

HAARLEM HAARLEMMERMEER
EO



JULI 2019 **GRATIS MEENEMEN!**
WWW.HAARLEMBRUIST.NL

B R U I S T



We're going to *Ibiza!*

Zomer, tijd
voor ontspanning
en gelukkig worden
van de zon

Complementaire Gezondheidszorg: fysiek, emotioneel, mentaal of spiritueel



"WERK PREVENTIEF
AAN JE GEZONDHEID"

 **Personal
Touch**
Therapeut Helen Michaëlis

Kreierhof 41
Nieuw-Vennep
023-2100157

helen@personaltouchnederland.nl
www.personaltouchnederland.nl

Gezondheidsklachten gaan vaak verder dan je denkt

Ken je dat? Allerlei vervelende lichamelijke klachten en de behandelend arts kan niets vinden. En soms wordt er zelfs gezegd dat "je er maar mee moet leren leven." Dat is in veel van de gevallen echt niet nodig.

Heb je hiermee te maken, neem dan contact op met mij, Helen Michaëlis van Personal Touch Nederland, om samen verder te kijken. En ben je aanvullend verzekerd, dan worden de behandelingen geheel of gedeeltelijk vergoed door de zorgverzekering. Personal Touch Nederland is namelijk aangesloten bij de beroepsvereniging BATC.

Helen Michaëlis kan behandelen op 4 vlakken en zij bekijkt samen met jou wat nodig is en wat je wilt. De vier behandelingen zijn:

Laag 1. Fysiek, daarbij moet je denken aan diverse soorten massages, pijnbestrijding, triggerpoint therapie, voetreflex.

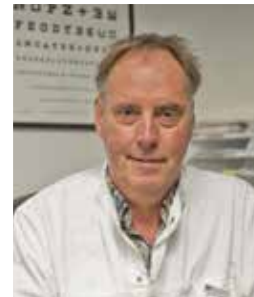
Laag 2 en 3. Emotioneel en mentaal, zoals coaching, NLP-mastertraining, breintraining. Weer in je kracht leren staan. Aura Healing, energetisch weghalen van blokkades in 1 van de 6 chakra's. Dus heb je je hele leven last van iets, dan kun je nu eindelijk deze blokkade weghalen. Workshops in Mindfulness en Aura Healing en Intuïtieve Cursussen en Cursus leren Mediteren.

Laag 4. Spiritueel, zoals het geven van Healingen, Readings en Trance workshops en Spirituele Coaching en Levenswegbegeleiding.

Interesse
in het Preventieve
Gezondheidspakket?
Bel (023) 210 01 57

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 de zomer. 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.



Arts voor cosmetische ingrepen
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.natuurlijknogmooier.nl www.thebodymanager.com

Waarom naar Hoorbegrip?

- Echte aandacht voor uw wensen en behoeften.
- Altijd contact met dezelfde audicien.
- Audicien 5 dagen per week aanwezig.
- Zeer vakkundige, gedegen hoortoestelaanpassing.
- Gebruik van de nieuwste meet- en aanpastechnieken.
- Bij elke aanpassing wordt een foto van uw trommelvlies gemaakt. Deze kan ter beoordeling aan de KNO-arts worden voorgelegd.
- Vijf jaar gratis service en garantie, dus vijf jaar zorgeloos verstaan.

GRATIS SECOND OPINION HOORTEST

Voor uw gehoor is alleen het beste goed genoeg. Dat vinden wij ook. Daarom leggen we de lat altijd hoger dan u misschien zou verwachten. Neem onze gehoortest. Waar veel audiciens niet verder gaan dan een screeningstest, nemen wij de tijd voor een complete gehoormeting. We zoeken altijd naar de beste hooroplossing, die u op uw gemak kunt uitproberen. En wat nog het mooiste is: voor die service betaalt u niets extra. Wat ons betreft hoort dat namelijk gewoon zo.



Horen zoals het hoort

Redenen genoeg om snel bij uw HoorProf's vakaudicien langs te gaan



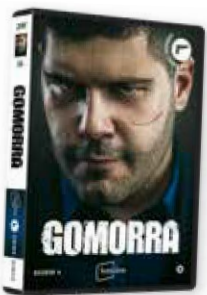
Hoor begrip
Haarlem &
Haarlemmermeer

In Winkelcentrum PAX
Bernadottestraat 169 Hoofddorp
Bij Huisartsenpraktijk Spetter
Vlietsorgstraat 15 Haarlem
023-5578090 | info@hoorbegrip.nl

www.hoorbegrip.nl



8



12



30

Inhoud



19



42



23

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 BRUISENDE ZAKEN Sandra de Beurs
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

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

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. Merknaam Haarlem 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, Prinsengeb, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Schilde-Schoten, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



Het is zomer! Tijd voor ontspanning en gelukkig worden van de zon. En voor velen ook meteen de tijd om op vakantie te gaan. Met een tentje naar de camping, een rondreis met je camper of wat meer luxe in een hotel of resort. Maar net wat jouw voorkeur heeft.

Bruisende lezer,

Populaire vakantiebestemmingen zijn al jaren Frankrijk en Italië, maar ook Spanje staat voor veel Nederlanders hoog in de top tien. Spanje heeft immers zo veel mooie plekjes die je het liefst allemaal zou ontdekken. En laten we de Spaanse eilanden niet vergeten. Onze persoonlijke favoriet: Ibiza. Ze zeggen weleens dat een bezoek aan dit eiland je voorgoed verandert... Of dat zo is? Ervaar het zelf. Wij geven je alvast wat tips om je verblijf op het eiland nog leuker te maken.

Vakantieperiode of niet, de meeste ondernemingen draaien zomers volop door. Voor deze Bruist namen we dan ook weer een kijkje bij bruisende ondernemers als Krim advocaat en Mediator en Jojo's Workshops die ook deze maand vol enthousiasme voor je klaarstaan. En wij? Ook wij gaan deze zomer gewoon door om je elke maand weer van een nieuw magazine te kunnen voorzien. Waar jij dan weer van kunt genieten in het zonnetje of tijdens die welverdiende vakantie...

Geniet ervan!
René Moes

Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook De Zaanstreek Bruist en Alkmaar Bruist.

Het eiland dat jou voorgoed zal veranderen

Ibiza is één van de eilanden behorende tot de Balearen, een eilandengroep ten oosten van Spanje. Ibiza staat vooral bekend als feesteiland, als hippie-eiland én als eiland waar je helemaal tot jezelf komt. Men zegt weleens dat een bezoek aan Ibiza je voorgoed verandert. Niet voor niets dat veel mensen die Ibiza bezochten, minstens één keer teruggaan om dat unieke gevoel te herbeleven.



SHOPPEN

Er zijn enorm veel **LEUKE BOETIEKJES** te vinden in Ibiza Stad en daarom is het ook een aanrader om daar een dagje te gaan shoppen. Op de vele **HIPPIEMARKTEN** vind je een enorme variëteit aan Ibiza stijl kleding, leren boots, handgemaakte sieraden, gave tassen en nog veel meer leuks! Op woensdagen trekken toeristen massaal naar hippie-markt **PUNTA ARABI** en hippiemarkt **LAS DALIAS** is het hele jaar door op zaterdag open. Ook bij verschillende **BEACHCLUBS** kun je leuke boetiekjes spotten en verder vind je ook vaak **LEUKE KRAAMPJES** op het strand.

Clemens en Dianne van Bracht sloten 25 jaar geleden Ibiza in hun hart. Om hun liefde voor Ibiza te delen met anderen lanceerden ze de website **MIJNTIPSIBIZA.NL**. In Ibiza Bruist lees je iedere maand hun visie over het leven op Ibiza. www.mijntipsibiza.nl

KENSINGTON Finest Properties International · Ibiza is één van de marktleiders in de vastgoedsector op de Balearen. Een exclusief makelaarskantoor met een hoogwaardige vastgoedportefeuille en een professioneel en betrouwbaar verkoopteam. www.kensington-ibiza.com

CULTUUR

Ibiza heeft wel degelijk kunst en historische musea van wereldklasse. Het **MUSEUM VOOR HEDENDAAGSE KUNST** bevat werken van kunstenaars uit de hele wereld. Het rijke culturele erfgoed van Ibiza ervaar je in het **ARCHEOLOGISCH MUSEUM**. En het **PUGET MUSEUM** is opgedragen aan de werken van twee beroemde kunstenaars-zonen van het eiland: Puget Viñas en Puget Riquer.



STONEHENGE IBIZA

Officieel heet dit ietwat verscholen kunstwerk **'TIME AND SPACE'**, maar het dankt zijn bijnaam aan de gelijkenis met het Britse Stonehenge. Het bestaat uit dertien monolieten, waarvan de hoogste zelfs is versierd met bladgoud. Het is gratis toegankelijk en we raden aan om er tegen zonsondergang een kijkje te gaan nemen.

Ibiza



DALT VILA
Een wandeling binnen en op de stadsmuren van **DALT VILA** zal je verrassen. Het oude historische hart is een kant van Ibiza die niet iedereen hier verwacht. Je vindt er onder andere de kathedraal 'Catedral de la Verge de les Neus' uit de dertiende eeuw. Kronkelige straatjes voeren je langs leuke boetiekjes en gezellige restaurants. Als je bovenaan bij de stadsmuren staat, heb je een mooi uitzicht over de stad en de zee.



ZOVEEL MEER

Wat niet iedereen weet is dat Ibiza unieke stukjes natuur herbergt. **SES SALINES** is een beschermd natuurgebied met prachtige zoutmeren. Het wordt ook het 'witte goud' van Ibiza genoemd. Je komt er ook een mooi duingebied en pijnbomen tegen.

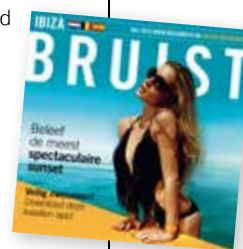
Wil je een dagje ontsnappen aan de drukte van Ibiza? Binnen drie kwartier vaar je naar **FORMENTERA**. In totaal vind je hier meer dan twintig kilometer kustlijn, de mooiste kleine strandjes, mooie baaitjes en duinen. Er leven meer dan 200 soorten vogels en er zijn gemiddeld zo'n 178 verschillende planten te vinden.

HET MYSTIEKE EILAND

ES VEDRA is een mysterieus rotseiland voor de kust van Ibiza en wordt gezien als de plek waar Ibiza haar magie aan te danken heeft. De hoge concentratie metalen en mineralen zendt namelijk een enorm groot magnetisch veld uit. Es Vedra is onbewoond en behoort tot het natuurreservaat Cala d'Hort. Es Vedra mag je niet beklimmen, maar er gaan meerdere bootexcursies naartoe vanuit de haven van San Antonio.



Met 36 uitgaven is Nederland Bruist een succesvolle formule in diverse regio's in Nederland, België, Marbella én op Ibiza. Naast de glossy uit jouw regio, brengen we dus ook een magazine uit op Ibiza. **WANT OOK HET SPAANSE IBIZA BRUIST!**



Het uitzendbureau met een gezicht

BRUISENDE/ZAKEN

Kim Schultz, al jaren werkzaam in de uitzendbranche, had van jongs af aan de ambitie om ondernemer te worden. Begin 2019 waagde ze de stap en startte ze haar eigen uitzendbureau Profi-Workers in Heemstede.

Profi-Workers is actief in verschillende branches, o.a. bouw, transport, logistiek, office, techniek, horeca en zorg. “Voor bedrijven doen we veel aan werving&selectie en uitzenden, maar ook detachering en payrolling behoren tot de mogelijkheden”, vertelt Kim gedreven.

EEN ZORG UIT HANDEN Uit cijfers van werk.nl blijkt dat in 2019 naar schatting 1,2 miljoen vacatures zullen ontstaan. Door de huidige krapte op de arbeidsmarkt wordt het echter steeds moeilijker om deze te vervullen. “Vind in deze tijd maar eens die goede, gemotiveerde en trouwe arbeidskracht waar jij als bedrijf zo naarstig naar op zoek bent.” De professionele recruiters van Profi-Workers nemen je die zorg graag uit handen. “Wij doen keihard ons best om op alle mogelijke manieren – van social media tot onze eigen netwerken – de juiste mensen te vinden.”

PERSOONLIJKE BENADERING “Wij onderscheiden ons door onze persoonlijke benadering. In het kader van de snelheid kiezen sommige andere uitzendbureaus er voor om kandidaten voor te stellen die ze nog niet eens gezien hebben. Wij nemen juist alle tijd om in een intakegesprek kennis te maken met potentiële kandidaten. Wat wil je? Wat zoek je? Wat zijn je sterktes en zwaktes? Door de goede vragen te stellen, weten we precies wie we voor ons hebben en kunnen we uitstekend inschatten in wat voor werkomgeving hij of zij het beste tot zijn of haar recht komt. Ook onze opdrachtgevers kennen we door en door. De match moet gewoon kloppen op zowel zakelijk als persoonlijk niveau.”



“Wij gaan op zoek naar de perfecte match”

NEEM GERUST CONTACT MET ONS OP, DAN GAAN WIJ KIJKEN WAT WE VOOR JE KUNNEN DOEN!

“De drempel is laag, we roepen zowel werkzoekenden als bedrijven dan ook op om vooral eens geheel vrijblijvend te bellen of om een afspraak te maken, om te zien wat we voor je kunnen betekenen!”

Profi-Workers | Dr. J.R. Thorbeckelaan 128, Heemstede | 085-1304185
info@profi-workers.nl | www.profi-workers.nl

PW | PROFI-
WORKERS



WIJ HOUDEN VAN KAAS!

Bij een glaasje wijn is een lekker kaasplankje van Booi Kaasmakers onmisbaar. De boerderij van dit familiebedrijf is gevestigd in Streefkerk en heeft ook een eigen winkel in de Fenix Food Factory in Rotterdam. Bestellen via de webshop kan ook.

www.booiikaasmakers.nl



LEKKER VAN LIMA
De nieuwe Umami Yuzu pasta van Lima zorgt ervoor dat je de lekkerste vegan gerechten maakt met de authentieke smaak van de Japanse keuken. Ideaal voor dips, pasta's, sauzen, dressings en marinades.

Te koop in de biowinkel, verkoopadviesprijs € 5,44.



WINE FLIES WHEN YOU'RE HAVING FUN!

De spannende en kruidige smaak van deze wijn maakt dat hij uitstekend te combineren is met verschillende gerechten zoals zomerse salades.

Met passie en liefde gemaakt door de familie Puklavec in Slovenië.

Puklavec & Friends Sauvignon Blanc - Furmint, te koop via ah.nl € 5,99.

www.puklavecandfriends.com



Zin in

Zomer!

LIKE & SHARE/LEZERSACTIE

Maak nu kans op één van de 5 dvd's van Gomorra seizoen 4.

Gomorra is één van de succesvolste Italiaanse misdaadseries waarin we worden meegenomen in de relaties tussen gangs, dealers en gewone burgers in Napels, Italië. In Gomorra is het nooit rustig. Lumiereseries.com



Wil jij kans maken op deze mooie prijs? 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 #Gomorra naar prijsvraag@nederlandbruist.nl**

HEEN & WEER

Zo moeiteloos en makkelijk heen en weer scheren, dat bestaat nog niet! De nieuwe Intuition F.A.B. zet het scheren voor dames op zijn kop, want het systeem scheert moeiteloos in beide richtingen - f(orwards) a(nd) b(ackwards). Je had nog nooit zo snel een gladde huid. **Vanaf € 13,99.** www.wilkinsonsworld.nl



BRUISENDE SMAKEN

De SodaStream Flavors Red Berry Mix, Blackcurrent, Fruit Mix en Orange Mix zijn unieke smaken met 50% vruchtensap om je SodaStream (bruis)water een extra fruitige smaak te geven. **Glazen fles met SodaStream Flavors, € 4,99.**

www.sodastream.nl/flavours

Hotel de Leijhof
in Oosterwijk

THE GEORGE RESTAURANT

BRUIST Deal

Bij Hotel de Leijhof in Oosterwijk

Overnachting in een Comfort Room van één van de meest luxe boutique hotels van het bosrijke Oosterwijk. Culinaire 3-Gangen Menu Du Chef. Luxueus ontbijt - Parkeren.

€79,50
p.p.*

Reserveer via www.leijhof.nl met promocode BRUIST

*excl. lokale heffingen. Op basis van min. 2 pers.

COMPLEET GENIETEN



Hotel de Leijhof
EST. Oisterwijk 1874

EST. 1874
THE GEORGE
RESTAURANT

Verblijf in Hotel de Leijhof
Oisterwijk met deze Bruist Deal.

Overnacht in onze Comfort Room, geïnspireerd door de bosrijke omgeving, en laat u culinair verrassen door onze Chef Dylan van Hirtum in Restaurant The George middels ons 3-Gangen Menu Du Chef. Beleef de geur van verse kruiden uit onze eigen kas en neem een kijkje in de wijnbibliotheek samen met onze sommelier Maikel Ginsheumer. Na een heerlijke nacht in dit luxe boutique hotel met de charme van een landhuis kunt u genieten van een heerlijk luxueus ontbijt.

BRUIST
Deal

€ 79,50 P.P.*

PROMOCODE: **BRUIST**

RESERVEER NU VIA
WWW.LEIJHOF.NL

Overnachting in een
Comfort Room van één van
de meest luxe boutique hotels
van het bosrijke Oisterwijk

Culinair
3-Gangen Menu Du Chef
Luxueus ontbijt

Parkeren

* Bovenstaande prijs is op basis
van minimaal 2 personen
exclusief lokale heffingen.

Heusdensedaan 7 Oisterwijk
+31 (0)13 523 1123
www.leijhof.nl



Groeten uit Oisterwijk

Goede Haarverzorging

Goed en gezond haar is niet alleen belangrijk maar ook fijn. Maar hoe krijgen we dit?

Met de fijne producten van EUGENE PERMA die perfect aansluiten bij jouw haarstructuur!

Dit bereiken we door gebruik te maken van:

- een shampoo; deze zet de haarschubben open en laat het haar er 'ruig' uit zien.
- een conditioner; deze zorgt ervoor dat de haarschubben juist weer sluiten en laat het haar er glanzend uitzien!

Laat de conditioner 1 tot 2 min intrekken op handdoek droog haar dan krijgt deze de tijd om in het haar te komen. Als je het eenmaal goed hebt uitgespoeld, is het haar optimaal verzorgd.



De basis van goed en gezond haar is niet alleen een goede verzorging maar ook een tijdige knipbeurt bij INDIGO HAIR!



INDIGO
HAIR & BEAUTY

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

“Wow, we’re going to Ibiza.” De Vengaboys zongen het al en inmiddels volgen meer en meer Nederlanders deze goede raad op.

Want Ibiza is hot, Ibiza leeft, **Ibiza bruist!**

Sinds juli 2018 brengen we ook een glossy magazine uit op Ibiza. Wil je Ibiza Bruist elke maand in je brievenbus? Neem dan een **abonnement** voor € 1,49 per maand. Mail je gegevens naar abonnement@nederlandbruist.nl.

Je kunt op Ibiza **culinair** genieten bij bijna 1200 restaurants en de smalle straatjes zijn gevuld met **boetiekjes**, gezellige **bars** en **kunstateliers**.

Er zijn meer dan 70 kleine en grotere **stranden** te vinden op Ibiza die een bezoekje waard zijn!

Huis kopen op Ibiza? Huur eerst een tijdje een huis in de regio waar je wilt wonen voordat je tot kopen overgaat.

Wist je dat Ibiza veel te bieden heeft voor **kinderen?** Er zijn vele strandjes, accommodaties, restaurants én activiteiten waar kinderen heerlijk van kunnen genieten.

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



Geertruid van Wassenaer



Letselschade en **kosten**

Als u door andermans schuld letsel hebt opgelopen bent u in een erg vervelende situatie beland. U kunt niet werken, wie laat de hond uit? Het lukt u niet het huishouden te doen, u hebt problemen met het vervoer en aan de verzorging van de tuin komt u al helemaal niet toe. U moet dus kosten maken om dit op te vangen en vaak kunt u zich dat niet veroorloven. Als u eigenlijk uw handen vol hebt aan uw herstel, zit u natuurlijk niet te wachten op allerlei financiële zorgen.

Het is het vak van de letselschadeadvocaat om die zorgen zoveel mogelijk weg te nemen. Dat doen we door contact op te nemen met degene die het letsel heeft veroorzaakt of met diens verzekeraar. Binnen drie maanden moet die een standpunt over de aansprakelijkheid innemen. Vaak lukt dat eerder, zeker als wij in beeld komen.

Maar wie betaalt uw advocaat? Ook dat is goed geregeld. De kosten van de advocaat komen namelijk in principe voor rekening van de aansprakelijke partij. Die moet naast uw eigen schade, ook de schade van uw advocaat vergoeden.

Sommige advocaten hebben zich helemaal gespecialiseerd in letselschade. Zij zijn lid van de Vereniging van Letselschade Advocaten LSA. Ik ben lid van de LSA sinds 1992. Bij de LSA ontmoet ik ook regelmatig advocaten die optreden voor de verzekeraars. Dat is heel nuttig, want vaak lukt het een probleem in een zaak op te lossen wanneer je elkaar in een andere setting tegenkomt. Je drinkt samen iets en al pratende vind je samen een manier om een vastgelopen zaak weer op de rails te krijgen.

U bent van harte welkom bij mij op kantoor voor een vrijblijvend en kosteloos intakegesprek.

Kleine Houtweg 113 Haarlem | **023-8200690**
info@vanww.nl | www.vanww.nl



VALT DIT OP? DAN WERKT DEZE ADVERTENTIE

BRUIST

Ook opvallend adverteren?

Bel **076-7115340** of mail naar **nl@nederlandbruist.nl**

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 Decléor



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



Barre Workout bij Studio 44

Barre Workout is misschien wel de meest hippe Workout van dit moment. En nu ook te volgen in Haarlem! Barre combineert de techniek van klassiek Ballet, de controle van Pilates, de flexibiliteit van Yoga en de kracht en het uithoudingsvermogen uit de Fitness. Deze Total Body Workout geeft jou lichaamsbesef, coördinatie, elegantie, souplesse en strakke, lange spieren.

De les is opgebouwd uit 4 delen.

- **Warming up.** Deze start 'in het midden'. Met behulp van een kleine choreografie van verschillende bewegingen uit de Dans, de Pilates en de Yoga, wordt het lichaam voorbereid op bewegen.
- **De Barre.** Aan de 'Barre' (een lange houten stok tegen de muur, waar je je aan vast kunt houden voor je balans) doe je

pittig/snelle oefeningen afgewisseld met lyrische en dansante bewegingen. Er wordt gelet op een juiste lichaamshouding, je core blijft stabiel en je benen en billen worden krachtig getraind.

- **Oefeningen** op de mat.
- **Stretchen.**

De hele workout wordt gegeven op heerlijke opzweepende muziek, vaak Deep House-achtige tracks.



KOM MEEDOEN!

DAGJES UIT IN JULI!



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

De Zwarte Cross

12 t/m 15 juli in Lichtenvoorde

Dit evenement combineert een muziekfestival en een motorcross.

Over het IJ Festival

12 t/m 21 juli. Geniet tijdens dit zomerse theaterfestival in Amsterdam.

North Sea Jazz Festival

12 t/m 14 juli in Rotterdam

In juli verandert Rotterdam in de jazzhoofdstad van de wereld.

De Nijmeegse Vierdaagse

16 t/m 19 juli

's Werelds grootste wandelevenement is een must voor elke wandelaar.

De Tilburgse Kermis

19 t/m 28 juli

De 10-daagse Tilburgse Kermis is de grootste kermis van de Benelux.

Rotterdam Unlimited

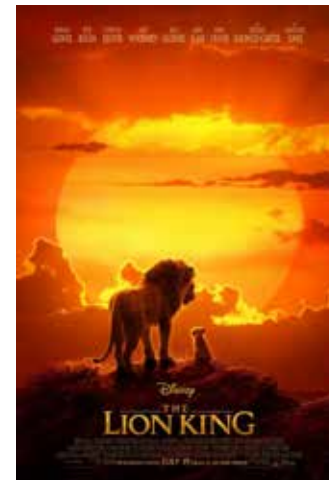
23 t/m 27 juli in Rotterdam

Bekende artiesten én de kleurrijke parade van het Zomercarnaval.

FILMPJE KIJKEN THE LION KING

BINNEN/BUITEN

In deze geheel nieuwe Disney Live Action film van regisseur Jon Favreau reist The Lion King naar de Afrikaanse savanne waar een toekomstige koning is geboren. Simba (Donald Glover) adoreert zijn vader, koning Mufasa (James Earl Jones), en neemt zijn eigen koninklijke bestemming ter harte. Maar niet iedereen in het koninkrijk viert de komst van de nieuwe welp. Scar (Chiwetel Ejiofor), Mufasa's broer, heeft zijn eigen plannen voor de troon. Beyoncé Knowles-Carter verzorgt de stem van Nala en Seth Rogen is te horen als Pumbaa. **THE LION KING draait vanaf 17 juli in de bioscoop.**



BOEKJE LEZEN HENDRIK GROEN



EEN KLEINE VERRASSING Hendrik en Evert, trouwe vrienden in voor- en tegenspoed, bezoeken elkaar elke vrijdagavond voor een potje schaak en een borrel. Onderwijl nemen ze het leven door. Maar op een dag wordt de rust ruw verstoord als Evert bij Hendrik aankomt met een onverwachte kleine gast. In een vlaag van verstandverbijstering is hij aan de wandel gegaan met een éven onbeheerd achtergelaten kinderwagen met baby. De vrienden zinnen op een manier om het kleintje zo snel mogelijk weer ongezien bij de ouders terug te brengen. **EEN KLEINE VERRASSING** van **HENDRIK GROEN** is voor € 19,99 te koop.

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



*Alles staat in
verbinding met elkaar*

Kate Maslowska is een voetreflextherapeut met een passie voor onderliggende oorzaken.

Er is geen half weg... Haar therapeuschap heeft ze verrijkt met stage in Beijing in China. Reflextherapie Voetspoor verwijst naar de veronderstellingen van de traditionele Chinese geneeskunde. Een gezond lichaam is een fascinerende machine met alle onderdelen in perfecte staat. Hij werkt met een juiste balans door het goed functioneren van systemen, klieren, organen en chemische reacties die plaatsvinden. Laat slechts één component uit de hand lopen en je voelt het effect in je hele lichaam. Je bent op dit moment al ontregeld. Denk aan fysieke, mentale en emotionele klachten.

REFLEXTHERAPIE

Kate Maslowska



Waarderweg 19 Haarlem 06-44718800
www.reflextherapievoetspoor.nl

COLUMN/JANEY WILKE-VAN DER NEUT

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.

balans&co
ACUPUNCTUUR • LIJFGEACHING

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



Festival season

Ben jij ook zo'n enorme festival lover? Dan zal het deze zomer niet bij slechts een festival blijven. Dansen en chillen totdat de zon ondergaat en de volgende morgen weer vroeg uit je tentje om gewoon weer door te gaan.

1. Havaianas, € 30,- www.havaianas-store.com/en

2. Revitalising Gel Cleanser van Beauty Kitchen, € 17,49 www.hollandandbarrett.nl

3. Jelly Highlighter van Rimmel, € 13,99 www.rimmellondon.com

4. All Day Nighter Setting Spray Travelsize Limited Edition van Urban Decay, € 14,- www.iciparisxl.nl

5. Zonnebril Lancer van Barton Perreira, € 495,- www.bartonperreira.com

6. Dry Shampoo van Authentic Beauty Concept, € 25,95 www.authenticbeautyconcept.com

7. Mini's van Love Beauty and Planet, € 2,49 www.lovebeautyandplanet.com/nl

8. Hello Happy Velvet Powder Foundation van Benefit Cosmetics, € 29,- www.douglas.nl

9. Festival Nite for Her e.d.p. en for Him e.d.t., vanaf € 25,- www.moureau.be

10. Vernis a Lèvres Water Stain van YSL, € 38,50 www.ysl.com

11. Hypnôse Drama Mascara van Lancôme, € 33,- www.lancome.nl

12. Waist bag van Lacoste € 130,- www.lacoste.com/nl

BRUIST

Haarlem 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.haarlembruist.nl. Op onderstaande distributieadressen is het magazine elke maand in grotere aantallen af te halen.

HAARLEM

Restaurant Fris
Amedee

Fantastisch Tassen
Albert Heijn Kruisweg
Carlton Square Hotel

Indigo Hair & Beauty
Prins Heerlijk
Roos Zantkuyl -

Cambridge Weight Plan Consulent
Free-up

Voor een ander geluid
Beauty Clinic

Judica Skincare
Marjolein Schultheiss
Kapsalon Paul Zwolinski
Krim Advocaat en Mediator

HOOFDDORP

Hoorbegrip Haarlemmermeer

OVERVEEN

Natuurwinkel Overveen

HEEMSTEDE

The Vintagestore

ZANDVOORT

Touch of The Sea

NIEUW VENNEP

Personal Touch Nederland



OOK OP JOUW LOCATIE?

Heb je een locatie met een balie, wachtruimte of leestafel, neem dan contact met ons op via: nl@nederlandbruist.nl. Dan kan het gratis magazine Haarlem Bruist ook via jouw locatie worden verspreid.

COLUMN/GIOVANNA, DE WATERVEREDELAAAR

Ik maak jouw water persoonlijk, omdat geen mens hetzelfde is en: het ene water is het andere water niet!

Wat zou je willen dat het water voor jou doet?

Water blijkt bijzonder beïnvloedbaar en is ook gewillig: het helpt je door alle lichamelijke processen te regelen en verzorgen. Zowel van binnen als van buiten zorgt water altijd voor jou. Zorg jij voor je water?

Het water regelt alles: ontgiften, ontzuren en de levering van voedingsstoffen, energie en antioxidanten. Het mooie is dat dit weer kan leiden tot gemakkelijker afvallen, betere sportieve prestaties en hydratatie van je cellen. Hydratatie zorgt ervoor dat je huid glad blijft en je organen goed blijven werken. Belangrijk dus voor je hersenen, je hart, nieren, etc.

NIEUW
water

En vraag kosteloos de 7-delige e-mail serie Gezond Water aan: www.nieuwwaterwinkel.nl/email-serie-gezond-water/



Wil jij ervoor zorgen dat het water dat je eet, drinkt en waar je je mee wast in optimale staat is om dit voor je te doen? Neem dan de waterkwaliteit zelf onder handen en maak het weer zuiver, vitaal en actief functioneel!

Neem contact met mij op om te ontdekken wat je water nodig heeft om jou te helpen en je persoonlijke doel(en) te bereiken.

Zuider Buiten Spaarne 76B
2012 AB Haarlem | 06-29572535
contact@nieuwwater.nl | www.nieuwwaterwinkel.nl

Ga naar www.haarlembruist.nl, meld je aan voor **onze nieuwsbrief** en lees het magazine online.

Creatieve workshops

voor iedereen



“CREATIEF BEZIG
ZIJN BRENGT JE
RUST EN
ONTSPANNING”

Jolanda Konermann werkte al jaren met veel plezier in de thuiszorg, toen ze merkte dat er behoefte was aan een ander soort dagbesteding bij haar cliënten, veelal meervoudig gehandicapte kinderen. Ze startte met het organiseren van allerhande creatieve workshops. Sinds 2017 maakt ze deze workshops onder de noemer JoJo's Workshops, vanuit haar atelier aan de Nassastraat in Haarlem, toegankelijk voor iedereen!

Jolanda creëert een warme, veilige omgeving die ruimte biedt aan creativiteit, waardoor mensen zich kunnen ontwikkelen. “Als ik open ben, kun je gewoon binnen komen lopen”, vertelt Jolanda enthousiast. “Ik heb geen vaste openingstijden dus als je zeker wilt weten dat ik er voor je ben, is het handig om van tevoren even te bellen voor een afspraak. Vervolgens gaan we aan de slag met datgene wat jij op dat moment wilt doen.”

Stimuleren van je creativiteit

“Het is ook mogelijk om samen met familie en/of vrienden deel te nemen aan een workshop. Daarbij hanteer ik een maximum van 6 personen, zodat ik iedereen de tijd en aandacht kan geven die ze verdienen. Veel mensen vinden het lastig om creatief bezig te zijn. Voor mij is het dan ook de

uitdaging om je daarin te begeleiden en je te stimuleren je creativiteit de vrije loop te laten. Tot nu toe is het me nog altijd gelukt!”

Tip: Ook kinderen zijn welkom o.b.v. een volwassene.

Diversiteit in workshops

Jolanda verzorgt zelf de workshops Tiffany (een kleinschalige glaskunst-techniek) en HotPot (glas smelten in de magnetron zodat je er sieraden mee kunt maken), en een collega de workshop Encaustic Art (schilderen met verwarmde gereedschappen en gesmolten bijenwas). “Verder is er op vrijdag een naaicoach die je kan helpen je naaiwerk af te maken als je ergens vastloopt.” In de Open Studio kun je tegen betaling zelfstandig werken aan je doe-het-zelf project. “Daarbij kun je gebruik maken van al het materiaal. En natuurlijk ben ik aanwezig om je indien nodig een helpende hand te bieden.”

JoJo's
workshops



Een auto huren tijdens je vakantie is zeker aan te raden. Je hebt ontzettend veel vrijheid tijdens je reis en kunt een land ontdekken in eigen tempo. Ook als je op één locatie blijft, is het prettig om voor het dagelijkse gemak een auto ter beschikking te hebben.

Zorgeloos op reis
met een

huurauto



- 1. BEREID JE GOED VOOR.** Veel lokaal opererende verhuurders lokken je met erg lage prijzen, maar eenmaal ter plaatse komen er nog allerlei extra kosten bij, de ene nog onduidelijker dan de andere.
- 2. RESERVEER JE AUTO OP TIJD,** dan heb je nog veel keuze. Je kunt ook kinderzitjes, gps, enzovoorts op voorhand regelen.
- 3. SOMMIGE MENSEN WILLEN NA EEN LANGE, INTERCONTINENTALE VLUCHT** niet direct in hun huurauto stappen. In dat geval kan de autohuur ingaan na één of meerdere nachten. Soms biedt men zelfs een service aan om de huurauto bij je hotel of appartement af te leveren. Zo hoef je niet terug naar de luchthaven of in een onbekende stad op zoek te gaan naar het verhuurstation.
- 4. LEES DE KLEINE LETTERTJES** van de huurovereenkomst. Hoe verleidelijk het ook is om blindelings te tekenen en in de auto te springen, neem het document volledig door om onaangename verrassingen achteraf te voorkomen. Let vooral op dat je niet tekent voor extra kosten ter plaatse, zoals bijkomende en eigenlijk overbodige verzekeringen. Alles is immers al inbegrepen!



- 5. NEEM DE TIJD** om aan de nieuwe wagen te wennen. Kijk waar de lichtschakelaar en ruitenwissers zich bevinden. Stel de stoelen en de spiegels goed af en controleer op blinde hoeken.
- 6. KEN DE WEGCODE!** Zorg dat je weet of men links of rechts rijdt en wat de snelheidsbeperkingen zijn. Een dure boete is het laatste wat je kunt gebruiken op vakantie!
- 7. ER ZIJN VERSCHILLENDE BRANDSTOFOPTIES.** Neem bijvoorbeeld de optie waarbij je de auto volgetankt

krijgt en zelf moet aftanken alvorens hem weer in te leveren. Sommige autoverhuurders willen zelf de auto aftanken, maar rekenen daar extra (en soms absurd hoge) kosten voor.

- 8. ZORG VOOR TELEFOONNUMMERS.** Mocht je onderweg met vragen zitten, pech of onverwachte problemen met de auto krijgen, dan is het handig als je het telefoonnummer van het verhuurbedrijf bij de hand hebt.
- 9. LEVER DE HUURAUTO OP TIJD IN.** Een huurperiode loopt vaak per 24 uur, een kleine vertraging kan je al snel een extra dag kosten.

.....
RESERVEER
JE AUTO OP
TIJD, DAN
.....
HEB JE NOG
.....
VEEL KEUZE

De hele dag wordt er om haar aandacht gevraagd. Voor belangrijke zaken en ook voor kleinigheden. Als gevolg van al deze afleiding ontglipt het overzicht haar en wordt ze overspoeld door het gevoel geleefd te worden. Ze wil graag weer grip op haar leven.

Energy flows where attention goes



Je krijgt grip op je leven door focus te leggen op de belangrijke dingen. Daarvoor moet je wel eerst weten wat er in jouw leven écht belangrijk is. Wat zijn voor jou de belangrijke waarden in je leven? Waarden maken dat je ergens voor gaat en dat je bewust kunt kiezen waar je met focus jouw aandacht aan besteedt.

Hoe leg je de focus op wat belangrijk is voor jou? Door te visualiseren. Maak een gedetailleerd plaatje in je hoofd van hoe die belangrijke waarden eruit zien.

Wat voor resultaat levert het op om je te laten leiden door die waarden? Als je deze zaken tot in het kleinste detail helder hebt, dan kun je je met focus op dat resultaat richten. Het werkt als het ware als een magneet, je wordt er naar toe getrokken.

Raak je even je focus kwijt? Geen paniek. Stel jezelf de vraag ben ik onderweg naar waar ik wil zijn? Als het antwoord nee is, weet je dat je moet bijsturen.

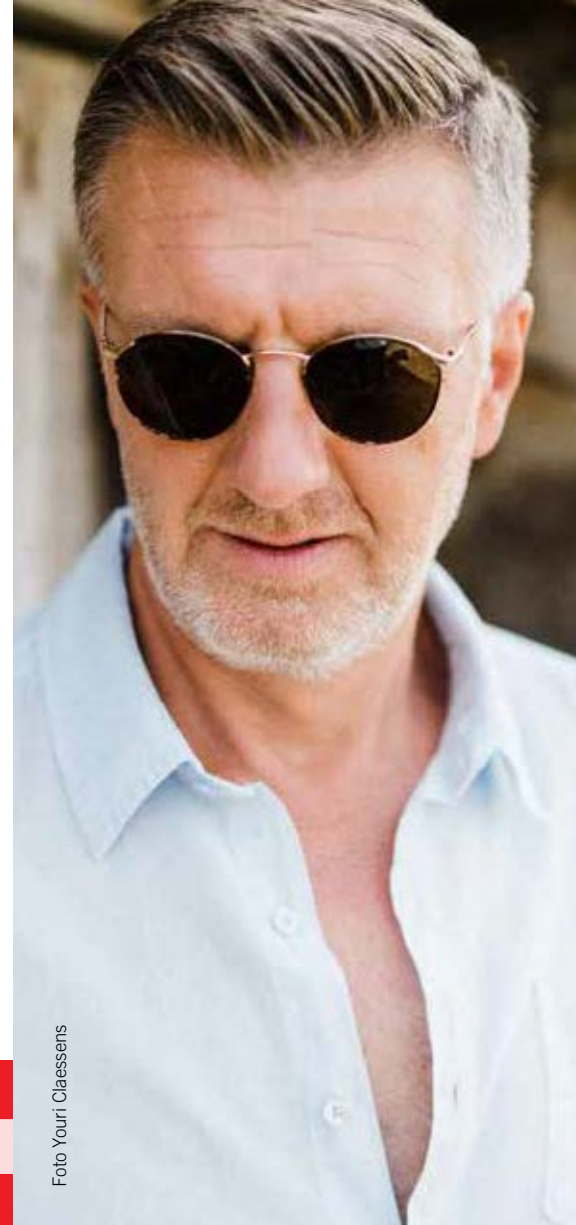


Foto Youri Claessens

Leave nothing but footprints, take nothing but pictures

Ibiza is een eiland met prachtige natuur, mooie strandjes, bijzondere plekjes. In de zomer komen honderdduizenden toeristen genieten van de schoonheid van Ibiza, of gaan ze volledig naar de kloten in het duistere nachtleven. Allemaal prima.

Alleen produceren die honderdduizenden gasten in korte tijd een onvoorstelbare hoeveelheid afval. En waar laat je dat op een eiland? Op het strand bijvoorbeeld. Kijk maar eens naar de schrikbarende hoeveelheid peuken, plastic, flesjes en blikjes. Why? Iedereen vindt het belachelijk, niemand doet het, toch ligt het er. Geeft niet, na de zomer ruimen eilandbewoners de troep gewoon op.

Helaas is dit een uiting van een laag bewustzijnsniveau. Geen verantwoordelijkheid nemen en vreselijk sociaal gedrag. Waar ik jouw aandacht voor wil vragen, is erbij stil te staan wanneer je boodschappen doet, wanneer je de afvalbak volpropt. Wees zuinig met afval. Ibiza is een eiland met rondom de zee, hier kunnen we de afvalbergen niet verstoppen. Iedereen wil toch kunnen blijven genieten van al het moois, het heldere water en de mooie stranden en de natuur?

Fijne vakantie en ruim ook je hoofd op!

Michael Pilarczyk

De *Zon*
speelt al buiten.
Kom je ook?



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

Rechte tanden



Wist u dat u bij Tandartsen aan de Herenweg, bij tandarts Fenja Griëntschnig, ook terecht kunt voor de nieuwe onzichtbare methode om uw tanden recht te laten zetten middels de nieuwe techniek InvisalignGo?

Wat is InvisalignGo?

Dit is de bijna onzichtbare methode om tanden recht te zetten en de lach te krijgen waar je van droomde. Met behulp van 3D-beeldvormingstechnologie brengt InvisalignGo jouw volledige behandelplan vanaf de beginstand tot de eindstand in beeld.

Vervolgens wordt er een reeks transparante aligners speciaal voor jouw gebit op maat gemaakt, om zo je tanden stap voor stap te verschuiven. Elke aligner wordt ongeveer 1 à 2 weken gedragen voordat deze door de volgende wordt vervangen. Zo worden je tanden geleidelijk in de gewenste stand gebracht. Hoe lang deze behandeling duurt hangt af van jouw wensen.

Wil je meer weten over InvisalignGo? Neem dan contact op met de praktijk voor het maken van een afspraak bij tandarts Fenja Griëntschnig voor een consult.



TandartsenaandeHerenweg

Wil je graag advies voor
een stralend gebit.
Neem contact met ons op.

Herenweg 103 a Heemstede | 023-7601320
info@tandartsenaandeherenweg.nl | www.tandartsenaandeherenweg.nl



Twee minuten voor jezelf

Heb je de hele dag van hot naar hergerend? En toen weer terug? Heb je alles voor iedereen verzorgd, afgehandeld? Gewassen, gestreken?

Weggebracht en gehaald? En staan er dan nog steeds heel veel dingen op jouw te-doen-lijstje?

Laat dan nu de boel de boel en ga op een stoel zitten. Het liefst buiten, met je voeten in het gras of op je balkonnetje, in de zon. Lukt het niet buiten, dan geen excuses. Ga gewoon eventjes op een stoel zitten. Doe lekker je ogen dicht. Terwijl je zo zit, let alleen maar op je ademhaling. Verder niets. Let eenvoudig op hoe je inademt en hoe je weer, als vanzelf, uitademt. En daar blijf je met je aandacht bij. Voel hoe die adem naar binnen gaat, via je neus, naar je keel en je longen. En als je uitademt: hoe je buik samentrekt, je adem weer via je longen via je keel naar je neus of mond gaat. Heel bewust. Simpel maar niet gemakkelijk.

Echt, in deze paar minuten gaat de wereld rustig zonder jou verder. Als je kleine kinderen hebt, verschuil jezelf op de wc. Misschien lukt dat voor die twee minuten. Je kunt zelfs een wekker zetten voor die paar minuten voor jezelf. En als je dan toch weer gaat nadenken over wat je allemaal zou moeten gaan doen, dan breng je je aandacht weer terug naar je ademhaling. Vier tellen inademen en in vier tellen weer uitademen. Heel eenvoudig. Maar vaak helemaal niet makkelijk.

Heb je ondersteuning nodig om meer rust te creëren in je leven, dan ben je van harte welkom. De Praktijk voor Spirituele Psychologie ondersteunt jou om in je kracht te komen en te blijven.

PRAKTIJK VOOR SPIRITUELE PSYCHOLOGIE

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



LOUISE TUIJT-SNIPPE
SPIRITUELE COACHING
BEWUSTWORDEN

Verzorg je *huid* in de zon

De zomer is voor velen onder ons de mooiste tijd van het jaar. Maar de hoge temperaturen en de zon kunnen funest zijn voor onze huid. Lees hier meer over de juiste verzorging en bescherming van je huid.



DRINK VOLDOENDE. In de zomer zou je altijd een waterflesje binnen handbereik moeten hebben. Je hebt in de zomer twee tot drie liter water per dag nodig om je huid te kunnen voorzien van voldoende vocht.

EET OP WARME DAGEN VEEL VERS FRUIT zoals meloen of ananas. Deze etenswaren koelen het lichaam van binnenuit af. Hun hoge watergehalte zorgt er ook voor dat de huid wordt gevoed met vocht.

BESCHERM JE HUID TEGEN DE ZON. Smeer daarom je gezicht en lichaam altijd goed in met een hoge factor zonnebrandcrème. Bewaar je flesje in de koelkast voor een extra dosis verfrissing en verkoeling.

NEEM EEN LAUWWARME DOUCHE om ervoor te zorgen dat je langer koel blijft. De plotselinge schok van een ijskoude douche zorgt er namelijk voor dat er onvoldoende warmte je lichaam verlaat en dat je snel weer gaat transpireren.

GEEF JE HUID HYDRATATIE. Smeer na een dagje zon je huid in met een product op waterbasis, met hydraterende stoffen als glycerine en hyaluronzuur, kalmerende stoffen als zoethoutwortel en antioxidanten.

Stadsschouwburg & Philharmonie Haarlem

Blijf nieuwsgierig!
Seizoen 2019-2020

Kaartverkoop gestart!
www.theater-haarlem.nl



Toneel in al haar facetten

Word geïnspireerd door o.a. **The Great Gatsby** met Jeroen van Koningsbrugge, **Huub Stapel** over het huwelijk, de kroniek **GAS** over het Groningse drama en als klapper **Trojan Wars**, binge watching in het theater met eten, drinken en dj's.



Dans voor jong en oud

Ontdek dans met **Pearl** van Scapino Ballet Rotterdam, breakdance toppers **The Ruggeds**, het vernieuwende **Introdans** of **Nederlands Dans Theater 2**. De familievoorstelling **GRIMM** staat na groot succes nogmaals in onze zaal.



Circus & shows

Laat je verwonderen door internationale circusvoorstellingen als **Gravity & Other Myths**, **Recirquel Company Budapest** of **Cirque Alfonse**. Geniet van **Showponies 2** of de Sondheim-musical **Company**. En de Kerst vieren we met onze eigen **Kerstrevue**.



Pareltjes en grootheden

Kies uit meer dan 360 voorstellingen van o.a. **Theo Maassen**, **Giovanca**, **Claudia de Breij**, **Brigitte Kaandorp**, **NITS**, **Ruben Terlouw**, **Her Majesty**, **Oleta Adams**, het filmconcert **Wad Live**, **Ellen ten Damme**, **Thomas Erdbrink** en **BLØF**.

Al snel na haar beëdiging als advocaat in 1999 kreeg Assia Krim de kans om in Amsterdam haar eigen praktijk op te bouwen. In 2004 maakte ze de overstap naar Haarlem, sinds 2014 is ze gevestigd op de huidige locatie aan de Kick Smitweg 2.

Juridische hulp met een persoonlijke benadering

PERSONEN- EN FAMILIERECHT

“In de 20 jaar dat ik nu als advocaat werk, heb ik alles al wel een keer gehoord. Nog steeds doe ik mijn werk met evenveel gedrevenheid en plezier. Ik heb altijd gewerkt in het

personen- en familierecht, jeugdrecht en mediation. Dat is waar mijn hart ligt en dat is ook waar ik goed in ben. Ik vind het fijn om het verhaal van mensen te mogen horen en een deel van de oplossing te kunnen zijn van hun probleem.”

ADVOCAAT OF MEDIATOR

Van echtscheiding, omgangsregeling en alimentatie tot

boedelverdeling, afwikkeling huwelijkse voorwaarden en geschillen die voortvloeien uit het gezamenlijk (ouderlijk) gezag; Assia regelt het allemaal. “Dat kan als advocaat van één van de partijen of in de vorm van mediation. In beide gevallen moet je oplossingsgericht zijn, bruggen slaan en mensen nader tot elkaar proberen te brengen. Alleen op die manier kun je komen tot optimale lange termijn afspraken die ook in het belang zijn van de betrokken kinderen.”

OPEN EN EERLIJK

“Ik ben makkelijk in het contact en praat niet in ingewikkelde bewoordingen maar maak in begrijpelijke taal duidelijk hoe het precies zit. Eerlijkheid is essentieel. Ik vertel cliënten waar ze aan toe zijn om realistische verwachtingen te kweken. Ik kan er oprecht blij van worden als een vader met mijn hulp na jaren eindelijk zijn dochter weer mag zien!”

EERLIJKHEID IS ESSENTIEEL



Krim
ADVOCaat
& MEDIATOR

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

Nu de zomer is aangebroken is het weer tijd voor lekkere frisse en snelle salades. Deze zijn lekker als lunch, als maaltijdsalade of voor bij de BBQ. Salades kunnen altijd!

Salade met *tonijn* en mango

2 PERSONEN - 15 MINUTEN

DRESSING Maak de dressing door de ingrediënten sap van 1 limoen door elkaar te roeren. Snijd de mango en snuffje chili in stukjes en de rode ui en bosui in ringetjes. Meng de sla met de komkommer, mango, rode ui en de helft van de bosui. Voeg de dressing toe en meng door elkaar.

INGREDIËNTEN

1 mango
½ komkommer
1 rode ui
1 bosui
75 gr sla
1 blikje tonijn
1 avocado
100 gr feta

Laat de tonijn uitlekken en meng de helft (in stukken) door de salade. Snijd de avocado door, verwijder de pit, schil en snijd het vruchtvlees in partjes en verdeel over de salade. Verdeel als laatste de rest van de tonijn, feta en bosui over de salade. TIP: vervang de mango ook eens door meloen of perzik.



Perzik salade met geitenkaas

2 PERSONEN - 40 MINUTEN

DRESSING Hak de amandel tot kruim. Klop het ei los op een bordje. Haal de rondjes geitenkaas door het ei en vervolgens door het amandelkruim. Laat ze in de koelkast opstijven. Kook de quinoa gaar volgens de verpakking. Snijd de perziken in partjes, verhit een grillpan en bestrijk met een beetje olie. Grill de perziken een paar minuten tot er mooie strepen te zien zijn. Bak het spek krokant en laat het uitlekken op een keukenpapiertje. Bak nu de rondjes geitenkaas drie minuten in dit pannetje. Snijd de komkommer en avocado in plakjes en meng de ingrediënten voor de dressing door elkaar. Verdeel de sla over 2 borden. Leg de komkommer, avocado, perzik, spek en quinoa erop en als laatste de rondjes geitenkaas. Besprenkel met wat dressing.

INGREDIËNTEN

3 eetl amandel
1 ei
125 gr zachte geitenkaas
100 gr quinoa
2 perziken
6 plakken ontbijtspek
½ komkommer
1 avocado
100 gr sla

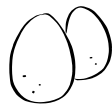


FOODHACKS - ZO IS KOKEN NOG LEUKER - FOODHACKS - KEUKENTIPS - FOODHACKS - HANDIGE WEETJES

EEN TROS BANANEN



blijft langer houdbaar als je het steeltje aan de bovenkant omwikkelt met plastic huishoudfolie.



Weet je niet zeker of je EIEREN nog goed zijn? Vul een hoog glas met water. Zinkt je ei, dan is deze nog goed.

PEL UIEN ZONDER HUILEN.

Plaats je ui 15 minuten in de vriezer voordat je gaat snijden.



MAAK JE MAGNETRON SCHOON door een bakje water met azijn een paar minuten te laten draaien.

FOODHACKS - ZO IS KOKEN NOG LEUKER - FOODHACKS - SLIMME TRUCS - FOODHACKS - KEUKENTIPS

Je houdt **MUGGEN** op een afstand met de geur van kruidnagel in limoen.



SLA HOUD JE VERS in een bakje met vershoudfolie of in een plastic zakje, maar stop er wel een stukje keukenpapier bij.



Steek een papieren **CUPCAKE VORMPJE** over het stokje van je ijsje om 'smeltwater' op te vangen.



Maak ijsblokjes met ALOË VERA en strijk ze over je verbrande huid. Dat koelt lekker af en verzorgt tegelijkertijd.

Nederland Bruist zoekt *franchisenemers*

Met 33 uitgaven is **BRUIST** een succesvolle formule in Nederland, België en Spanje. **Onze doelstelling** is om meer steden te laten bruisen en te groeien naar 50 maandelijkse edities. Daarom heeft Bruist met 12,5 jaar ervaring op zak een vernieuwd **franchiseconcept** opgezet.

Voor 2019 zijn wij op zoek naar succesvolle **fulltime topverkopers** met ervaring, die er al jaren van dromen om een eigen onderneming op te zetten.

Ben jij op zoek naar een nieuwe uitdaging of wil je meer informatie?

Aarzel dan niet en stuur je motivatie en cv naar franchise@nederlandbruist.nl of bel met Lea Bossers 06 34590974



ZESSION POWERWALK HAARLEM

Wist je dat je door lekker stevig door te stappen veel productiever bent? Dat komt omdat je hart beter gaat werken waardoor de doorbloeding in je brein beter is. Dus naast calorieën verbranden en afvallen is dit een extra reden om te gaan powerwalken.

Loop jij binnenkort ook mee?

Power-groet, Roos Zantkuyl



Voorzorgstraat 57, Haarlem
06-11741548
zessionpowerwalkhaarlem@hotmail.com



www.facebook.com/zessionpowerwalkhaarlem

Maak kans op een:

*Leskaart voor
10 powerwalklessen*

t.w.v.

€ 65,-



Zession Powerwalk Haarlem

Voorzorgstraat 57, Haarlem | 06-11741548
zessionpowerwalkhaarlem@hotmail.com

l	c	a	f	v	a	l	l	e	n	q
e	o	e	r	v	a	r	i	n	g	x
v	n	j	g	p	l	m	h	j	c	h
e	s	g	x	e	n	m	w	t	i	y
n	u	e	w	c	w	n	z	b	u	l
s	l	z	o	v	o	i	y	b	s	s
l	e	o	e	z	n	a	c	r	r	u
u	n	n	s	q	t	p	c	h	d	y
s	t	d	f	e	a	o	p	h	t	q
t	p	g	m	e	f	e	s	k	i	h
s	c	m	l	f	s	s	d	z	m	h

gezond	levenslust
eetpatroon	coach
gewicht	ervaring
consulent	afvallen

Streef 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 augustus de oplossing in op onze site: www.haarlembruist.nl



DS AUTOMOBILES

4% BIJTELLING



www.vanmossel.nl/ds

DS 3 CROSSBACK E-TENSE

100% avant-garde, 100% elektrisch

Van Mossel