

BRUIST

***Nandi van Beurden
speelt Maria***

‘Ik heb ontzettend veel
over mezelf geleerd’

Huidverzorging

ook onder mannen
steeds populairder



HOTEL GARBI OPENT WEER OP 17 JUNI



HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

BOEK
VOOR 17 JUNI
EN ONTVANG
10% KORTING EN
GENIET VAN
15% KORTING OP
BOEKINGEN VOOR
VOLGEND JAAR!

JE ZOMER BEGINT HIER...

We hebben keihard gewerkt om ons hotel beter dan ooit te maken! Van onlangs gerenoveerde hotelkamers tot een scala aan nieuwe activiteiten om van te genieten, deze zomer draait alles om het achterlaten van alle stress en het ervaren van de meest ontspannende zomer ooit, waar wij voor alles zorgen...

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een design viersterrenhotel aan het strand van Playa d'en Bossa, in het zuiden van het eiland, op slechts vier km van de stad Ibiza. Het heeft een breed scala aan vrijetijds- en ontspanningsmogelijkheden in de faciliteiten. Een spa-circuit met een Turks bad, een stoombad, een jacuzzi en, voor degenen die op zoek zijn naar ontspanning, een massageservice. Alle gasten hebben gratis toegang tot de spa. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**



Gratis yoga- en zumbalessen aan het strand - Gratis parkeren - Gratis wifi
Geldteruggarantie - Exclusieve capaciteit

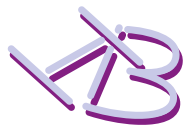
Waarom naar Hoorbegrip?

- Echte aandacht voor uw wensen en behoeften.
- Altijd contact met dezelfde audicien.
- Tijdens openingstijden altijd een audicien 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.

Wat zei ze nu?
Lach maar en hopen dat
het geen vraag was!

Klinkt dit bekend in de oren?

Maak een afspraak voor een gratis hoortest of second opinion



Hoorbegrip
Haarlem &
Haarlemmermeer

Bernadottestraat 169 Hoofddorp
en
Generaal Cronjéstraat 123 Haarlem
023-5578090 | info@hoorbegrip.nl

www.hoorbegrip.nl



8



18



win

12



24



28



23

Inhoud

COLOFON

UITGEVER Nederland Bruist B.V.
 Beneluxweg 45, 4904 SJ Oosterhout
 T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl
 www.nederlandbruist.nl
 f nederlandbruist

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Ramon Heeren
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Astrid Berkhout
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Jan van Aalzum
EINDREDACTIE Anouk Jacobs

f Like ons op Facebook.com/haarlembruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl
 of bel René Moes 06-19629221 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2021. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. 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 is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.



ADVERTEREN?
 Mail naar
 nl@nederlandbruist.nl
 of bel
 06-19629221

Je merkt het aan alles: de zomer staat weer voor de deur. De zon schijnt meer en meer en eindelijk lijkt het licht aan het eind van de tunnel in zicht te komen. Terrassen zijn weer (deels) open, winkels kunnen weer makkelijker klanten ontvangen en het zogenaamde 'normale leven' komt weer stukje bij beetje op gang. En, ligt het aan ons of worden de mensen steeds vrolijker? Hier bij Bruist is dat in ieder geval wel zo!

Bruisende lezer,

Wat ons betreft een mooi moment om uit te spreken hoe trots we zijn op al onze bruisende ondernemers. Het merendeel heeft een extreem zware tijd achter de rug. Maar in plaats van bij de pakken neer te gaan zitten, hebben zij juist doorgezet. Gezocht naar creatieve oplossingen om toch hun klanten zo goed mogelijk van dienst te kunnen zijn. Voor de ene branche ging dat natuurlijk wat makkelijker dan voor de andere. Maar allemaal bruisen ze net zo hard als voorheen. Misschien zelfs nog wel harder nu er weer steeds meer kan en mag. We zijn er nog niet, maar samen – dus ook met jullie hulp – komen we er vast wel.

Veel leesplezier,
René Moes

Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook 't Gooi Bruist en De Zaanstreek Bruist.

De beste huidverzorging *voor mannen*

Huidverzorging voor mannen wordt steeds populairder. Er staan steeds meer flesjes en potjes naast de vertrouwde deo en zeep op zijn deel van het plankje. En met een verzorgingstijd van twintig minuten vertoeft een man 's morgens maar vijf minuten minder in de badkamer dan een vrouw. Hoog tijd voor een aantal bruisende tips speciaal voor de echte man.

Douchen

Een goede verzorging begint al bij het douchen. Gebruik in plaats van zeep een milde, reinigende douchegel. En al kost het je misschien moeite, begin eens met een wisseldouche. Hiermee krijg je de perfecte oppepper doordat de bloedsomloop wordt gestimuleerd. Heb je weinig tijd, gebruik dan een douchegel en shampoo in één. Huid en haren worden dan gereinigd met een milde substantie. Gebruik na het douchen een lekkere bodylotion.

Scheren

Een probleemgebied bij mannen is de baardgroei; elke scheerbeurt irriteert de huid! Kies daarom voor een scheerschuim, scheergel of aftershave die bij jouw huidtype past. De huid die door het scheren geïrriteerd raakt, is niet bestand tegen agressieve producten. Gebruik daarom snel absorberende, vochtinbrengende crèmes om de huid te kalmeren en een rode, droge huid te voorkomen.

Hydrateren

Het hydrateren van het gezicht doe je natuurlijk met een crème voor mannen. Deze zorgt ervoor dat je huid voldoende vocht krijgt, zijn elasticiteit behoudt en dat huidveroudering zo lang mogelijk wordt uitgesteld. Heb je een droge huid? Neem dan ook een product dat 's nachts voor je werkt. Een nachtcrème is vetter dan een dagcrème en weet het vochtgehalte van je huid uitstekend vast te houden.

Geurtje

Niets is zo belangrijk als de juiste geur. Om ook in stresssituaties cool te blijven, helpt een anti-transpirant. Een deodorant moet altijd een neutrale geur hebben of aansluiten bij de geur van de eau de toilette. Waar echter elke vrouw op afknapt, is een geur die je kilometers vooruit snelt.

Tip: spray een eau de toilette altijd rechtstreeks op de huid, dat voorkomt vlekken op je kleding.

VADERDAGTIP:
VERRAS DE
LIEFSTE PAPA
MET EEN
VERZORGEND
CADEAU



Wij behandelen geen tanden, maar mensen!



Uit onderzoek blijkt dat mondgezondheidsproblemen een nadelige invloed hebben op de algehele gezondheid en een preventieve aanpak veel invloed heeft op het behouden van een gezonde mond.

Benieuwd wat wij voor u kunnen betekenen? Bel gerust voor het maken van een afspraak voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek.



TandartsenaandeHerenweg

Herenweg 103A Heemstede
Tel 023 - 7601320
info@tandartsenaandeherenweg.nl

Nadat we een winter lang binnen hebben moet blijven, waar maar één persoon op bezoek mocht komen en we 's avonds helemaal de deur niet meer uit mochten, is, denk ik, iedereen wel toe aan verandering van omgeving. Hierdoor verwacht ik dat deze zomer mensen massaal naar het buitenland zullen gaan.

LEKKER, EVEN NAAR HET BUITENLAND!

Aangezien er afgelopen jaar heel veel puppy's zijn bij gekomen, zullen er ook veel honden in Nederland zijn, die nog nooit met de eigenaar naar het buitenland zijn geweest. De eisen, die per land gesteld worden, kunnen verschillen. Het is altijd goed om die te controleren voor uw land van bestemming. Een aantal regels geldt voor elk land. Daarom deze regels nog even voor u op een rijtje:

- Uw hond heeft een EU-dierenpaspoort nodig.
- Uw hond moet gechipt zijn en deze chip moet met uw NAW-gegevens aangemeld zijn bij een databank.
- Uw hond moet ingeënt zijn tegen rabiës (hondsdolheid). Deze inenting moet minstens 21 dagen voor vertrek gegeven worden.

Een aantal landen willen ook dat uw hond ontwormd is. Dit dient bij uw dierenarts te gebeuren omdat die er voor moet tekenen in het paspoort.

Een website waar u goed alle regels per land kunt nalezen is www.licg.nl/invoereisen-per-land-europa/. Ik raad aan om op tijd deze site te bekijken, zodat u niet voor verrassingen komt te staan.

Stel wel altijd de vraag aan uzelf voordat u uw hond meeneemt naar het buitenland, of u met deze vakantie de hond een plezier doet. Een hele dag in een omgeving zitten van 30-40 graden met een jas aan is voor de meeste honden niet een ideale omgeving om in te vertoeven.

Deze regels gelden overigens ook voor katten en fretten.



BENT U KLAAR VOOR
VAKANTIE NAAR HET
BUITENLAND?



MERELS
DIERENKLINIEK

Zijweg 68 Haarlem
023 - 531 60 33
www.merelsdierenkliniek.nl



MOOI EN MAKKELIJK

Summer is coming, dus kunnen jouw oksels, benen en bikinilijn wel wat extra aandacht gebruiken. Maar sommige plekjes, zoals je intieme delen, zijn voor een scheerbeurt vaak moeilijk te bereiken. De Intuition Complete van Wilkinson is speciaal ontworpen om het scheren van die lastige plekjes een stuk gemakkelijker te maken. Het mooie design en roségouden kleurtje van de Intuition Complete maken van elke scheerbeurt een fijne beauty treatment!

www.wilkinsonsword.nl



VOOR DE GEVOELIGE MAN

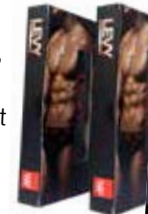
BULLDOG ondersteunt mannen bij hun dagelijkse verzorging. Deze vochtinbrengende gezichtscrème voor de gevoelige huid met groene thee, groene algen en vitamine E zorgt voor een snel herstel van je huid. Alle producten zijn vrij van kunstmatige kleurstoffen en synthetische geurstoffen en bevatten natuurlijke ingrediënten.

www.bulldogskincare.com

LEZERSACTIE

Maak kans op een echte Levy.

Eén van Nederlands grootste online content creators - Levy van Wilgen - lanceerde onlangs zijn eigen underwear label: LevyUnderwear. De collectie bestaat uit briefs en boxers in de kleuren wit, zwart en groen met veel leuke details. www.levy-store.com



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #LEVY naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

win

Yes, de zomer komt eraan!

LEZERSACTIE

Maak kans op een baardverzorgingspakket van Bulldog.

Bulldog begrijpt mannen! Of je nu een normale, droge, gevoelige, vette of rijpe huid hebt, Bulldog is er om je te helpen er op je best uit te zien en je goed te laten voelen.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! **Of stuur je gegevens o.v.v. #BULLDOG naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

SPAANSE ROSÉ

Rosé by ¡Hola! komt niet uit een massaproductieketen, maar wordt met liefde gemaakt door een ondernemersstel uit Antwerpen dat meer dan tien jaar geleden vertrok naar Barcelona. Ze droomden ervan om zelf de beste organische cava ter wereld te telen, oogsten en bottelen. Tien jaar later produceren ze van cava tot brut en van witte wijn tot rosé.

www.holacava.com/nl



BRUIST Deals



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

VERFRISSEND ANDERS

Mocht je deze zomer toe zijn aan iets anders dan een koud biertje of glas wijn, denk dan eens aan witte port. Graham's Blend N° 5 is medium droog en is de allereerste witte port die speciaal gemaakt is om te mixen met tonic. Ben je dus toe aan iets feestelijker, dan is de witte port-tonic (portonic) de ideale zomercocktail! www.wijnkring.nl



THEATER.NL EN BRUIST

SLAAN DE HANDEN INEEN!

Voor jouw complete theateruitje

Bruist vermeldt elke maand de leukste evenementen uit jouw regio in het glossy magazine. Reden genoeg om vanaf nu samen te werken met Theater.nl, het grootste theaterplatform van Nederland. We zijn bovendien óók actief in België! Zo blijf je perfect op de hoogte van het brede cultuuraanbod en maak je als echte theaterliefhebber kans op mooie prijzen!

Wil jij kans maken op mooie prijzen?
Registreer je dan via theater.nl/bruist en wie weet ben jij één van de gelukkigen!

COMPLEET THEATERUITJE

Theater.nl houdt je dagelijks op de hoogte van het laatste theaternieuws, recensies en natuurlijk de mooiste theatervoorstellingen die je direct kunt reserveren via de website. Daarnaast kun je bij ons terecht voor een compleet theateruitje. Wat denk je van een etentje vooraf of achteraf? Maak gemakkelijk via onze website een keuze uit de beste restaurants in de buurt van het theater, of boek zelfs een overnachting in de stad. Dankzij Theater.nl ligt een compleet dagje uit binnen handbereik!

MAAK KANS OP MOOIE PRIJZEN

Geniet elke maand in Bruist van een exclusief interview van Theater.nl met een bekende Nederlander of Vlaming. **Maar dat is nog niet alles: maandelijks geven we prachtige prijzen weg zoals voorstellingstickets of twee weken gratis streamen, want voor het bekijken van een theatervoorstelling hoef je tegenwoordig de deur niet meer uit.**

 **Theater.nl**
DE WERELD VAN THEATER

Stimuleer jouw creativiteit!

Basis Workshop Tiffany

Leer de techniek van glas snijden en -slijpen en werken met koperfolie en solderen.

Voordat je zelf kan ontwerpen, moet je eerst de techniek onder de knie krijgen. Daarom is er deze basis workshop Tiffany. Tijdens deze workshop voer je een bestaand ontwerp uit. Je leert de techniek van glas snijden en slijpen, werken met koperfolie en solderen.



Tijdens het eerste deel van de workshop, leer je vooral glas snijden. Hoe maak je rechte lijnen en gebogen lijnen die precies snijden zoals ze in het ontwerp lopen.

Bij het tweede deel ben je bezig om daadwerkelijk het ontwerp op glas te zetten. Met het snijden en slijpen ben je ook het derde deel van de cursus bezig. Tijdens het

vierde deel van de cursus valt alles op zijn plaats. Je voegt het ontwerp samen en soldeert het vast.

4 Avonden

Leraar: *Jolanda Konermann*

Tijden: 19:00 – 22:00 uur

Aantal personen: max. 4

Ervaring: *geen*

Kosten: € 160,00

Prijs is inclusief het te gebruiken glas

2 Dagen

Leraar: *Jolanda Konermann*

Tijden: 10:00 – 17:00 uur

Aantal personen: max. 4

Ervaring: *geen*

Kosten: € 180,00

Prijs is inclusief het te gebruiken glas en lunch

Wanneer je de basis workshop Tiffany hebt gedaan, kan je met de basisprincipes doorgaan in Open studio. Je ontwerpt dan je eigen ontwerp, je koopt je materialen bij JoJo's en gaat zelfstandig aan de slag. Bij vragen helpt JoJo's je verder op weg.

Schrijf je nu in voor een workshop op de site!

Jolanda Konermann gelooft in de kracht van creatief zijn. Creativiteit geeft ontspanning, rust en ruimte om fantasie te kunnen uiten. Vanuit haar atelier 'JoJo's Workshops', biedt Jolanda verschillende mogelijkheden aan.

Kom gerust eens langs op de Nassastraat 16, en ontdek - onder het genot van een kopje koffie of thee - welke technieken je aanspreken.



JoJo's Workshops | Nassastraat 16, Haarlem | 06-41841106
info@jojoes-workshops.nl | www.jojoes-workshops.nl

JoJo's
workshops

Om verwarring met juli te vermijden wordt de maand juni vaak uitgesproken als **juno**.

Rimpels zijn de landkaart van je leven.

20 juni is het **Wereldvluchtelingendag**. Deze dag is speciaal in het leven geroepen om aandacht te vragen voor het lot van vluchtelingen.

Geen enkele andere maand begint op **dezelfde dag** van de week als juni.

Het ronde raampje in de wasmachine is er voor de veiligheid: voor als per ongeluk je kat erin is gesprongen.

Mensen die al op hun 20ste beginnen met een goede **dagcrème** zien er jaren later aanmerkelijk jonger uit dan mensen die nooit smeren.

Een juni-kind is **nieuwsgierig** en ontmoet graag nieuwe kinderen. Je zult dan ook veel vriendjes over de vloer krijgen.

In Scandinavische landen wordt op 24 juni het **Midzomerfeest** gevierd.



“Mensen blij maken en stralend weer naar huis laten gaan”, dat noemt Isabel Luske het mooiste aan haar werk in haar eigen schoonheidssalon: Skinworld. “Een fijne en gemoedelijke salon”, omschrijft ze zelf. “Met een aanbod dat niet onderdoet voor de ‘grote salons’, maar dan tegen een veel scherpere prijs.”

Tijdens een sabbatical enkele jaren geleden ontdekte Isabel dat nietsdoen niks voor haar was. “Kennelijk houd ik ervan om te werken”, lacht ze. “Voor die sabbatical werkte ik als personal trainer en daarnaast had ik altijd al ontzettend veel affiniteit met de beautybranche. Vandaar dat ik naast mijn werk als personal trainer ook al cryolipolyse behandelingen gaf. Een vriendin van mij was destijds nog eigenaar van Skinworld en vroeg mij of ik die behandelingen niet een dag per week vanuit haar salon wilde verzorgen. En zo is het balletje gaan rollen, ondanks dat ik eigenlijk midden in die voorgenomen sabbatical zat.”

Huiselijk & sfeervol

Een dag in de week werden er al snel meerdere en toen haar vriendin vorig jaar maart aangaf dat ze met de salon wilde stoppen, zag Isabel een kans. “Ik vond het werk in die salon zo leuk dat ik dacht: waarom niet zelf de boel voortzetten?” Zo gezegd, zo gedaan en sinds juni vorig jaar is Isabel de eigenaresse van Skinworld. “Na eerst drie dagen gewoon te hebben gedraaid, heb ik de salon drie



Een verwenmoment VOOR JEZELF



dagen gesloten en met de nodige hulp volledig verbouwd waardoor deze nu helemaal aan mijn wensen voldoet. De sfeer is absoluut niet klinisch, zoals je in sommige andere salons ziet, maar juist huiselijk en sfeervol. Mensen moeten zich bij ons op hun gemak voelen en even heerlijk ontspannen. En als ik alle reacties moet geloven, zijn we daar bijzonder goed in geslaagd.”

Prijs-kwaliteit

Niet alleen de salon zelf ging op de schop, ook het aanbod aan behandelingen werd onder de loep genomen en aangepast. “We hebben het aanbod naar een hoger segment getild. Uiteraard zijn we er ook nog gewoon voor je wenkbrauwen of bijvoorbeeld massages en harsen, maar daarnaast zijn we ons meer gaan focussen op huidverbeterende en –verjongende behandelingen zoals microneedling, zuurstoftherapie, fruitzuur peelings en natuurlijk cryolipolyse. Stuk voor stuk behandelingen waarbij wij streven naar het hoogst haalbare resultaat, maar dan tegen een eerlijke prijs om het voor zo veel mogelijk mensen toegankelijk te houden. Iedereen verdient immers de beste zorg en een heerlijk moment voor zichzelf.”

Persoonlijke aandacht

Overigens is niet alleen die goede prijs-kwaliteitverhouding de reden waarom mensen van heinde en verre naar Skinworld komen. “Dat komt ook doordat wij graag een stapje extra zetten voor onze klanten en ze altijd onze

volledige en persoonlijke aandacht geven. Wij weten wie onze klanten zijn en willen nieuwe klanten maar al te graag beter leren kennen. Wellicht dat daarom maar liefst 89 procent van al onze klanten meteen weer een nieuwe afspraak inplant. Een mooier compliment kun je eigenlijk niet krijgen.”

Positieve vibe

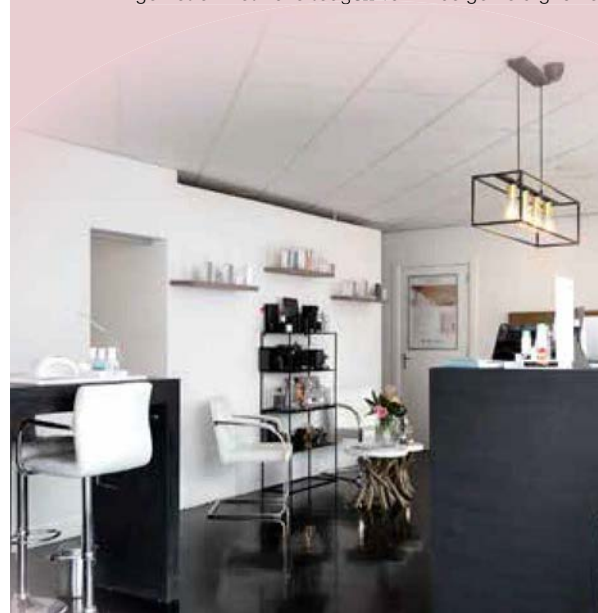
Isabel is niet alleen trots op haar salon, ze is ook nog eens ontzettend blij met de keuze om deze afgelopen jaar over te nemen. Ondanks het lastige jaar dat ze net als de meeste andere ondernemers achter de rug heeft. “Ik werk zes dagen per week, vaak van ’s ochtends vroeg tot ’s avonds laat en ik geniet er met volle teugen van. Hoe geweldig is het

immers dat ik dag in dag uit mensen blij mag maken?! Dat zorgt niet alleen voor een positieve vibe in de salon, maar het zorgt er ook voor dat ik meer energie heb dan ooit! En die energie deel ik maar wat graag met al mijn klanten!”

Benieuwd geworden? Maak dan zeker eens een afspraak bij Skinworld. Je zult er zeker geen spijt van krijgen...

Skinworld Haarlem

Eigenaar: Isabel Luske
Oranjeboomstraat 113, Haarlem
06-24303427 • www.skinworld.nl



ENERGETISCHE HUISREINIGING

BRENGT RUST EN
HARMONIE IN JE
HUIS OF
BEDRIJF.
BOEK NU JOUW
CONSULT!

06-10381039

INFO@JOYCEROMKES.COM

WWW.JOYCEROMKES.COM

DAGJE UIT HOLLAND FESTIVAL



Van 3 tot en met 27 juni vindt in en om Amsterdam de 74e editie van het Holland Festival plaats. Al sinds 1947 het nummer één festival voor podiumkunsten in Nederland dat podiumkunsten, theater, muziektheater, dans, opera, visuele kunst, literatuur en architectuur met elkaar combineert. De programmering is zo opgezet dat alle producties ook met kleine publieksaantallen kunnen plaatsvinden, rekening houdend met de coronamaatregelen van alle deelnemende locaties zoals die tijdens het festival zullen gelden. In totaal presenteert het Holland Festival 39 producties verdeeld over 25 dagen, waaronder tien wereldpremières en twaalf Nederlandse premières. **Kijk voor meer informatie op www.hollandfestival.nl.**

FILMPJE KIJKEN BLACKBIRD

Lily (Susan Sarandon) is terminaal ziek. Na al haar opties goed te hebben overwogen, besluit zij dat ze haar leven wil beëindigen, met steun van haar echtgenoot Paul (Sam Neill). Ze vraagt haar geliefde familie om nog een keer met zijn allen bij elkaar te komen voor haar afscheid. Maar al snel komt een onopgelost conflict tussen haar twee dochters Jennifer (Kate Winslet) en Anna (Mia Wasikowska) bovendien... Het perfecte spel van de sublieme cast maakt van Blackbird een tot nadenken stemmend familiedrama over het leven gedurende momenten van afscheid en verlies. **BLACKBIRD is vanaf 10 juni te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN KONINKRIJK



Roy heeft het Noorse bergdorp waar hij opgroeide nooit verlaten, in tegenstelling tot zijn jongere broer Carl die hij altijd probeerde te beschermen tegen hun bikkelharde vader. Net als iedereen in het dorp dacht Roy dat zijn broer voorgoed was vertrokken naar Amerika. Tot Carl terugkeert, met een mysterieuze vrouw en het plan om een luxehotel bij het dorp te bouwen. Oude rivaliteiten steken de kop op en het dorp komt onder hoogspanning te staan, waarbij de broers het mikpunt worden van allerlei verdachtmakingen. Terwijl ze zich met hand en tand tegen de dorpingen moeten verdedigen, wordt Roy ook nog eens verliefd op Carls vrouw... **KONINKRIJK van Jo Nesbø is vanaf 1 juni verkrijgbaar.**

Kom weer terug in je kracht!

Als expert ouderschap en communicatiedeskundige helpt José Koster mensen weer op weg in hun leven. Ze doet dit niet alleen als ouderbegeleider maar ook als coach in relaties en persoonlijke ontwikkeling. Daarnaast is ze supervisor en verzorgt ze trainingen en opleidingen voor professionals en schrijft ze veel over haar vakgebied.

Het is tekenend voor de enorme gedrevenheid waarmee ze haar werk doet. "Ik heb steeds hetzelfde doel voor ogen: mensen helpen de verbinding met zichzelf terug te vinden zodat ze vanuit vrijheid hun eigen plek in relatie tot anderen - kinderen, partner, collega's - kunnen bepalen."

Inzicht in jezelf

José werkte jaren in het onderwijs en de taal- en opvoedingsondersteuning en kwam op een gegeven moment toevallig in aanraking met de ouderschapstheorie van Alice van der Pas. "Die raakte me. Ik was toen stiefmoeder van een meisje van zes jaar oud en vond het opvoeden vooral ingewikkeld. Ik was onzeker en kwam heel erg mezelf erin tegen. En daar voelde ik me dan weer schuldig over. Van der Pas benadrukt dat dit soort emoties heel normaal zijn. In haar visie moet je eerst jezelf beter leren begrijpen. Dat geeft je meer ruimte in de relatie met je kinderen. Ik ben inmiddels ook moeder van drie biologische

kinderen en een 'deeltijd-pleegzoon' en heb mogen ervaren dat dit echt zo is."

Het familiesysteem

"Waar traditionele opvoedingsondersteuning zich richt op het geven van tips en handvatten ga ik bij mijn ouderbegeleiding echt de diepte in. Middels systemisch werken proberen we zicht te krijgen op de onderstroom die ten grondslag ligt aan het probleem waar je mee komt. Het is vaak terug te voeren op zaken die we meekrijgen vanuit ons familiesysteem. Als je bijvoorbeeld gewend was als kind altijd mee te bewegen met je ouders, dan kun je het moeilijk vinden om als ouder je eigen kind te begrenzen. Dat patroon kan natuurlijk ook invloed hebben op je contacten met anderen: je partner of je collega's. In mijn coachingtrajecten hanteer ik dan ook dezelfde werkwijze. Eén of twee sessies leveren meestal al heel waardevolle inzichten op."

'IK GELOOF IN
WAT IK DOE'



Ons team

MEER DAN EEN TRAINER

WIE HEEFT ER NOU GEEN GOEDE HERINNERING AAN DE GYMLES VAN DE BASISCHOOL?

Wij werken alleen met professionals op het gebied van lichamelijke opvoeding. Tijdens de lessen bieden wij uiterst veilige, gestructureerde en vooral leuke sportlessen aan. Onze lessen worden op basis van twee maal per week aangeboden.



GYM VAN TOEN | 06-22663775
INFO@GYMVANTOEN.NL | WWW.GYMVANTOEN.NL

26

SCHRIJF JE NU IN
VOOR EEN
PROEFLES



HET IS DE KUNST OM IN DE LESSEN **VOLDOENDE UITDAGING TE BIEDEN** op ieder niveau, voor jong en oud. Ieder lichaam is immers anders. Mede om die reden worden onze lessen verzorgd door geschoolde docenten. Trefbal, touwklimmen, bokspringen, ringzwaaien, handstand, basketbal, volleybal... Het komt allemaal terug. Door te zorgen voor veel variatie in de lessen, houden we je gemotiveerd en kost het je geen enkele moeite om het vol te houden. Heb jij ook goede herinneringen aan de gymles van vroeger?

Ewoud van Dulken



SAMENWERKEN

Door goede samenwerking kunnen wij nieuwe lesstof snel toepassen in het programma.



PROFFESIONEEL

Wij werken alleen met de beste docenten vanuit het basis en voortgezet onderwijs.



VARIATIE

Elke week bieden wij andere lesstof aan waardoor het voor iedereen leuk is en leuk blijft!

27

Nandi van Beurden is Maria in The Sound of Music: ‘Ik kan niet wachten!’

Na een zenuwslopende zoektocht won Nandi van Beurden *Op zoek naar Maria*. Daarmee gaat er voor de actrice een droom in vervulling: Maria spelen in de musical *The Sound of Music*.

‘IK GA VAN
HET MOMENT
GENIETEN’

“Ik mag weer repeteren, ik mag weer iets maken. Ik kan gewoon niet wachten het theater in te gaan”, verzucht Nandi. Tijdens de televisiezoektocht mocht ze alweer even proeven van het artiestenbestaan, maar dat voelde toch anders. “Ik mocht wel gewoon zingen, dansen en acteren in dat theater, maar er zat natuurlijk geen publiek. Er zat een jury en er stond een camera op je toeter. Dat is iets heel bizars.”

‘Ik ben ook gewoon ‘gewoon’

Tijdens corona heeft Nandi haar tijd goed besteed. “Ik heb voor de klas gestaan! Ik hoorde dat er een tekort was aan leraren in de noodopvang, dus voor die kinderen ben ik juf geweest.” Deze nieuwe ervaring neemt de actrice zeker mee naar *The Sound of Music*. “Ik heb ontzettend veel over mezelf en over werken met kinderen geleerd. Ik heb met de kinderregisseuse afgesproken dat ik bij de repetities kom

kijken als de kinderen aan het studeren zijn. Zo zien ze dat ik ook gewoon ‘gewoon’ ben en dat ze bij wijze van spreken ook aan mij kunnen vragen als ze naar de wc willen.”

Genieten van het moment

En heeft Nandi al een nieuwe droom klaarstaan? De actrice lacht: “Jeetje, nee. Ik moet mezelf wel even de kans gunnen om deze droom ten volle te beleven. Natuurlijk ben je in dit vak altijd bezig met ‘wat komt er hierna’, maar ik heb juist door deze tijd geleerd dat je van het moment moet genieten. Dat ga ik nu ook zeker doen.”

The Sound of Music is vanaf 16 juni te zien in het AFAS Circustheater Scheveningen. Vanaf augustus trekt de musical door het land. Meer informatie: www.soundofmusic.nl.

Theaternl
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming. Ga naar theater.nl/bruist

HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL **GARBI**
IBIZA SPA ★★★★★

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit viersterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, met een moderne avant-gardestijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je de beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**

*Boek nu!
Jouw vakantie
begint hier!*



Al een tijdje single en ben je het zat om langer alleen te zijn?
Wil het maar niet lukken via datingapps? Geef je dan nu op als
Bruisende Vrijgezel en wie weet vind je wel de liefde van je leven!
Wij gunnen iedereen de liefde, daarom helpen wij graag een handje
door samen met jou op zoek te gaan naar een match!

Word jij onze
**nieuwe bruisende
vrijgezel?**

Meld je dan nu aan!



Durf jij net als deze vrijgezellen de stoute schoenen aan te trekken?

Mail dan naar contact@nederlandbruist.nl en je komt geheel kosteloos in de rubriek
Bruisende Vrijgezel in onze magazines. Een kleine stap in de zoektocht naar jouw grote liefde!

Rechten van het slachtoffer tegen de dader in de strafzaak



Geertruid van Wassenaer

1. Goede mogelijkheden

De afgelopen vijftien à twintig jaar is de positie van het slachtoffer in een strafzaak bij de rechtbank versterkt. Als iemand wordt verdacht van een strafbaar feit (bijv. een mishandeling of een verkeersongeval) en het Openbaar Ministerie besluit deze verdachte te vervolgen, heeft het slachtoffer - ook wel benadeelde partij genoemd - belangrijke rechten, de zogeheten slachtofferrechten. Het uitoefenen van die rechten heet in het juridisch jargon Voeging Benadeelde Partij.

2. Welke rechten heeft het slachtoffer?

Het slachtoffer mag in de eerste plaats met de Officier van Justitie een afspraak maken om een toelichting te geven op de gevolgen van het strafbare feit. Andere voorbeelden zijn het uitoefenen van het spreekrecht tijdens de zitting, het mogen ontvangen van het procesdossier en het indienen van een claim tegen de verdachte. Het slachtoffer wordt daarmee procesdeelnemer in de strafzaak.

3. Eenvoudig en goedkoop

Veel mensen weten niet dat het voegen als benadeelde partij een eenvoudige mogelijkheid biedt aan het slachtoffer om zijn schade te verhalen. Het voegen als benadeelde partij kost niets bij de rechtbank en is dus veel goedkoper dan het voeren van een civiele procedure bij de rechtbank.

Hebt u hierover vragen? Belt u dan met uw (toekomstige) advocaat.

Veel lichtroze VOOR ZOMERSE DAGEN

Mooie
roze lippen, roze
rouge en lichtroze
terug laten komen
op de ogen.



Model @emmakeuven | Fotograaf @Rob Mussert
Credit make-up Annemieke Tip @muahlatip

TIP! La Tip is ook te boeken voor make-up voor een speciale gelegenheid, bijvoorbeeld een beauty-arrangement voor een vrijgezellendag, bruidsmake-up, businessmake-up of workshops. Neem contact op voor persoonlijk advies.

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

Over Leven

Ik liep er met boter en suiker in, in mijn overlevingsstrategie: die gedragspatronen die je van jongs af aan zorgvuldig ontwikkelt en verder verfijnt tijdens je leven. Onbewust vaak, je valt er als vanzelf in. Grofweg is de verdeling: vechten of vluchten. Mocht beide geen optie zijn, dan volgt bevriezen. Erover nadenken hoeft niet, je zenuwstelsel regelt dit voor je.

Wat was er gebeurd? Mijn collega en ik stonden voor een keuze. De tijd tikte en de keuze bleef uit. 'Dan doe ik het zelf wel!' zei ik. Mijn oren sloten zich, oogkleppen gingen op en wat er gebeuren moest, voerde ik uit zonder ontspanning of plezier. Ook veranderde mijn prettige en betrouwbare collega op dat moment voor mijn ogen in een kleurloos, teruggetrokken muisje met wie contact maken onmogelijk leek. De chemie in ons contact verdween als sneeuw voor de zon.

'Ik heb me aan je geïrriteerd! Ik voelde me er alleen voor staan en daar baal ik van!', zei ik hem naderhand. Er volgde geen: 'ja, maar jij...', wel een instemmend knikje. Hij luisterde en hoorde mij. Daar ontspande ik op. Onder de teleurstelling werd mijn vechtende en vastgezette overlevingspatroon merkbaar. De onderliggende eenzaamheid werd voelbaar.

Samen keken we naar het voorval. 'En ik ben toen gevlucht', zei hij plotseling. Dat was zijn manier om met dezelfde onzekerheid om te gaan. Door er zo open met elkaar over te praten, ontstond er weer lucht in ons contact: er kwam weer ruimte voor vertrouwen in elkaar.



Sandra Klein is lichaamsgericht therapeut en coach in persoonlijke groei, stress- en traumaverwerking. Zij begeleidt mensen bij het vergroten van hun innerlijke veerkracht.

Totem
Bodymind
therapie | coaching | begeleiding

Raadhuisstraat 56a Heemstede
06-12177155
info@totembodymind.nl
www.totembodymind.nl

Altraitalia meer dan een taalschool

SINDS 2005!

Neem gerust contact met ons op voor een gratis intakegesprek. A presto!

Blijf op de hoogte van onze laatste nieuwtjes en schrijf je in voor onze nieuwsbrief of ontdek onze veelzijdigheid en flexibiliteit op www.altraitalia.nl



Jeuk is erger dan pijn en ik spreek uit eigen ervaring, bij mij is dat nu verleden tijd. Je kan blijven smeren met zalfjes maar met die middeltjes onderdruk je misschien alleen de symptomen. De oorzaak die de verschrikkelijke jeuk jou geeft zit ergens binnen in je lijf. (AC)NÉÉÉÉ!

AAAAH JEUK!

Puistjes, pukkeltjes of flinke acnebulten. 'Ze horen bij de puberteit', 'je groeit er wel overheen' of 'wat zeur je nou er zijn toch ergere dingen in het leven'. Nou nee, zeker niet! In je puberteit zit je helemaal niet te wachten op een onrustige huid. En sommigen lijken wel een eeuwige jeugd te hebben; de twintig gepasseerd en die puistjes gaan maar niet weg. Wil jij weten waarom jouw huid zo onrustig blijft en vind jij het wel welletjes geweest met die pukkels?

Ik ben op zoek naar schurft, eczeem, acne en psoriasis. Eigenlijk alles wat jeukt, schilfert en uitslag geeft. Doormiddel van een anamnese kunnen we erachter komen wat de oorzaak is en als we de oorzaak hebben gevonden kunnen we deze aanpakken met de juiste voeding. Laat mij jou helpen!

GA NAAR
WWW.GEZONDMETROX.NL
VOOR MEER INFORMATIE!

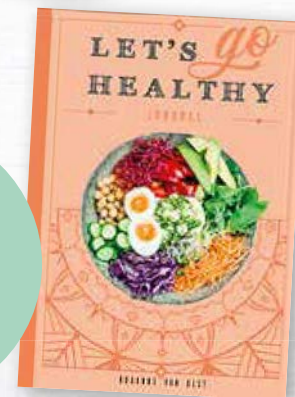
BE HAPPY, BE HEALTHY!

X ROX



ACTIE

Haal bij bar Wolkers Haarlem het boek **Let's go healthy** en krijg een kopje koffie of thee naar keuze gratis!





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/



Prinsen Bolwerk 11 Haarlem | 023 5514074 / 0655767405 | www.nso-prinsheerlijk.nl | info@nso-prinsheerlijk.nl



Je herkent haar stijl direct: de kleuren, het serene, de verstilde schilderijen van Grace Spiegel. Ze houdt ervan als haar werk een bepaalde poëtische waarde heeft, in harmonie is, tijdloos.

6 kleuren, 3 kwasten en een linnen doek

Daarin ligt de eenvoud...

Grace begon haar eigen koers te varen op de kunstacademie. Daar had ze al een muze... Een vrouw, donker, in kimono. Het idee van de kimono heeft ze nooit losgelaten. Ze is haar altijd blijven schilderen, in verschillende stijlen en hoedanigheden. Maar altijd met hetzelfde kleurenpalet, in olieverf. Kleuren zijn sowieso erg belangrijk voor Grace, al gebruikt ze altijd maar zes kleuren olieverf én drie kwasten en een linnen doek. Daarin ligt de eenvoud, de eenvoud waar zij zo van houdt.

Ook internationaal timmert Grace aan de weg met exposities in Portugal, Mallorca en op Ibiza. Haar werk wordt gekocht door verzamelaars of binnenhuisarchitecten, die het werk op zicht

mogen meenemen naar hun klanten. Haar klanten mogen sowieso altijd eerst kijken of het mooi staat in hun interieur.

Elk werk is uniek, er is geen tweede van. Ze hoopt dat mensen haar werk ervaren als verstillend, serene en tijdloos... Als een mooie aanvulling op hun interieur.

TE BEWONDEREN BIJ ETC DESIGN CENTRE IN CULEMBORG EN BALLROOMBLITZZ IN MARBELLA, SPANJE



Kunstenares Grace Spiegel | Galerie Grace Spiegel, Prinsengracht 799, Amsterdam (op afspraak) gracevanderspiegel@ziggo.nl | www.gracespiegel.com | [Instagram: grace_spiegel](https://www.instagram.com/grace_spiegel)

Pilates met veel persoonlijke aandacht

Lessen in kleine groepjes in een prettige, ontspannen sfeer

Huis van Pilates is een volledig ingerichte high end pilatesstudio.

In de matlessen wordt afwisselend gebruik gemaakt van zogenoemde props (foamroller, elastiekenband, zachte bal, pilates circle, pilates arc of kleine balletjes). Naast deze reguliere matlessen wordt er lesgegeven op de unieke pilatesapparatuur zoals de reformer, trapeze table, wunda chair, ladder barrel en spine corrector.

Pilates is een bewegingsvorm die ontwikkeld is vanuit de rehabilitatietechnieken van Joseph Pilates, bedoeld om het lichaam te versterken, te stretchen en in evenwicht te brengen.

Bij pilates ligt de focus op perfecte uitvoering van een oefening. Met andere woorden: kwaliteit is belangrijker dan kwantiteit. Bij elke oefening worden meerdere spiergroepen tegelijk aangesproken. Het concept van pilates is het versterken van het zogenaamde 'powerhouse', oftewel de kern van het lichaam: de diepe buikspieren, bilspieren en de spieren rond de wervelkolom. De fysieke inspanningen worden gedaan met een diep naar binnen gericht bewustzijn.

WAT BEREIK JE MET PILATES

Door pilates regelmatig te beoefenen, verbeter je je stabiliteit, flexibiliteit, spierkracht, coördinatie en ademhaling.



In Huis van Pilates wordt in kleine groepjes lesgegeven waardoor veel persoonlijke aandacht is. Er worden ook privé- en semi-privélessen gegeven. We eindigen de les altijd met een fijne ontspanningsoefening en er is tijd voor vragen en napraten onder het genot van een kopje thee.



Huis van Pilates en Yoga

Zandvoortselaan 158 Heemstede | 06-10881112 | info@huisvanpilates.nl | www.huisvanpilates.nl

LOOKING/GOOD

Een mooie en verzorgde baard

We kunnen er niet omheen: steeds meer mannen laten hun baard groeien. Het is stoer en super mannelijk, maar het laten groeien van een succesvolle baard vereist wel het een en ander aan verzorging.



Om je baard te laten groeien moet je doen wat je altijd doet... behalve scheren dus! Na verloop van een aantal dagen zul je last krijgen van jeuk. En niet zomaar jeuk, maar echt jeuk. Aan deze jeuk is niet veel te doen. Blijf de huid onder de baard goed verzorgen, misschien nog wel beter dan zonder baard. Smeer altijd - maar zeker wanneer je een baard net laat groeien - je huid en baard in met een goede baardolie. Door de baardolie wordt de huid onder de baard goed verzorgd en zal je echt minder last hebben van jeuk. De snelheid waarmee je baard groeit en hoe vol deze wordt, zijn erfelijk bepaald.

Wie dacht het makkelijk te krijgen doordat je je niet hoeft te scheren, komt bedrogen uit. Een baard vraagt om verzorging. Samen met je barbier kun je een stappenplan maken voor hoe je de baard gaat aanpakken en welk model baard jou het beste staat. Het is belangrijk dat je goed let op de vorm van je gezicht en de haargroei. Wil je je baard zelf bijhouden of onderhouden, koop dan goede spullen. Belangrijk is dus een goede baardolie, maar ook een scherpe schaar en/of tondeuse om je baard mee te trimmen mag niet ontbreken. Verder heb je een baardshampoo of eventueel conditioner nodig om je baard mee te wassen. Dit houdt de haren zachter dan gewone shampoo.

Lukt het je niet om zelf je baard goed bij te houden? Kijk dan op www.nederlandbruist.nl voor een barbershop in jouw regio.

Weet wat je wilt! Dat geeft rust!

In het leven weet je vaak wat je wilt, maar weet je dit ook voor je uitvaart? Of denk je: ik laat het wel aan hen over...? Bedenk dan wel dat 'zij' heel verdrietig zijn en eigenlijk niet bezig willen zijn met dat wat moet gebeuren.

Neem van mij aan dat het voor je naasten heel fijn is als er een leidraad is, wat jouw keuzes en wensen zijn. Als ik bij mensen thuis kom, probeer ik een afscheid zo persoonlijk mogelijk te maken, maar daar staan, naast luisteren, ook heel veel vragen tegenover...

"Wat wil je, welke wil je, hoe wil je, waar wil je, wanneer wil je" en dat zijn nog maar een paar vragen.

Als je ervan tevoren over wilt nadenken, weet dan ook dat je gerust kunt binnen lopen bij een crematorium of begraafplaats om eens te kijken. Wil je een rondleiding? Dan is het beter een afspraak te maken.

Ook de externe locaties heten je welkom en laten je alles zien en bespreken wat zij voor je kunnen doen. Denk hierbij aan bijvoorbeeld "de Arendshoeve, the Garden of Amsterdam" in Rijsenhout, of "het Oude Slot" in Heemstede, Strandpaviljoens etc.

Op jouw verzoek kom ik geheel vrijblijvend langs om over uitvaartwensen te praten en indien je dit wilt kan ik je een kostenindicatie geven op basis van jouw wensen.

Je kunt ook een wensenboekje aanvragen. Mail mij op: info@ankhuitvaartzorg.nl en ik stuur je het boekje gratis toe.

..... Omdat ieder mens anders is.



Ankh Uitvaartzorg

Ankh Uitvaartzorg | 06-22893080 | Brigitte Otte | www.ankhuitvaartzorg.nl

Alleen maar verliezers

Zeven jaar lang sta ik hem al bij. In alle procedures die er gevoerd zijn, heb ik namens hem het woord mogen voeren. Een vader die zeven jaar geleden door zijn ex, onterecht, werd beschuldigd van seksueel misbruik van zijn kinderen.

Na een langdurig, emotioneel en zwaar proces wonen twee van de drie kinderen nu bij vader en onlangs pleitte ik bij het hof in Amsterdam voor het wijzigen van het gezamenlijk ouderlijk gezag van ouders naar het eenhoofdig gezag van vader.

Wat moeder in de afgelopen jaren heeft gedaan, is met geen pen te beschrijven en zelfs twee zwaargewichten vanuit Bureau Jeugdzorg hebben niet kunnen voorkomen dat het helemaal fout is gelopen.

Ondanks dat vader bijna alle verzoeken die hij in de afgelopen jaren bij de rechtbank heeft ingediend toegewezen heeft gekregen,

kent deze zaak wat mij betreft alleen maar verliezers. Het hele gezin is verscheurd en alle betrokkenen zijn in meer of mindere mate beschadigd.

Gelukkig heb ik niet zoveel van dit soort zaken in mijn praktijk en deze zaak is meer uitzondering dan regel. Was dat niet het geval geweest, dan weet ik niet of ik het 22 jaar had volgehouden.

*Hartelijk groet,
Assia Krim*



Met dank aan Beauty en Lifestyle Portraits voor de make-up en de foto.

Krim

ADVOCaat
& MEDIATOR

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

BIKINI READY

De zomer staat voor de deur, dus de bikinistress komt er weer aan. In onze MKBMshop zien we een patroon in aankopen rond de zomermaanden. Slimming Powder en Cellulite Cups zijn dan onze hardlopers.

Hieruit maak ik op dat de meeste mensen acht maanden per jaar alles verwaarlozen en vier weken voor de zomer ineens alles uit de kast trekken om binnen een maand bikiniproof te zijn. Dit is een manier, maar als je het mij vraagt niet de juiste manier. Als je heel snel resultaat wenst, verval je na het behalen van dit resultaat ook heel snel weer in oude patronen. Het heeft tijd nodig om ergens een lifestyle van te maken.

Als je kleine stapjes zet richting je doel doe je er langer over, maar is de kans dat je resultaat blijft veel groter. Vlak voor de zomer kun je altijd nog wat extra's doen, maar dan hoeft je niet vanaf nul te beginnen. Mijn advies: sport het hele jaar en eet het hele jaar gezond, gevarieerd en niet boven je caloriebehoefte.

Check gratis workout video's op www.mykillerbodymotivation.com



MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

NEEM OOK EENS EEN KIJKJE OP WWW.MKBMSHOP.COM



KOM IN CONTACT MET JEZELF!



Dans met je ogen dicht en ervaar het gevoel van thuiskomen. DANCEmandala stelt je in staat te luisteren naar jezelf en je gevoelens, gedachten en verlangens of uitdrukking te brengen. Dit leidt tot mooie, nieuwe inzichten.

Kijk voor het GRATIS online aanbod op school.DANCEmandala.com

DANCEmandala w. Mirte
mail@mirte.yoga | mirte.yoga | [f Mirte.DANCEmandala](https://www.facebook.com/Mirte.DANCEmandala)

BRUIST

Papa,
mijn superheld
zonder cape!



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



*Alles staat in
verbinding met elkaar*

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

Er is geen halve 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. Het 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.

REFLEX THERAPIE

Kate Maslowska



Waarderweg 19 Haarlem 06-44718800
www.reflextherapievoetspoor.nl



Meer info en online
inschrijven:
www.swiminbalance.nl

LEER MOEITeloos EN EFFICIËNT DE CRAWL ZWEMMEN!

Nieuwe openwatercrawl cursussen gaan weer van start
vanaf 19 juni, in de weekends in Spaarnwoude.

Zesweekse cursus waarin je stap voor stap de techniek leert, max. 4 deelnemers per groepje.

BLIJLES

opnieuw
UITGEVONDEN

Heeft uw zoon of dochter moeite met een schoolvak? Kan hij/zij wel wat extra hulp gebruiken? Wij bieden bijlessen aan die leerlingen vakinhoudelijk kan helpen en ondersteunen in deze moeilijke periode.

De laatste paar maanden van het schooljaar en eventuele eindexamens kunnen doorgaans voor veel stress zorgen onder leerlingen. Wij kunnen een deel van die zorgen op ons nemen en ook werken aan het vertrouwen in eigen kunnen.

Juist in deze tijd kan bijles van een van onze bijlesdocenten dé oplossing zijn als het even niet lekker loopt met school. Voor meer informatie kun u terecht op onze website: www.blijlesbollenstreek.com.

Goed onderwijs moet voor iedere leerling toegankelijk zijn. Dat is de overtuiging van Max Uphoff en Jasper van Loon, eigenaren van BLIJLES Bollenstreek. Vandaar dat deze twee enthousiaste jonge ondernemers met hun onderwijsplatform jongeren de juiste ondersteuning bieden voor een betaalbare en eerlijke prijs.



BLIJ
LES

BLIJLES Bollenstreek
06-48768577 / 06-18976102
www.blijlesbollenstreek.com

Broodje pulled pork met salademix

Wil jij je vader verrassen met een heerlijk broodje varkensvlees? Ervaar met dit recept hoe makkelijk dit Amerikaanse gerecht te bereiden is en hoe ongelooflijk lekker het smaakt! Je moet er wel even de tijd voor nemen.

4 PERSONEN - 1,5 UUR - 12 UUR MARINEREN

INGREDIËNTEN

500 gr procureur
1,5 el gerookte paprikapoeder
1,5 tl knoflookpoeder
1 tl mosterdpoeder
1 tl chilipoeder
1,5 el bruine suiker
1 el fijn zeezout
barbecuesaus
4 broodjes
salademix

BEREIDING

Meng in een schaal alle specerijen met de suiker en het zout en wrijf het vlees flink in met deze mix. Doe het vlees in een plastic zak en laat het een avond/nacht (circa 12 uur) marineren in de koelkast.

Haal het vlees minstens een uur voordat je het in de oven zet uit de koelkast. Verwarm de oven voor op 150 graden. Doe het vlees in een braadslede en giet er wat barbecuesaus over. Dek het losjes af met aluminiumfolie en steek door de folie heen een vlees-thermometer in het dikste deel van het vlees.

Laat het vlees circa 1,5 uur in het midden van de oven garen. De kerntemperatuur moet uiteindelijk rond de 75 graden zijn. Afhankelijk van je oven kan het korter of langer duren. Wil je een licht krokant korstje op het vlees, verwijder dan ongeveer 20 minuten voor de eindtijd de folie. Neem het vlees uit de oven en laat het 10 minuten rusten op een grote, platte schaal.

Trek dan het vlees met twee vorken in stukjes/draadjes uit elkaar. Optioneel kun je er weer wat barbecuesaus doorheen scheppen. Snijd de broodjes open, beleg met een flinke hoeveelheid pulled pork en garneer met de salademix naar keuze.



PUZZELPAGINA

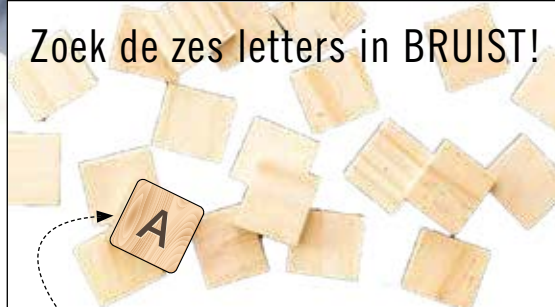
Iedere maand weer gezellig puzzelen. Vul de oplossing van de twee prijspuzzels in op onze website en maak kans op leuke prijzen.



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

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **7-2-6**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

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

Zoek de zes verborgen letters in deze editie van BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand stoer. De oplossing van vorige maand was **moeder**.

Maak kans op dit bruisende

zomer-pakket



l+r=a d+az

m+r=i+e

b=z+bi m+p=r

m=v e=a+t

h=g

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 juli de oplossing in op onze site: www.haarlembruist.nl

Maak kans op een

gezichts-verzorgings-pakket voor de man



De Bulldog producten zijn speciaal ontworpen door de man, voor de man, in simpele duidelijke taal. Het is een compacte lijn met eerlijke ingrediënten.

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

baard	stralen
creme	huid
scheren	verzorgen
gelaat	zacht

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

VAN MOSSEL ZEKERHEID #3:

DE SCHERPSTE PRIJS VOOR TOPKWALITEIT



kijk zelf op: www.vanmossel.nl/occasions voor meer dan 6000 occasions!

Van Mossel OCCASIONS