

HAARLEM HAARLEMMERMEER
E0



APRIL 2019 GRATIS MEENEMEN!
WWW.HAARLEMBRUIST.NL

BRUIST



Dagje weg?
Haarlem
bruist!

Wat doe jij op 12 april?
Lees Bruist op Nationale Offlinedag!



Ontdekkend opgroeien in de villa van

Prins Heerlijk

Naschoolse opvang met dieren. Jouw warme tweede thuis. Bij Prins Heerlijk gaan we niet alleen maar sporten of spelletjes doen. Nee, wij gaan zoveel verschillende dingen doen, zodat jij jouw talenten kunt ontdekken (Reggio Emilia).

Hou je van dieren en in de tuin met planten bezig zijn, van schilderen en pottenbakken of toch iets moderner zoals ontwerpen en 3D-printen? Wij houden niet alleen van gezond eten en zorgen dat jij zo gezond mogelijk bent, maar zorgen ook dat jij het zelf kunt maken. Wij houden van muziek en van dansen en hebben lekker de ruimte in de mooie monumentale villa. Wij gaan op avontuur naar strand en musea en leven ons uit in het park en onze mooie tuin.



**STAAK EN LEER DE SKILLS VOOR SCHOON
PRODUCEREN BIJ SKILLSCOLLECTOR!**

www.facebook.com/SkillsCollector/



Stel je eens voor...

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



Cosmetisch arts Eric P. de Weerd

Dat kunnen wij nu voor jou weghalen met cryo slimming. IJskoud de beste oplossing. Vetcellen gaan dood, randje wordt milder en na 2 maanden opnieuw laten behandelen. Cryoslimming duurt 50 minuten en kan 4 plekken tegelijk behandelen. Dat scheelt een hoop tijd. De kosten zijn € 60 per plek en € 200 voor vier plekken. Vetverlies tot circa 24% per sessie. Stel je voor dat dat alles is wat je moet doen? Dan weet je ook dat er meer nodig is om het resultaat te behouden. Namelijk bewegen, meer groente en vezels eten en een goede mindsetting.

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

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

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


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

Bel 06-48774261, wij zijn er voor jou!



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

Ook Botox en fillers, pedicure, manicure en schoonheidssalon!

 **TheBodyManager**

natuurlijk nog mooier

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

www.natuurlijknoogmooier.nl www.thebodymanager.com



Inhoud

12



COLOFON

BRUIST

UITGEVER Nederland Bruist B.V.

MANAGER Marcel Bossers

OPERATIONEEL MANAGER Lea Bossers

TRAFFIC Nederland Bruist

VORMGEVING Nederland Bruist - Mirjam Kuus

THEMA'S Nederland Bruist - Annemiek Jansen

TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Astrid Berkhout

FOTOGRAFIE BZ Miranda de Koning-Schiering,

Jan van Aalzum

EINDREDACTIE Astrid Berkhout

ACQUISITIE René Moes, 06-19629221

CONTACT HAARLEM BRUIST

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340, nl@nederlandbruist.nl

 Like ons op [Facebook.com/haarlembruist](https://www.facebook.com/haarlembruist)

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](https://www.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

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©2019 Nederland Bruist B.V. Merksnaam Haarlem Bruist is een merksnaam 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, Ibiz, Kapellen, Land van Cuijk, De Langstraat, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Prinsbeek, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schilde-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



Heb je dat gevoel ook weleens, dat de tijd vliegt? Voor ons idee is het pas net 2019, maar het eerste kwartaal hebben we alweer achter de rug. Je hoort ons overigens niet klagen hoor; alleen maar fijn dat die koudere, natte maanden achter de rug zijn.

Bruisende lezer,

We zijn dit jaar natuurlijk al verwend met een aantal zeer zonnige dagen, maar dat mogen er wat ons betreft nog wel wat meer worden. Dus kom maar op met die heerlijke voorjaarszon!

Het is dus alweer april. De maand van Pasen en de verjaardag van de koning. En zo kent deze maand nog heel wat meer bijzondere dagen. Wat te denken van Nationale Offlinedag en Secretaressedag? En ook Wereldboekendag staat in april op de kalender, zoals verderop in deze nieuwste editie van Bruist eveneens te lezen valt.

Wat je nog meer kunt lezen? Van alles! Zo nemen we je mee naar dé monumentenstad die alles heeft: bruisend Haarlem. Wist je dat deze oude stad iedereen wat te bieden heeft? Daar vertellen we je graag meer over. Net zoals bruisende ondernemers als Totem Bodymind en Colourful Energies je maar al te graag meer vertellen over hun eigen bedrijf. Nieuwsgierig? Blader dan snel verder...

Veel leesplezier en tot volgende maand.

René Moes



Toen violiste Esther Visser op het conservatorium in aanraking kwam met de Alexander Techniek, werd ze er meteen door gegrepen: “Het viel me op dat studenten altijd met een glimlach uit het lokaal kwamen.”

Leer vrij bew



“Toen ik het zelf probeerde, merkte ik dat mijn prestaties aanzienlijk verbeterden en mijn lichaamsgebruik positief veranderde. Gedreven om ook anderen deze waardevolle techniek te leren, ben ik na het afronden van de driejarige lerarenopleiding begonnen met mijn praktijk in Haarlem. Het mooie is dat ik mensen iets meegeef waar ze de rest van hun leven iets aan hebben en wat ze zelfstandig kunnen toepassen.”

Voor iedereen

“De Alexander Techniek is een simpele en praktische methode, waarmee je je lichamelijke en mentale functioneren kunt verbeteren. Het wordt veel toegepast door professionele musici, dansers, sporters en acteurs. Maar ook mensen met fysieke en psychische klachten als nek- en rugklachten, burn-out en (sport) blessures kunnen er baat bij hebben. Juist in het dagelijks leven kan het zoveel helpen.”

Vrij en zonder spanning bewegen

“De essentie is dat je je lichaam efficiënter leert aansturen, zodat je vrij en moeiteloos kunt bewegen. Vaak gaat het om het doorbreken van gewoontes en het aanleren van nieuwe bewegingspatronen.” Het is aan te raden om te beginnen met 10 lessen. “Hiermee heb je een mooie basis waarmee je jezelf blijvend beter kunt aansturen. Je hebt ook mensen die daarna nog vele jaren iedere week naar les komen. Zij willen zich verder blijven ontwikkelen.”

egen

Zwemcursussen

“Ik bied naast Alexander Techniek ook 6-weekse zwemcursussen aan, voor volwassenen. Deze manier van zwemmen is ontwikkeld in Engeland en is helemaal gebaseerd op de Alexander Techniek. De zwemslagen zijn licht, efficiënt, gezond voor je nek en schouders, en lang vol te houden. Je kunt kiezen uit een cursus crawl, schoolslag of vlinderslag. Er zijn ook cursussen voor mensen met waterangst. Je kunt de zwemcursussen al dan niet in combinatie met Alexander Techniek les volgen in Haarlem of in Amsterdam.”



Alexander Techniek Praktijk Free-up
Bakenssergracht 94 Haarlem | 06-53316309
info@free-up.nl | www.free-up.nl



“ERVAAR ZELF DE KRACHT
VAN EEN 100 JAAR OUDE
METHODE”

Een monumentenstad die alles heeft

Een gezellig historisch centrum, verborgen straatjes en hippe conceptstores: Haarlem is de stad die alles heeft. Deze prachtige oude stad in Noord-Holland zit boordevol historische panden en toffe winkelstraten en heeft voor ieder wat wils. Nog meer informatie vind je op www.visithaarlem.com.

Haarlem



SHOPPEN

In **DE GOUDEN**

STRAATJES vind je alles van unieke boetiekjes tot interieurshops en ambachtelijke winkels. De mooie gevels maken shoppen in de Gouden Straatjes een feestje, of je nu op zoek bent naar nieuw, vintage of design!

STADSSCHOUWBURG & PHILHARMONIE HAARLEM

biedt voorstellingen en concerten op twee prachtige locaties in Haarlem. De zaal van de honderdjarige Stadsschouwburg is bekleed met goud op de wanden, rood pluche en een kroonluchter. De Philharmonie beschikt over één van de beste akoestische kamermuziekzalen van Europa. Met als pronkstuk het Cavaillé-Coll-Organ.

CULTUUR

Oud en nieuw ontmoeten elkaar in het **FRANS HALS MUSEUM**. Historische werken hangen naast hedendaagse kunst en eigentijdse installaties. In het **TEYLERS MUSEUM** ontdek je de wonderen van kunst en wetenschap. Teylers is het oudste museum van Nederland en je vindt hier onder meer kunstwerken van de oude meesters, eeuwenoude fossielen en peperdure boeken.



BEREIKBAAR

Haarlem is goed bereikbaar met zowel de auto als het openbaar vervoer. Haarlem heeft twee treinstations en is goed te bereiken vanuit heel het land. Via de toegangswegen vind je borden met aanwijzingen naar de dichtstbijzijnde openbare parkeergarages. In het centrum zelf is parkeren moeilijk door de beperkte parkeergelegenheid op straat.



Haarlem



De tentoonstelling **ANNO HAARLEM** vindt plaats in de kelder van het stadhuis. In deze tentoonstelling word je meegevoerd naar de glorie-dagen van Haarlem tijdens de Gouden Eeuw en zie je onder andere hoe de St. Bavokerk werd gebouwd.



HISTORIE

Vanaf buiten de stad is de grote **ST. BAVOKERK** al te zien. De bouw van deze historische kerk begon in 1245 en het gebouw wordt tot op heden gebruikt voor kerkdiensten. Deze unieke middeleeuwse kerk is één van de grootste van Nederland.

DE NIEUWE BAVO BLOEIT

Van 5 t/m 13 april is de St. Bavokerk stralend middelpunt van bloem(sier)kunst. Met ruim 60.000 bloemen, geschikt door studenten en docenten van diverse Nederlandse opleidingen bloemsierkunst.

Sprookjesachtig en betoverend!
www.denieuwebavobloeit.com



NATUUR

Als je even wilt ontsnappen aan de drukte van het stadsleven is **NATIONAAL PARK KENNEMERDUINEN** om de hoek.

Je kunt hier goed fietsen, wandelen of hardlopen.

Voor de liefhebbers van een prachtige horizon en een frisse zeelucht is het strand van **BLOEMENDAAL AAN ZEE** vanuit Haarlem goed te bereiken, zowel met het openbaar vervoer als met de auto.

JOPENKERK

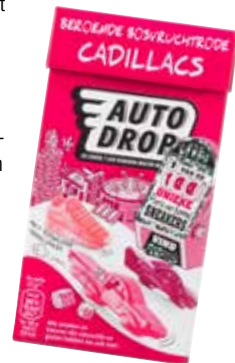
Jopen heeft de eeuwenoude Haarlemse brouwtraditie in ere hersteld. Een voormalig godshuis in het levendige centrum van Haarlem is omgetoverd tot een moderne stadsbrouwerij, grand café en restaurant. De Jopenkerk Haarlem maakt van ieder bezoek een ware beleving. Onder het genot van een borrel of diner kunnen bezoekers het brouwproces met eigen ogen aanschouwen.
www.jopenkerk.nl/haarlem





AF EN TOE ZONDIGEN

De limited edition snoepjes in het Cadillac-doozje dat eigenzinnig schoenenontwerper Floris van Bommel voor Autodrop heeft ontworpen, zijn zeker de moeite waard! De heerlijke bosvruchten-smaak is zoet en de sneakervorm van de snoepjes is grappig en verfrissend. **Het doosje Cadillac Autodrop koop je onder andere bij Albert Heijn voor € 1,64** www.autodrop.nl/vanbommel



VERSE, GEZONDE EN DUURZAME MAALTIJDEN
Soms heb je geen zin om na een lange dag nog naar de supermarkt te gaan, maar wil je wel een gezonde maaltijd op tafel zetten. Freasy maakt dat makkelijk! De verse maaltijden van Freasy bevatten alleen gezonde ingrediënten en geen onherkenbare toevoegingen. De gerechten zijn tot tien weken houdbaar in de vriezer én zijn plasticvrij verpakt. **De maaltijden van Freasy zijn verkrijgbaar vanaf € 7,- per gerecht.** www.freasy.nl

Het is weer

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

Wil jij kans maken op een heerlijk diner voor twee bij een vestiging van Moeke naar keuze?

Restaurant Moeke is te vinden in Delft, Rhenen, Breda, Enschede, Ede, Nijkerk en Scheveningen.



Like dan 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 #Moeke naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**



BUITEN DE DEUR ETEN

Neerploffen in een restaurant is altijd lekker. Bij Moeke is de sfeer laagdrempelig en heb je het gevoel dat je bij iemand in de huiskamer zit. Wél een huiskamer met heerlijke gerechten, van lunch en diner tot borrelhapjes en goede wijnen of speciaalbieren. Restaurant Moeke is te vinden in Delft, Rhenen, Breda, Enschede, Ede, Nijkerk en Scheveningen. www.moeke.nl

SPORTIEF CRUISEN

De Union E-Lite is de nieuwste telg in de fietsenfamilie van Union, en daar moet je op gezien worden! De E-Lite is een elektrische fiets waarmee je met gemak een flink aantal kilometers kunt maken. Of je de fiets nu gebruikt voor een rondje door het park of om de stad te doorkruisen: trendy ben je sowieso! **Vanaf €1.999.** www.union.nl



voorzijder!

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#3

Maak nu kans op 2 entreekaartjes voor Linnaeushof.

Linnaeushof mag zich met recht Europa's grootste speeltuin noemen. Er zijn meer dan driehonderdvijftig speeltoestellen en attracties.

Europa's grootste speeltuin
Linnaeushof

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 actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. Lezersactie #Linnaeushof naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**



LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#2

Maak nu kans op een Meguiars New Car Kit t.w.v. € 79,99

Was, droog en wax uw auto met deze speciale producten. Behandel tot slot ook de banden en de auto zal er weer als nieuw uitzien! Aangeboden door www.wheeloutlet.nl



ELST
HANDEL & MONTAGE

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 actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. Lezersactie #Linnaeushof naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**

CHARME VAN DUIFHUIZEN

Om de snakeprint trend kun je niet meer heen! Dat is dan ook de reden waarom wij zo'n fan zijn van deze shopper van het merk Charm. Deze tas is gemaakt van echt leer en biedt voldoende ruimte voor je dagelijkse essentials. **Charm shopper snake light grey, € 49.95** www.duihuizen.nl



Weer terug in contact m

Sandra Klein was al jaren werkzaam in overheid en bedrijfsleven, toen ze tijdens een coachingstraject in aanraking kwam met de lichaamsgerichte benadering. Ze was erg verrast door haar ervaringen en ging zich er steeds verder in verdiepen. Inmiddels heeft ze haar eigen praktijk in lichaamsgerichte psychotherapie en coaching, van waaruit ze mensen helpt om meer in verbinding te komen met hun ware zelf.

“Het lichaamsgericht werken is een mooie manier om onder de radar van je gedachten en overtuigingen door te vliegen en je meer bewust te worden van je gevoelens en emoties. Deze hebben, vaak onbewust, invloed op je houding en gedrag”, vertelt Sandra enthousiast. “Het is helend om al onderzoekende verder uit je hoofd en meer in verbinding te komen met je eigen lichaam.”

Voor wie?

“Mensen komen bij mij met uiteenlopende vragen. De een wil beter in contact komen met zijn of haar intuïtie, de ander heeft al veel aan persoonlijke ontwikkeling gedaan maar blijft vastlopen in vastgeroeste levenspatronen. In lichaamsgericht werken ervaar je simpelweg beter wat er allemaal gebeurt in jezelf, ook in relatie tot de mensen om je heen.”



Hoe werkt het?

“In ons eerste gesprek maken we kennis met elkaar en laat ik je meteen al een beetje proeven aan lichaamsgericht werken zodat je zelf kunt bepalen of het bij je past. Vanuit wat in het hier-en-nu speelt, maken we ook koppelingen met het verleden. Tijdens onze sessies maak ik gebruik van verschillende technieken, zoals bio energetica, ademtechnieken, verbeelding, gstat en psychodrama.”

et jezelf

Wat brengt het je?

“De lichaamsgerichte benadering heeft mij persoonlijk veel gebracht. Ik ben steeds eerlijker naar mezelf toe en kom steeds dichterbij wat ik echt voel en wil. Hoewel dit niet altijd makkelijk is, heeft mijn leven er meer betekenis en kleur door gekregen. Ik zet me er voor in om mensen weer te verbinden met hun eigen levensflow!”

“**Lichaam en geest**
zijn **onlosmakelijk** met
elkaar **verbonden**”

Totem
Bodymind
therapie | coaching | begeleiding

Raadhuisstraat 56a Heemstede

06-12177155

info@totembodymind.nl | www.totembodymind.nl

PLAN JE
AFSPRAAK
VANDAAG NOG
ONLINE IN!



De basis van *Huidverzorging*



Een gezonde huid voelt glad, zacht en soepel aan. Dit gaat helaas niet vanzelf.

We hebben te maken met een natuurlijke barrière die onze huid beschermt tegen o.a. vochtverlies en lichaamsvreemde stoffen van buitenaf. Hoe krijgen we die barrière in balans?

Dit kun je bereiken door bij de basis te beginnen: Het reinigen van de huid. Voor ieder huidtype bestaan er reinigingsproducten die ervoor zullen zorgen dat deze weer intact zal worden gemaakt. Daardoor kunnen indringers van buitenaf geen kans krijgen om de huid uit balans te brengen.

Ook de huideigen 'bindstoffen' (die genetisch bepaald zijn) kunnen door zowel interne als externe invloeden - denk aan hormoonspiegel, onrustige weersinvloeden of agressieve cleansers - de filmlaag dermate aantasten en de huid zichtbaar uitdrogen. Het is daarom van groot belang om de juiste producten voor jouw huidtype te gebruiken waar het (op dit moment) om vraagt.

**Laat je daarom
goed adviseren door
mij en begin vanaf nu
met reinigen!**

**Veel succes!
Ellen van Norde**

Heb je **interesse** en wil je graag meer weten? Neem dan contact op:
06 29 00 20 05 of mail
naar **info@indigobeauty.nl**



INDIGO
HAIR & BEAUTY

Truus Oversteegenstraat 261, Haarlem | 023-5362158
06-29002005 | info@indigobeauty.nl | www.indigobeauty.nl

Je hersenen en trauma



Trauma Sensitive Yoga Nederland

Haarlem/Amsterdam

06-11485057

info@traumasensitivelyoganederland.com

www.traumasensitivelyoganederland.com

"Als angstaanjagende gevoelens niet de tijd en aandacht krijgen die ze nodig hebben om zich door het lichaam te genezen of op te lossen, blijft de persoon in de greep van angst."

Het menselijke zenuwstelsel werkt op dezelfde manier, zoals bij onze dieren vrienden. Wanneer we gevaar waarnemen, mobiliseren we het sympathische zenuwstelsel en de Hypothalamus-Hypofyse-Bijnier-as (HPA-as), dit zijn de vecht- of vluchtmiddelen van het lichaam.

Wat gebeurt er?

Stresshormonen stromen in de bloedbaan, zodat we aangepast kunnen reageren. Ze verhogen onze hartslag, leiden bloed af naar onze grote spiergroepen (armen en benen) en versnellen de reactietijd. Een toename van cortisol maakt suiker als brandstof in de bloedbaan vrij, zodat we sneller kunnen denken en bewegen. Ondertussen communiceert de HPA-as met de rest van het lichaam en geeft instructies aan de spijsverterings-, reproductieve en immuun systemen.

Ons autonome zenuwstelsel is ontworpen om iedere keer op zoek te gaan naar gevaar en om ons veilig te houden.

Problemen ontstaan wanneer de pijn en het overblijfsel van het trauma, in het lichaam blijven, lang nadat de gebeurtenis voorbij is, en de hersenen geen onderscheid meer kunnen maken tussen wat behoort in het verleden en wat een echte, actuele dreiging is. Het gevoel van het lichaam blijft gevaar signaleren, het zenuwstelsel gaat op zoek naar de dader en wijst de schuld toe waar het kan, om zo te blijven overleven. Hierdoor leven velen van ons in aanhoudende angst, kunnen moeilijker beslissingen nemen, ondervinden slaap problemen of krijgen last van lichamelijke klachten die vaak geen directe medische oorzaak hebben.

Mocht je dit herkennen, Trauma Sensitive Yoga is speciaal ontworpen om je hierbij te helpen. Bel of email mij gerust om een afspraak te maken.

*Peace!
Esther*

BRUISENDE/ZAKEN

De kracht van kleuren



Marij Duijsters werkt ruim 40 jaar in de gezondheidszorg. Kleur heeft altijd een belangrijke rol gespeeld in haar leven. In 2010 begon ze aan een opleiding tot holistisch kleurcoach en kreeg ze de kans om zelf te ervaren wat kleuren voor je kunnen betekenen. Gedreven vanuit haar passie opende ze de deuren van haar praktijk **Colourful Energies** om mensen te begeleiden bij hun persoonlijke ontwikkeling.

“DE KLEUREN ZIJN EEN SPIEGEL VOOR DE ZOEKENDE MENS IN JOU”

“Toen de kleuren op mijn pad kwamen, voelde het als thuiskomen”, vertelt Marij enthousiast. “Ik werd er heel blij van. Dat gevoel gun ik andere mensen ook. Het is mijn overtuiging dat er een nieuwe wereld voor je opengaat als je meer naar je intuïtie durft en leert te luisteren. Kleuren, in de vorm van balansflessen, gebruik ik daarbij als hulpmiddel.”

EEN INTUÏTIEVE KEUZE

“Bij aanvang van het consult beginnen we met een ontspanningsoefening om je hoofd leeg te maken. Daarna vraag ik je om naar mijn balansflessen, in alle mogelijke kleurencombinaties, te kijken en de vier flessen te kiezen die jou het meeste aantrekken. Aan de hand van de kleuren brengen we samen jouw verhaal in kaart: Wie ben jij? Waar liggen jouw uitdagingen en mogelijkheden? Wat zijn jouw verlangens? Door goed naar je te luisteren en gericht vragen te stellen, gaan we er samen achter komen wat je precies wilt in je leven. Mijn kennis en ervaring komen daarbij uitstekend van pas.”



VOORBIJ DE WOORDEN

“De mensen die hier komen, zowel jong als oud, bevinden zich vaak op een omslagpunt in hun leven en zoeken richting. Door omstandigheden zijn ze het contact met zichzelf kwijtgeraakt of zitten ze te veel in hun hoofd. Met kleuren werk je rechtstreeks vanuit je hart en je ziel. Ze helpen je om het contact met jezelf te herstellen en tot wezenlijke inzichten te komen.”

TIP: Marij kan ook op naam en geboortedatum een kleurenconsult doen voor meer verdieping.

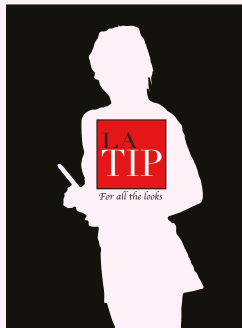


Meeuwenlaan 44
IJmuiden
06-83940860
info@colourfulenergies.nl
www.colourfulenergies.nl
www.weerjzelfzijn.nl

5 Foundation Tips



Mijn naam is **Annemieke Tip. Styling, hair & make up artist.** Een oog voor detail vind ik erg belangrijk. Dat maakt het verschil. Ik ben helemaal gek van alles op het gebied van styling, hair en make-up. Elke look heeft mijn aandacht. Maar hoeveel aandacht heb jij voor je foundation?



STYLING • HAIR • MAKE UP ARTIST

1. FOUNDATION IS NIET SLECHT VOOR JE HUID

De foundations van vandaag de dag zijn technisch geavanceerd en uitgebalanceerd. Ze hebben niets van doen met de 'dikke cake' die oma gebruikte. De moderne producten zijn vochtinbrengend en veel foundations zijn tegenwoordig uitgerust met een UV-filter die beschermt tegen de schadelijke invloeden van de zon.

2. DE BESTE BASIS VOOR FOUNDATION IS EEN SCHONE HUID

Een goede huidverzorging is en blijft de basis voor een mooie huid. Daar brengt geen foundation verandering in. Reinig je huid daarom iedere dag grondig en breng de foundation alleen op een schone huid aan.

3. JOUW TEINT KIES JE ZELF!

Test de kleur bij daglicht. Kom je net uit de buitenlucht, laat je huid dan even tot rust komen voordat je tot het testen overgaat. Vraag zo nodig advies aan een verkoopster, maar zorg ervoor dat jij altijd degene bent die uiteindelijk de teint kiest.

4. DEFINIEER JE HUIDTYPE

Heb je een droge huid, ga dan bij voorkeur voor een vloeibare foundation. Heb je imperfecties, ga dan voor een meer dekkende foundation. Bij een glimmende huid past een matterende foundation.

5. HOE MOE JE OOK BENT, MAAK JE HUID 'S AVONDS ALTIJD SCHOON!

Hierover kunnen we kort zijn: Verbied het jezelf om met make-up naar bed te gaan!

LA TIP IS OOK TE BOEKEN VOOR MAKE UP VOOR EEN SPECIALE GELEGENHEID, BEAUTY-ARRANGEMENT VOOR BV. EEN VRIJGEZELLENDAG OF PROFESSIONELE BEDRIJFSSHOOTS. NEEM CONTACT OP VOOR EEN PERSOONLIJK ADVIES!

La Tip | 06-39474707 | latip@latip.eu | www.latip.eu



Eigen weg

Ziekte en het voorkómen ervan is voor mij een belangrijk thema in het leven. Niet alleen in mijn werk maar ook persoonlijk. Want we zijn allemaal mensen. Waar doe je goed aan? Doe ik zelf wat ik anderen adviseer?

En tot mijn schaamte zie ik dat ik dat niet altijd doe. Ik stap zelf regelmatig in de valkuil van het maar doorgaan, niet eten wat gezond voor me is, net te weinig bewegen. En vooral ook: Het onvoldoende stil staan bij mezelf.

Voorkómen van ziekte gaat over gezond leven. Over gezond leven kunnen we heel algemene dingen zeggen, zoals het nemen van gezonde voeding, voldoende rust nemen, geen grote belasting op de dag en als je merkt dat je klachten krijgt hier actief mee omgaan.

Maar ja, wat betekent dat nu voor jou, wat betekent het voor mij. De een houdt van wandelen, de ander van fietsen, de ander van zwemmen. En ga je nu vegetarisch eten of niet, een oerdieet of suikervrij eten. Er is zoveel keus in het "goed doen". En hierbij gaat het uiteindelijk om jou, om jezelf. Wat heb je nodig om je goed te voelen, om gezond te zijn. Laat je adviseren door anderen, maar kies bewust je eigen pad.

EN WAT JE KIEST IS GOED, WANT HET IS JOUW WEG,
JOUW LEVEN. EN DAAR GAAT HET OM.



Mijn naam is Janey Wilke- van der Neut.
Ik werk met veel plezier als arts-acupuncturist en
bedrijfsarts in mijn praktijk in Haarlem Noord.



Marsmanplein 116C Haarlem
06-14470491 of 023-5769385
info@balans-co.nl
www.balans-co.nl

Wil jij van acne of rosacea af?

Acne is een huidprobleem aan de talgklieren. Veelal uit dit zich als puistjes en pukkels op het gezicht, maar ook op de rug en andere delen op het bovenlichaam.

Rosacea is een chronische, niet besmettelijke, maar zichtbaar felrode verkleuring in het gezicht, met name op de wangen en de neus.

Daarnaast kunnen ontstekingsverschijnselen (pukkeltjes en puistjes) voorkomen.

Voor beide vormen biedt Beauty Clinic Haarlem een passende behandeling.

PLAN BIJ
ONS JE
AFSPRAAK
ONLINE IN!

VERGOEDING
DOOR ZORG-
VERZEKERING

Beauty Clinic Haarlem richt zich met name op huidverbetering met specialismen in acne, anti-aging en permanente make-up, maar je bent ook zeker welkom voor een ontspannen massage.

In de salon kun je in een prettige sfeer genieten van behandelingen die helemaal op jouw behoeften en wensen zijn afgestemd. Wij gaan voor de beste kwaliteit wat betreft huidverbetering en huidverzorging.

Ramplaan 50
Haarlem
06-57671671 (Romina)
06-22238966 (Danielle)
info@beautyclinichaarlem.nl
www.beautyclinichaarlem.nl



Blij verrast werd ik door een uitspraak van het Hof Den Haag.

Ouderverstoting kan leiden tot het **definitief stopzetten** van **partneralimentatie**

Een ex-man hoeft nooit meer partneralimentatie te betalen aan zijn ex-vrouw, omdat er jarenlang geen contact is geweest tussen de man en zijn kinderen. Zijn ex-vrouw heeft daarin een grote rol gespeeld. Zij heeft hem, onterecht, beschuldigd van seksueel misbruik van hun kinderen en zij heeft bewust tussen de man en zijn kinderen in gestaan door het contact tegen te gaan. Verder is de vrouw, zonder toestemming van de man, op grote afstand van hem gaan wonen waardoor een eventueel toekomstig contact bemoeilijkt werd.

Het Hof Den Haag oordeelde dat van de man, die 5 ½ jaar ruim € 3000,- per maand partneralimentatie aan de vrouw had betaald, niet langer kan worden gevergd dat hij partneralimentatie blijft voldoen.

Volgens het Hof is het naar maatstaven van redelijkheid en billijkheid onaanvaardbaar dat de vrouw nog langer partneralimentatie verlangt van de man, terwijl zij het omgangsrecht van de man met zijn kinderen in zo'n ernstige mate heeft verhinderd.

Dit is een stevige uitspraak van het Hof, waarin duidelijk wordt aangegeven dat ouderverstoting onacceptabel is en daarmee kan leiden tot een stopzetting van de partneralimentatie en wel voorgoed.

**Heb je vragen hierover of over een andere familierechtelijke kwestie?
Mail mij gerust daarover.**

COLUMN/KRIM ADVOCaat



Kick Smitweg 2 Haarlem
023-5737081
info@krimadvocaten.nl
www.krimadvocaten.nl

ILZE

MASSAGES



Haar passie voor massage was er altijd al. Wat begon als hobby werd door de enthousiaste reacties van haar klanten haar werk. Ze startte een opleiding tot Masseuse. Maar daar bleef het niet bij.

Ondertussen heeft ze vele verdiepingscursussen gevolgd en geeft ze o.a. klassieke Zweedse massage, voetreflex massage, Shiatsu, zwangerschapsmassage en energetische massage.

Haar grote kennis en ervaring hebben geleid tot de ontwikkeling van een eigen praktische massage behandelmethode. Haar behandelingen zijn meer dan een lichamelijke ervaring. In de wereld van nu waar hectiek een grote rol speelt, is het belangrijk om in balans te zijn. Door haar werkwijze probeert zij tijdens de behandeling lichaam en geest weer in balans te krijgen.

Ilze creëert met haar massages een plek waar je dichterbij je gevoel, emotie en ware zelf kunt komen. Een moment van rust waar dit allemaal samen kan komen. Samen met haar positiviteit en energie zul je een intense, ontspannen en hemelse ervaring beleven!

Massage op locatie, massages bij businesssevents, massages in praktijk (Zandvoort).

ILZEMESSAGES@GMAIL.COM

31 6 23 41 12 65

TARIEVEN

30 MIN. V.A. € 30,-

60 MIN. V.A. € 50,-

DAGJE UIT

Europa's grootste speeltuin
Linnaeushof

Like
& Win



Linnaeushof mag zich met recht Europa's grootste speeltuin noemen. Er zijn meer dan driehonderdvijftig speeltoestellen en attracties zoals kabelbanen, trampoline- en luchtkussencentrum, waterfietsen, karts, funny-wheels, minigolfbanen, een super glijbaan en nog veel meer. De speeltoestellen en attracties bieden kinderen de mogelijkheid om actief te spelen, waarbij het gebruik van de eigen energie en de eigen fantasie voorop staan.

Bruist geeft deze maand kaarten weg voor een dagje Linnaeushof. Kijk op de shoppingpagina in dit magazine hoe jij kans maakt.

Geopend vanaf 27 maart 2019
Meer info op www.linnaeushof.nl

FILMPJE KIJKEN BAANTJER HET BEGIN

Een jonge Jurre de Cock (Waldemar Torenstra) is in het begin van de roerige jaren 80 nét rechercheur bij de Amsterdamse politie in het rauwe politiestation aan de Warmoesstraat. Samen met zijn nieuwe partner Montijn (Tygo Gernandt) stuit De Cock op een moordzaak die leidt naar een mogelijke aanslag tijdens de kroning van prinses Beatrix. Ze moeten alles op alles zetten om een drama op de kroningsdag te voorkomen.

BAANTJER HET BEGIN draait vanaf 18 april in de bioscoop.



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN WIL SCHILDERS



DE SUDOKU... vrijwel iedereen zal er weleens een hebben opgelost of een poging gedaan hebben tot. Heb je daar wat moeite mee of zou je je sudokukwaliteiten willen verbeteren, dan is het boek 'Los elke sudoku op' een aanrader. Wil Schilders: "Ik heb er al zoveel opgelost dat ik inmiddels door heb hoe sudoku's werken. Kennis die ik graag wil delen." Vandaar dat hij enkele jaren geleden dit boek schreef dat zelfs al in meerdere talen is vertaald. "Als je dit boek stap voor stap doorloopt, leer je steeds moeilijkere sudoku's oplossen."

LOS ELKE SUDOKU OP van
WIL SCHILDERS is voor € 19,95 te koop
via www.loselkesudokuop.nl

Loop niet te lang door met verminderd gehoor!

Alweer 7 jaar geleden opende Erik Lodewijk - vanuit een intrinsieke motivatie om kwaliteit en maatwerk te leveren - Hoorbegrip Haarlemmermeer. Sinds 2015 kunt u tevens op afspraak terecht in een nevenvestiging aan Vlietsorgstraat 15 te Haarlem. Hoorbegrip verkoopt hoortoestellen in alle soorten en maten. "We werken met de beste en nieuwste apparatuur", vertelt Erik Lodewijk. "Daarbij kiezen we bewust voor A-merken." Er is tevens uitgebreide keuze in materialen voor gehoorbescherming en allerlei randproducten 'om het oor'.



BLIJVENDE SCHADE VOORKOMEN

“Als mensen hier voor het eerst komen, lopen ze vaak al jaren met gehoorproblemen rond. We beginnen met een gratis en vrijblijvend gesprek waarin we bekijken wat er precies aan de hand is, o.a. op basis van een uitgebreide hoortest en een foto van het trommelvlies. Mensen denken vaak ten onterechte dat ze beter nog geen hoortoestel kunnen nemen, omdat hun hersenen anders lui worden. Het tegendeel is echter waar. Door langere tijd te weinig geluid aan te bieden aan de hersenen, raken deze blijvend een aantal 'vaardigheden' kwijt die essentieel zijn voor bijvoorbeeld het verstaan in gezelschap.”

PROEFPERIODE

“Indien nodig verwijzen we door naar de huisarts of KNO-arts. In het merendeel van de gevallen kunnen we echter aan de slag met het vinden van het meest geschikte hoortoestel. Wanneer een toestel is gekozen, wordt het aangepast voor de klant en volgt een proefperiode waarin het toestel steeds verder wordt bijgesteld. Als de klant tevreden is, wordt tot aanschaf overgegaan. Dit is inclusief vijf jaar service en garantie.”

TINNITUS

Voor mensen die last hebben van tinnitus, oftewel oorsuizen, behoort een speciaal consult tot de mogelijkheden. “Dit is bedoeld om hen zo snel mogelijk op weg te helpen naar de juiste hulp. Soms verwijzen we door, soms kunnen we zelf iets voor hen betekenen door een hoortoestel met maskerend geluid aan te bieden. Neurostimulatietherapie is eveneens mogelijk.”



WIDEX **BEYOND™**
LIFE WITHOUT LIMITS



*Disclaimer:
Apple en het Apple logo
zijn gedeponeerde
handelsmerken van Apple
Inc., geregistreerd in de V.S.
en andere landen. App Store
is een dienst van Apple Inc.*



Hoorbegrip
Haarlem &
Haarlemmermeer

Eigenaar: Erik Lodewijk
Bernadottestraat 169 Hoofddorp (Winkelcentrum PAX)
Vlietsorgstraat 15 Haarlem | **023-5578090**
info@hoorbegrip.nl | **www.hoorbegrip.nl**



Lekker

1. Rouge Volupté van Yves Saint Laurent, € 38,50 www.ysl.com
2. Prodigy CellGlow van Helena Rubinstein, € 340,- www.helenarubinstein.nl
3. Le Wrap Vitaminé van Qiriness, € 35,90 www.iciparisxl.nl
4. L'Essentiel Fond de Teint Éclat Naturel van Guerlain, € 55,- www.guerlain.nl
5. Renewed hope in a jar peeling mousse van philosophy, € 29,- www.iciparisxl.nl
6. Blush Alphabet van Lancôme, € 48,- www.lancome.nl



fris

April is zo'n maand dat het al zomers warm kan zijn, maar ook nog fris. Deze producten zijn fris omdat ze je laten stralen, je een lenteachtig gevoel geven en een jonge uitstraling.

7. OXYGEN-GLOW Super-perfecting radiance cream van Filorga, € 39,90 www.iciparisxl.nl
8. RE-FRESH hydrating beauty mist van Clarins, € 19,50 www.clarins.nl
9. Under the Lemon Trees Eau de Toilette van Maison Margiela, € 115,- www.iciparisxl.nl
10. Cheekleaders Palette Blush Pink van Benefit Cosmetics, € 60,- www.douglas.nl
11. Iceberg Since 1974 For Him Eau de Parfum, € 39,- www.iciparisxl.nl
12. Coco Clean Day and Night Toothpaste, € 22,95 www.cococlean.nl

Heeft u ook wel eens last van boorangst?

Makkelijk en flexibel ophangstelsysteem

Je hebt alles opnieuw geschilderd en je muren laten stuken. Hartstikke mooi maar nog wel een beetje kaal. De foto's en schilderijen moeten weer aan de muur. Dat betekent gaten boren! Je moet er niet aan denken. Geen nood, als dealer van STAS schilderij ophangsystemen heeft Capricorn Lijsten verschillende stijlvolle en geraffineerde oplossingen waarbij, eenmaal aangebracht, je nooit meer in de muren hoeft te boren.

Aan een schilderij ophang systeem kun je alle ingelijste afbeeldingen, schilderijen maar ook voorwerpen, bordes of panelen ophangen die je gemakkelijk kunt verhangen zonder dat je meer hoeft te boren. Naast het gemak van het ophangen vormen de rails ook een geraffineerde overgang tussen plafond en muur. Desgewenst kunnen bepaalde typen rails ook geleverd worden met fraaie armaturen en diverse spots om kunstwerken optimaal te belichten.

In de winkel zijn diverse voorbeelden van ophangrails en schilderijverlichting te zien waar Ron en Trudy je alles over vertellen. De ophangrails zijn makkelijk zelf aan te brengen maar wil je liever de rails op een vakkundige manier bij je aan laten brengen, dan komt Ron daar ook graag voor langs.



TIP
BIJ CAPRICORN
LIJSTEN KUN JE
GRATIS PARKEREN
VOOR DE DEUR.



Capricorn Lijsten
Nieuweweg 57 - 2132 CL Hoofddorp

Nieuweweg 57 | Hoofddorp | **023-5626662**
info@capricornlijsten.nl | **www.capricornlijsten.nl**

7 April is Wereldgezondheidsdag. De bedoeling van deze dag is om **ziekten** die anders in de taboesfeer zouden blijven hangen, **bespreekbaar** te maken.

Leg je mobiel even weg en lees op 12 april één van onze bruisende magazines, het is dan namelijk Nationale **Offlinedag**.

Niet vergeten: de 3e donderdag in april is het weer **Secretaressedag**. Zet jij jouw rots in de branding ook in het zonnetje?

Eerste paasdag valt dit jaar op 21 april. Voor wie ga jij alle **paaseitjes** verstoppen?

22 april is een belangrijke dag. **International Earth Day** heeft als doelstelling mensen te laten nadenken over hun consumentengedrag en de invloed hiervan op de aarde.

Wereldboekendag op 23 april is ingesteld door UNESCO om het lezen, en het plezier in lezen, te promoten.

Op 27 april viert Koning Willem-Alexander zijn verjaardag in Amersfoort. Hoe ga jij deze **Koningsdag** vieren?

Gun jij je huid de verzorging die het verdient?



Permanente make-up

Eyeliner, lipliner en wenkbrauwen



Microdermabrasie

Het verbeteren van de huidstructuur



Gezichtsbehandelingen

Valmont en Decl  r



Hot Stone Massage

Een weldaad voor het lichaam

Kom dan naar **Judica Skincare Beauty treatments**
voor een ruime keuze uit deze
professionele en hoogwaardige schoonheidsbehandelingen.



Judica Verbaas is al meer dan 35 jaar werkzaam in de schoonheidsbranche. Het is haar passie om een heerlijke behandeling te geven en ze krijgt er energie van als een cliënte ontspannen en relaxed haar salon verlaat. Er goed uitzien betekent ook je goed voelen. Als je er goed uitziet voel je je zekerder en straal je dat ook naar anderen uit.



Judica Skincare
Beauty treatments

skinspecialist

Slaperdijkweg 114 Haarlem
+31 612 86 55 75
judicaskincare.com



De komende edities van Bruist ga ik je in mijn columns alles vertellen over coaching en wat coaching voor jou kan betekenen. Waarom zou je je laten coachen en welke thema's komen hierbij aan de orde?

Wat kan coaching je brengen?



Helaas merk ik in mijn praktijk en directe omgeving, dat er een vooroordeel bestaat rondom coaching. Bij coaching werk je aan 'zachte' vaardigheden, waardoor coaching al snel bestempeld wordt als soft. Het woord soft heeft dan vaak een negatieve bijklank.

MAAR IS DAT WEL ZO?

Wanneer je de stap maakt om naar een coach te gaan is die weloverwogen. Het getuigt van moed om je eigen gedrag onder ogen te zien en je te realiseren dat je genoeg hebt van teleurstellingen en pijn. Dat je bent vastgelopen in je gedachtes én dat je nu het besluit neemt om daar verandering in te brengen.

Want als je doet wat je altijd gedaan hebt, krijg je wat je altijd kreeg.

Coaching gaat over jouw behoeftes en thema's die voor jou van belang zijn. Je krijgt tools aangereikt waarmee jij je leven op jouw manier kunt leven. Wie wil dat nou niet?

Een veelvoorkomend thema is Rust (in ons hoofd). Andere thema's kunnen zijn communicatie, bewustwording, loslaten, liefde, weerstand.

Helpt positief denken? En hoe hou je je doel voor ogen?

Volgende keer nemen we het thema rust onder de loep.

Ga je voor meer volume, verlenging of een totaal nieuwe look? Dan ben je bij Pamela Wolfsen aan het juiste adres. **Refresh Make up & Hair** werkt alleen met de beste hairextensions merken.

Hairextensions

van Refresh Make up & Hair



“Het specialisme van refresh Make up & Hair is en blijft het zetten van hairextensions. Hiermee kun je meer volume en meer lengte creëren. Ik werk met de beste merken, in verschillende prijklassen.

Sinds kort heb ik een nieuw merk, Double True. Bijzonder is dat hun extensions beschikken over een zogenaamd ‘natural end’, waardoor je maar weinig bij hoeft te snijden om het zo mooi en zo natuurlijk mogelijk te laten vallen. Daarmee zijn ze zeer geschikt voor dames met wat fijner haar.”

TIP!
VOOR **HAIREXTENSIONS**
KUN JE OOK EEN
ABONNEMENT AFSLUITEN.



REFRESH
MAKE UP & HAIR

(gevestigd in Hairlounge Hoofddorp)

Kruisweg 947 Hoofddorp

06-23881457

info@refreshhairsalon.nl

www.refreshhairsalon.nl



Geertruid van Wassenaer

Met hart voor de mens

Van Wassenaer Wytema is een kantoor van letselschade advocaten in Haarlem. Graag bieden wij rechtshulp aan slachtoffers en nabestaanden van ongevallen en medische fouten. Wij begeleiden onze cliënten met hart voor de mens door het doolhof waar zij na zo'n gebeurtenis in terecht komen.

Uw verhaal telt

Als u slachtoffer bent van een ongeval of medische fout, dan zoekt u in de eerste plaats erkenning en een luisterend oor; een betrokken gesprekspartner die uw situatie doorgrondt en u juridisch en praktisch kan steunen in een zeer emotionele periode. Wij luisteren naar uw verhaal en staan u bij.

Resultaat telt ook

Daarnaast heeft u aan ons gedreven advocaten die voor u streven naar de best mogelijke schadevergoeding. Wij zijn ons ervan bewust dat een schadevergoeding de pijn niet wegneemt. Wel is deze vaak nodig om de kosten te dekken die u moet maken als gevolg van het ongeval of de medische fout. Daarom zullen wij er alles aan doen om een schadevergoeding te realiseren.

Daarbij zoeken wij niet alleen naar compensatie in geld, maar ook naar andere manieren om uw situatie zo veel mogelijk te verzachten. Dit alles doen we als het kan in goed overleg met de aansprakelijke partij, en als het nodig is via de rechter.

Wij verwelkomen u graag op ons kantoor voor een oriënterend en gratis gesprek.

12,5 jaar

APRIL
=
FEEST
MAAND

ZATERDAG
13 APRIL

OPEN
DAG

FEEST BIJ SCHOONHEIDSSALON LES AMIES

Deze maand bestaat schoonheidssalon Les Amies 12,5 jaar! En dat willen we graag samen met u vieren. De hele maand april hebben we elke week een leuke aanbieding.

Op **zaterdag 13 april** hebben we een **open dag** met allemaal leuke verrassingen voor u. Zo geven we die dag **20% korting** op ons **gehele assortiment**.

Er komt een masseuse die de hele dag (op afspraak) **heerlijke stoelmassages** geeft voor € 12,50. Er is een **receptie** van 13.00 tot 16.00 uur om samen met ons te proosten op de volgende 12,5 jaar.

Ook hebben we **heel veel leuke acties** voor u zoals een grabbelton, kortingen en een loterij met als hoofdprijs een waardebon t.w.v € 75,-

Een hapje en een drankje staan voor u klaar. **Zien we u op 13 april?**

Les Amies

Schoonheidssalon

Kleine Houtweg 11 | 2012 CA Haarlem | T 023-5514395
lesamies@planet.nl | www.les-amies.nl





Wat is jouw roze olifant?

Soms heb je iets gedaan of meegemaakt waar je niet over wil praten.

Nooit. Want stel je voor dat iemand het hoort en je uitlacht. Je denkt dat je vrienden je niet meer willen zien. Nog erger:

Ze geloven je niet. Je ergste nachtmerrie. Totaal begrijpelijk dat je daar niet over wil praten.

Maakt niet uit of het iets kleins, onschuldigs of iets groots en niet te bevatten is.

Zoiets is echt heel erg naar. In het begin voelt het alsof iedereen kan zien dat jij een geheim hebt. Maar na verloop van tijd heb je daar steeds meer laagjes overheen gelegd en je kunt bijna de hele tijd doen alsof er niets is aan de hand is. Het hoeft helemaal niets ingewikkelds te zijn; stoppen met roken, afvallen, dat ene litteken, een eetstoornis, niet voor een groep durven staan, nee durven zeggen. Die dingen waarvan lijkt dat jij de enige bent.

Dan opeens gebeurt er iets in je leven. Of je voelt je depressief, kan niet meer lachen of je draai niet vinden, je wordt te zwaar, je gaat je verstoppen. Tja misschien, heel misschien, wordt het dan tijd om toch te gaan kijken wat je hebt verborgen. Soms helpt het al om iemand in vertrouwen te nemen. Soms helpt het om datgene waar jij je voor schaamt, te bespreken want dan merk je dat jouw 'roze olifant' voor anderen heel gewoon is.

Heb je hulp nodig om dat beschermlaagje en wat daaronder zit, te bekijken terwijl je je toch oké kunt blijven voelen dan ben je van harte welkom om te kijken hoe we dat samen kunnen doen.

De Praktijk voor Spirituele Psychologie ondersteunt jou om in je kracht te komen en te blijven.

PRAKTIJK VOOR SPIRITUELE PSYCHOLOGIE

Zijweg 301 Haarlem | 06-23318056 | louise@louisetuijt.nl | www.louisetuijt.nl



LOUISE TUIJT-SNIPPE
SPIRITUELE COACHING
BEWUSTWORDEN



Zie onze
website voor
aanmelding/ info
lente & zomer
retraite

Alles wat niet nodig is, is teveel

Hoe zou jouw leven eruit zien als je elke dag even op vakantie zou gaan? Zodat stress, vermoeidheid en onrust plaatsmaken voor rust, ruimte, balans en energie. Lijkt dat je wat? Dan zou Zen en meditatie iets voor jou kunnen zijn.

Daan de Bruijn



Mediteren is niet moeilijk en veel heb je er niet voor nodig; een kussentje, een bankje of een stoel en een rustige plek. Daar zit je dan; alert, met een rechte rug en zo ontspannen mogelijk. Door je alleen te concentreren op je lichaam, komt er ruimte in je hoofd, zodat je je indrukken en emoties kunt verwerken. In het begin kost het je de nodige inspanning.

Maar juist door die inspanning kom je tot optimale ontspanning die zich doorzet in de rest van je leven. Om het positieve effect van zenmeditatie te ervaren moet je het met regelmaat doen. En daar zit 'm nou net de uitdaging.

Om het makkelijker te maken mediteren we daarom bij ZenPunt samen. Dat helpt om mindfulness te integreren in je leven en elke dag even op minivakantie te gaan.

Bij ZenPunt zijn er doorlopende groepen op maandag, dinsdag en woensdag. Tevens wordt er 1 keer per jaar klankreizen en een lente- en zomer retraite georganiseerd.

Kijk voor meer informatie over de programma's en de leraren op onze website.

In 2015 bundelden 4 afzonderlijke tandartspraktijken hun krachten in een gezamenlijke praktijk aan de Herenweg te Heemstede. Het team van gedreven medewerkers gelooft in samenwerking, vanuit de overtuiging de patiënten daarmee de beste mondzorg te kunnen bieden.

We behandelen geen tanden maar *mensen!*

Een compleet aanbod Bij Tandartsen aan de Herenweg kun je terecht voor alle gangbare tandartsbehandelingen: Van algemene tandheelkunde, wortelkanaalbehandelingen en mondhygiëne tot implantologie, prothetische en esthetische behandelingen. “Bijna alles gebeurt gewoon in huis. Onze endodontoloog voert één dag in de week endodontische behandelingen uit

in een daarvoor speciaal ingerichte kamer.”

Samen met de patiënt “Als je hier binnenloopt, word je gastvrij ontvangen door onze receptioniste en nemen we alle tijd voor je. We luisteren goed naar jou en kijken samen hoe we het beste te werk kunnen gaan om te zorgen dat jij over 20 jaar nog steeds happy bent met je gebit.”



Thamar Karpes is Soul Coach en onder de inspirerende naam Touch of the Sea bezig met haar passie; mensen helpen body, mind en soul met elkaar te verbinden, zodat een nieuwe balans ontstaat. “Alles is energie en alles is met elkaar verbonden”, vertelt Thamar gedreven.

OP ZOEK NAAR EEN NIEUWE BALANS

Holistische coaching

Ze volgde diverse opleidingen, o.a. op het gebied van yoga, massage en healing, om zich verder te ontwikkelen. Haar werk- en levenservaring komen specifiek van pas in haar rol als Soul Coach, waarbij cliënten ook vanuit energetisch en spiritueel perspectief worden gecoacht op een hele aardse manier. “In die hoedanigheid begeleid ik o.a. managers en (startende) ondernemers in bewustwording, persoonlijke ontwikkeling en leiderschap. Ik ben praktisch en ‘to the point’ en ben in staat om snel de vinger op de zere plek te leggen.”

Innerlijk meesterschap

“De gemene deler is dat je eerst jezelf moet leren kennen; wat zijn de vooroordelen, overtuigingen en gedragspatronen die je beperken, en welke dieperliggende emoties liggen hieraan ten grondslag? Alleen als je je daar bewust van wordt, kun je daadwerkelijk komen tot verandering. Iedereen is op zoek naar een stukje geluk. Het is mooi om mensen te mogen helpen bij de transitie en uiteindelijk de transformatie die ze doormaken.”

Thamar Karpes



Thorbeckestraat 5 Zandvoort | 06-52840077
info@touchofthesea.nl | www.touchofthesea.nl
www.thamarkarpes.com

Ga nooit slapen met make-up

Slapen met je make-up op is echt not done. Toch kan het een keer voorkomen dat je na het stappen of een lange werkdag vergeet om je make-up eraf te halen. Je denkt misschien dat die ene keer niet veel kwaad kan...



Als je je make-up niet verwijdert, kan het dode huidcellen tegenhouden om de huid te verlaten en daardoor zorgen voor puistjes, mee-etters en allerlei andere vlekken. De werkbare stoffen van een crème of serum kunnen niet door het 'vuile laagje' op je huid dringen. Ook als je geen make-up gebruikt, is reinigen noodzakelijk. De eerste tekenen van ouderdom zijn niet rimpels, maar een gebrek aan uitstraling en glans.

TWEE KEER PER DAG

Reinig 's avonds om alle sporen van make-up, vuil en transpiratie te verwijderen en 's ochtends om dode huidcellen, talg en restjes nachtcrème weg te halen. Kies voor een reinigingsproduct dat bij jouw huidtype past. Als je water gebruikt om het reinigingsproduct te verwijderen, moet je daarna altijd een lotion gebruiken. Die zorgt ervoor dat de pH-waarde van de huid wordt geneutraliseerd.

Nieuw en geschikt voor elk huidtype, ook de meest gevoelige, zijn de elektrische reinigingsborstels. Door de unieke bewegingen van het borsteltje wordt de huid op een uiterst zachte manier gereinigd, waarbij er geen millimeter weefsel wordt verplaatst. Je gebruikt de borstels in combinatie met een reinigende gel. Die breng je aan op je vochtige huid of op de vochtige reinigingsborstel.



MOND VOL TANDEN

Sta jij ook wel eens met je mond vol tanden voorafgaand aan een bespreking of belangrijk gesprek?

Volg dan de coaching bij Cyrille van Hoof, presentatiecoach. Zij zorgt ervoor dat die bedrijfspresentatie een stuk natuurlijker verloopt.



Maak een afspraak voor een **gratis** consult!

Cyrille van Hoof Presentatiecoach

06-22514882 | www.cvanhoof.nl

PRIMEURSHOP BOL

VERS VOOR U!

Van vers fruit tot complete maaltijden, warm aan huis bezorgd!



Hagelingerweg 1, 2071 CA Santpoort

Tel: (023) 537 83 25, www.primeurshopbol.nl

Sinds januari j.l. ben ik official Zession powerwalk-trainer in Haarlem. Ik vind dit een mooie aanvulling voor mijn afslankpraktijk, want bewegen is belangrijk als je gewicht wilt verliezen of op gewicht wilt blijven.

Slank en fit de zomer in?

Uiteraard maak ik dagelijks ook mijn eigen powerwalk-meters en mijn trainingen werpen al vruchten af; mijn conditie gaat met sprongen vooruit en ik kom beter in shape. Ik voel mij altijd heerlijk opgepept na mijn powerwalkronde. Ik baal zelfs als ik een dag niet kan lopen. Wie had dat gedacht van deze notoire bankhangster?!

Powerwalken is heel laagdrempelig. Guess what... iedereen kan het! We lopen in een klein groepje lekker in de frisse buitenlucht en je loopt allemaal in je eigen tempo. We wandelen afwisselend in gewoon tempo, sportief wandelen en powerwalken (stevig doorwandelen met een krachtige armbeweging). Door deze intervaltraining gaat je lichaam over op de vetverbranding.

Wist je dat wandelen...

- in de buitenlucht een positief effect heeft op je botten
- de kans op hart- en vaatziekten vermindert
- het brein stimuleert
- een gunstig effect heeft op de darmwerking
- je helpt om jouw gewicht onder controle te houden

Waar wacht je nog op? Kijk eens op fb.me/zessionpowerwalkhaarlem. Of neem contact met mij op via 06-11741548 of mail naar zessionpowerwalkhaarlem@hotmail.com. Je kunt altijd eerst een losse les kopen om kennis te maken met powerwalken en zo te testen of dit iets voor jou is.



**LOOP JIJ
BINNENKORT OOK
MET ONS MEE?**



Power-groet, Roos Zantkuyl

Gezond en Goed Gevoel met – Roos Zantkuyl
Voorzorgstraat 57 Haarlem | **06-11 74 15 48**
www.gezondengoedgevoelmet.nl

Binnenkort bij Van Mossel

De nieuwe Peugeot 208



Met 11 vestigingen dicht bij u in de buurt | www.vanmossel.nl/peugeot

Van Mossel



Mijn naam is Annemiek, vanuit mijn praktijk en op locatie ben ik werkzaam als trainer, coach en psychosociaal therapeut.

Centrum aan het Spaarne | Spaarne 112
Haarlem | 06-41843332
info@sensepower.nl
www.sensepower.nl



SENSE POWER
Training & Coaching

SLOW DOWN 'SISTER'

'Kom jongens, pak snel jullie jassen anders komen we te laat!', Is een zin die ik mezelf regelmatig tegen mijn kinderen heb horen roepen. Om nog maar niet te spreken over hoe vaak ik het woordje 'snel' in een zin verwerkte. Na een vakantie in Gambia werd mij duidelijk in welk tempo ik in Nederland leef.

Nu heeft dit verhoogde tempo voor een groot deel te maken met mijn karakter. Als ik van nature relaxt en achteroverleunend door het leven zou fietsen, had ik me waarschijnlijk niet zo opgejaagd gevoeld en was het verschil met het leeftempo in Gambia me wellicht minder opgevallen.

De eerste weken na mijn terugkomst lag dit verschil in tempo nog duidelijk aan de oppervlakte. Echter toen ik niet lang erna met enige haast in mijn

auto stapte en mijn verworven bewustzijn inmiddels ver te zoeken was, klonk het liedje 'Slow down brother' van Douwe Bob. Mijn gedachten gingen terug naar het Gambiaanse tempo.

“ Ik sta af en toe letterlijk even stil in de ruimte ”

Sindsdien zing ik het lied op momenten dat ik mezelf dreig te verliezen in het gevoel opgejaagd te zijn. Dit wil ik mijn kids niet meegeven! Naast het liedje als een 'mantra' te gebruiken, sta ik af en toe letterlijk even stil in de ruimte. Slow down sister...

Wilt u meer weten dan kunt u vrijblijvend contact opnemen.

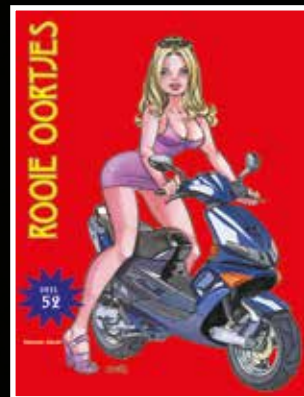
Heb jij ook lente

Wie kent de strips van Rooie Oortjes niet? Het eerste verhaal werd in 1990 gepubliceerd en was meteen een enorm succes.

De reeks is een strip die erotische humor bevat en bedoeld is voor volwassenen.

Ondertussen is het een internationale strip geworden, want hij verschijnt ook in het Engels, Duits, Frans, Deens, Italiaans, Turks, Afrikaans, Portugees, Spaans en Hongaars.

Naast de publicatie van deze stripverhalen heeft Rooie Oortjes sinds kort een webshop waar je verwenproducten kunt bestellen. In deze webshop vind je vele leuke producten waar jij en je partner wellicht rooie oortjes van krijgen.



www.rooieoortjessexshop.nl

kriebels?


Dankzij Fifty Shades of Grey is het gebruik van spannende speeltjes tegenwoordig geen taboe meer. Wil je verschillende producten uitproberen die Christian en Anastasia ook zouden gebruiken?

Willen jij en je partner qualitytime aan elkaar besteden? Dan is deze Grey Box iets voor jullie.

€ 29,95



Grey Bondage Cadeaubox, met allerlei spannende bondage toys. Een eneverend cadeau om te geven en te krijgen! Met deze 10-delige set kunnen jullie samen beginnen aan een opwindend bondage avontuur...



Beleef het voorjaar in het theater!

Ook dit voorjaar is er weer volop keuze in het theater. Van Mr. Gerard Spong met verhalen over grote jongens tot Assepoester, speciaal voor de kleintjes. Daartussen vindt u de mooiste dans-, zang- en toneelvoorstellingen.

www.theater-haarlem.nl

**Stadsschouwburg &
Philharmonie Haarlem**

Art

vr 12 apr | Stadsschouwburg

De komedie 'Art' is een van de succesvolste toneelstukken van de Franse schrijfster Yasmina Reza. In deze fonkelnieuwe uitvoering kruipen Waldemar Torenstra, Thijs Römer en Frederik Brom in de huid van drie vrienden, die al bekeftend over een wit schilderij hun vriendschap testen.

Mr. Gerard Spong

vr 5 apr | 20.15u | Stadsschouwburg

Mr. Gerard Spong geeft een inktik in het functioneren van een pleitbezorger in strafzaken; dilemma's waar hij mee te maken krijgt en natuurlijk de bewijsperikelen.

Cape Town Opera Chorus

zo 7 apr | 14.30u | Philharmonie

De 18 zangers en zangeressen brengen een op Pasen geïnspireerd programma waarin delen van Bachs monumentale 'Matthäus Passion' zijn verwerkt.

Miss Montreal

do 11 apr | 20.15u | Stadsschouwburg

Sanne Hans komt met haar vierde programma naar de theaters. In 'Fu-Fu-Fu-F*ck it' staan al haar ervaringen van de laatste twee jaar centraal.

Introdans en Spinvis (6+)

za 20 apr | 19.00u | Stadsschouwburg

Spinvis en Introdans gaan opnieuw een gezamenlijk avontuur aan. 'Vier verhalen en een dag' is een sprookje over toekomst en vrijheid.

Cristina Branco

wo 24 apr | 20.15u | Philharmonie

In optredens vol vuur en passie laat Cristina Branco met haar begeleiders de authentieke fado vaak kantelen naar warme jazz of chansonachtige sferen.

Guido Weijers

di 30 apr | 20.15u | Stadsschouwburg

We worden doodgegooid met zelfhulpboeken over 'geluk' en 'wetten voor succes'. Maar hoe zit het nu echt? Guido Weijers vertelt het u in zijn 'Masterclass geluk'.

Assepoester

do 2 mei | 13.30u | Stadsschouwburg

Het bekende sprookje met een humoristische twist en boordevol vrolijke liedjes en schitterende kostuums.



Welkom

bij Restaurant Fris



Een modern restaurant met een klassieke Franse keuken met hier en daar verrassende wereldwijde invloeden. Restaurant Fris is gelegen nabij het Frederikspark te Haarlem. Passie en respect voor het product staan bij ons voorop en dat proef je. Niet al te veel poespas, maar juist pure smaken. Smaken die passen bij het seizoen. De kaart wisselt dan ook om de acht weken zodat iedere keer weer nieuwe, verrassende gerechten op het menu staan.

Of je nu komt voor lunch of diner, je kunt er altijd op rekenen dat het dynamische en enthousiaste team je geheel in de watten legt en zorgt voor een onvergetelijke culinaire belevenis.

FRIS
RESTAURANT

by Rick May

Twijderslaan 7 Haarlem
023-5310717
info@restaurantfris.nl
www.restaurantfris.nl

15/20 GAULT & MILLAU
LEKKER TOP 500
VERMELDING IN DE MICHELIN GIDS

JRE
JEUNES RESTAURATEURS