parels die je dag verrijken.

Wil je het jaar goed beginnen? Laat je inspireren door een bezoek aan een sfeervol café waar verhalen samenkomen of wandel over een van de levendige markten waar ambacht en creativiteit tot leven komen. Begin 2025 met nieuwe ontmoetingen, frisse ideeën en de unieke energie die Amsterdam te bieden heeft.

Lea en Marcel Bossers



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



HERKENNEN, ERKENNEN,
INVOELEN, ACCEPTEREN
EN LOSLATEN



Terug in balans met Equus Statera

Ben je op zoek naar jezelf of ben je om wat voor reden dan ook vastgelopen in je leven? Loop je steeds tegen dezelfde patronen aan en wil je die eindelijk een keer doorbreken? Wellicht kan Nathalie Visser van Equus Statera je samen met haar paarden verder helpen. “Balans in je hoofd en balans in je lijf zorgen voor balans in je leven.”

Nathalie heeft een rugzak vol levenservaring waar ze uit kan putten. “Ik heb ooit diep gezeten, maar ik ben er weer bovenop gekomen, mede dankzij paarden. Het is mooi om ook andere mensen bij te kunnen staan vanuit die persoonlijke ervaringen. Mijn coachingpraktijk is gevestigd op een geweldige locatie in Rucphen, waar naast mijn twee paarden ook allerlei andere dieren rondlopen. Ook mensen die een plek zoeken waar ze gewoon even kunnen zijn kunnen hier terecht.”

De rol van Joker Nathalie maakt als coach gebruik van echte paarden én een mechanisch paard (Joker). “Als prooidieren zijn paarden enorm gevoelig. Ze spiegelen moeiteloos hoe jij in je vel zit en wijzen aan waar blokkades zitten. Ik laat de paarden zelf bepalen of en hoe ze gedurende de sessie een ondersteunende rol willen bieden. Joker is er altijd, alleen al de houding die je op een mechanisch paard aanneemt is veelzeggend. Een familieopstelling met paarden kan eveneens waardevolle inzichten opleveren.”

De diepte in “Sommige cliënten worstelen met onverwerkte emoties als gevolg van een trauma, anderen komen vooral om gehoord en gezien te worden. Herkennen, erkennen, invoelen, accepteren en loslaten, dat is mijn motto. Het geeft precies aan hoe ik te werk ga, zonder daarbij te oordelen. Er komen regelmatig mensen bij mij die niet verder komen in de reguliere hulpverlening. Vaak zijn er niet meer dan vier tot vijf sessies nodig om je doel te bereiken, simpelweg omdat we teruggaan naar de kern. Ik laat je zien waar je kracht ligt en hoe je uiteindelijk je eigen leven weer terug kunt pakken.”

Tip: Nathalie geeft met Joker ook workshops (op maat) voor bedrijven.



HEALING PEOPLE

Holistisch gezondheidscentrum

In Amsterdam Noord en in de Jordaan bundelen de therapeuten van Healing People hun diverse disciplines in een holistisch gezondheidscentrum. Met decennia ervaring richten ze zich op de diepgaande verbinding tussen klachten en levenswijzen. Stress, onverwerkte emoties en gedachten kunnen zowel mentale als fysieke problemen veroorzaken.

Holistische healing journey is een ontdekkingsstocht

De therapeuten streven naar herstel op zowel herstel op fysiek, emotioneel, spiritueel en mentaal vlak. Hierbij vullen reguliere en alternatieve therapieën elkaar aan. Healing People begeleidt je op deze holistische reis. Van massage tot regressietherapie, coaching en meer. De holistische healing journey biedt een complete aanpak. **Voel je dat dit resoneert? Je bent van harte welkom!**



Tuindorp Nieuwendam



Skyline

Amsterdam biedt een unieke skyline die bewonderd kan worden vanaf de vele rooftopbars in de stad. Geniet van een cocktail tijdens de zonsondergang, ontspan met een spectaculair uitzicht en ontdek de stad vanuit een nieuw perspectief. Hier zijn enkele van de meest indrukwekkende rooftopbars die je kunt bezoeken.

A'DAM Lookout, in Amsterdam-Noord, is een iconische plek voor een panoramisch uitzicht over de stad. Naast het observatieplatform kun je genieten van een drankje in de skybar. Het uitzicht op de binnenstad, het IJ en de omliggende omgeving is spectaculair. Voor avonturiers is er de 'Over the Edge' schommel, een adrenalinekick hoog boven de stad.

SkyLounge Amsterdam, boven op het DoubleTree by Hilton Hotel, is een luxe en stijlvolle rooftopbar. De bar biedt een prachtig uitzicht op het stadscentrum en de grachten. Met een uitgebreid cocktailmenu en heerlijke hapjes is het een perfecte plek voor een ontspannen avond.

W Lounge, op het dak van het W Amsterdam Hotel bij de Dam, straalt luxe en stijl uit. De bar heeft een verwarmd zwembad en biedt een prachtig uitzicht over de stad. Het menu bestaat uit creatieve cocktails en verfijnde hapjes, ideaal voor een chique avondje uit.

Floor17, op het dak van het Leonardo Hotel Amsterdam, staat bekend om de ontspannen sfeer en unieke evenementen. Naast cocktails en bites kun je hier genieten van rooftopbioscopen en winteractiviteiten zoals curling, wat het tot een dynamische hotspot maakt.

Voor een creatieve en informele sfeer is **Canvas** op het Volkshotel een geweldige keuze. Overdag een restaurant, 's avonds een levendige bar met uitzicht op Oost-Amsterdam. Het creatieve karakter trekt een divers publiek en zorgt voor een ontspannen ambiance.

Rooftopbars in Amsterdam bieden spectaculaire uitzichten en unieke ervaringen. Geniet van luxe drankjes, bijzondere evenementen en ontspannende momenten terwijl je de stad vanuit een hoger perspectief beleeft. De daken van Amsterdam nodigen uit om de stad op een nieuwe en inspirerende manier te ontdekken.

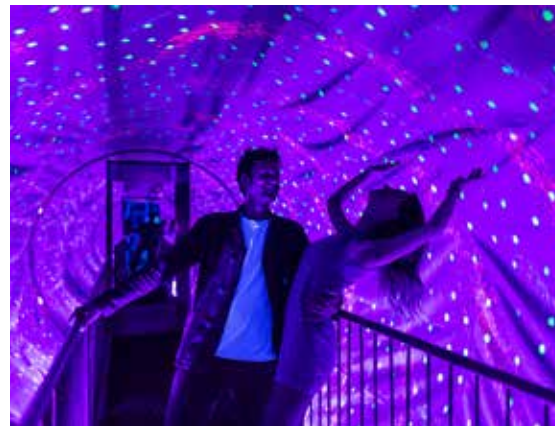


TONY'S CHOCOLONELY AMSTERDAM Tony's Chocolonely in Amsterdam is dé plek om alles te ontdekken over chocolade én duurzaamheid. Bezoek de kleurrijke winkel en het café waar je de nieuwste chocoladerepen kunt proeven en meer leert over de missie van het bedrijf: honderd procent slaafvrije chocolade. In de Tony's Chocolonely Super Store kun je zelf je chocolade samenstellen en deelnemen aan een interactieve tour die je meeneemt door het proces van bean-to-bar. Het is een unieke ervaring voor zowel chocoholics als iedereen die geïnteresseerd is in eerlijke handel en duurzaamheid. **Westerstraat 28, Amsterdam** | +31 20 215 7799 | www.tonyschocolonely.com

KLASSIEKE & JAZZ CONCERTEN In Amsterdam kun je dagelijks genieten van gratis klassieke muziekconcerten. Het Conservatorium van Amsterdam (CvA) biedt wekelijks gratis optredens, variërend van repetities van het Concertgebouworkest tot kamermuziek van studenten. Het Bimhuis organiseert regelmatig gratis avondconcerten, workshops en jamsessies. Ook Café Alto biedt elke avond jazzmuziek van 21:00 tot 3:00 voor de prijs van een drankje. Een bijzonder moment is het gratis woensdagmiddagconcert in Het Concertgebouw, waar je van 12:30 tot 13:00 kunt genieten van muziek van Mozart, Rossini of Brahms. Voor sommige evenementen moet je van tevoren reserveren. **Concertgebouwplein 10, Amsterdam** | +31 20 671 8340 | www.concertgebouw.nl



Ripley's Believe It or Not!



RIPLEY'S BELIEVE IT OR NOT Ripley's Believe It or Not! Amsterdam is een verrassende en spannende bezienswaardigheid in het centrum van de stad. Dit museum zit boordevol bizarre, vreemde en fascinerende tentoonstellingen die je zintuigen prikkelen. Van ongewone kunstwerken en optische illusies tot wereldrecord-items en exotische curiosa, elke kamer biedt een nieuwe ontdekking. Het museum is perfect voor nieuwsgierige bezoekers van alle leeftijden die zich willen verbazen over de wonderen van de wereld. Gevestigd in een prachtig historisch pand, biedt Ripley's een unieke ervaring die zowel leerzaam als vermakelijk is. Een absolute must voor avontuurlijke geesten! **Dam 21, Amsterdam** | (020) 369 71 20 | www.ripleys.com/attractions/ripleys-believe-it-or-not-amsterdam

AMSTERDAM DUCK STORE De Amsterdam Duck Store is een unieke winkel in het hart van Amsterdam, beroemd om zijn uitgebreide collectie van kleurrijke, grappige en originele eendjes. Van klassieke rubberen eendjes tot limited edition ontwerpen, deze winkel biedt een speelse en verrassende ervaring voor jong en oud. Het is de perfecte plek om een leuk cadeau of souvenir te vinden, met eendjes in allerlei vormen, kleuren en thema's. De Amsterdam Duck Store is niet alleen een winkel, maar een beleving die bezoekers uitnodigt om de wereld van deze iconische eendjes te ontdekken. Een must-see voor elke bezoeker van de stad! **Oude Leliestraat 16, Amsterdam** | www.amsterdamduckstore.com/



Ontdek vitaliteit met Holistische Hydratatie

Veel mensen denken dat uitdroging alleen optreedt na dagen zonder water, maar chronische uitdroging is wijdverspreid. Velen drinken namelijk cafeïne- of alcoholhoudende dranken, wat leidt tot netto vochtverlies. Dit veroorzaakt diverse problemen zoals hoofdpijn, vermoeidheid en vroegtijdige veroudering.

Mijn missie is om vrouwen te helpen een vrij leven te leiden, zonder tijd voor geld in te ruilen en een burn-out te voorkomen. Dit doe ik door een bewezen Freedom Business-model aan te bieden dat financiële veiligheid, gezondheid en innerlijke vrede bevordert. Dit omvat hoogwaardig waterstofrijk water en een bedrijfsstructuur met een hoog inkomen.

Ontvang een gratis e-boek met 63+ manieren om hydrogeenrijk water te gebruiken voor superieure hydratatie en het creëren van een niet-giftig huis.



Monika Zampa

Scan de QR-code voor meer informatie.



VOLG MIJ OP FACEBOOK EN INSTAGRAM

06-34334971 | monikazampa@gmail.com | [monika.zampa](#) | [monikazampa](#)

Maak vandaag de eerste stap richting een gezonde leefstijl!

Herken jij jezelf in een van onderstaande punten?

- Je begint steeds met een nieuw dieet
- Na het eten van bepaalde producten heb je een schuldgevoel
- Die paar kilo willen er niet af, ondanks meerdere pogingen
- Elke keer na een maaltijd heb je een opgeblazen buik

Start bij FoodRebel met de deskundige begeleiding van professionele diëtisten en creëer jouw gezonde leefstijl.

Wist jij dat diëtetiek standaard in jouw zorgverzekering zit?
Check jouw zorgverzekering en zie wat jij vergoed krijgt!

FoodRebel
020 21 577 37
www.food-rebel.nl
info@food-rebel.nl





Nieuwjaar

Nieuwjaar is een moment van hoop, reflectie en viering. Over de hele wereld markeren verschillende tradities het begin van een nieuw jaar, elk met een unieke betekenis en symboliek. In Nederland en andere landen worden nieuwjaarsborrels vaak georganiseerd om het nieuwe jaar feestelijk in te luiden.

Een van de meest bekende tradities in Nederland is het afsteken van vuurwerk om middernacht. Dit kleurrijke spektakel symboliseert het verdrijven van kwade geesten en het verwelkomen van een nieuw begin. Veel mensen drinken rond middernacht champagne en toosten op een gelukkig en gezond jaar. Ook de Nieuwjaarsduik is een geliefde traditie, waarbij duizenden mensen in het ijskoude water duiken om het jaar fris en energiek te starten.

Op internationaal niveau zijn er tal van unieke gebruiken. In Brazilië dragen mensen wit om vrede en reinheid te symboliseren en velen springen over zeven golven in de zee als een ritueel voor geluk. Op de Filipijnen is het gebruikelijk om ronde objecten zoals munten en fruit te verzamelen als symbool van welvaart. In Schotland wordt 'Hogmanay' gevierd waarbij 'first-footing' een belangrijke rol speelt: de eerste persoon die een huis binnenkomt brengt geluk voor het nieuwe jaar. In Japan wordt het nieuwe

jaar (Shōgatsu) gevierd met het luiden van tempelklokken, 108 keer om onzuivere verlangens en negatieve emoties te verdrijven. Daarnaast is het gebruikelijk om traditionele gerechten zoals 'osechi ryōri' te eten en om familie en vrienden te bezoeken om geluk te wensen.

Nieuwjaarsborrels zijn een integraal onderdeel van de feestelijkheden, vooral in een professionele context. Werkgevers organiseren vaak borrels in januari om het team te bedanken voor de inzet in het afgelopen jaar en om gezamenlijk vooruit te kijken. Het is een moment om relaties te versterken, doelen te bespreken en een gevoel van saamhorigheid te creëren. Bij persoonlijke nieuwjaarsborrels staan gezelligheid en verbinding centraal. Veel van deze borrels vinden plaats in sfeervolle restaurants, waar men geniet van heerlijke hapjes en drankjes in een feestelijke ambiance. Hier komt iedereen samen om het nieuwe jaar in een ontspannen sfeer te vieren.

GENIET

GASTRONOMISCHE GENIETEN



TOZI Restaurant Tozi Amsterdam is een chique en gezellige Italiaanse eetervaring in het hart van de stad. Gelegen nabij het Vondelpark, biedt Tozi een unieke benadering van de Italiaanse keuken met een focus op smaakvolle kleinere gerechten, perfect voor delen. Het menu is een eerbetoon aan de authentieke smaken van Italië, met heerlijke antipasti, verse pasta's en seizoensgebonden gerechten. De stijlvolle inrichting en het warme personeel creëren een uitnodigende sfeer, waardoor het restaurant ideaal is voor zowel een gezellig diner met vrienden als een romantisch uitje. Tozi Amsterdam is een must-visit voor liefhebbers van Italiaanse gastronomie in een moderne setting. **Koninginneweg 34, Amsterdam | www.toziamsterdam.nl**

CEPPI'S Restaurant Ceppi's Amsterdam is een gezellige en verfijnde eetgelegenheid in de stad, waar de Italiaanse keuken centraal staat. Gelegen in de wijk De Pijp, biedt Ceppi's een warme en uitnodigende sfeer, perfect voor een romantisch diner of een gezellige avond met vrienden. Het menu is een viering van de authentieke smaken van Italië, met verse pasta's, smakelijke pizza's en heerlijke streekgerechten. Het restaurant staat bekend om zijn uitstekende service en de passie waarmee de gerechten worden bereid. Ceppi's is de ideale plek voor liefhebbers van Italiaanse gastronomie die op zoek zijn naar een smakelijke en onvergetelijke ervaring in Amsterdam. **Lijnbaansgracht 256, Amsterdam | www.ceppis.com/nl**



CINEMA CULINAIR



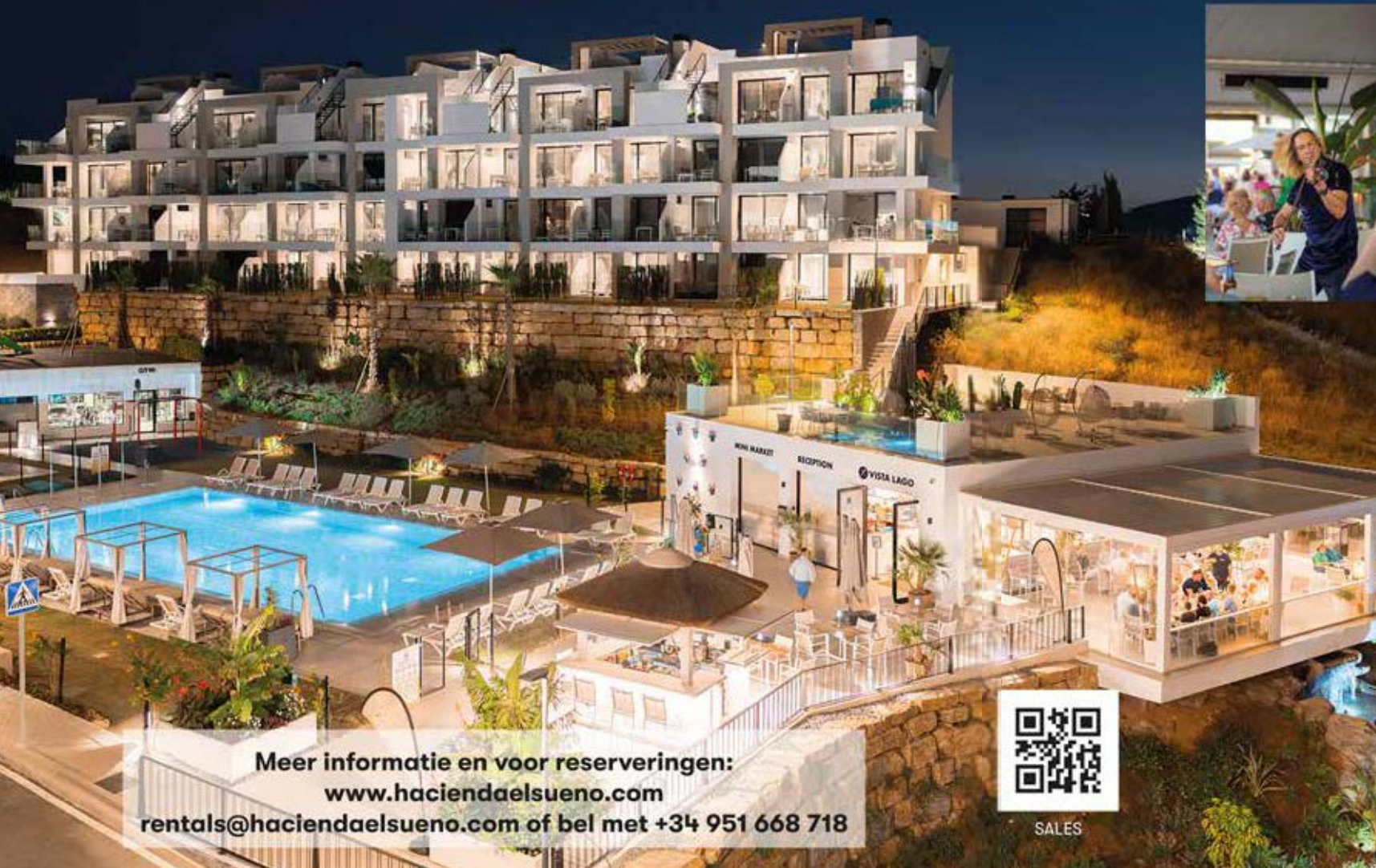
CINEMA CULINAIR AMSTERDAM Cinema Culinaire in Amsterdam biedt een unieke ervaring waarbij film en gastronomie samenkomen. Bezoekers kunnen genieten van een heerlijke culinaire maaltijd terwijl ze kijken naar de mooiste films in een sfeervolle bioscoop. De zorgvuldig samengestelde menukaarten zijn geïnspireerd door de film die op dat moment draait, wat zorgt voor een totaalervaring voor alle zintuigen. Het is de perfecte manier om een avond uit te voeren, of je nu een filmfan of een fijnproever bent. Cinema Culinaire combineert de kunst van cinema met gastronomisch genieten in hartje Amsterdam. **De Hallen, Hannie Dankbaarpassage 47, Amsterdam | +31 20 261 7272 | www.cinemaculinaire.nl**

RESTAURANT JASPERS Restaurant Jaspers in Amsterdam biedt een verfijnde culinaire ervaring in een gezellige en moderne setting. Het restaurant staat bekend om zijn smaakvolle, seizoensgebonden gerechten die zijn bereid met lokale ingrediënten. Het menu varieert van heerlijke vis- en vleesgerechten tot vegetarische opties, alles met een focus op kwaliteit en creativiteit. Jaspers biedt ook een uitgebreide wijnkaart om de gerechten perfect te complementeren. Het vriendelijke personeel en de intieme sfeer maken het een ideale plek voor een diner met vrienden, familie of zakelijke gasten. Een perfecte keuze voor fijnproevers die op zoek zijn naar een bijzondere culinaire ervaring. **Amstelveenseweg 160, Amsterdam | +31 20 679 1893 | www.restaurantjaspers.nl**



Luxe vakantie appartementen te huur

Step into your dreams!



Hacienda el Sueño

la cala de Mijas

Ontsnap aan regenachtig weer en geniet van een heerlijke zomer aan de prachtige Spaanse Costa! Speciaal voor jou hebben we nu een last minute actie met 20% korting op jouw verblijf. Gebruik de code SpanjeBruist2025 en boek direct! Zien we je binnenkort?

Er zijn nog enkele appartementen te koop!

Maak vrijblijvend een afspraak met onze sales.

Sales

+31 621 128 189 • +34 604420449 Diana Mol

+31 263 034 261 Petra De Kleermaeker

www.dreamhomemarbella.com

Meer informatie en voor reserveringen:

www.haciendaelsueno.com

rentals@haciendaelsueno.com of bel met +34 951 668 718



SALES



Een frisse start

De nieuwjaarsduik is een traditie die inmiddels wereldwijd wordt gevierd, maar de oorsprong ligt in Nederland. Het begon in 1960, toen de zwemvereniging Njord uit Zandvoort het idee kreeg om het nieuwe jaar fris te beginnen met een duik in de koude Noordzee. Wat toen een klein evenement was met een handvol deelnemers, groeide al snel uit tot een populaire traditie. Het concept symboliseert een frisse start en moedigt deelnemers aan om met een energieke en positieve instelling het nieuwe jaar in te gaan.

Inmiddels heeft de nieuwjaarsduik zich verspreid naar talloze locaties wereldwijd, van koude zeeën tot warme meren en zelfs verwarmde zwembaden. In Nederland blijft de duik in Scheveningen, waar jaarlijks duizenden mensen samenkomen, het grootste en bekendste evenement. Hier trotseren deelnemers de ijzige kou in vaak uitbundige outfits, variërend van oranje mutsen tot volledige kostuums.

Ook buiten Nederland wordt de nieuwjaarsduik steeds populairder. Op Ibiza, bijvoorbeeld, is Las Salinas een iconische plek voor deze traditie. Hier komen zowel locals als bezoekers samen om het nieuwe jaar in de Middellandse Zee te vieren. De temperatuur is er uiteraard milder dan in Nederland, wat het evenement toegankelijk maakt voor een breder publiek. De duik op Ibiza wordt vaak gevolgd door gezellige samenkomsten, met muziek en warme

dranken, wat de ervaring extra feestelijk maakt.

In Canada en de Verenigde Staten wordt de traditie vaak "Polar Bear Plunge" genoemd. Bekende locaties zijn onder meer English Bay in Vancouver en Coney Island in New York. Elk van deze plekken heeft zijn eigen unieke sfeer en attracties, van verkleedpartijen tot benefietevenementen voor goede doelen.

Of je nu kiest voor de ijzige golven van de Noordzee, de mildere wateren van Ibiza, of een ander prachtig decor, de nieuwjaarsduik blijft een unieke en verbindende ervaring. Het is niet alleen een fysieke uitdaging, maar ook een symbolische manier om het oude los te laten en het nieuwe jaar met een frisse blik te verwelkomen.

SHOP

TILL YOU DROP!

WORD RIJK
MET DE WET
VAN AANTREKKING

WORD RIJK MET DE WET VAN AANTREKKING

Zit jij in schulden en wil je eruit? Wil jij bereiken wat jij wilt en wil jij rijk worden in zowel geld, succes als in mindset?

Wil jij van schaarste naar

overvloed? Dan gaat het boek

'Word rijk met de wet van aantrekking' (ISBN 9789464432367) van Marlies Heere jouw leven veranderen! Het boek is verkrijgbaar bij boekhandels, Amazon en Bol.com.

Marlies Heere



Scan de QR-code

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.

INTUITION QUATTRO FOR WOMEN

Dit stijlvolle rosé gouden scheersysteem is voorzien van vier mesjes en is speciaal ontworpen voor vrouwen die heel glad en stijlvol voor de dag willen komen. Quattro for Women is geschikt voor het ontharen van alle zones, met een fluweelzacht en superglad resultaat. Ook de moeilijk bereikbare plekjes worden gemakkelijk meegenomen. Het scheermesje bevat aloë vera en vitamine E, wat zowel tijdens als na het scheren verzorging biedt.

www.wilkinsonsword.com



SPARKLING WHITE

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

rotterdamurbanwinery.nl/winkel/



BOEKET AMALIA

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

www.topbloemen.nl



THAT'SO ON THE GO DARK

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

125 ml, € 30,-, www.thatso.nl



Doe mee en win

MOMENTJE VOOR JEZELF!

In je luie stoel, wijntje erbij en dan dit heerlijke boek om bij weg te dromen... Een fijn verhaal waarin doodgewoon realisme, humor en spanning elkaar afwisselen en de Portugese hitte als zinderend element fungeert.

www.esthervanperen.com
VERKRIJGBAAR BIJ BOL.COM



LEZERSACTIE* Cadeaubon t.w.v. € 100

Welkom bij De WOONWINKEL, de gezellige boetiek voor stijlvolle, duurzame producten. Ontdek het uitgebreide aanbod in een warme sfeer, met persoonlijke service en deskundig advies. Kom langs en vind precies wat je zoekt!



www.woonwinkelkampen.be TAG #KAMPEN



LEZERSACTIES*

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

Of stuur je gegevens o.v.v. de TAG bij de lezersactie naar prijsvraag@nederlandbruist.nl

NIX18
NIET ROKEN - NIET DRINKEN

STOP
EN KOM TOT RUST



Relax

Amsterdam is niet alleen een stad van grachten en cultuur, maar ook een plek waar luxe en ontspanning samenkomen in enkele van de beste spa-hotels van Europa. Voor wie even wil ontsnappen aan de drukte, bieden deze oases rust, wellness en een breed scala aan behandelingen die lichaam en geest in balans brengen.

The Conservatorium Hotel in hartje stad herbergt de bekroonde Akasha Holistic Wellbeing Spa. Hier geniet je van exclusieve behandelingen zoals Watsu hydrotherapie of een hotstonemassage. Daarnaast biedt de spa een binnenzwembad, sauna's en een hamam-ritueel voor totale ontspanning.

Sofitel Legend The Grand Amsterdam combineert Franse en Nederlandse invloeden in zijn SoSPA. Behandelingen zoals de Signature Massage met essentiële oliën en revitaliserende gezichtsbehandelingen staan centraal. Ook zijn er een sauna, stoombad en verwarmd binnenzwembad.

In **Hotel Okura Amsterdam** vind je Nagomi Spa & Health en komen Japanse gastvrijheid en ontspanning samen. Unieke massages, zoals de shiatsu-massage, en lichaamsbehandelingen met traditionele Japanse ingrediënten maken dit een bijzondere ervaring. De serene sfeer wordt versterkt door

uitstekende faciliteiten zoals een sauna en whirlpool.

W Amsterdam biedt met de Away Spa een modern wellnesscentrum gericht op herstel en verjonging. Detox wraps, diepe weefselmassages en op maat gemaakte gezichtsbehandelingen staan centraal. Het spa-terras met uitzicht over de stad maakt het extra bijzonder.

Aan de rand van het Amsterdamse Bos ligt **Spa Zuiver**. Hoewel niet verbonden aan een hotel, is het een geliefde plek voor wellness. Diverse sauna's, baden en behandelingen, zoals scrubs en massages, zorgen voor ultieme ontspanning.

Of je nu kiest voor een spa-dag of specifieke behandeling, Amsterdamse spa's bieden luxe ontspanning in de bruisende hoofdstad.

STOP

EN KOM TOT RUST!



MERCURE HOTEL AMSTERDAM Een stijlvol en comfortabel hotel, gelegen in de rustige wijk Sloterdijk, met gemakkelijke toegang tot het stadscentrum en de belangrijkste bezienswaardigheden van Amsterdam. Het hotel biedt moderne kamers met een eigentijdse inrichting en uitstekende voorzieningen, zoals gratis wifi, een fitnessruimte en een gezellige bar. Gasten kunnen genieten van een heerlijk ontbijt en diner in het restaurant dat een breed scala aan gerechten serveert. Dankzij de nabijheid van openbaar vervoer is Mercure Hotel Amsterdam de perfecte uitvalsbasis voor zowel zakenreizigers als toeristen op zoek naar een ontspannen verblijf met alles binnen handbereik. **Joan Muyskenweg 10, Amsterdam | +31 20 721 9176 | www.mercure-hotel-amsterdam-west.nl**

TIVOLI DOELLEN HOTEL Tivoli Doelen Hotel in Amsterdam biedt een elegante en moderne uitvalsbasis voor zowel zakenreizigers als toeristen. Gelegen in het hart van de stad, aan de beroemde rivier de Amstel, biedt het hotel stijlvolle kamers en uitstekende voorzieningen. Gasten kunnen genieten van een comfortabele sfeer, een restaurant met een uitgebreid menu en een bar voor ontspanning na een drukke dag. Door de centrale locatie zijn populaire bezienswaardigheden zoals de Dam, het Rijksmuseum en de grachtengordel gemakkelijk te bereiken. Tivoli Doelen biedt de perfecte balans tussen luxe en gemak voor een onvergetelijk verblijf in Amsterdam. **Nieuwe Doelenstraat 24, Amsterdam | +31 20 530 1200 | www.tivolihotels.com**



HOTEL CC AMSTERDAM Een sfeervol en modern hotel, gelegen in het bruisende centrum van de stad, dicht bij het beroemde Red Light District en het Dam Square. Het hotel biedt comfortabele kamers met een eigentijdse uitstraling, ideaal voor zowel korte als lange verblijven. Gasten kunnen genieten van een ontspannen sfeer, uitstekende service en een uitstekende locatie om de belangrijkste bezienswaardigheden van Amsterdam te verkennen, zoals het Anne Frank Huis en de grachten. Hotel CC is perfect voor reizigers die op zoek zijn naar een betaalbaar, centraal gelegen verblijf met een moderne uitstraling en veel faciliteiten. **Warmoesstraat 42, Amsterdam | +31 (0) 20 527 00 27 | www.hotelcc.nl**

HOTEL DE L'EUROPE Hotel De L'Europe in Amsterdam is een luxe vijfsterrenhotel aan de Amstel, dat al sinds 1896 een iconische bestemming is voor gasten die op zoek zijn naar een ongeëvenaarde ervaring. Het hotel biedt weelderige kamers en suites, een bekroond restaurant en een wellnesscentrum. Met een prachtig uitzicht over de rivier en een stijlvolle, historische inrichting biedt De L'Europe een ideale plek voor zowel zakelijke als ontspannende verblijven. De locatie in het hart van Amsterdam maakt het een perfecte uitvalsbasis om de stad te verkennen, van musea tot winkels en restaurants. **Nieuwe Doelenstraat 2-14, Amsterdam | +31 20 531 1777 | www.deleurope.com**



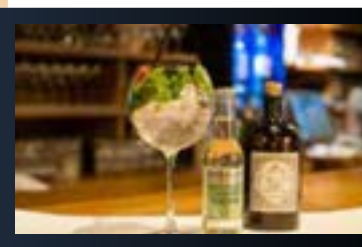
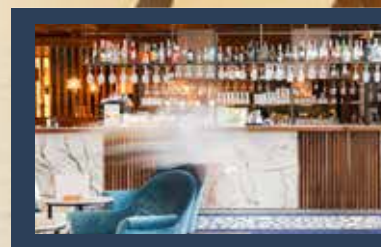
De ultieme ontspanning aan de Zeeuwse kust

Op een unieke locatie in Zeeland, dicht bij natuurgebied de Zeepeduinen en het strand van Westerschouwen, vind je **Grand Hotel ter Duin**. De perfecte plek om te genieten van alles wat de Zeeuwse kust te bieden heeft!



Grand Hotel ter Duin is van alle gemakken voorzien. Wil je Zeeland op twee wielen verkennen? Geen probleem, het hotel kan de fietsen voor je regelen. Daarnaast beschikt het hotel over een prachtige lobby met bar, waar je heerlijk kunt zitten om te genieten van een hapje en een drankje. Ook voor een smakelijk diner ben je hier aan het juiste adres. Grand Hotel ter Duin is niet alleen open voor hotelgasten, want iedereen is hier welkom om even te relaxen.

Met een uitgebreide wellness, fitnessruimte en het strand op loopafstand ontbreekt het je hier nergens aan!



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



Echt tijd voor elkaar!

Lekker uitwaaien!

Grand Hotel Ter Duin ligt op loopafstand van het strand. Leg je deze afstand liever niet te voet af, dan verhuren wij ook fietsen.

Het luxe hotel met **133 kamers** en vier appartementen kent verschillende faciliteiten waarvan je onbepikt kunt genieten: twee sauna's, een Turks stoombad, verwarmd zwembad en twee luxe zonnebanken. De kamers zijn sfeervol ingericht en hebben een warme uitstraling.



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



Januari

Januari, de eerste maand van het jaar, is een periode vol nieuwe energie en frisse kansen. Met zijn 31 dagen vormt ze een brug tussen het verleden en de toekomst. De naam januari komt van Janus, de Romeinse god van poorten, deuren en beginpunten. Het is dan ook niet verrassend dat januari symbool staat voor een nieuw begin. In vroegere tijden werd deze maand ook wel de louwmaand, ijsmaand, wolfsmaand of hardmaand genoemd, namen die de winterse kou en uitdagingen van dit seizoen weerspiegelen.

Historisch gezien was januari niet altijd de eerste maand van het jaar, want januari werd samen met februari pas later toegevoegd aan de Gregoriaanse kalender. Vandaag de dag markeert januari wereldwijd het begin van talloze tradities en goede voornemens.

Voor veel mensen biedt januari een kans om oude patronen los te laten en met een schone lei te beginnen. Dit kan letterlijk, door bijvoorbeeld het huis op te ruimen. Na de feestdagen voelt het heerlijk om kerstspullen op te bergen en je huis weer overzichtelijk te maken. Het is ook een uitstekend moment om verder te gaan met ontspullen, oftewel het bewust afscheid nemen van spullen die je niet langer gelukkig maken. Voor beginners kan het helpen om klein te starten, zoals met een lade of een kledingkast. Een populair idee is het 'Project 333-principe', waarbij je een capsulegarderobe samenstelt van slechts 33 kledingstukken.

Januari is ook een maand van doelen stellen. Het hoeft niet groots of ingewikkeld te zijn; zelfs kleine doelen kunnen een groot verschil maken. Denk bijvoorbeeld aan meer tijd doorbrengen met geliefden, gezonder eten of eindelijk dat boek lezen dat al maanden op je nachtkastje ligt. Schrijf je doelen op en geef jezelf een duidelijke, haalbare tijdlijn.

Daarnaast is januari een heerlijke maand om te reizen, vooral naar zonnige bestemmingen. Terwijl de temperaturen in Nederland vaak rond het vriespunt liggen, kun je elders genieten van aangename temperaturen: 23°C in Dubai, 27°C op Curaçao of zelfs 32°C in Thailand. Voor wie dichter bij huis wil blijven, bieden Gran Canaria en Tenerife met hun 18-19°C nog steeds een welkome ontsnapping aan de winter.

& BEWONDER

STEEDS VERRASSEND AANBOD



INTERNATIONAL FILM FESTIVAL ROTTERDAM

(IFFR) Van 30 januari tot 9 februari verandert Rotterdam in een paradijs voor film liefhebbers tijdens het International Film Festival Rotterdam (IFFR). Het festival trekt bezoekers van over de hele wereld met zijn unieke mix van onafhankelijke en experimentele films. Op het programma staan wereldpremières, korte films en indrukwekkende documentaires, maar het gaat verder dan alleen kijken. Je kunt deelnemen aan boeiende Q&A-sessies, meeslepende kunstinstallaties bewonderen en luisteren naar inspirerende paneldiscussies met filmmakers. Tien dagen lang hangt er een energieke sfeer in de stad, waarin verhalen van alle continenten tot leven komen. Een absolute must voor elke film liefhebber.



DE INTERNATIONALE VAKANTIEBEURS IN

UTRECHT In de koude, donkere wintermaanden is er niets leuker dan alvast weg te dromen bij zonnige bestemmingen en zomerse avonturen. Van 9 tot 12 januari 2025 opent de Jaarbeurs Utrecht haar deuren voor de Internationale Vakantiebeurs, dé plek om je perfecte zomervakantie te plannen. Laat je inspireren door exotische bestemmingen, proef lokale specialiteiten en ontdek unieke reizen. Of je nu verlangt naar een ontspannen strandvakantie, een actieve trektocht of een culturele stedentrip, hier vind je alles wat je nodig hebt. Begin het jaar met nieuwe reiseideeën en kijk alvast uit naar de warme zomerzon!



WINTERWANDELING EN WELLNESS -

ARDENNEN Eind januari 2025 zijn de Ardennen de ideale bestemming voor een winterse ontsnapping, waar natuur en ontspanning samenkomen. Veel organisaties bieden speciale arrangementen aan voor een dag of weekend weg. Geniet van een serene wandeling door besneeuwde bossen, begeleid door een gids die de geheimen van het winterlandschap onthult. Daarna kun je jezelf verwennen in een luxe spa met thermale baden, sauna's en professionele massages. De combinatie van frisse lucht, beweging en ultieme ontspanning maakt dit uitje perfect voor vrouwen (en mannen) die op zoek zijn naar rust en balans. Een unieke kans om je winterdip te verslaan!

MILAN MEN'S FASHION WEEK

Van 17 tot 21 januari 2025 schittert Milaan met de nieuwste herencollecties voor Fall/Winter 2025/26. De wereldstad van mode zet grote namen zoals Prada en Gucci naast innovatieve ontwerpers in de schijnwerpers. Van klassieke maatwerk tot futuristische streetwear, de shows bieden inspiratie voor iedere man die elegantie en innovatie wil combineren. Trends zoals rijke texturen, gedurfde silhouetten en warme aardetinten domineren de catwalk. Deze week is niet alleen een viering van stijl, maar ook een ode aan vakmanschap en creativiteit. Milan Men's Fashion Week is dé bestemming voor liefhebbers van mode en design. Mis het niet!



Een eyeopener

Simon vormt met zijn collega's een team op de afdeling contracten binnen een grote organisatie. Het thema dat centraal staat is samenwerken. Ieder heeft zijn eigen klanten en overdracht is geautomatiseerd.

Dit maakt dat echt samenwerken nauwelijks nog nodig is. Maar tijdens een open gesprek blijkt dat er een andere behoefte onder de collega's is. We zetten daarom een oefening in met de paarden. Om elkaar eerst beter te leren kennen starten we met diverse individuele opdrachten om zo de groep, maar ook ieder individu, meer inzichten te bieden.

Na de lunch gaan we in gesprek en evalueren we de ochtend. Wat mooi dat gedurende de ochtend de groep ervaringen heeft mogen delen.



Na de lunch volgt nog een groepsopdracht om samen een kring te vormen en het paard hierin te betrekken. De reactie hierop is vooral verbazing: 'Wow, dit is nodig om alle neuzen en dus ook het paard dezelfde kant op te krijgen en toch blijft er ook genoeg persoonlijke ruimte.'

Voor meer info
scan de QR-code!



FLORAdorp
RANCh

www.floradorpranchteamcoaching.nl
Vikingpad 28, Amsterdam | 06-41034843



UIT ELKAAR

Verrekenen onder de kerstboom?

Bij ongeveer 25% van de huwelijken in Nederland worden huwelijksvoorwaarden afgesloten. In het gros daarvan wordt afgesproken dat echtgenoten jaarlijks, aan het einde van het jaar, met elkaar de balans opmaken: wat is er aan inkomen binnengekomen en wat zijn de kosten van de huishouding geweest.

Het verschil daartussen (het overgespaard inkomen) wordt gelijk verdeeld. Beide echtgenoten kunnen zo een eigen vermogen opbouwen. Dit wordt het periodiek verrekenbeding genoemd. Voor vrij weinig echtgenoten is echter het opmaken van de balans een jaarlijkse (kerst)activiteit. Als het huwelijk dan toch tot een echtscheiding komt, zegt de wet dat er alsnog uitvoering moet worden gegeven aan het periodiek verrekenbeding. Het komt er dan op neer dat hetgeen tijdens het huwelijk is opgebouwd (uitgezonderd erfenissen, schenkingen en niet te verrekenen vermogen)

gelijk verdeeld dient te worden. Dat leidt nogal eens tot de vraag: 'maar ik was toch niet in gemeenschap van goederen gehuwd?'. Het is daarom goed na te gaan wat uw huwelijksvoorwaarden precies betekenen (zowel tijdens het huwelijk als bij een echtscheiding). De advocaat-mediators van BSS Familierecht kunnen u informeren en begeleiden bij het afwikkelen van huwelijksvoorwaarden. Zo kunt u met goed vastgelegde afspraken de toekomst weer in.

BSS Familierecht
voor een warme, persoonlijke
benadering!



Scan de QR-code
of kijk op
bssfamilie recht.nl



AMSTERDAM Overtoom 538hs
020 618 76 43

NIJMEGEN Kerkenbos 1037
06 114 000 46

**BOSHOUWERS
SCHELLEKENS
SPOORMANS**
ADVOCATEN | FAMILIE RECHT | MEDIATORS





Carlos Lens:

Tips voor een Gezond en Fit 2025

Carlos Lens, bekend personal trainer van vele Nederlandse sterren zoals Linda de Mol en Anouk, deelt zijn inzichten over gezondheid, fitness en voeding. Met meer dan twee decennia ervaring inspireert hij ons met praktische en haalbare adviezen.

1. Begin met een heldere doelstelling

Carlos benadrukt het belang van een duidelijk doel. Maak kleine veranderingen in je dagelijkse routine, zoals wandelen, bij voorkeur op een lege maag. Dit helpt niet alleen vet te verbranden, maar zorgt ook voor een actieve start van de dag.

2. Krachttraining als basis

In plaats van alleen cardio, raadt Carlos aan om krachttraining toe te voegen. Dit versterkt niet alleen spieren en botten, maar zorgt er ook voor dat je stofwisseling tot wel 48 uur na je workout actief blijft. Bovendien voel je je fitter en zie je er beter uit.

3. Slaap en herstel zijn essentieel

Rust is een van de pijlers in Carlos' filosofie. Probeer 6-10 uur slaap per nacht te halen en maak eventueel gebruik van powernaps van maximaal 20 minuten. Een goede slaaproutine begint met ontspanning en positieve gedachten.

4. Voeding is 80% van het proces

Een gezond dieet betekent gevarieerd eten met groenten, volkoren producten, eiwitten en gezonde vetten. Carlos raadt aan om voeding te plannen en voor 80% gezonde keuzes te maken. Af en toe snoepen mag, zolang het met mate gebeurt.

5. Effectieve oplossingen voor drukke schema's

Voor wie weinig tijd heeft, zijn HIIT-workouts of korte wandelingen ideale oplossingen. Deze zijn intensief en efficiënt, perfect voor een drukke levensstijl.

Met deze tips van Carlos Lens maak je van 2025 een gezond en energiek jaar!

Meer weten? Ga naar www.houseofcarlos.nl of scan de QR-code voor meer informatie.



Begin klein,
blijf trouw en
*groei volgt
vanzelf*



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

OPEN DE DEUR NAAR NIEUWE KANSEN *met een nieuwe profielfoto*

Heb jij grote plannen voor 2025?



Meer klanten aantrekken, een nieuwe baan vinden of jouw expertise delen?

Wat zegt jouw profielfoto over jou?

- Verouderd of onprofessioneel?
- Straalt het niet uit wie je bent?
- Geeft je foto je niet het vertrouwen om te solliciteren of connecties te maken?

Dit is jouw kans om jezelf authentiek, zelfverzekerd en professioneel te presenteren.

Perla maakt het verschil

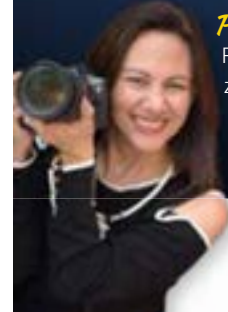
Perla, award-winning fotograaf, begeleidt je stap voor stap en zorgt dat jij er fantastisch uitziet! Zelfs als je niet graag voor de camera staat. Wacht niet langer, want elke dag dat je uitstelt is een gemiste kans!

Nieuwjaarsactie

3 professionele profielfoto's voor € 99 (normaal € 249). Alleen voor de eerste 10 boekingen! Studio in Almere. Start 2025 vol zelfvertrouwen!



SCAN DE
QR-CODE EN
BOEK JOUW
SHOOT!



STUDIO: BOLDERWEG 2, ENTREE D32 IN ALMERE | INFO@PERLAFOTOGRAFIE.NL
06-38267345 | WWW.PERLAFOTOGRAFIE.NL



Winterse stoofpot met seizoensgroenten

Deze winterse stoofpot met seizoensgroenten is het ultieme comfortfood voor koude dagen. Met malse runderlappen, kleurrijke groenten en een rijke, kruidige bouillon is dit gerecht niet alleen voedzaam, maar ook ontzettend smaakvol. Het is eenvoudig te maken en vult je huis met de heerlijke geur van een echte winterklassieker.

BEREIDINGSTIJD

20 minuten voorbereiding en
2 uur koken

RECEPT VOOR

4 personen

INGREDIËNTEN

- 500 g runderlappen
- 3 wortels
- 2 pastinaken
- 4 middelgrote aardappelen
- 2 uien
- Olijfolie of boter om te bakken
- 3 teentjes knoflook
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 500 ml runderbouillon
- 2 laurierblaadjes
- 1 theelepel tijm
- 1 theelepel rozemarijn
- Zout en peper naar smaak

BEREIDING

Snijd de runderlappen in grove stukken en de wortels, pastinaak en aardappelen in blokjes. Hak de uien en knoflook fijn.

Verhit olijfolie of boter in een grote stoofpan. Bak het vlees rondom bruin en haal het uit de pan.

Voeg de uien en knoflook toe aan dezelfde pan en fruit tot ze glazig zijn. Roer de tomatenpuree erdoor en bak kort mee.

Doe het vlees terug in de pan en voeg de bouillon, laurierblaadjes, tijm en rozemarijn toe. Voeg de gesneden groenten toe en roer goed door.

Laat de stoofpot op laag vuur minstens 2 uur sudderen, of totdat het vlees mals is en de smaken goed zijn ingetrokken. Roer af en toe door en voeg indien nodig extra bouillon toe.

Verwijder de laurierblaadjes en serveer de stoofpot warm met een stuk vers, knapperig brood.

Linda Folkers is NLP Master, Systemisch Coach en Mental Coach en oprichtster van Sleutel tot je hart & Lindafolkers.nl. Ze begeleidt mensen die klaar zijn om beperkende patronen, emoties en overtuigingen los te laten en hun leven diepgaand te transformeren. Haar transformatieve coaching gaat verder dan oppervlakkige oplossingen. Ze duikt samen met jou naar de kern, zodat je stevig, stabiel, veerkrachtig en vol zelfliefde in het leven kunt staan.

Maak ruimte voor een frisse start!

Het is januari. Je agenda ligt voor je, gevuld met afspraken en plannen. Misschien voel je enthousiasme, een frisse energie om het jaar te beginnen. Maar diep vanbinnen kun je ook iets anders voelen: een knoop in je maag of een onrust die blijft sluimeren. Het idee dat je nog steeds die zwaarte van oude emoties of gedachten met je meedraagt, alsof je een onzichtbare rugzak meesjouw.

Herken je dat gevoel? Stel je dan eens voor dat je die rugzak voorzichtig kunt afdoen. Dat je loskomt van die lading die je energie opslurpt. Soms is er maar één sessie nodig om oude emoties los te laten en ruimte te maken voor rust, lichtheid en nieuwe energie. Zoals een van mijn cliënten het mooi verwoordde: "Na één sessie voelde ik me zoveel lichter. De emoties die me jarenlang vasthielden zijn opgelost. Ze zijn weken later nog steeds weg. Ik kan nu weer reageren op een manier die past bij de situatie, in plaats van dat ik te heftig reageer. Dank je wel, Linda! Ik voel me vrijer dan ooit."

Gun jezelf die frisse start. Je hoeft het niet alleen te doen. Naast mijn

een-op-een trajecten heb ik nu ook ruimte voor een aantal losse sessies. Hierin help ik je om die rugzak af te doen, zodat je lichter en vrijer door dit jaar kunt bewegen. Wat zou jij los willen laten om meer te kunnen genieten van jouw leven?

Speciaal voor Bruist lezers!

€ 100,- korting op een Inner Strength coach traject.

Kortingscode: **BRUIST**

geldig t/m 31 januari 2025

Linda Folkers

Transformatie Coach -



Sleutel tot je hart

Brouwersgracht 167-4, Amsterdam (alleen op afspraak)

06-23652412 | info@sleuteltothart.nl | sleuteltothart | www.sleuteltothart.nl



SKIN & SOUL
HOLISTISCH HUIDSPECIALIST

Verwen jezelf met deze luxe behandeling die je huid lift, verstevigt en cellulitis vermindert.

De TriVita Sculpt combineert radiofrequentie, ultrasone golven en endermologie voor een stralende en gladde huid.



Geef je lichaam een boost en doe mee met onze **winactie!** Dit is jouw kans op pure selfcare én zichtbaar resultaat.

- 📍 Driehoekslaan 56, Maarssen
- 📞 06-15897627
- ✉ info@skindandsoul.nl
- 🌐 www.skinandsoul.nl



Volg ons ook op Instagram @skinandsoul.nl

Maak kans op een

Full Body Treatment

met de TriVita Sculpt

t.w.v. € 250,-



SKIN & SOUL
HOLISTISCH HUIDSPECIALIST

Driehoekslaan 56, Maarssen | 06-15897627 | www.skindandsoul.nl

i y u x l z q y h x v	gezicht
b k b p t k q q c l e	balsem
l h m p a o s q s t r	elastisch
p s u e k g m n i m z	hydrateren
v g r m s f s b t y a	verzachtend,
a f e l y l d n s d c	natuurlijk
y e m d x p a x a r h	collageen
t h c i z e g b l p t	verzorging
h y d r a t e r e n e	
k j i l r u u t a n n	
v e r z o r g i n g d	

Streek 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 1 februari 2025 via de QR-code of www.nederlandbruist.nl/amsterdam/puzzelen



Begin het nieuwe jaar met frisse energie en motivatie! Stel je doelen, blijf gezond, word sportiever en geniet van een nieuwe start. Laat je inspireren door de nieuwste editie van Bruist en maak kans op mooie prijzen!

PUZZELPAGINA

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

Los de sudoku op

De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-8-4**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

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

Zoek de zes verborgen letters

Vind de letters en maak er een woord van. Wordthema deze maand is 'Goede voornemens'. De oplossing van vorige maand was **viere**n.

Maak kans op een fles:

Pizzolato extra dry

Bij Pizzolato maken ze niet alleen een Spumante van alleen Pinot Grigio, maar ook een blend van diverse druiven. De wijn is harmonieus met een fruitig bouquet van rijpe peer en perzik, en biedt een fluweelzachte, frisse, goed uitgebalanceerde en levendige ervaring.



NIX10



Los de rebus op.

Maak kans op een fles:

Laurent - Perrier

Laurent-Perrier champagnes staan bekend om hun frisheid dankzij het hoge chardonnay-gehalte. Deze goudgele demi-sec, met aroma's van gedroogd fruit, amandelen, brioche en hazelnoten, verrijkt zoete gerechten. Perfect bij bosbessen- en frambozenmousse.



NIX10

h o l v y t h k u g x	chardonnay
m k e t r i l y s b e	elegant
c h a r d o n n a y l	champagne
e e u p j i k m p h p	citrus
r l c h x z e s e q m	methode
e v e e u t b b r t o	complex
k s e g h o v h i u c	mousse
a f s o a s u r t i c	aperitif
l h d u u n x m i x f	
m e z l o u t r e q d	
r z v k h m f x f n l	

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 februari 2025 via www.nederlandbruist.nl/amsterdam/puzzelen of via de QR-code





FRIS VAN START

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

kijk op www.vanmossel.nl

Van Mossel