

GRENSSTREEK ESSEN, KALMTHOUT
WUUSTWEZEL



FEBRUARI 2025 **GRATIS MEENEMEN!**
WWW.DEBELGISCHEGRENSSTREEK.BE

BRUIJST



**GENIET &
BEWONDER**

Wij houden uw energie laag!

MET INNOVATIEVE GREEN DESIGN HOUTKACHELS



Meer weten over ons
assortiment scan
de QR-code



HOUTKACHELS HOUTHAARDEN PELLETKACHELS ELEKTRISCHE KACHELS GASHAARDEN

ECOFLAMES

Bosduinstraat 51, Wuustwezel | 03-4256091
info@ecoflames.be | www.ecoflames.be

Wij regelen het graag voor u!

Betrouwbaar transport

van en naar **Spanje!**



Bent u op zoek naar betrouwbaar transport en/of opslag tussen Spanje en Nederland (en vice versa) Frankrijk of België? Zoek niet verder, want wij regelen het graag voor u.

Costa Sprinter rijdt wekelijks met meerdere voertuigen en ervaren chauffeurs tussen deze landen. Echter bieden wij meer dan alleen transport naar Spanje. Wij rijden geregeld naar diverse andere landen. Uiteraard beschikt ons bedrijf over de vereiste NIWO vergunningen.

Daarnaast bieden wij ook de mogelijkheid om uw spullen tijdelijk op te slaan in onze loodsen in zowel Nederland als in Spanje.

Kies voor onze betrouwbare en flexibele service en onze jarenlange ervaring. Contacteer ons vandaag nog voor een vrijblijvende offerte!

Scan de QR-code
voor meer info!



COSTA SPRINTER

Transport van en naar Spanje

Vraag naar de mogelijkheden en onze tarieven, bel of whatsapp (+31) 6 27 23 27 26

info@costasprinter.nl | +31 (0)85-0083735 of +31 (0)6 27232726 | www.costasprinter.nl

WINTERAANBIEDING!

Stokvis Vienna Basic N3

Adviesprijs* €1399,-

NU VOOR

€ 899,-



Stokvis E-Transporter N3

Adviesprijs* €1549,-

NU VOOR

€ 999,-



*adviesprijs vanuit de fabrikant

★ Trustpilot



TrustScore 4.7
5.091 reviews

Matrabike Waalwijk (NL) Online (NL + BE)

Gompenstraat 21, 5145 RM Waalwijk,
Nederland. Tel. +31 (0) 416 34 20 12

Matrabike Sint-Martens-Latem (BE)

Kortrijksesteenweg 70, 9830 Sint-Martens-
Latem, België. Tel. +32 (0) 3 888 09 90

Matrabike Rumst (BE)

Antwerpsestraat 83, 2840 Reet
(gemeente Rumst), België.
Tel. +32 (0) 3 888 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

Kijk voor uw elektrische fiets op:
www.matrabike.nl

COLOFON

UITGEVER

NL Bruist B.V.

DIRECTIE

Marcel en Lea Bossers

CONTACT

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

Copyright NL Bruist B.V. ©2025. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van het auteursrecht is niet toegestaan. De Belgische Grensstreek 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 kan op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 28 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.



LIKE ONS OP belgiëbruist & belgiëbruist

OPVALLEN? Adverteer in Bruist

Mail nl@nederlandbruist.nl of bel
Marcel Bossers: +31 6 34590975
+31 76 7115340.



Scan de QR-code
voor een afspraak!

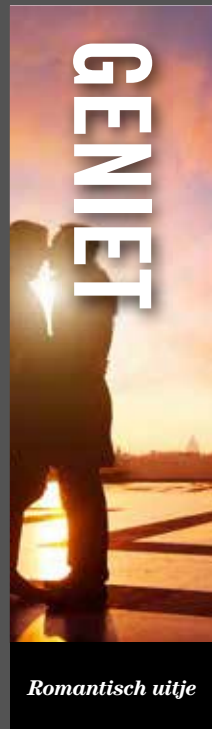
WEBSITE NODIG?

Mail nl@nederlandbruist.nl of bel
Lorenzo Bossers: +31 6 42720554
+31 76 7115340 of scan de QR-code.

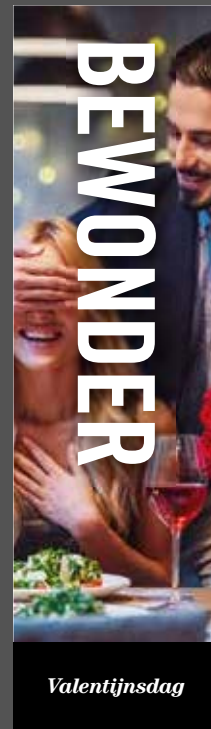


**BRUIST
ONLINE**

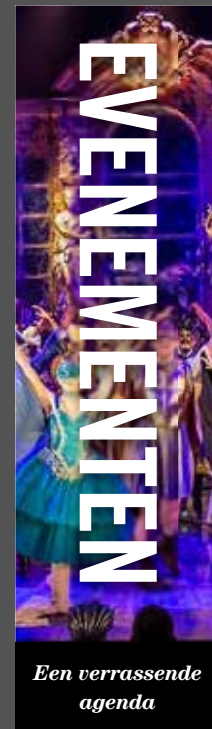
Ja, dat kunnen we!



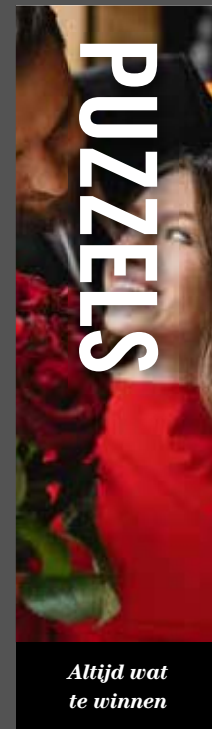
18



46



50



62



Foto: Ron Eskens soowpictures.nl

Bruisende lezer,

Februari is de maand waarin de liefde centraal staat. De dagen mogen dan nog winters en koud zijn, maar de warmte van Valentijnsdag brengt een bijzondere sfeer met zich mee. In deze editie van Bruist vieren we niet alleen de romantiek, maar ook de passie en creativiteit van onze lokale ondernemers. Zij zorgen ervoor dat deze maand extra speciaal wordt.

Dit nummer staat boordevol inspiratie om Valentijnsdag onvergetelijk te maken. Ontdek hoe je jouw geliefde kunt verrassen met iets bijzonders, terwijl je tegelijkertijd de lokale economie ondersteunt.



Laat je inspireren door de verhalen en tips in dit blad, en maak van februari een maand om te koesteren. Of je nu de liefde viert met je partner, vrienden of familie, het belangrijkste is dat je samen geniet.

Veel leesplezier en een liefdevolle Valentijnsdag gewenst!

Lea en Marcel Bossers

Adverteren? Mail naar nl@nederlandbruist.nl of bel +31 76-7115340.





Breng de passie terug in je relatie!

Valentijnsdag draait vaak om prille liefdes en geheime kaartjes. Maar juist wanneer je al langer samen bent, verdient je relatie extra aandacht. Passie onderhouden is essentieel, niet alleen op 14 februari, maar iedere dag van het jaar. Hoe houd je die sprankeling levend?

Na verloop van tijd kun je het als vanzelfsprekend gaan zien dat je partner er altijd is. Wat je ooit bijzonder vond, valt misschien niet eens meer op. Maak het verschil door elkaar opnieuw te zien. Wees bewust van de kleine dingen: een oprechte glimlach, een zorgzaam gebaar. Geef je partner een lange zoen als jullie elkaar weer zien na een werkdag. Bedank voor het heerlijke diner of die kop thee. Complimenten en aandacht maken het alledaagse weer bijzonder.

Verander de focus bij relatieproblemen

Als de relatie stroef loopt, richt je dan niet alleen op wat je partner fout doet. Kijk kritisch naar jezelf. Toon je genoeg liefde? Soms helpt een kleine verandering in jouw gedrag om een positieve spiraal in gang te zetten. Laat verwijten achterwege en neem zelf het initiatief. Liefdevol handelen werkt aanstekelijk en nodigt de ander uit hetzelfde te doen.

Doorbreek de sleur

Routine kan een sluipmoordenaar zijn voor passie. Wanneer elke dag hetzelfde voelt en er geen verrassingen meer zijn, verlies je die opwindning van het samen zijn. Het hoeft niet groot of duur te zijn; een handgeschreven briefje, een spontane schoudermassage of een onverwachte date kan al genoeg zijn om het vuur weer aan te wakkeren. Maak tijd voor nieuwe ervaringen, groot of klein. Samen iets doen wat buiten jullie comfortzone ligt versterkt jullie band en brengt die vonk terug.

Passie vraagt om onderhoud. Met bewuste aandacht, kleine gebaren en het doorbreken van patronen kun je elkaar blijven verrassen en je relatie nieuw leven inblazen.



Het laserseizoen is open

Heb je last van huidverslapping, diepere lijntjes, littekens, pigmentvlekken en/of huidaanwassen, dan kan een Co2 laser mogelijk hierbij helpen.

De Co2 laser is een ablatieve, gefractioneerde laser. Dit betekent dat hij kleine minuscule gaatjes in de huid maakt en de bovenste laag van de huid als het ware verdampt. Door de warmte die de laser produceert in de onderhuidse lagen wordt collageenaanmaak versterkt.

Resultaat: een nieuwe huid die strakker en egaler is.

Waarvoor wordt de laser gebruikt?

Huidverjonging bij rimpels, fijne lijntjes en zwakke huidstructuur ter hoogte van het gezicht, de hals, het decolleté en de handen. De combinatie van het afschaven van de opperhuid en de stimulatie van de collageenvorming leidt tot een strakkere en egalere huid.

- De behandeling van littekens (acne littekens of chirurgische littekens). De oppervlakkige egalisatie van de huid is na 3 à 4 weken zichtbaar, maar de verbetering neemt nog toe in de loop van de maanden nadien. Dit komt door de vorming van nieuw collageenweefsel vanuit de lederhuid.
- Niet chirurgische ooglidcorrectie. Door het verstrakken van de huid kan een frissere oogopslag bekomen worden, met minder overtollige huid.
- Pigmentletsels zoals ouderdomsvlekken kunnen eveneens behandeld worden.
- Huidaanwassen zoals wratjes kunnen efficiënt verwijderd worden.



Heb jij nog vragen, stel ze dan gerust aan onze redactie via ontwerp@nederlandbruist.nl. Wij zorgen ervoor dat de arts uw vragen toegestuurd krijgt.



*Dr. An De Cuyper, MD,
Esthetisch
arts Clinic2650*



Alles voor jouw kantoor

Bij Winkel vol Winkels in Essen vind je alles onder één dak. Deze conceptstore huisvest diverse 'kleine winkeltjes', waarbij lokale ondernemers stukjes van het pand huren om hun producten te verkopen.

Bij Winkels vol Winkels in Essen vind je alles wat je nodig hebt voor een productieve werkdag. Van handige agenda's en inktcartridges tot bureaulampen en ergonomische monitorarmen: onze collectie kantoorartikelen is zorgvuldig samengesteld om jouw werkplek naar een hoger niveau te tillen.

Kom langs in onze winkel in Essen en ontdek onze inspirerende collectie. Ons vriendelijke personeel staat voor je klaar om je te helpen met deskundig advies. Werk slimmer, niet harder – met de kantoorartikelen van Winkels vol Winkels.

Bezoek ons vandaag nog en maak jouw werkplek compleet!



Eigenaar:

ELLEN VOETEN



Bij Winkel vol Winkels vind je producten van zo'n verschillende vijftig ondernemers. Van kleding, sieraden, cadeaus tot kantoorartikelen.

KLEDING

SIERADEN

CADEAUTJES

ANSICHTKAARTEN

KANTOORARTIKELEN

SPORTARTIKELEN

EN NOG VEEL MEER

**WINKEL
VOL
WINKELS**

omgevingen - papier - keukens

Stationsstraat 1, Essen
Tel. +32 3 828 41 18
www.winkelvolwinkels.eu

Winkel vol Winkels
 WinkelvolWinkels

Openingstijden van dinsdag tot vrijdag van 9:00 tot 18:00 uur, zaterdag tot 17:00 uur

RUIMTE NODIG? WIJ HEBBEN DE PLAATS!

Al meer dan 30 jaar zorgt Top Storage voor de stockage van vele meubelwinkels en zelfstandigen. Maar Top Storage heeft zijn storage-boxen uitgebreid zodat ook jij je spullen en persoonlijke goederen kan stockeren bij ons. Top Storage weet als geen ander dat properheid één van de belangrijkste redenen is bij het kiezen van je opslagruimte. Ons team leidt je persoonlijk rond in onze nieuwe self-storage ruimtes zodat je er zeker van bent dat je juist zit bij Top Storage.



TOPSTORAGE

HEB JE RUIMTE NODIG. WIJ HEBBEN DE PLAATS.

Top Storage | Lage Kaart 460 - 2930, Brasschaat | 03 651 30 30 | welkom@topstorage.be | www.topstorage.be



Romantisch uitje

Valentijnsdag is de perfecte gelegenheid om samen te genieten van romantische drankjes, verrukkelijke gerechten en bijzondere activiteiten. Het draait allemaal om het vieren van liefde en het creëren van herinneringen die nog lang blijven hangen.

Begin de avond met een romantisch drankje. Kies voor een klassiek glas mousserende wijn of een fluweelzachte rode wijn, passend bij de intieme sfeer. Voor een speelse twist is een 'Love Potion' ideaal, een cocktail van cranberrysap, sinaasappelsap en een scheutje vodka, gearneerd met met een stokje rood fruit. Liever iets alcoholvrij? Een roze mocktail met granaatappelsap en bruiswater is net zo feestelijk.

Wat eten betreft, zijn er talloze mogelijkheden om de avond speciaal te maken. Een luxe diner begint met een verfijnd voorgerecht zoals oesters, carpaccio of een salade met vijgen en geitenkaas. Voor het hoofdgerecht kun je kiezen voor ravioli gevuld met truffel of een klassiek stuk biefstuk met romige champignonsaus. Sluit af met een dessert dat de romantiek benadrukt, een hartvormige chocoladetaart, aardbeien met slagroom of een decadente tiramisu.

Naast lekker eten en drinken zijn unieke activiteiten een mooie aanvulling

op Valentijnsdag. Maak samen een wandeling in de natuur, bezoek een romantisch uitkijkpunt of ga sterrenkijken onder een dekentje. Creatieve activiteiten geven de dag extra flair. Denk aan een schilderworkshop, een fotoboek maken van jullie mooiste herinneringen of liefdesbrieven schrijven.

Overweeg je een romantische reis? Enkele topbestemmingen zijn Parijs, met romantische wandelingen langs de Seine, Venetië, met gondeltochten door schilderachtige grachten of Santorini voor adembenemende zons- ondergangen. Ook Kyoto, met serene tempels en bloeiende kersen-bomen, en de Malediven, met witte stranden en helder water, bieden perfecte decors voor romantiek.

Het draait niet om grootsheid, maar om oprechte aandacht voor elkaar.

Happy Valentine's Day



AURUS
FEELGOOD KOFFIEBAR

SCAN DE QR-CODE EN BEKIJK
ONLINE ALLE MOGELIJKHEDEN



MFC DE BIEZEN is een Multi Functioneel Centrum, voorzien van een café, 4 zalen en een sporthal. Wie zich na een drukke werkweek eens goed wil uitleven, vindt in het Multifunctioneel Centrum De Biezen ongetwijfeld zijn keuze. Sporten, petanquen, repeteren of gewoon gezellig iets drinken? In de Biezen in Putte is iedereen welkom! Kom je ook graag sporten of de sfeer opsnuiven van het Multifunctioneel Centrum De Biezen in Putte? Spring er even binnen. Bedrijven kunnen er terecht voor bijvoorbeeld een teambuilding of andere bedrijfsactiviteiten. Wij verzorgen ook (kinder)feesten en partijen en diverse evenementen. **Schoolstraat 42, Putte (NL) | www.cafedebiezen.nl | +31 (0)164 31 55 60**

AURUS KOFFIEBAR Welkom in onze gezellige koffiebar in het centrum van Essen, België. Onder het motto 'Life is Golden' creëren wij een plek waar u kunt relaxen, bijpraten of vergaderen, met een zoete lekkernij of een kleine hartige maaltijd. U kunt genieten van een gewone koffie, cappuccino, latte macchiato, ijskoffie, biologische thee, warme chocomel of een frisdrank. Of kies voor een van onze specialiteiten om mee te nemen. Ook take away. **Dreef 2, Essen (B) | Tel (+32) 0473471912 | www.auruskoffiebar.be**



CULINAIR GENIETEN BIJ SLAGERIJ VERHULST

"De kwaliteit moet gewoon goed zijn, op dat vlak doen wij geen concessies!" En dan heeft Richard, eigenaar van Keurslagerij Richard & Jennifer Verhulst, het niet alleen over de kwaliteit van het vlees, de salades en alle andere producten die ze verkopen, maar ook over de kwaliteit van de service die ze leveren. "Allemaal met hetzelfde belangrijke doel: de mensen echt culinair laten genieten. Uiteraard kun je ook genieten van een van onze barbecuepakketten. Daar krijgen we elke keer weer heel wat complimenten over!"



Molenstraat 190, Zundert (NL)
www.verhulst.keurslager.nl
+31 6-19818779

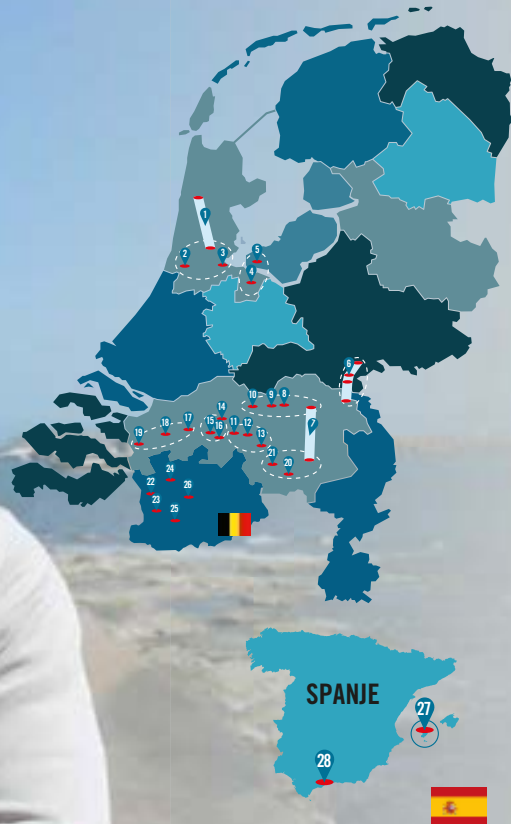


BRASSERIE 'T GRAAN Brasserie 't Graan in Wildert verwelkomt gasten met een charmante mix van traditionele Belgische gastvrijheid en eigentijdse flair. Deze gezellige brasserie biedt een sfeervolle omgeving waar gasten kunnen genieten van heerlijke gerechten en verfrissende drankjes. **Sint-Jansstraat 67, Wildert | +32 (0)3 - 272 24 30 | www.tgraan.be**



WOUW! DA'S 'N BROODJE

Ben je op zoek naar een zaak in Zundert waar je lekker kunt lunchen of een bakje koffie kunt doen? Soms is het zo fijn om na heel wat uren te hebben rondgelopen in Zundert even te kunnen zitten met een lekker broodje en een goede kop koffie. Of een lekker stuk taart! Bij Wouw! da's 'n broodje ben je daarvoor aan het juiste adres. **Molenstraat 26a, Zundert (NL) | www.wouwdasnbroodje.nl | +31 (0)76-5975175**



Ontdek Bruist Online

Wist je dat wij naast Bruist ook Bruist Online hebben? Met Bruist Online kunnen wij jou als ondernemer ontzorgen op het gebied van social media beheer, het bouwen van een website en/of webshop en het creëren van een eigen brand identity.

De kracht van naamsbekendheid *in ons magazine*

Als uitgeverij begrijpen wij dat adverteren in een magazine niet altijd direct nieuwe klanten oplevert. Het is een veelgehoorde misvatting dat een enkele advertentie meteen zorgt voor een verkoopstijging. Echter, de werkelijke waarde van adverteren in ons magazine ligt in iets veel fundamenteler en duurzamer: naamsbekendheid.

Naamsbekendheid is het vermogen van jouw merk om herkend en herinnerd te worden door potentiële klanten. In een markt waar consumenten dagelijks worden overspoeld met informatie, is het cruciaal dat jouw merk blijft hangen. Ons magazine biedt de perfecte omgeving om je merk op te laten vallen en consistent in beeld te blijven.

Elke keer dat een lezer door ons magazine bladert en jouw advertentie ziet of jouw column leest, wordt een zaadje geplant. Na verloop van tijd, wanneer deze lezers een product of dienst nodig hebben die jij aanbiedt, is het jouw naam die naar boven komt. Dit proces van geleidelijke herkenning en herinnering kan uiteindelijk leiden tot meer vertrouwen en loyaliteit van klanten.

Denk aan de grootste merken die je kent. Hun succes is zelden gebaseerd op één enkele advertentiecampagne, maar op een voortdurende aanwezigheid en herkenbaarheid in de media. Door te adverteren in ons magazine investeer je in deze langdurige zichtbaarheid en merkherkenning.

Jouw merk verdient het om gezien en onthouden te worden. Kies voor Bruist en leg de basis voor een langdurige en succesvolle relatie met je doelgroep. Naamsbekendheid is geen sprint, maar een marathon en wij lopen graag met je mee!

Neem vandaag nog contact met ons op en ontdek hoe Bruist jouw merk naar een hoger niveau kan tillen. Jouw succes begint hier!

Met bruisende groet,

Lorenzo Bossers

Sales Manager
Nederland Bruist
+31 6 42 72 05 54



Benieuwd naar onze unieke mogelijkheden? **Maak dan nu een afspraak!**



Voel je fit en gezond

Onbeperkt sporten
Unieke infraroodcabines
Begeleiding op maat

Wil jij graag afslanken en je conditie verbeteren? Dan kunnen we zeker helpen. Wij maken je terug fit en gezond op een duurzame manier en werken op maat van iedereen. De Fit Me methode is voor iedereen toegankelijk en combineert een mix van sporten in de infraroodcabines, cardio en krachttraining met persoonlijke begeleiding. **Ontdek het snel.**



Ontdek ons concept

- Intakegesprek
- Figuuranalyse
- 5 sportbeurten

€ 50

Maak nu een afspraak



Je valentijn eens goed verwennen!

In onze cadeau- en decoratieshop vind je volop romantische en originele cadeaus voor jong en oud, prachtige valentijnsdecoratie en zelfs leuke Disney-items met een liefdevol thema. Laat je inspireren door onze seizoensgebonden sfeer en maak jouw Valentijnsdag extra bijzonder. Ook in ons ontbijt- en lunchrestaurant hangt een warme valentijnsfeer, en veel van de decoraties die je daar ziet, zijn te koop. **Bij Step2 vier je de liefde in stijl!**



Elke zondag, behalve op enkele uitzonderingen, bent u welkom bij ons uitgebreide ontbijtbuffet. Geniet met familie, vrienden, of met z'n tweeën. Bij aankomst ontvangt u een glaasje cava of fruitsap, gevolgd door een smakelijk buffet met diverse broodsoorten, beleg, vers fruit en meer.



Volg ons ook op [step2essen](#)

Stationsstraat 27 Essen | 0032-3-3379988
info@step2essen.be | [www.step2essen.be](#)

Jouw computer gaat weer **als een speer**

Dream PC | De gepaste oplossing voor jouw probleem!



Opkuisessie (groot onderhoud)

Voor particulieren (incl. btw)

- ✓ tijdelijke bestanden verwijderen
- ✓ bureaublad opruimen
- ✓ programmalijs opschonen
- ✓ opstartprogramma's nalopen
- ✓ opstartservice nalopen
- ✓ volledige virusscan
- ✓ malware scan
- ✓ drivers nalopen
- ✓ Windows updates (geen upgrades)
- ✓ koelers proper maken

BON
opkuisessie
nu € 30,-

Waarom DreamPC?

- Wij maken en leveren PC's en laptops op maat.
- Wij herstellen alle soorten van laptops, PC's en randapparatuur.
- Wij maken alle soorten websites, van visitekaartjes tot e-commerce.
- Wij maken al uw gepersonaliseerd drukwerk, ook kleine oplagen.



Witveenstraat 200, Hoevenen | 03 605 67 35
info@dreampc.be | [www.dreampc.be](#)





Feestelijke heropening fashionstore

7 FEBRUARI 2025

au3
Fashion

MEER INFORMATIE

Volg ons op instagram!

@au3fashion

Stationsstraat 73, Essen
Tel. 0032 477510643
Eigenaar: Audry Meeusen

www.au3fashion.be



Lederatelier/workshopatelier
ARTISTIKI

Wees uniek en creëer het zelf op ambachtelijke wijze!



Wil je graag eens zelf met leder aan de slag gaan en dat op ambachtelijke wijze? **Ben je op zoek naar qualitytime met vriendinnen, zussen of collega's?** Heb je behoefte aan me-time?

NEEM DAN ZEKER EEN KIJKJE:

WWW.ARTISTIKI.BE



Workshops lederbewerking:

- Workshops lederen tas maken
- Korte workshops: kennismaking met lederbewerking
- Workshop sneakers
- Cursus carven en toolen van tuigleer



VOLG ONS OOK OP:  

Stationsstraat 47, 2910 Essen | 0032-4-99124403 info@artistiki.be | www.artistiki.be



Vakmanschap in goudsmederij en perfectie

Een juweel of uurwerk als geschenk is een blijvende herinnering. Daarom verdienen uw kostbaarheden de aandacht die zo'n bijzonder moment vereist. Bij onze goudsmederij krijgt elk stuk - of u het nu zelf ontwerpt, kiest uit onze collectie, laat herstellen of aanpassen - de volledige toewijding van ons vakmanschap en maatwerk.

Na meer dan 50 jaar ervaring en voortdurende verfijning van onze procedures en materiaalkeuzes weten wij precies hoe uw ideale juweel eruit moet zien. Of het nu gaat om gouden of zilveren sieraden, een tijdloos ontwerp of iets eenvoudigs, wij leveren altijd de beste kwaliteit.

PERFECTIE ZIT IN ONS DNA

Uw juweel heeft voor u een grote betekenis, en dat begrijpen wij als geen ander. Wij behandelen uw kostbaarheden met de grootste zorg en vakmanschap. Ook na de aankoop staan wij voor u klaar met advies en service. Wilt u oud goud laten verwerken tot een nieuw ontwerp of een juweel of uurwerk laten herstellen? Bij ons krijgen uw dierbare stukken een nieuw leven. Maak een afspraak en ontdek de mogelijkheden.



Meer dan 50 jaar toewijding en ervaring!

Augustijnslei 10, 2930 Brasschaat | 03 652 17 77 | 0497 62 15 62 | info@klokstuk.be | www.klokstuk.be



Meer dan 67 jaar ervaring

Ontdek onze raamdecoratie
rolgordijnen, houten/aluminium jaloezieën,
plissé- en dupligordijnen

**We geven persoonlijk advies,
komen opmeten en plaatsen.**

**FEBRUARI 21% KORTING
op onze raamdecoratie**

Alle voorwaarden in de winkel

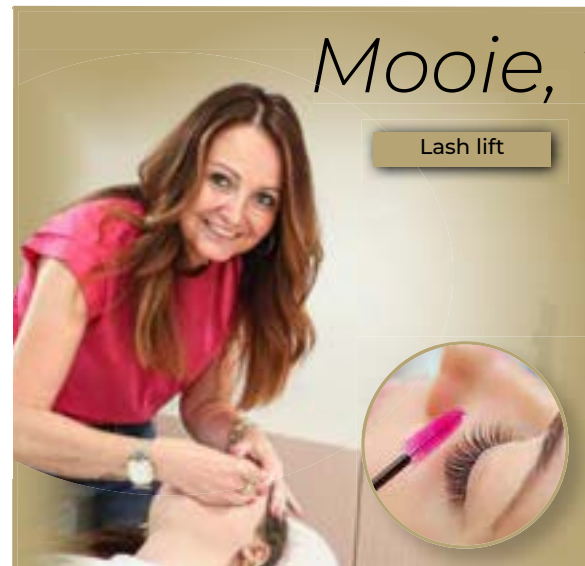


Spijker 34, 2910 Essen - Tel. 03 361 71 00 - E-mail: essen@tomnollekens.be
Open: maandag t.e.m. vrijdag van 7u30 tot 17u30 en zaterdag van 9u00 tot 16u00

ONZE VESTIGINGEN: LIER, HOVE, WILRIJK, SINT-LENAARTS EN ESSEN

WWW.TOMNOLLEKENS.BE

Mooie, volle wimpers!



Lash lift

Geen fan van valse wimpers maar altijd al gedroomd van mooie volle wimpers? Nagelstudio Elia te Kalmthout zorgt voor een lash lift van jouw eigen natuurlijke wimpers. Een lash lift is een behandeling waarbij jouw eigen natuurlijke wimpers worden gelift.



Bezoek de website voor alle mogelijkheden of maak meteen online een afspraak!



Dr J. Goossenaertsstraat 27,
Kalmthout



0032 478 43 69 08

www.nagelstudioelia.be



The place to be

voor totale relaxatie en ontspanning



Ontspanningsmassage is een massagetechniek die hoofdzakelijk als doel heeft het kalmeren en ontspannen van het lichaam. Het lichaam wordt door zachte, langzame bewegingen tot rust gebracht.



Deze bewegingen zorgen ervoor dat de doorbloeding van huid en spieren gestimuleerd worden. Het geeft je een ontspannen, behaaglijk gevoel. Laat de stress van je af masseren en ga als herboren terug naar huis!

Boek nu jouw afspraak



Hoogeind 12, 2940 Stabroek | +32 468 265 550 | gwen@zensavi.be | www.zensavi.be

Mertens Interieur is kiezen voor **vakmanschap**



In onze toonzaal kun je kiezen uit een groot en veelzijdig assortiment aan gordijnstoffen, behang, tapijten en vloerbekleding. Stuk voor stuk duurzame en kwaliteitsvolle materialen. Heb je een keuze gemaakt? Dan zorgen we ervoor dat alles vakkundig bij jou thuis geplaatst wordt.

-
- **Persoonlijk interieuradvies**

 - **Kwaliteitsvolle materialen**

 - **Frisse ideeën**

 - **Een creatief team**

 - **Uitgebreide toonzaal**

Mertens Interieur • Heilig Bloedlaan 277-279, 2320 Hoogstraten
+32 (0)3 314 52 78 • info@mertens-interieur.be
www.mertens-interieur.be

De Plek voor Zelfexpressie en Vrouwelijkheid

Femalestore Heide is dé winkel voor moderne vrouwen op zoek naar stijlvolle kleding en accessoires die hun vrouwelijkheid en zelfexpressie benadrukken.

Onze collectie bestaat uit trendy en tijdloze items die passen bij jouw persoonlijkheid en levensstijl. We zijn onderscheidend vanwege onze focus op duurzame en ethisch verantwoorde mode. We werken samen met merken die eerlijke handel, milieuvriendelijke materialen en goede arbeidsomstandigheden waarborgen. Bij Female Conceptstore Heide kun je met een goed gevoel winkelen, wetende dat je een positieve impact hebt op de wereld. We bieden niet alleen kleding aan, maar ook accessoires en lifestyle-producten zoals

sieraden, tassen, interieurartikelen en beautyproducten. Onze stylisten staan klaar om je te helpen bij het vinden van de perfecte outfits en accessoires die bij jou passen. Female Conceptstore Heide is meer dan een winkel, het is een inspirerende plek voor vrouwen om hun ware zelf te zijn. Kom langs en ontdek jouw unieke modeverhaal in een wereld van stijl, creativiteit en vrouwelijkheid.

Uniqueness is that what makes you happy



FEMALESCONCEPT_HEIDE



HEIDESTATIESTRAAT 43, HEIDE

BISTRO MONIDA

Terug naar de Vlaamse keuken

Meer lokaal en vlaamsche gerechten. Terug naar het begin.

Kom nu genieten!



M
MONIDA

BISTRO • CREMERIE • BAKKERIJ • BROODJES



Ga naar de website en ontdek alles wat er bij ons mogelijk is:



BISTRO • CREMERIE • BAKKERIJ

KLASSIEK MAAR DAN ANDERS

Ontdek onze nieuwe ontbijtkart en menukaart van onze nieuwe chef!
Elke dag ontbijt, lunch of diner. Met uitgebreide Belgisch getinte menukaart.

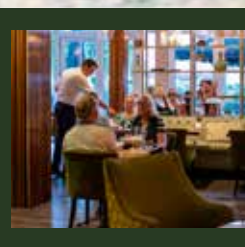
Sint Jozeflaan 1, Kalmthout | bistro 03 666 84 13 / bakkerij 03 666 59 41 | info@bistromonida.be | www.monida.be

Uitwaaien en genieten aan de Zeeuwse kust

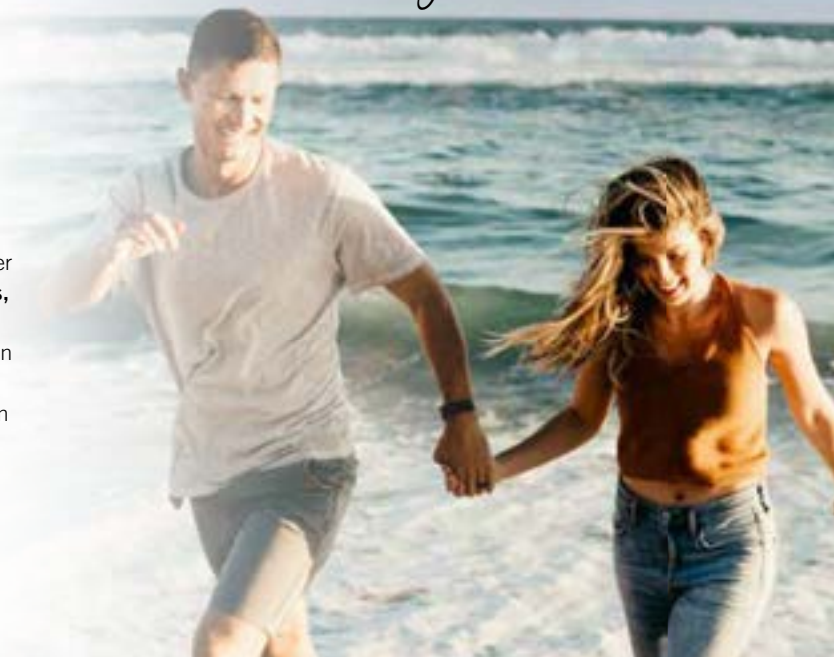
Op een unieke locatie in Zeeland, dicht bij natuurgebied de Zeepedduinen en het strand van Westerschouwen, vind je sinds circa anderhalf jaar het luxe **Hotel Ter Zand**. Perfect om heerlijk te genieten van alles wat de veelzijdige Zeeuwse kust te bieden heeft.



Uniek aan het concept van Boutique Hotel Ter Zand zijn onder andere de **32 Garden Suites**, die zich verspreid over het terrein bevinden. En ook de **53 kamers in het hotel** zelf vormen een goede reden om hier vaker terug te keren. De kamers zijn gloednieuw en voorzien van alle gemakken. Doordat de kamers over drie panden zijn verdeeld, voelt het hier bovendien toch aan als een kleinschalig hotel waar je als gast alle aandacht krijgt die je verdient. De medewerkers van het hotel hebben dan ook vooral oog voor het welzijn van de gasten.



Gewoon heerlijk wandelen langs de kust!



Optimaal genieten!

Boutique Hotel Ter Zand biedt zijn gasten allerlei faciliteiten, zoals **het verhuren van fietsen**, waardoor ze heerlijk de omgeving kunnen verkennen.

Vergeet daarnaast ook niet **het restaurant Le Poirier** waar verrassende gerechten worden bereid met de mooiste streekproducten.

Daarnaast kun je gebruikmaken van de **wellness** en **fitness** die zich op slechts tweehonderd meter van het hotel bevinden.



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

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 supporters 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

PAPER WONDER WENSKAART

Met een persoonlijk kaartje maak je iedereen blij. De nieuwe kaarten van Hallmark maken dit moment nog een tikkeltje specialer. Een Paper Wonder kaart van Hallmark maakt van elke gelegenheid een onvergetelijk moment. De collectie is een verrassing voor elke ontvanger, dankzij het ingebouwde pop-up mechanisme. De wenskaarten zijn allemaal uitklapbaar. Er zijn zelfs kaarten met beweging en geluid. Een blijvende herinnering. www.hallmark.nl



PROEF EN GENIET
VAN HET MOOIESTE WAT DE NATUUR BIEDT!

De FLOWERSNGIN
Winter Edition

De FLOWERSNGIN Winter Edition is helemaal afgestemd op het seizoen. Deze typische winterse smaken en geuren zijn ideaal om van te genieten wanneer de bladeren zijn gevallen en de natuur haar winterpak aantrekt!

Wijnegemsesteenweg 17, 's Gravenwezel
+32 (0)3 685 63 68 | info@flowersngin.com



www.flowersngin.com



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 twee tot drie 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



BRUIST
Deals

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



Liefdevolle dagen
in februari!

KUNST BLOESEMBOMEN

Bij Seta Fiori vind je de meest uitgebreide collectie kunst bloesembomen.

Van tafelmodel tot wel tien meter hoog. Showroom in Bergen op Zoom.

www.setafiori.nl



PEUGEOT MONBENTO

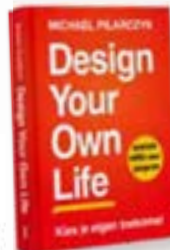
Peugeot Monbento lanceert vol trots een groene revolutie in de keuken. Het gerenommeerde merk, bekend om haar innovatieve keukenaccessoires en kwalitatieve producten, zet een belangrijke stap naar een groenere toekomst met de lancering van hun eco-vriendelijke lijn lunchboxes. Gemaakt van gerecyclede materialen en ontworpen voor een duurzame levensstijl. en.monbento.com



LEZERSACTIE*
Design Your Own Life t.w.v. € 23,⁹⁵

Vol praktische tips en oefeningen om jongeren te helpen hun koers te bepalen. Ontwikkel een positieve mindset, ga om met stress, boost je zelfvertrouwen en creëer je ideale leven. Geschreven door Michael Pilarczyk, auteur van Master Your Mindset en oprichter van de Mastermind Academy.

www.michaelpilarczyk.nl/boeken #MICHAEL



LEZERSACTIES*

Like de Facebookpagina van België 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

NIEUWE WEBSITE NODIG?

VRAAG NAAR DE MOGELIJKHEDEN

Lorenzo Bossers

BRUIST
ONLINE



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

Valentijnsdag
“Ik ben helemaal
ondersteboven
van jou”



Volg ons op social media @BelgieBruist en @NederlandBruist



MEN

ZUNDERT

- Make-up
- Gezichtsbehandelingen
- Huidanalyse
- **Huidverbetering**

De beste huid van je leven begint bij HYDRA FACIAL®

HydraFacial® is een bekroonde, niet-invasieve behandeling die je huid diep reinigt, dode huidcellen verwijdt en de poriën grondig schoonmaakt. Deze methode voorkomt verstopte poriën en mee-eters en zorgt voor hydratatie, waardoor je huid er gezonder en jonger uitziet.

Deze veelzijdige behandeling pakt roodheid, acne, fijne lijntjes en hyperpigmentatie aan en is geschikt voor zelfs de meest gevoelige huidtypen zonder irritatie te veroorzaken.

Het resultaat is een stralende, egale teint die er gezond uitziet en aanvoelt. Geen wonder dat HydraFacial® de favoriete behandeling is geworden voor mannen en vrouwen die streven naar een jeugdige uitstraling en een gezonde huid!

Ervaar een stralende, egale teint en ontdek waarom HydraFacial® de favoriet is voor een jeugdige, gezonde uitstraling. Scan de QR-code en boek je behandeling voor een frisse, stralende huid!



By Chiara
CHIQUE



Ga voor meer info naar de website of maak online meteen een afspraak





IL

Valentijnsdag

Valentijnsdag, zoals we die vandaag kennen, heeft een lange en mysterieuze geschiedenis. Hoewel het feest vooral wordt geassocieerd met liefde en romantiek, liggen de wortels ervan in oude tradities en legenden die door de eeuwen heen zijn samengesmolten.

De oorsprong van Valentijnsdag wordt vaak teruggeleid naar de Romeinse tijd. Een bekende theorie is dat het feest is vernoemd naar Sint Valentijn, een christelijke martelaar uit de derde eeuw. Er bestaan verschillende verhalen over wie deze Valentijn precies was. Een populaire legende vertelt over een priester die in het geheim geliefden huwde, ondanks een verbod van keizer Claudius II, die meende dat ongehuwde mannen betere soldaten waren. Valentijn zou zijn gevangengenomen en op 14 februari zijn terechtgesteld.

Valentijnsdag kent ook heidense invloeden. In februari werd in de Romeinse tijd het vruchtbaarheidsfestival Lupercalia gevierd, waarbij rituelen plaatsvonden om vruchtbaarheid en liefde te bevorderen. Met de opkomst van het christendom werd dit heidense feest vervangen door een religieuze viering. Later, door de mix van culturen, kreeg Valentijnsdag een diepere betekenis die verschillende tradities met elkaar verbond.

In de middeleeuwen kreeg Valentijnsdag zijn romantische karakter. In Europa werd 14 februari gezien als de dag waarop vogels begonnen te paren, wat leidde tot de associatie met liefde. Dichters zoals Geoffrey Chaucer versterkten dit beeld door het te verbinden met hofmakerij en romantische gevoelens. In de eeuwen daarna groeide de traditie van liefdesbrieven en geschenken, een gewoonte die zich verder ontwikkelde en door de tijd heen bleef voortleven.

Tegenwoordig is Valentijnsdag een wereldwijd fenomeen. Het is een moment geworden om liefde te vieren, niet alleen tussen geliefden, maar ook tussen vrienden en familie. Het commerciële aspect van het feest is daarbij onmiskenbaar toegenomen, met kaarten, bloemen en cadeaus die een centrale rol spelen. Hoewel de geschiedenis complex en gelaagd is, blijft de essentie van Valentijnsdag onveranderd: een ode aan de liefde in al haar vormen.

FRANKRIJK – DE ROMANTIEK VAN PARIJS

In Frankrijk staat Valentijnsdag symbool voor romantiek en elegantie. Vooral in Parijs worden geliefden verwend met romantische diners bij kaarslicht, wandelingen langs de Seine en liefdesverklaringen op ansichtkaarten. Een unieke traditie is de 'Pont des Arts' waar koppels hun initialen op slotjes graveren en deze vastmaken aan de brug als symbool voor eeuwige liefde. Hoewel de slotjes tegenwoordig zijn verwijderd, blijft de brug een populaire plek om de liefde te vieren. Veel Fransen geven ook de voorkeur aan intieme gebaren zoals bloemen, chocolade en poëtische liefdesbrieven om de dag extra speciaal te maken.



ITALIË – LIEFDE IN DE LUCHT VAN VERONA Italië viert Valentijnsdag met grote flair. In Verona, de stad van Romeo en Julia, worden jaarlijks duizenden liefdesbrieven achtergelaten bij Julia's huis. Tijdens het 'Verona in Love'-festival hangen er rode, hartvormige decoraties in de straten en vinden er liefdesmarkten plaats met bijzondere cadeaus. Traditioneel geven Italianen hun geliefden 'Baci Perugina': kleine chocolaatjes met romantische boodschappen erin. Veel koppels plannen op Valentijn een diner met klassieke Italiaanse gerechten zoals pasta en tiramisu vergezeld door een glas lokale wijn. Het draait allemaal om genieten van elkaars gezelschap en de liefde op z'n Italiaans te vieren.



DENEMARKEN – EEN MODERNE TWIST OP ROMANTIEK

Denemarken geeft een frisse, speelse draai aan Valentijnstradities. Een populaire gewoonte is het uitwisselen van 'Gaekkebreve': grappige, anonieme gedichten versierd met gedroogde sneeuwklodjes. De ontvanger moet raden van wie het gedicht komt. Lukt dit, dan ontvangt hij of zij een paasei als beloning. Daarnaast sturen Deense geliefden elkaar kaarten met romantische boodschappen die bekendstaan als 'Valentinskort'. De dag wordt vaak gevierd met kleine verrassingen zoals een gezamenlijk ontbijtje of een bosje bloemen. Hoewel Denemarken pas in recente jaren Valentijn volledig omarmd heeft, heeft het land deze traditie eigen gemaakt met een charmante en creatieve insteek.

SPANJE – HARTSTOCHT IN VALENCIA In Spanje is Valentijnsdag, oftewel 'Día de San Valentín', een dag vol passie en intensiteit. Vooral in Valencia worden geliefden aangemoedigd om grootse romantische gebaren te maken. Het geven van rode rozen en luxe chocolade is standaard, maar ook sieraden en persoonlijke cadeaus zijn populair. Veel koppels plannen een romantische avond in authentieke restaurants waar ze genieten van tapas en een goed glas Spaanse wijn. In sommige steden worden zelfs speciale dansavonden georganiseerd waar de flamenco centraal staat. Deze vurige dansstijl symboliseert de passie die vaak met de Spaanse liefde wordt geassocieerd en is een perfecte afsluiter van de dag.





Antwerpen is een wereldstad op mensenmaat. Ontdek onze bruisende bezienswaardigheden, van interessante musea en leuke attracties tot verrassende plekjes en architecturale hoogstandjes. Van Het Steen, dé hotspot van je bezoek, tot een wervelend nachtleven: hier verveel je je nooit! Met deze maand:

6 FEBRUARI TOT EN MET 2 MAART 2025 THE PHANTOM OF THE OPERA MUSICAL



Beleef de wereldberoemde musical in de originele Engelse versie in Stadsschouwburg Antwerpen. Laat je meevoeren door een adembenemend liefdesverhaal vol passie, jaloezie en mysterie, ondersteund door indrukwekkende decors, meer dan 230 kostuums en iconische muziek zoals Music of the Night. Een onvergetelijke theaterervaring die je niet mag missen. Stadsschouwburg Antwerpen, Theaterplein 1, 2000 Antwerpen

TOT EN MET 16 MAART 2025 FEVER: MAGISCHE REIS DOOR DE SEIZOENEN EVENT



Tot en met 16 maart transformeert de Antwerpse Handelsbeurs in een magisch samenspel van licht, muziek en architectuur met Enlightenment, een uniek lichtspektakel van het Zwitserse kunstcollectief Projektill. Voor het eerst te zien in België, neemt dit 360° visuele schouwspel je mee op een reis door de vier seizoenen, begeleid door Vivaldi's iconische Vier Seizoenen.

Zittend in comfortabele stoelen of poefs geniet je van een 30 minuten durende ervaring waarin gekleurde lichtexplosies het historische plafond van de Handelsbeurs tot leven brengen. De klassieke architectuur wordt een canvas waar kunst en technologie samensmelten tot een betoverend geheel. Geschikt voor jong en oud, belooft Enlightenment een onvergetelijke avond vol kleur, muziek en verwondering. Mis het niet! Handelsbeurs Antwerpen, Borzestraat 31, 2000 Antwerpen



22 FEBRUARI 2025 DAVINA MICHELLE

Davina Michelle betovert met haar stem, uitstraling en hits als Duurt Te Lang en Hoe Het Danst. Sinds haar doorbraak met What About Us domineert ze de hitlijsten en imponeert ze live, bekroond als 'Beste Live Act' en winnaar van meerdere Edisons. Haar Eurovisie-performance bevestigde het: Davina Michelle is klaar om de wereld te veroveren. DE ROMA Turnhoutsebaan 286, 2140 Borgerhout

TOT EN MET 31 MAART 2025 DÜRER IN ANTWERPEN EXPO



Bewonder Albrecht Dürer's meesterlijke prenten in Museum De Reede. Ontdek hoogtepunten als De Apocalyps en Passie van Christus, en geniet van zijn technische veelzijdigheid in werken als Landschap met een kanon. Deze tentoonstelling biedt een uniek inzicht in het werk en de invloed van deze grootmeester uit de grafische kunst. Museum De Reede, Ernest Van Dijkstraai 7, 2000 Antwerpen

TOT EN MET 21 APRIL 2025 OPGESPELD! HEDENDAAGSE JUWELEN EXPO

Bezoek de tijdelijke expo in het DIVA museum en ontdek 25 jaar Antwerpse juwelenkunst met 200 unieke stukken van 60 ontwerpers. Bewonder de esthetiek en innovatie van deze collecties, samengesteld door Dirk Schrijvers. Geniet van workshops, rondleidingen en De Gouden Straatjes voor een complete belevenis in Antwerpen diamantstad! DIVA I museum voor diamant, juwelen en zilver, Suikerrui 17, 2000 Antwerpen





Dé *allround* kapsalon van Essen

Maxime Meeusen van Kapsalon Maxime in Essen biedt trendy en klassieke knipstijlen, wenkbrauw- en baardverzorging en keratinebehandelingen. Boek tijdig wegens lange wachttijden.

Nieuwe openingsuren sinds oktober:
 Maandag: 8u - 17u
 Dinsdag: 11u - 20u
 Woensdag, donderdag & vrijdag: 8u - 16u
 Zaterdag: 8u - 14u (enkel de eerste van de maand, maandag dan gesloten)
 Ook geopend voor communies en bruiden op zaterdag.

PLAN JE AFSpraak EENVOUDIG EN SNEL ONLINE!




Stationsstraat 4, Essen | +32 3636 21 29 | Eigenaar: Maxime Meeusen | tkapsalonbijmaxime@gmail.com | www.kapsalonmaxime.optios.net



NIEUW IN KALMTHOUT! Fullhouse Conceptstore

Een winkel waar ondernemers samenkomen vol met unieke en handgemaakte producten met een groot hart.



SCAN QR-CODE OM ONS TE VOLGEN OP INSTAGRAM
@fullhouse_conceptstore

Openingstijden:

Maandag	gesloten
Dinsdag	09.30u - 17.00u
Woensdag	09.30u - 13.30u
Donderdag	09.30u - 17.00u
Vrijdag	09.30u - 17.00u
Zaterdag	09.30u - 17.00u



Kapellensteenweg 348, Kalmthout

Perfecte make-up look

voor JOU bij elke gelegenheid

- Bruiloft
- Feest
- Fotoshoots privé/zakelijk
- Make-up workshops

Alsook:

- wenkbrauwen (styling, hennabrows)
- wimperlifting




Scan de QR-code en maak een afspraak:

Molenheide 9, 2910, Essen, Antwerpen
 0472 45 54 81 | info@makeupizabela.be
www.makeupizabela.be |  

Zorg en aandacht voor jouw hond

Jouw hond is in goede handen bij Leen van Oh! My Dog en zal met veel zorg en aandacht worden getrimd.

Had jij graag wat meer info of wil je graag een afspraak maken, aarzel dan zeker niet om me te contacteren.




Maak snel een afspraak



Brasschaatsteenweg 236, Kalmthout
 0473 22 23 50 | leen@oh-mydog.be

Meer info: geleidehond.be

GEZOCHT: Pleeggezinnen voor onze pups



Belgisch Centrum voor Geleidehonden
 Sint-Truidersteenweg 309 Tongeren

Op zoek naar dartartikelen?

DARTBORDEN • PIJLEN • FLIGHTS • ACCESSOIRES • BIEREN

Maandag 11 - 17.00 uur | Dinsdag 11 - 15.00 uur
Woensdag 13 - 18.00 uur | Donderdag 11 - 20.00 uur
Vrijdag 11 - 17.00 uur | Zaterdag 11 - 17.00 uur

Nieuwstraat 33, 2910 Essen
klantenservice@pro-darts.be
03/376 91 50
www.pro-darts.be

Twijfelt u?
Probeer pijlen
uit op onze
testbaan.



PRO-DARTS.BE
POWERED BY

Kom op
tegen Kanker



www.komoptegenkanker.be



BODYSCULPTOR FIGUURCORRECTIE

Medische afslankingsmethode voor de behandeling van overgewicht, cellulite, huidversteving & figuurcorrectie.

Aloë Vera
Forever Living

Aloë vera heeft krachtige voordelen die jou helpen er beter uit te zien en je beter te voelen.

Er zijn producten voor:

- huidverzorging
- voedingssupplementen
- gewichtsbeheersing
- bijenproducten
- persoonlijke verzorging
- essentiële oliën



Bestel via deze link:



S-Senz | Greet Jacobs | Schanker 20 | 2910 Essen
T. +32 (0)465 048 337 | info@s-senz.be | www.s-senz.be



Healing - Breathwork - Massage

Kom in contact met jezelf

Ben je klaar om jezelf te herontdekken?

In contact komen met jezelf, wat betekent dat nu precies? Pijnlijke situaties en een eerder koele, prestatiegerichte maatschappij, maken dat we onze emoties al eens trachten te onderdrukken. Soms weten we er helemaal geen raad mee, en vergeten we wat we eigenlijk willen doen op deze aardbol. Wie ben ik, wat wil ik, wat doe ik hier eigenlijk? Dit zijn vragen die zeker in moeilijke tijden al eens de kop op durven te steken, en waarvan we onszelf het antwoord maar al te vaak verschuldigd moeten blijven.

Tijdens een (online) healingssessie gaan we vanuit je hulpvraag samen dieper graven naar de onderliggende oorzaken. Waarom kom je telkens dezelfde situaties tegen? Waarom lijkt je maar niet te kunnen beginnen aan dat project? Waarom voel je je toch zo slecht? En vooral, wat doe je eraan?

We zoeken het tot op de bodem uit en werken met wat we tegenkomen. We doen dit door middel van relaxatie, meditatie en energiewerk. En afhankelijk van de zaken die naar boven komen, kunnen we nog andere technieken inzetten, zoals bijvoorbeeld ademhalingstechnieken, EFT, Ho'oponopono, ... Verder krijg je enkele oefeningen of opdrachten om thuis mee aan de slag te gaan.



Boek nu
een sessie
online!

Fotografie: Evelien Van Steenbergen | www.evelienvansteenbergen.com

Lochtenberg 2, 2960 Brecht, België | +32 498 204421 | www.elysiumhealing.be

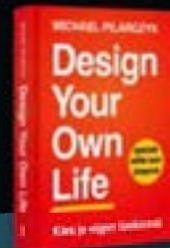


MICHAEL PILARCZYK

Als je weet wat je **bestemming** is, vind je altijd de **weg ernaartoe.**



Bestel hier mijn nieuwe boek



www.michaelpilarczyk.nl

VERLAAG HET RISICO OP DEPRESSIE

Volgens onderzoek van de Universiteit van Cambridge en Fudan University kunnen gezonde gewoonten de kans op depressie aanzienlijk verkleinen. Hoewel dit logisch lijkt, laat dit nieuwe onderzoek zien dat juist de combinatie van meerdere gewoonten effectief is. Eerdere studies bekeken deze gewoonten afzonderlijk.

Symptomen van depressie

Bij depressie ervaart men vaak langdurige somberheid, stress, vermoeidheid, slapeloosheid of concentratieproblemen. Daarnaast verliezen mensen vaak interesse in activiteiten waar ze vroeger van genoten. Dit kan een grote impact hebben op het dagelijks leven.

Belangrijkste factoren voor depressierisico

Onderzoekers identificeerden factoren zoals slaapkwaliteit, voeding, beweging, alcohol- en tabaksgebruik en sociale interactie. Slechte slaap bleek de grootste risicofactor. Gelukkig kan de slaapkwaliteit relatief eenvoudig worden verbeterd.

De Wim Hof Methode als hulpmiddel

De Wim Hof Methode biedt een praktische aanpak om fysiek en mentaal gezonder te worden. Ademhalingsoefeningen en koude blootstelling zijn bewezen effectief bij het verbeteren van welzijn. Veel deelnemers hebben hiermee depressieve klachten verminderd.

Wil je zelf ervaren hoe de Wim Hof Methode je kan helpen? Volg onze gratis Mini Class of sluit je aan bij de Fundamentals-cursus voor deskundige begeleiding naar een gezonder en gelukkiger leven!



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

Vastgoeddromen realiseren aan de Costa Blanca

Een vakantiehuis of investeringseigendom aan de Costa Blanca is een droom voor velen. Maar zonder de juiste kennis kan dit proces ingewikkeld en risicovol zijn. Mike en Ayorinde Theewis van Luxury Palmeras bieden volledige begeleiding om deze droom waar te maken.

Volledige begeleiding

“De Costa Blanca biedt uitstekende rendementen, met een jaarlijkse waardeinstijging van 10-12%,” vertelt Mike. “Maar je moet de lokale regels kennen. Wij ondersteunen onze klanten met alles: van een NIE-nummer en belastingzaken tot het controleren van eigendomsdocumenten. Daarnaast regelen we ook de verhuur, administratief, schoonmaak, onderhoud en keyholding. Je huis is altijd in goede handen.”

Luxe vakantieverblijf

“Inmiddels verhuren wij rond de 20 luxe woningen en appartementen aan de Costa Blanca. Hier kun je je droomvakantie vieren en genieten van alles wat deze prachtige regio te bieden heeft. Van zonovergoten stranden en pittoreske dorpjes tot heerlijke gastronomie en een ontspannen levensstijl: wij zorgen dat je verblijf onvergetelijk wordt.”

Persoonlijk en betrouwbaar

“Luxury Palmeras onderscheidt zich door een persoonlijke aanpak. Klanten verblijven in hun comfortabele guesthouse en krijgen eerlijk advies over verhuurmogelijkheden. We begeleiden elke stap van het proces, zodat onze klanten zorgeloos kunnen genieten van hun investering. Vertrouwen staat centraal. Samen realiseren we dromen, op een verantwoorde manier.”

PERSOONLIJK,
BETROKKEN EN
BETROUWBAAR



www.luxurypalmeras.com





Chocolade lava cake

Verras je geliefde met deze onweerstaanbare chocolade lava cake, gevuld met een warme, vloeibare kern. Afgetopt met romige slagroom en frisse frambozen is dit dessert de perfecte afsluiting van een romantisch diner!

BEREIDINGSTIJD

Vorbereiding 15 minuten
Bakken 12-15 minuten

RECEPT VOOR

4 porties

INGREDIËNTEN

Voor de lava cake:

- 100 g ongezoeten boter + extra voor invetten
- 40 g bloem
- 2 eieren
- 2 eidooiers
- 80 g kristalsuiker
- 100 g pure chocolade (minimaal 70% cacao)

Voor de topping:

- 200 ml slagroom
- 1 eetlepel poedersuiker
- Verse frambozen (ca. 125 g)
- Pure chocoladeschaafsel of cacao om te garneren

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200°C (hetelucht 180°C). Vet vier ovenbestendige schaaltes in met boter en bestuif ze licht met bloem. Zet ze op een bakplaat. Smelt de pure chocolade samen met de boter in een hittebestendige kom boven een pan met zacht kokend water (au bain-marie). Roer tot het mengsel glad is en laat het iets afkoelen.

Klop in een kom de eieren, eidooiers en kristalsuiker met een garde of mixer tot een licht en luchtig mengsel. Voeg de gesmolten chocolade voorzichtig toe aan het eimengsel en spatel het erdoorheen. Zeef de bloem boven de kom en meng voorzichtig tot een glad beslag.

Verdeel het beslag over de schaaltes en bak ze in de voorverwarmde oven gedurende 12-15 minuten. De buitenkant moet stevig zijn, maar de binnenkant blijft vloeibaar. Haal de cakes direct uit de oven.

Klop de slagroom met de poedersuiker tot zachte pieken. Bewaar in de koelkast tot gebruik. Keer de lava cakes voorzichtig om op borden. Schep een royale toef slagroom ernaast en garneer met verse frambozen. Bestrooi eventueel met chocoladeschaafsel of cacao voor een extra luxe uitstraling.

Plannen voor Valentijnsdag? Vier de liefde met een romantische avond vol spelletjes, plezier én kans op mooie prijzen. Quality time verzekerd, inclusief onvergetelijke momenten samen. Maak van deze speciale dag iets om nooit te vergeten met liefde, gezelligheid en een beetje gezonde competitie!

PUZZELPAGINA

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

Los de sudoku op

De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **9-8-7**.

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 'valentijn'. De oplossing van vorige maand was **wensen**.

Maak kans op het boek

Liefde maar met Verdriet

Aart Blokland is naast ondernemer ook schrijver. Dit boek bestaat uit de aantekeningen van een bewogen leven. Zijn jeugd, coming-out, de fijne en minder fijne herinneringen worden samengebracht in deze roman. Voor jong en oud een must om te lezen. Verkrijgbaar in de boekhandel en bij Bol.com.



-b	p=r	-be	i=l	s=l
f=e t=d	-s t=y	-b	g=i t	-p
o=a -s	-r -g	-r	p=l r=v	

Los de rebus op.

Maak kans op het boek van

Sol Bouzamour

Gebaseerd op waargebeurde feiten. Een actueel verhaal over liefde en loyaliteit in een harde wereld, de weerspiegeling van de maatschappij, van hoe we met elkaar omgaan, discriminatie, de verschillen in klassen, maar vooral van de zoektocht naar eigen identiteit.



r v w j r e n r p v f	verraad
q u h h d n e q e g d	harten
b o u f n z t r x s i	vrijheid
t v e t a o r v h p o	adam
x i r r n a a v z a l	liefde
h e z d j a v b p n o	spanning
y f u a k h y a s i l	avontuur
v e r d r i e t m n d	verdriet
s z v u b k g i g g i	
v c b m r o c h d e g	

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

Wil jij kans maken op deze leuke prijzen? Stuur de oplossing in voor 1 maart 2025 via www.belgiebruist.be/de-belgische-grensstreek/puzzelen of scan de QR-code.



Van Mossel.

**Voor mobiliteit
voor iedereen.**

www.vanmossel.be

Van Mossel