

BERGEN OP ZOOM HALSTEREN  
HOOGHEIDE



AUGUSTUS 2018 GRATIS MEENEMEN!  
WWW.BERGENOPZOOMBRUIST.NL

# BRUIST

Lezersacties  
Maak kans op  
mooie prijzen

Creëer *Rust*  
en ontspanning  
in je leven





J&B EXCLUSIEVE  
TUINMEUBELEN

20%



# DE SALE IS BEGONNEN

Kom langs in onze **SHOWROOM** en profiteer nu van onze **MOOIE SHOWROOMACTIES**.

40%

50%

30%

6



10



18

# Inhoud

12



22



23

## COLOFON

### BRUIST

**UITGEVER** Nederland Bruist B.V.

**MANAGER** Marcel Bossers

**OPERATIONEEL MANAGER** Lea Bossers

**TRAFFIC** Nederland Bruist

**VORMGEVING** Nederland Bruist - Annemiek Jansen

**THEMA'S** Annemiek Jansen - Maaik van Helmond

**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist

**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist

**EINDREDACTIE** Maaik van Helmond

**ACQUISITIE** Catharina Coenrades, 06-46863834

#### CONTACT BERGEN OP ZOOM BRUIST

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340

nl@nederlandbruist.nl

Like ons op Facebook.com/BergenopZoomBruist

#### CONTACT HOOFDKANTOOR

Nederland Bruist B.V.

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl

www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be

Like ons op Facebook.com/nederlandbruist

**ABONNEMENT** Ontvang de Bruist uit jouw regio(s) iedere maand in je brievenbus voor € 1,49 p.m. **Meer weten?** Stuur een e-mail naar [abonnement@nederlandbruist.nl](mailto:abonnement@nederlandbruist.nl)

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©2018 Nederland Bruist B.V. Merknaam Bergen op Zoom Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. Nederland Bruist brengt magazines uit in: Alkmaar, Almere, Belgische Grensstreek, Bergen op Zoom, Brasschaat, Breda, Drechtsteden, Eindhoven, Etten-Leur, Ginneken, 't Gooi, Haarlem, 's-Hertogenbosch, Ibiza, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schilde-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.

**ADVERTEREN?**

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

De zomervakantie is inmiddels in het hele land aangebroken. Maar terwijl er heel veel mensen genieten van een welverdiende vakantie, zijn er ook nog steeds meer dan genoeg die ook tijdens de zomermaanden keihard doorwerken. En dat terwijl de zomer juist zo'n fijne tijd is om even helemaal tot rust te komen.

## *Bruisende* **lezer,**

Geen tijd voor een (korte) zomerbreak? Dan kan yoga een uitkomst bieden om toch wat ontspanning en rust te creëren in jouw drukke leven. Helemaal als je je bedenkt dat we tegenwoordig in één week net zoveel prikkels te verwerken krijgen als onze voorouders in hun hele leven. Hoe je dan het best met yoga kunt beginnen? Daar vertellen we je verderop in dit magazine meer over.

Ontspannen kan natuurlijk op nog veel meer manieren. Het juiste moment om te ontspannen is weliswaar wanneer je er geen tijd voor hebt, maar tijd kun je ook maken, wordt weleens beweerd. Creëer alleen al even een momentje van rust voor jezelf door je ergens op een heerlijk plekje te nestelen met dit magazine. We vertellen je namelijk niet alleen meer over yoga, maar spraken ook met ondernemers als Bergen op Zicht en De Belhamel die op hun eigen bruisende wijze de zomer door komen.

Dus neem een Bruist-break, relax en geniet!

**Lea en Marcel Bossers**



Het is zomer! Door de warmte van de zon hebben we meer energie en de zonnestralen zorgen voor een gelukkiger gevoel. Dat gevoel willen we graag zo lang mogelijk vasthouden. Ook na de zomer als het drukke, dagelijkse leven weer begint. Gebruik de lange zomerse dagen eens om te kijken of yoga iets voor jou is. Bruist helpt je met deze tips.

# Yoga Waar

## **YOGA IS VOOR IEDEREEN**

Denk niet op voorhand dat yoga niets voor jou is. Yoga doet zijn werk bij iedereen. Feit blijft dat je een aantal houdingen gaat doen die je nog nooit gedaan hebt. Ook de ontspannings-oefeningen zullen in het begin wat vreemd zijn. Ga het gewoon doen, probeer zonder verwachtingen de yogales binnen te stappen en laat het lekker op je af komen. Eén proefles is te weinig om goed te kunnen bepalen of je het wat vindt of niet. Ons advies is: geef jezelf drie maanden de tijd om de positieve voordelen van yoga te ervaren.

## **WELKE FORM IS GESCHIKT VOOR MIJ ALS BEGINNER?**

Vraag jezelf af wat je wilt bereiken met yoga. Je doel is belangrijk in je keuze voor een specifieke yogavorm. Wil je vooral een sterker en soepeler lichaam, meer rust in je hoofd of werken aan een goede houding? Er zijn namelijk vormen waarbij de nadruk ligt op fysieke inspanning, maar ook op spirituele ontwikkeling of mentale ontspanning. Minstens zo belangrijk als je keuze voor de juiste yogavorm,



# moet ik beginnen?

is de leraar/lerares waar je les van krijgt. Het is belangrijk dat deze persoon een voor jou prettige stem heeft, 'jouw taal spreekt' en jou op een fijne manier kan begeleiden. Als je deze klik niet hebt, zegt dat niets over de professionaliteit van de leraar, maar blijkbaar past hij of zij niet bij jou. Het is daarom aan te raden om een proefles bij verschillende scholen in jouw buurt te volgen. Zo ben je lekker breed georiënteerd en kun je de juiste keuze maken over wat jij prettig vindt. Ook als je al wat ervaring met yoga hebt, kan het soms fijn zijn om af en toe nog ergens anders een yogales te volgen.

CREËER **ONTSPANNING** EN  
RUST IN JOUW DRUKKE LEVEN

## WAT HEB IK NODIG?

Naast gemakkelijk zittende kleding, zijn in de meeste yogastudio's alle benodigdheden aanwezig.

Soms moet je een matje

huren, bij andere studio's zijn ze weer gratis te gebruiken.

Ook is het fijn om eventueel een flesje water mee te nemen.

Yoga leert je om bewuster om te gaan met je lijf en je hoofd.

En dat is voor iedereen nuttig in deze snelle tijd. **BEN JIJ ENTHOUSIAST GEWORDEN OVER HET VOLGEN VAN JE EERSTE YOGALES?** Op de website van Nederland Bruist vind je gegarandeerd een yogastudio in jouw regio.

# Voor de warme dagen, maar ook voor de koude...



De drankmixen van Cambridge Weight Plan zijn geweldig voor het hele gezin. Ze zijn te gebruiken als:

- smaakvolle ondersteuning van het water drinken
- feestelijke toevoeging aan water en bronwater met of zonder koolzuur
- finishing touch aan shakes, pappen, waterijs, toetjes en zelfs dressings

De CWP drankmixen zijn verkrijgbaar in 4 smaken:

- citroen en limoen
- framboos en vlierbloesem
- watermeloen
- sinaasappel

Vraag  
Gezond op Maat  
naar de  
mogelijkheden!



**Cambridge**  
Weight Plan™

Gezond op Maat | Bergen op Zoom

Gezond op Maat | Marcia van den Brand | Bergen op Zoom  
06 280 676 49 | [gezondopmaat@outlook.com](mailto:gezondopmaat@outlook.com)

[www.fb.com/GezondopMaat](http://www.fb.com/GezondopMaat) | [www.gezondopmaat.com](http://www.gezondopmaat.com)



# Hoe worden we goed gescheiden ouders?

Jij – partner, vader, moeder – hebt er alles aan gedaan wat je kon om jullie relatie te laten slagen. Misschien heb je spijt van bepaalde keuzes of dingen die je hebt gedaan. Als je het anders had gekund, had je het vast anders gedaan. En nu is het besluit gevallen. Jullie gaan scheiden.



Veel ouders kunnen in de eerste fase van de scheiding niet alles overzien. Als je besloten hebt om te gaan scheiden is je leven en dat van je kinderen even heel onzeker. Vaak ben je overmand door emoties en komt er veel op je af. Als ouders hebben jullie de plicht om respectvol te scheiden. Die plicht heb je naar je kinderen en ook naar elkaar. Wij begeleiden jullie daarbij.

Onze aanpak is uniek. Omdat we jullie begeleiden bij zowel de menselijke als de zakelijke kant van jullie scheiding, hoeven jullie je verhaal maar één keer te vertellen. Je regelt dus alles onder één dak. Wij geloven in dat je kunt scheiden in verbinding. Dat klinkt tegenstrijdig, maar dat is het niet. Verbinding

betekent dat je samen de relatie goed afsluit en samen de losse eindjes oplost. Maar scheiden in verbinding betekent ook dat je de menselijke en de zakelijke aspecten van een scheiding combineert. Kies je voor ons om jullie te helpen bij jullie scheiding, dan kies je voor zorgvuldige begeleiding voor, tijdens en na je scheiding. Zodat wat ooit zo mooi was, waardig kan worden afgesloten.

Hierdoor is je scheiding vlot en kundig geregeld en kunnen jullie weer verder met je leven. Als Goed Gescheiden Ouders.

## Meer weten?

Kijk op [www.fenv-mediation.nl](http://www.fenv-mediation.nl)



## F&V MEDIATION

VOOR MENS EN BEDRIJF

F&V Mediation | 085 0657420  
[info@fenv-mediation.nl](mailto:info@fenv-mediation.nl)  
[www.fenv-mediation.nl](http://www.fenv-mediation.nl)



## SLAAP ZACHT

Wanneer de zomerse temperaturen een aantal dagen aanhouden, kun je de warmte in huis moeilijk kwijt. Dit kan voor slapeloze nachten zorgen. Solis heeft de oplossing: de Easy Breezy is de stilste ventilator voor in de slaapkamer en zorgt voor een verkoelende nachtrust. Goodnight!

**Solis, Easy Breezy, € 139,90**

[www.solis.com/likeapro](http://www.solis.com/likeapro)



# Koele Zomer

## LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

**Maak kans op een  
Traditional Afternoon Tea  
t.w.v. € 23,50 p.p.**

Een uitgebreide theeselectie van Betjeman & Barton met verschillende sweets en savouries inclusief een soepje van de dag bij De Theeschenkerij in Heemstede.



**Like de Facebookpagina** van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! **Of stuur je gegevens** o.v.v. 'Lezersactie#1 augustus' naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)

## EEN MIX UIT MILAAN EN TURIJN

Heerlijk voor een zomerse avond: de cocktail 'Milano-Torino'. Deze cocktail is laag in alcohol en dankt de naam aan een mix van Campari uit Milaan en Martini uit Turijn. Met de producten van Leopold Vienna heb je de juiste tools in huis om deze cocktail te maken.

**Leopold Vienna, Bar Collectie, vanaf € 3,95**

[www.leopold-vienna.nl](http://www.leopold-vienna.nl)

## MORNING JUICE

Een zonnige ochtend thuis: tuindeuren open, muziekje op de achtergrond, krantje, ontbijtje en een verse juice! Dat is toch een ultiem geluksmoment? De dubbele sapkegel van de Solis Citrus Press Pro zorgt ervoor dat je niet alleen sinaasappels, maar ook alle andere citrusvruchten probleemloos verwerkt. Heerlijk verfrissend!

**Solis, Citrus Press Pro, € 249,90**

[www.solis.com/likeapro](http://www.solis.com/likeapro)

win

5e  
dagen

## LIKE &amp; SHARE/LEZERSACTIE#2

**Maak kans op een Princess Grenada kofferset t.w.v. € 169,99**

Een sportieve, trendy en lichtgewicht koffer in de kleur blauw.

Vervaardigd uit ABS met shark skin, dit helpt beschadigingen aan je koffer te voorkomen.

[www.princesstraveller.com](http://www.princesstraveller.com)

**PRINCESS  
TRAVELLER**



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! **Of stuur je gegevens** o.v.v. 'Lezersactie#2 augustus' naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)

## MUNTTHÉE LEKKER VERFRISSEND

Op een warme zomerse dag werkt muntthee als verfrissende dorstlesser.

Zet voor jezelf - en/of vrienden - een grote pot. Hoe toepasselijk is deze mintgroene theepot? De Duet® Bella Ronde van Bredemeijer® is een echte klassieker: dubbelwandig, elegante vorm en (niet onbelangrijk)

deze theepot schenkt zonder druppelen.

**Bredemeijer®,  
Duet® Bella Ronde  
mintgroen, 1,2 liter, € 109,95**  
[www.bredemeijer.nl](http://www.bredemeijer.nl)



15 september 2018



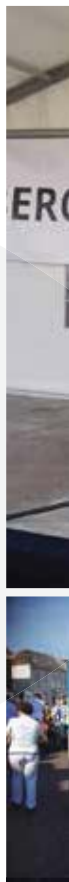
# BERGEN OP ZICHT

**Op zaterdag 15 september 2018 wordt voor de derde keer Bergen op Zicht georganiseerd door Stichting Bergen op Zicht in samenwerking met Rotaryclub Bergen op Zoom en Stichting Samen in de Regio. Het doel van Bergen op Zicht is om een evenement te organiseren waarbij de inwoners van de gemeente Bergen op Zoom elkaar kunnen ontmoeten en kunnen laten zien wat zij allemaal doen in hun vrije tijd, vanuit hun hart. Samen muziek maken, sporten, zorg verlenen, de maatschappij versterken en mensen dichterbij elkaar brengen. Het is een dag om te laten zien dat we veel doen zonder dat daar iets anders tegenover hoeft te staan.**

Het evenement wordt gehouden van 12.00-17.00 uur en vindt plaats in de binnenstad, langs het traject: Grote Markt, Fortuinstraat, het terrein van het Markiezenhof, Hofstraat, Sint Catharinaplein en Kremerstraat. Tussen 13.00 en 16.00 uur rijdt er een treintje door de binnenstad als verbinding tussen de verschillende locaties. Het publiek kan hier gratis gebruik van maken.

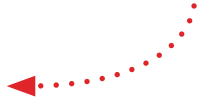
Naast Bergen op Zicht vinden er op 15 september nog andere evenementen in de binnenstad plaats. Zo zullen er gratis workshops worden gegeven op diverse locaties (informatie en aanmelden via [www.vrijwilligersinformatiepunt.nl/pagina/vrijwilligersacademie](http://www.vrijwilligersinformatiepunt.nl/pagina/vrijwilligersacademie)); de Leutige Krabben organiseren hun Bergs Krabbenfestival (blaaskapellen) en in de Potterstraat vindt het Bergs Bierfestival plaats.

**Actuele informatie over Bergen op Zicht, zoals het programma van de podiumoptredens, wordt gepubliceerd op de Facebookpagina en de website van Bergen op Zicht ([www.bergenopzicht.nl](http://www.bergenopzicht.nl)) en in de plaatselijke pers.**



# 2018

*U komt toch ook?*



**Diverse evenementen**



**Verschillende workshops**

**Gezond Gewicht verhuist** per september naar een nieuwe locatie en... komt met een **nieuwe methode om af te slanken**. Veilig, modern én op een bewezen effectieve manier.



**Nieuwsgierig?**  
Houd onze facebookpagina in de gaten voor info, open dagen en acties!

Gezond Gewicht - Dorien Verdult  
info@gezondgewicht.nl  
06-22201520



**Nieuw adres**

O'vita | Health-Spa-Anti aging  
Grondmolen 11 Halsteren  
(nabij woonwijk De Schans)



Aandacht voor mantelzorg, chronisch zieke en medewerker gezondheidszorg



**AdAnte4U**

**Counseling en Coaching**  
Tuindersdreef 4, Bergen op Zoom  
06-44898144  
contact@adante4u.nl [www.adante4u.nl](http://www.adante4u.nl)

*Sensa Bella  
Schoonheidssalon*

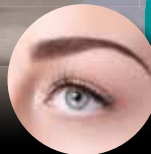


*Blijvend mooi met permanente make-up!*

Wenkbrauwen Ogen Lippen  
Altijd verzorgd... altijd stralend!

*Actie*

Tot 1 oktober € 50,- korting op je permanente make-up behandeling naar keuze!



Albert Cuijpsstraat 46, Bergen op Zoom | [www.sensabella.nl](http://www.sensabella.nl)  
0164 785393 | 06 57322272 | sandra@sensabella.nl



€ 2140,-  
korting

€ 900,-  
korting

# Kachelkoopjes bij Kachelservice

Prachtig zomerweer en toch is de  
wintervoorbereiding bij ons in volle gang.  
Vanwege verbouwwerkzaamheden zijn onze  
showroommodellen pellet- en houtkachels  
in de aanbieding.

**Kortingen** lopen op van € 200,- voor een kleine  
houtkachel tot € 900,- op een pelletkachel tot  
maar liefst € 2.140,- op een multifunctionele  
buitenoven. Sommige kachels werden brandend  
opgesteld en andere kachels zijn volledig nieuw.  
Diverse pelletkachels staan bovendien ook nog  
eens in de ISDE subsidielijst.

Voor u is dit een ideaal moment om een koopje  
te doen en ook uw woning of atelier voor te  
bereiden op de winter. Kom eens vrijblijvend  
langs, wie weet staat er juist die ene kachel die  
perfect aan uw wensen voldoet!



Vanwege  
verbouwwerkzaamheden zijn  
onze showroommodellen  
pellet- en houtkachels  
in de aanbieding.



**Kachelservice**

Kalmthoutsesteenweg 290

B-2910 Essen (Wildert)

0165 788 120

info@kachelservice.nl

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



## Altijd mooi gevormde wenkbrauwen

Met permanente make-up heeft je gezicht  
meer uitstraling.

**BOEK EEN GRATIS** intakegesprek en kom  
meer te weten over de mogelijkheden met permanente make-up  
en geniet tevens van **20% KORTING** op een permanente  
wenkbrauwbehandeling.



AANBIEDING IS GELDIG TOT EIND OKTOBER  
2018 OP VERTOON VAN DEZE ADVERTENTIE

MIDDELLAND 1, BERGEN OP ZOOM | 0164-273 230 | [WWW.ROZALIEN.NL](http://WWW.ROZALIEN.NL) 



Marius Terol & Suleika Terol - Schoumacher

**marius terol**  
UITVAARTVERZORGING 

Wassenaarstraat 25  
4611 BS Bergen op Zoom  
Telefoon: (0164) 652 852  
[info@mariusterol.nl](mailto:info@mariusterol.nl)

*Ongeacht of en waar u verzekerd bent.*

*Uw uitvaart; een weerspiegeling van uw leven.*

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



**Yoga** heeft als doel het verbinden van lichaam en geest door middel van de ademhaling.

Maar één op de tien yogi's kunnen hun benen **in hun nek** leggen.

Door de fysieke yogahoudingen worden je spieren opgerekt en sterker gemaakt. Het is niet voor niets dat veel **(top)sporters** hun sport combineren met yoga.

Wist je dat wij in **één week** net zoveel **prikkels** te verwerken krijgen als onze voorouders in **hun hele leven**?

We hebben gemiddeld 85.000 **gedachten** per dag, waarvan 80% terugkerend is. **Best vermoeiend...**

**Het juiste moment** om te ontspannen, is wanneer je er geen tijd voor hebt.

Wereldwijd zijn er **300 miljoen** mensen die yoga beoefenen.

Doe je yogaoefeningen buiten in de natuur. Je ontspant nog meer als je vogels hoort fluiten of een beekje hoort stromen.

# Het leukste

Op zoek naar een leuke locatie voor een compleet dagje uit? Zoek dan niet verder. Jong en oud vermaken zich prima bij recreatieparadijs De Belhamel in Lage Zwaluwe.

## UITGEBREID AANBOD

Wat ooit boerenland was, is in de loop der jaren door Corné Bossers en zijn vrouw Ria omgetoverd tot een enorm recreatieparadijs. "We begonnen in 2002 met alleen een speelparadijs en zijn in de loop der jaren uitgegroeid tot de huidige omvang." Inmiddels vind je op het terrein van maar liefst 2.200 m<sup>2</sup> indoor en 30.000 m<sup>2</sup> outdoor

Bedrijfsleidster  
Bibi Bossers

"VOOR EEN  
COMPLEET  
DAGJE UIT"



# recreatieparadijs van Nederland

behalve het speelparadijs ook een natuurspeeltuin, een indoor klimbos om heerlijk te survallen, een bowlingbaan, een bamboepiramidebouw, de mogelijkheid tot pijl-en-boog schieten en nog veel meer. "En dan hebben we nog steeds plannen om verder uit te breiden."

## VOOR IEDEREEN

"Jong en oud vermaken zich prima bij De Belhamel. Daardoor zijn we niet alleen het perfecte adres voor kinderfeestjes, maar bijvoorbeeld ook voor bedrijfsuitjes en familieuitjes. Voor elk gezelschap hebben we wel een arrangement op maat, zelfs ballonvaarten behoren tot

de mogelijkheden. En om er echt een complete dag uit van te kunnen maken, werken we ook samen met bedrijven hier in de omgeving. We hebben een drietal huifkarren staan waarmee we groepen tot zo'n honderd personen van de ene locatie naar de andere kunnen vervoeren."

## ONDSCHIEDEND

"Ons concept op zich maakt ons al bijzonder, net als de prachtige ligging in de polder. Daarnaast onderscheiden we ons ook door ons horecaconcept. Bij De Belhamel word je gewoon aan tafel bediend en ook barbecuen en gourmetten behoort hier tot de mogelijkheden.

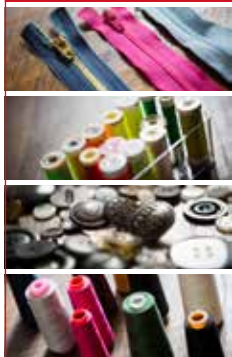
HEB JE DUS EEN **FEESTJE** TE VIERN OF  
GEWOON ZIN IN EEN **COMPLEET DAGJE UIT?**  
**INFORMEER DAN ZEKER EENS**  
**NAAR DE MOGELIJKHEDEN!"**

**De Belhamel  
staat TE KOOP!**  
Interesse?  
Neem contact  
met ons op.



Eigenaren: Corné, Ria en Daniel Bossers  
Brugdam 17 Lage Zwaluwe  
0168-481341 | [www.de-belhamel.nl](http://www.de-belhamel.nl)

Herstelwerkzaamheden op maat. *Met unieke haal- en brengservice.*



Een unieke  
handgemaakte  
communiejurk



Ook voor handgemaakte kleding op maat

met een uniek ontwerp ga je naar



Mary Willigers

06-34339984

deherstellknoop@kpnmail.nl



**Ray-Ban**  
GENUINE SINCE 1937

Originele **Ray-Ban Round**

Van € 139,- voor slechts **€114,-\***

**BEN VAN DER HEIDEN**

zien, zorg & horen

Halsteren | Tholen | [benvdheiden.nl](http://benvdheiden.nl)

\*Zolang de  
voorraad strekt.

**BRUIST**

*Yoga*

Omdat Google niet  
alle **vragen** kan  
beantwoorden.



Volg ons op social media @NederlandBruist

# Ibiza mediteert

Even tijd voor rust in je hoofd. Even de wirwar aan gedachten opschonen.

Wat denk je dat er gebeurt als je een week je tanden niet poetst?

Wat gebeurt er als je een maand lang geen douche neemt?

Waarom poets je wel elke dag je tanden, douche je elke dag, maar besteed je geen of weinig tijd aan het reinigen van de binnenkant van je hoofd, je mind?

Meditatie brengt je geest tot rust én geeft je energie. Het is een heerlijk gevoel. Zeker in ons drukke bestaan is het noodzaak om elke dag een moment de tijd te nemen om je mind op te schonen voor een heldere geest.

Ik doe dat elke dag. Elke ochtend als ik wakker word, ga ik aan de waterkant zitten en geniet van de rust en de stilte van het mooie Ibiza. Een 'Meditation Moment'. Doe dat zelf voortaan ook. Elke dag een paar minuten je aandacht richten op je ademhaling en genieten van de rust en de stilte in jezelf. Of doe mee met mijn 'Secret Meditation Moments' die ik deze zomer doe op Ibiza.

*Michael Pilarczyk*



# Hulp bij scheiding

Wie gaat scheiden krijgt veel over zich heen. Er moet van alles geregeld worden. Praktische zaken, zoals wat te doen met de eigen woning, maar ook dingen waar u wellicht niet direct aan denkt, zoals uw pensioen. En dat allemaal op een moment waarop u het waarschijnlijk emotioneel ook zwaar heeft. Daarom is het fijn om deze zaken uit handen te kunnen geven.



## Gratis Scheidingsboekje

Wilt u thuis in alle rust verder lezen wat er bij uw scheiding komt kijken? Bestel dan ons gratis boekje 'Een nieuwe start...'. Voor u zelf of voor iemand anders. In ons boekje vindt u alles wat u moet weten over scheiden. In heldere en duidelijke taal, zodat u precies weet wat belangrijk is in deze hectische periode. En voor verdere vragen staan we uiteraard ook graag voor u klaar.



**de Scheidingsplanner®**

Plan je nieuwe toekomst!

Bruinevisstraat 32  
4611 HJ BERGEN OP ZOOM

**088-62 62 620**

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

*Marco van Otter*

# DAGJES UIT IN AUGUSTUS!



**HET IS ZOMER! Bruist zet de leukste evenementen op een rijtje.**

**Jazz in de Gracht**

**17 t/m 19 augustus in Den Haag**

Jazz in de Gracht vindt plaats op de grachten van Den Haag.

**Ballonfiësta Barneveld**

**22 t/m 25 augustus in Barneveld**

Het ultieme ballonfeest. Met een spectaculair avondprogramma van 17.30 - 23.00 uur.

**‘t Preuvenemint**

**23 t/m 26 augustus in Maastricht**

Vier dagen lang genieten van eten, wijn en muziek op het Vrijthof.

**De Uitmarkt**

**24 t/m 26 augustus in Amsterdam**

De nationale opening van het culturele seizoen.

**Harlinger Visserijdagen**

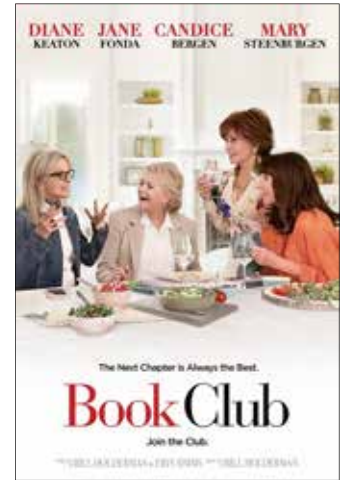
**29 augustus t/m 1 september**

Muziek en dans, kunst, gastronomie, markt, kermis, cultuur en sport.

## FILMPJE KIJKEN BOOK CLUB

BINNEN/BUITEN

Diane (Diane Keaton) is een weduwe. Vivian (Jane Fonda) geniet van haar leven als eeuwige vrijgezel. Sharon (Candice Bergen) verwerkt nog steeds haar scheiding van jaren geleden. En het huwelijk van Carol (Mary Steenburgen) zit in een sleur. Het leven van de vier hartsvriendinnen zal nooit meer hetzelfde zijn nadat ze *Fifty Shades of Grey* in hun boekenclub lezen. Door nieuwe romances inspireren ze elkaar aan een nieuw hoofdstuk van hun leven te beginnen. Misschien wel het beste hoofdstuk tot nu toe... **Book Club gaat op 23 augustus in première.**



## BOEKJE LEZEN MAREIKE KRÜGEL



**ZIE ME STAAN** VAN MAREIKE KRÜGEL is een roman voor iedere vrouw die weleens verzucht of dit nou alles is. Wat moet je doen als je een knobbeltje in je borst vindt. Katharina wil nog graag één normaal weekend met haar gezin doorbrengen voordat ze het nieuws deelt. Maar op de een of andere manier is niets meer gewoon. Het helpt ook niet dat haar man dit weekend vanwege een bedrijfsfeestje niet naar huis komt. Katharina besluit iemand anders in vertrouwen te nemen. Wat begon als een gewone dag, eindigt in een emotioneel crescendo.  
**ZIE ME STAAN** van MAREIKE KRÜGEL is nu te koop voor € 18,99

# BRUIST

**Bergen op Zoom Bruist** ligt iedere maand op minimaal 200 locaties. Het magazine wordt ook wisselend in verschillende wijken huis-aan-huis verspreid. Natuurlijk kun je het magazine ophalen bij een van onze adverteerders of online lezen op [www.bergenopzoombruist.nl](http://www.bergenopzoombruist.nl). Op onderstaande distributieadressen is het magazine elke maand in grotere aantallen af te halen.

## BERGEN OP ZOOM

Brasserie de Berk  
Braincare/Mindhulp  
Cine-Service Bioscoop  
De Draak  
Gezond op Maat  
Van der Kreek  
Het Visgilde Oosterschelde  
Fitplus  
Tebbens Modehuis  
Bakkerij Bart  
Melanie Hairstyliste on Wheels  
Sonja's Feet & Bodycare  
Elly's Boutique  
Cormat Finance BV

## HALSTEREN

Fitness Centrum Halsteren  
Hotel café De Ram  
Cafe zaal Tivoli

## HOOGERHEIDE

Restaurant Het Portret  
De Herstelknoop  
Natuurgeneeskunde Plus  
Vissers Petshop

## LEPELSTRAAT

Beauty by Ivanka



## OOK OP JOUW LOCATIE?

Heb je een locatie met een balie, wachtruimte of leestafel, neem dan contact met ons op via: [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl). Dan kan het gratis magazine Bergen op Zoom Bruist ook via jouw locatie worden verspreid.

Ga naar [www.bergenopzoombruist.nl](http://www.bergenopzoombruist.nl), meld je aan voor **onze nieuwsbrief** en lees het magazine online.



# Tijdelijk (recreatieve) woonruimte nodig?



**Diverse chalets**  
**TE HUUR** op camping  
Fortduinen in Cromvoirt

Voor meer info  
bel **06-34590974**  
of mail naar  
**lea@nederlandbruist.nl**



# Festival

1. Terracotta Sun Protect van Guerlain, € 42,- [www.guerlain.nl](http://www.guerlain.nl)
2. Hollister Festival Vibes for Him and Her, vanaf € 25,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
3. Festivaltasje Oslo, € 17,99 [www.nice-2-have-shop.nl](http://www.nice-2-have-shop.nl)
4. Doosje gekleurde pleisters van Hansaplast, € 2,79 [www.hansaplast.nl](http://www.hansaplast.nl)
5. Hervulbare drinkfles van Marie Stella Maris, € 29,- [www.marie-stella-maris.com](http://www.marie-stella-maris.com)



6



7



8



9



10

# Ready

Ga je deze zomer nog een festival bezoeken? Get festival ready met de leukste fashion & beauty items!

6. Monsieur Big Waterproof mascara van Lancôme, € 33,- [www.lancome.nl](http://www.lancome.nl)  
 7. Endavor Hat van Barts, € 49,99 [www.barts.eu](http://www.barts.eu)  
 8. Lippenbalsem van Eos, € 5,99 [www.douglas.nl](http://www.douglas.nl)  
 9. nail & cuticle tattoos van essence, € 1,99 [www.essence.eu](http://www.essence.eu)  
 10. Slipper Lenny Unity van Ipanema € 59,99 [www.ipanema-slippers.nl](http://www.ipanema-slippers.nl)



Kastanjelaan 184 Halsteren  
06 18011129



## Het is zomer!

Wilt u ook relaxed de zomer door?  
Kies dan voor een heerlijke kruidenstempel massage met geurende zomerkruiden. U bent er dan helemaal klaar voor.

Of wilt u fris in uw hoofd beginnen, denk eens aan een Reiki behandeling.



## Traditionele Indonesische massage-wellness-therapy praktijk Melati

Bruine Visstraat 32, unit 107 - Bergen op Zoom  
06-52348852 - [www.pitijtpraktijkmelati.nl](http://www.pitijtpraktijkmelati.nl)

## DE PARKET EN LAMINAATWINKEL BERGEN OP ZOOM

### TOTAAL PAKKET

Laminaatvloer Balmoral in 4 kleuren. 7 mm met V-groef in hoogste hardheidsklasse incl. ondervloer, plinten en legservice door onze ervaren parketteurs voor maar € 28,95 per m<sup>2</sup>.



Zelf leggen? Ook dan hebben wij superscherpe aanbiedingen voor u.  
Kijk voor een impressie op [www.laminaatwinkel.com](http://www.laminaatwinkel.com)

# Haarwerken Capelli

*Staat voor eerlijk en creatief vakwerk*



Capelli is al vele jaren een aanspreekpunt voor klanten met diverse haarproblemen. Uw nieuwe, maar ook oude haarwerken worden in ons atelier naar uw wensen samengesteld, zowel voor dames als voor heren. De prijs-kwaliteitverhouding is daarbij ons sterke punt.

Onze haarkleuringen met het Tempera-systeem zijn verzorgend en optimaal van

kwaliteit. Wij zorgen ervoor dat u zich happy voelt met uw spiegelbeeld.

Uiteraard zijn wij aangesloten bij de ANKO als erkend haarwerkspecialist.

**Bel ons op of kom langs voor een vrijblijvend en kosteloos gesprek.**

*Met vriendelijke groet,  
Ria Raaijmakers*



De zomer in de lucht, de zomer in je bol en... de zomer in huis!  
Als buiten het zonnetje volop schijnt, willen we immers niets liever dan deze ook naar binnen halen. Alles om maar optimaal van dat zomerse gevoel te kunnen genieten, ook als het een dagje wat minder mooi weer is.

# Haal de zomer

Maar waar begin je dan mee? Met het opbergen van de winter natuurlijk! Dat warme dekenkje dat nog steeds over de leuning van je bank hangt, is weliswaar heerlijk tijdens de winter, maar nu laat dit je alleen maar terugdenken aan die koude maanden. Hetzelfde geldt voor je winterjas: niet aan de kapstok laten hangen, maar ergens opbergen waar je er niet de hele tijd naar kijkt. En laten we dat comfortabele paar sloffen niet vergeten...

HET OPTIMALE  
**ZOMERSE GEVOEL** BEREIK  
JE PAS ECHT ALS JE DE ZON  
DAADWERKELIJK **BINNENLAAT**

## **KLEUR & FLEUR**

Is de winter eenmaal echt uit je huis verdwenen, dan wordt het tijd om her en der wat snuffjes zomer toe te voegen. Om te beginnen door het toevoegen van kleuren. Vervang die saai, grauwe kussenhoezen voor fleurige varianten (tip: geel of groen doet het altijd goed in de zomer) en verwissel die zwart-wit prent aan de wand door



# in huis



een kleurrijk schilderij. Ook het toevoegen van wat meer kleur aan je eigen outfit kan het zomerse gevoel in huis versterken.

## **FLOWER POWER**

En wat doet je nu meer aan de zomer denken dan een vaas verse bloemen op tafel: zonnebloemen, leeuwenbekjes of wat je zelf ook maar mooi vindt. Eén groot boeket op tafel of her en der verspreid door huis wat kleinere bosjes, alles in dezelfde kleur of een bonte verzameling, het kan allemaal in de zomer. Trouwens, niet alleen echte bloemen geven een zomers tintje aan je huis, lampenkappen, kussens en stelhoezen met bloemenmotief hebben dezelfde uitwerking.

## **LAAT DE ZON BINNEN**

Dit alles heeft natuurlijk weinig effect als het in huis zelf donker is. Heel leuk dat je die gordijnen de hele dag gesloten houdt om de warmte buiten te houden, maar het optimale zomerse gevoel bereik je pas echt als je de zon ook daadwerkelijk binnenlaat in huis. Zomers muziekje op de achtergrond en het plaatje is compleet.

# IEDERE MAAND BRUIST IN JE BRIEVENBUS

Neem vandaag nog een  
**ABONNEMENT** op **Bruist**  
voor **€ 1,49** per maand

Kies voor € 17,88 per jaar (per editie)  
welke editie óf edities je iedere maand  
thuis of bij je bedrijf wilt ontvangen.  
Vraag naar de voorwaarden.



**Dat is  
handig!**

**Meer informatie?**

Stuur een e-mail naar [abonnement@nederlandbruist.nl](mailto:abonnement@nederlandbruist.nl)





- Dierenspecialzaak en dierenartsenpraktijk onder één dak.
- 400 m2 dierplezier met het grootste assortiment van de regio.
- Voldoende (gratis) parkeerplaatsen voor de deur.
- Professionele praktijk met operatiekamer en recovery.



 **Vissers  
Petshop**  
Huijbergseweg 36  
4631GG Hoogerheide

 **Vissers  
Petcare**



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



Haar verkleurd,  
droog en dof na  
uw vakantie?




Wij hebben een voor- en nakleurbehandeling met keratine. Uw haar glanst weer en ziet er prachtig gezond uit. Tot snel.



**Kapsalon Jose - 0164-685922**  
Dorpsstraat 120 Halsteren

**LOFT 56** HOME  
FASHION &  
MORE

Halsterseweg 56  
4661KP Halsteren  
tel: 0164 681486  
info@loft56.eu

 loft 56 halsteren

 loft\_56.eu



## WATERMELOEN CARPACCIO

**Ingrediënten voor 2 personen | 15 minuten**

2 sneetjes brood - 1 watermeloen - 2 bollen mozzarella - rucola  
scheutje olijfolie - 1 limoen - 1 eetlepel balsamicocrème  
4 eetlepels geroosterde pijnboompitten - paar blaadjes verse  
basilicum.

### Bereiding

Snijd de sneetjes brood in blokjes en bak deze in 3 minuten krokant. Snijd de grote watermeloen in partjes en verwijder de schil. Verdeel de partjes watermeloen op een bord. Snijd de mozzarella in plakken en leg deze op de watermeloen. Leg er een handje rucola op. Klop de olijfolie, limoensap en balsamicocrème door elkaar in een kommetje en besprenkel de meloen en de sla hiermee. Bestrooi het bord met pijnboompitten, basilicum en de croutons.

Uw **onderneming** ook  
**presenteren** in dit  
sprankelende **magazine?**

Neem dan **contact** op via  
nl@nederlandbruist.nl of bel  
076-7115340



## NOEDELS MET GARNALEN

**Ingrediënten voor 4 personen | 25 minuten**

250 gr noedels - 1 rood pepertje - 2 tenen knoflook  
2 eetlepels wokolie - 500 gr (rauwe) garnalen - 2 rode paprika's  
200 gr shiitake - scheut teriyaki saus - 4 bosuitjes - 1 eetlepel  
sesamzaadjes

### Bereiding

Kook de noedels gaar volgens de verpakking. Snipper de rode peper en knoflook fijn en fruit een paar minuten aan in de olie. Voeg de garnalen toe en vlak daarna de paprika in reepjes. Snijd de shiitake in plakjes en bak ook een paar minuten mee. Breng de groenten en garnalen op smaak met een scheut teriyaki saus. Schep als laatste de noedels en bosui erdoor en serveer direct met wat sesamzaadjes.

Check ook  
**onze website!**

Neem een kijkje op  
**www.bergenopzoombruist.nl**





## BROCCOLI MET TOMAATJES

**Ingrediënten voor 4 personen | 20 minuten**

500 gr broccoli, in roosjes - 1 teentje knoflook - 1 eetlepel olijfolie  
- 400 gr cherrytomaatjes - peper en zout - klein handje verse  
muntblaadjes - 170 gr dikke yoghurt 0% - 90 gr walnoten

### Bereiding

Kook de broccoli kort voor (ongeveer 4 minutjes) en giet daarna af. Hak het teentje knoflook fijn. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de knoflook aan. Roerbak de broccoli een minuut of 5. Voeg daarna de cherrytomaatjes toe en bak nog kort mee. Breng de groenten op smaak met een snufje peper en zout. Hak de munt fijn en schep door de yoghurt. Serveer de groenten en schep wat van de muntsaus er over. Bestrooi met de grofgehakte noten.



## MOUSSE MET FRAMBOZEN

**Ingrediënten voor 4 personen | 25 minuten + 2 uur wachten**

200 gr frambozen - 250 ml slagroom - 2 blaadjes gelatine  
75 gr suiker - 1 eetlepel citroensap - 2 eetlepels water

### Bereiding

Doe de frambozen in een pannetje en verwarm ze. Bewaar wat frambozen voor de garnering. Voeg het water, de citroensap en de suiker toe. Laat dit ongeveer 10 minuten zachtjes pruttelen totdat de frambozen uit elkaar zijn gevallen. Week de blaadjes gelatine in koud water en voeg ze daarna toe aan de frambozen. Doe het frambozenmengsel in een kom en laat helemaal afkoelen (ongeveer 2 uur). Klop de slagroom stijf en voeg halverwege de frambozen 'jam' toe en mix dit er goed doorheen. Doe het mengsel in glasaesjes en maak de randjes schoon. Serveer met verse frambozen en eventueel wat poedersuiker.

**ABONNEMENT** Ontvang de Bruist uit jouw regio(s) iedere maand in je brievenbus voor € 1,49 p.m.

**Meer weten?** Stuur een e-mail naar [abonnement@nederlandbruist.nl](mailto:abonnement@nederlandbruist.nl)

# BRUIST

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



**ENGEL & VÖLKERS**

Antwerpen • Brasschaat • Heide-Kalmthout • Schilde

Voor al uw vastgoed in de  
provincie Antwerpen

Vraag uw gratis schatting aan

Telefoon: +32 3 658 12 00  
Bredabaan 280 - 2930 Brasschaat  
[www.engelvolkers.be/antwerpen](http://www.engelvolkers.be/antwerpen)