

DE MAASHORST



JANUARI 2023 GRATIS MEENEMEN!  
WWW.DEMAASHORSTBRUIST.NL

# BRUIST

*Roué Verveer:*  
'Ik benader alles  
vanuit het positieve'

Wat is jouw  
*goede voornemen?*



# HÉT HOTEL★★★★

## WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

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!**



**HOTEL GARBI**  
IBIZA SPA ★★★★★

Calle de La murtra 5, 07817 San Jordi, Ibiza | [info@garbi-hotel.com](mailto:info@garbi-hotel.com) | +34 971 300007 | [www.hotelgarbi-ibiza.com](http://www.hotelgarbi-ibiza.com)



**SCAN DE QR-CODE**  
en laat jouw  
vakantie beginnen!



# Uitwaaien en genieten aan de Zeeuwse kust



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

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



**Boutique Hotel Ter Zand**  
Hogeweg 59, Burgh-Haamstede  
Tel. 0111-764799  
[www.sheetz.nl/boutiquehotelterzand](http://www.sheetz.nl/boutiquehotelterzand)



*Gewoon er even  
helemaal uit!*

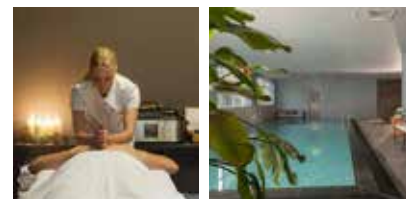
## Optimaal genieten!

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

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



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



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



*Impressie*  
***De Maashorst***

Wil je kans  
maken om jouw foto  
in Maashorst Bruist  
terug te zien?

Stuur deze dan naar  
[ontwerp@nederlandbruist.nl](mailto:ontwerp@nederlandbruist.nl)  
o.v.v. Foto Maashorst.





10

# COLOFON



19

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

**DIRECTIE** Marcel en Lea Bossers  
**CUSTOMER CARE** Nederland Bruist 076-7115340  
**VORMGEVING** Nederland Bruist - Frans Pijnenburg  
**THEMATEKSTEN** Nederland Bruist  
**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN** Nederland Bruist  
**EINDREDACTIE** Maaïke van Helmond

f Like ons op Facebook.com/demaashorstbruist

**ADVERTEREN?** Mail nl@nederlandbruist.nl of bel Marcel Bossers 06-34590975 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2023. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. De Maashorst 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 39 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.**



12



28



35



23

# Inhoud



## Bruisende lezer,

Om te beginnen: gelukkig nieuwjaar! We hopen dat je 2022 net als wij feestelijk hebt afgesloten en dat er een mooi nieuw jaar voor je ligt, vol geluk, liefde, gezondheid en alles wat je maar wenst. En natuurlijk niet alleen voor jou, maar voor iedereen om je heen en eigenlijk voor iedereen ter wereld. Laten we er met zijn allen een fantastisch 2023 van maken.

Dat is alvast een van onze goede voornemens. En hoewel het niet altijd even makkelijk is om je ook daadwerkelijk aan die voornemens te houden, hebben wij er nog een die we zonder twijfel waar gaan maken: elke maand weer nieuwe, bruisende magazines maken vol tips, wetenswaardigheden en inspirerende verhalen. Als dat geen goed voornemen is, dan weten wij het ook niet meer.

Overigens doen wij dat niet alleen, maar met ons hele team, alle bruisende ondernemers in de regio en natuurlijk ook met al onze lezers. Samen zijn we sterk, dus we willen iedereen bedanken voor de inzet van afgelopen jaar en het voornemen uitspreken om ook dit jaar weer samen te gaan knallen. Wij hebben er zin in. Jullie ook?

**Lea en Marcel Bossers**

**Adverteren?**

Mail naar nl@nederlandbruist.nl of bel **06-43093996**.

**Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook Rosmalen Bruist en Land van Cuijk Bruist.**

# Houd je dit jaar écht aan je *goede voornemens!*

Minder snoepen, stoppen met roken, meer tijd met familie doorbrengen, zuiniger leven, een nieuwe baan vinden, vaker op vakantie gaan en meer voor jezelf opkomen. Op 1 januari beginnen we massaal met een schone lei.

Goede voornemens maken is makkelijk, maar hoe houd je ze vol?

**AMBITIEUZE VOORNEMENS** ‘Volgend jaar wordt alles anders’ is een veelgehoorde kreet waarvan negen van de tien keer niets terecht komt. Zodra de jaarwisseling nadert, voelen velen de behoefte om hun leven rigoreus te veranderen. Het lichaam moet nodig in shape worden gebracht, de bankrekening kan wel een boost gebruiken en familie en vrienden komen naast die superbaan op nummer één te staan. Helaas stranden veel van deze ambitieuze voornemens nog voor het einde van de maand.

**REALISTISCHE DOELEN** Een belangrijke oorzaak hiervan zijn de onrealistische doelen die we onszelf stellen. Waarom zou je een lijst met meer dan vijf voornemens maken als je diep van binnen weet dat er slechts twee of drie haalbaar zijn? En misschien nog wel veel belangrijker: voor wie doe je het eigenlijk? Afvallen gaat veel

sneller als je het voor jezelf doet en niet omdat anderen vinden dat je te zwaar bent. Datzelfde geldt voor ongezonde gewoontes zoals roken en alcoholgebruik. Pas als je zelf achter het gestelde doel staat, heeft het kans van slagen.

**POSITIEF BENADEREN** Probeer alle doelen die je jezelf stelt op deze positieve manier te benaderen en op papier te zetten. Je zult zien dat er meerdere positieve gevolgen ontstaan. Als je bijvoorbeeld stopt met roken en meer gaat sporten, bespaar je meer geld, kun je vaker op vakantie en ben je de overtollige kilo's zo kwijt. Uiteindelijk bereik je meer dan de twee doelen – stoppen met roken en meer sporten – die jij jezelf aan het begin van het jaar hebt gesteld. Je zult zien dat je hierdoor wordt gestimuleerd om door te gaan. Bovendien ervaar je het gevoel een winnaar te zijn en zal ook je directe omgeving hierop reageren.

**Hulp nodig bij jouw voornemens van dit jaar?** Op [www.nederlandbruist.nl](http://www.nederlandbruist.nl) vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

HOUD JE DOELEN  
DUIDELIJK VOOR OGEN  
**SCHRIJF ZE OP!**





## AMARULA VEGAN

Voor iedereen die dit jaar meer vegan producten wil proberen is de Amarula Vegan Cream een mooi alternatief. Je proeft nog steeds de herkenbare smaak van het marulafruit, die de basis vormt voor alle likeuren van Amarula. Deze unieke variant is een heerlijk alternatief voor veganistische liefhebbers van romige likeuren. Bovendien bevat deze plantaardige likeur geen kleur- en smaakstoffen en is de Amarula Vegan geheel glutenvrij en ook geschikt voor mensen met een lactose-intolerantie.

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



## BLOOMPOST

Met BloomPost stuur je gemakkelijk een cadeau door de brievenbus.

BloomPost heeft prachtige verse bloemen waaronder de BloomParty. De naam zegt het al: een feestje voor in je interieur. Een totale verrassing voor elke ontvanger.

Bovendien is het heel erg handig, want de ontvanger hoeft niet thuis te zijn! Wie ga jij dit nieuwe jaar verrassen met een feestje dat door de brievenbus past?

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



BloomPost

## UNION - FAST

Wil jij dit jaar meer bewegen? Pak deze fiets naar je werk! Fietsen doe je in stijl met de Union Fast. De fiets heeft een sportieve look met een comfortabele zit. Zo cruise je comfortabel door de stad. De zadelpenvering zorgt ervoor dat

het zadel als een troon aanvoelt en dankzij de zeven versnellingen houd je altijd je hoofd koel. De dichte kettingkast en rollerbrakes houden alles clean. De fiets is verkrijgbaar in Pistache Green en Black. Steel jij dit jaar de show met de Union Fast?

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



## DE KLEINE KEUKEN

Hoera, een nieuw kleintje! De Kleine Keuken heeft nieuwe biologische Fruitjes met Abrikozen die honderd procent zijn gemaakt op basis van fruit, namelijk abrikozen, dadels en bananen. Deze megalekkere Fruitjes komen ook nog eens in leuke vormpjes. Je kind verantwoord laten snoepen was nog nooit zo eenvoudig.

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



# Goed, beter, best nieuwjaar!



## BRUIST Deals

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

## ZORG WEER VOOR GRIP OP JE EIGEN LEVEN!

Verkeer je in een persoonlijk faillissement of heb je (enorme) schulden en zie jij het licht aan het einde van de tunnel niet meer?

In mijn boek 'Laat het kaas niet van je brood eten' geef ik je vanuit mijn eigen ervaring concrete inzichten om echt stappen in de juiste richting te kunnen zetten.

PS: dit boek kun je ook op als pdf bestellen. Vraag naar de voorwaarden.



JPhilippeAdvies

## HALLMARK VONDELS HANGERS



Fan van handgemaakte, tijdloze Vondels ornamenten voor in huis? Perfect om naar iemand te sturen met een bijpassend kaartje. Of stuur de kaart gewoon los, bijvoorbeeld voor een bijzondere mijlpaal. Er zijn kaartjes voor verschillende mijlpalen zoals een nieuw huis, geboorte van een kind en verjaardagen.

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



## LEZERSACTIE\* Maak kans op een Peach Blossom Smoothing Body Wash

Dompel je onder in de geur van het voorjaar met deze body wash op basis van perzikbloesem. Deze body wash van O'right bevat ingrediënten die de huid intens verzorgen en hydrateren.

[www.ouright.ca](http://www.ouright.ca) TAG #BODYWASH



## LEZERSACTIES\*

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. de TAG bij de lezersactie naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)

## DE SPORTBOUTIQUE VOOR JOU!



### EMS Bodytec Personal Training

EMS Bodytec PT is een vorm van training waarin je in slechts 20 minuten een effectiviteit hebt van 3 uur conventionele training. Als je wilt afvallen, sterker worden, fysieke of mentale klachten verminderen of meer weerstand opbouwen, dan kunnen wij je helpen. Dat alles gericht op jouw gezondheid!



**Wat wil JIJ bereiken qua voeding, beweging, mentaal?**

Boek een proefles en maak vrijblijvend kennis!



Juvenalis Hoogstraat 27, Veghel | 0413 724 910



info@sportboutiqueveghe.nl  
www.sportboutiqueveghe.nl

## Het nieuwe jaar anders doen!?

- ✓ Jij zit nog met een vraag over hoe je je zaken kan regelen!?
- ✓ Je wilt weten of je het up-to-date hebt geregeld.
- ✓ Voor nu, zolang je nog leeft en daarna.
- ✓ Je hebt speciale wensen.
- ✓ Een andere vraag over je nalatenschap.

**Maak dan NU een afspraak met Jos van JoVe-Nalatenschap begeleiding.**



Jouw "gratis koffiegesprek" alleen op afspraak. Aanmelden via  
06 – 51 16 91 54 | jove@josven.nl  
[www.jove-nalatenschap.nl](http://www.jove-nalatenschap.nl)

## Dubbel ontspannen?

Sinds enige tijd wordt bij Intuïtieve Massagepraktijk Lente Mare te Oss onder andere de massageolie van Natural Upgrade (NU) ingezet. Daarnaast zijn meerdere energetisch gecodeerde NU verzorgingsproducten aan te schaffen in deze praktijk. De samenwerking van Lente Mare met Natural Upgrade betekent dus dubbel ontspannen en ontstressen!

### Lente Mare plus Optidee is Kracht Door Zacht.

Maar er is meer goed nieuws. Vanaf mei 2020 is bij Lente Mare nog meer zachtheid binnengehaald. Voel je geborgen onder de saunalakens van Optidee die bij de massages worden ingezet. Wat maakt Optidee bijzonder? Dat is simpel: de OPTIVEZEL®.

De OPTIVEZEL® is de kern van het assortiment en vormt de basis voor het superzachte en soepele huidgevoel dat je direct ervaart als je de producten voelt. Deze OPTIVEZEL® is uniek, door en voor Optidee ontwikkeld en naar Duitse maatstaven vervaardigd. Zo is een vezel ontstaan die zowel functioneel als uitzonderlijk zacht is.

Naast deze unieke vezelstructuur staat de OPTIVEZEL® ook voor slaapcomfort, hygiëne en duurzaamheid. De opname van vuil, bacteriën en onaangename geuren wordt voorkomen door de gesloten vezels. Alleen verkrijgbaar bij de speciale Optidee consulent.

### Kom het ervaren!

Zowel voor de energetische verzorgingsproducten van Natural Upgrade als de superzachte textielproducten van Optidee kun je ook een aparte (een-op-een) afspraak maken. Kom het voelen, kom het ervaren!

*Judith van Lent*

Lente Mare Massage | Abraham Kuijperstraat 7, Oss | 06 - 81667518 | [lentemare@icloud.com](mailto:lentemare@icloud.com) | [www.lentemare.nl](http://www.lentemare.nl)

**TIP!**  
Maak online een afspraak!





# Flebologisch Centrum Grave

Uw behandelcentrum voor spataderen en aambeien

Nieuwste methoden  
Snelle intake  
Ervaren artsen  
Kwaliteitskeurmerk  
ZKN  
Geen wachtlijsten

Snel en vakkundig  
van uw spataderen en  
aambeien af



- Patiënten uit heel Nederland komen naar het Flebologisch Centrum Grave om spataderen en aambeien te laten behandelen.
- De specialisten van FCG maken gebruik van de modernste en nieuwste

technieken.

- De kliniek kent hele korte wachttijden en zorgverzekeraars vergoeden het overgrote deel van de behandelingen.

Bezoek de website voor meer informatie: [www.spataderen-fcg.nl](http://www.spataderen-fcg.nl)  
of neem vrijblijvend contact met ons op: 0486-420096

Klinkerstraat 8-10, Grave  
Tel: 0486 42 00 96  
[info@spataderen-fcg.nl](mailto:info@spataderen-fcg.nl)



Flebologisch Centrum Grave

Traditioneel worden op 6 januari (**Driekoningen**) de kerstboom en de kerstversiering opgeruimd. Hier langer mee wachten zou ongeluk brengen.

**Januari** is de maand van de goede voornemens. Slechts 8% van de mensen houdt zich hier ook echt langdurig aan. Misschien is het daarom ook wel de maand waarin de meeste echtscheidingen plaatsvinden.

**Klein wonen** is de trend. Steeds meer mensen kiezen er daarom voor om in zogenaamde **tiny houses** te gaan wonen. Volwaardige woningen, maar dan in het klein.

Een slimme, **multifunctionele inrichting** kan heel wat ruimte besparen.

**'Blue Monday'**, oftewel de meest deprimerende dag van het jaar, valt dit jaar op maandag 16 januari.

19 januari is het weer internationale

**Winnie de Poeh**-dag.

Poeh poeh, wat een dag!



# De stoere kinderfiets

We vinden het heel belangrijk dat we mensen, van jong tot oud, kunnen helpen. De kinderfietsen zijn heel belangrijk. We beginnen al rond de 2,5 jaar met leren fietsen. Dat moet ook veilig gaan en we vinden het ook leuk als het een mooi model is. Voor jongens en meisjes hebben we Batavus, Sparta en Loekie kinderfietsen in de winkel. Het assortiment is ruim en biedt voor ieder wat wils. Loopfietsen en stepjes zijn ook te bezichtigen.

**Als ouder is de veiligheid van jouw kind het belangrijkste.**

Voorals ze samen met hun vriendjes en vriendinnetjes de wereld verkennen op twee wielen. Onze kinderfietsen zijn niet alleen trendy, maar ook veilig en stevig. Zo zijn de kinderfietsen voorzien van alle benodigde specificaties, zoals een zichtbare fietslamp en reflectors om altijd goed te zien én gezien te worden onderweg.



**De FietsenWinkel Zijtaart**

Ceciliastraat 1, Zijtaart (Veghel)  
0413-352203 | info@defietsenwinkelzijaart.nl  
[www.defietsenwinkelzijaart.nl](http://www.defietsenwinkelzijaart.nl)



Kom langs en maak  
**EEN PROEFRIT!**  
We hebben vast  
een fiets voor jou.

E-BIKES

STADS- & TOURFIETSEN

**KINDERFIETSEN**

GEBRUIKTE FIETSEN

VERHUURFIETSEN

REPARATIE

# AYURVEDA BIJ VERMOEIDHEID



**Om verschillende redenen kan men lange tijd vermoeidheid ervaren. De oorzaken van deze aandoening kunnen onder andere fysieke overbelasting, overmatige of langdurige stress, cardiovasculaire ziekten, longziekten, tumoren, hormonale problemen, onvoldoende slaap of infectieziekten die ons immuunsysteem hebben uitgeput zijn.**

Een veelvoorkomende oorzaak van langdurige vermoeidheid is een tekort aan voedingsstoffen. Dit kan verband houden met de seizoenen - de zogenaamde voorjaarsmoeheid - maar het kan ook verband houden met het ongezonde dieet van de specifieke persoon.

## Hoe kan ayurveda helpen?

Ayurveda is een vijfduizend jaar oude genees- en leefwijze die voornamelijk beoefend wordt in Aziatische landen zoals India, Nepal en Sri Lanka. Vanuit ayurveda kijk je altijd naar de hele mens. Meestal begint een verstoring in de spijsvertering en kruipt deze langzaam naar de weefsels en organen. De ayurvedische geneeskunde kijkt naar jouw spijsvertering, daar huist de basis van je gezondheid. Naast een advies over voeding kenmerkt ayurveda zich ook door heerlijke massages met warme kruidenolie. Na zo'n behandeling voel je je herboren en meer in je lijf. De olie komt ook alle weefsels ten goede.

*Josephine Broeders*



AUDE SAPERE

NISTELRODESEWEG 9A, UDEN

06 10 75 95 34

JOSEPHINEBROEDERS@GMAIL.COM

[WWW.AUDESAPERE.NL](http://WWW.AUDESAPERE.NL)

**Maak nu  
een afspraak  
06 107 59534**



# Gratis leen MINI electric bij ruitvervangning



## Autotaalglas Oss lost het voor je op

Autotaalglas Oss · Parallelweg 7a · 5349 AD · Oss ·  
0412-651600 · oss@autotaalglas.nl



Waarom zou dit boek belangrijk kunnen zijn voor je?

## Blijvend anders Veranderen doe je zo...

**NIEUW!**

In dit leerboek wordt u stap voor stap bekend gemaakt met de logische samenhang en logische samenwerking tussen alle aspecten die uw houding en gedrag bepalen. Deze aspecten zijn uw denken, voelen, emoties, verleden, lichaam, omstandigheden, individueel bewustzijn, de individuele bewustzijnslijn en de Bron waar alles uit is ontstaan.

Het bewust worden van deze samenhang en samenwerking veroorzaakt een helder inzicht in wie en wat u bent en waarom u denkt, voelt en handelt zoals u dat doet. Dit inzicht is absoluut noodzakelijk als u iets duurzaam wilt veranderen in uw houding en gedrag. Als u bijvoorbeeld oude trauma's wilt oplossen, wilt stoppen met een verslaving, niet meer wil pleasen of perfectionistisch wilt zijn, niet meer zo in de weer wilt zijn met uw denken, niet meer wilt vastslaan of in verwarring schieten als het lastig of moeilijk wordt.

In dit leerboek wordt gebruikgemaakt van wetenschappelijke, non-wetenschappelijke én mystieke kennis en inzichten. De nadruk in dit leerboek wordt gelegd op kennis van de werking van het individuele bewustzijn, want dat is namelijk de sleutel tot succesvolle veranderingen in houding en gedrag.



Herken je jezelf en wil je hier meer over lezen? Scan de QR-code en bestel!



  
**Blijvend anders**

Voor als je wilt weten hoe het werkt in jezelf en als je zonder therapie, zonder trucjes en vooral zonder terugval verder wilt. Voor als je op zoek bent naar kennis en inzicht over jezelf en/of veranderingen aan wilt brengen in jezelf. Voor als je meer samenhang en efficiency wilt halen uit je team of afdeling.



  
**Blijvend anders**

Snelviesstraat 12, Landhorst | 06-24110827 | [www.blijvendanders.nl](http://www.blijvendanders.nl)



Probeer  
voor maar  
€9,95



Vijf vlijmscherpe  
mesjes



Verzorgende  
aloe vera &  
vitamine E-strip



Flexibele  
draaibeweging

*Shave'm*

Loopkantstraat 25, Uden  
0413-301500  
www.shavem.nl

# DAGJE UIT WORLD OF DINOS



Levensgrote en bewegende dinosaurussen veroveren tot en met 14 januari Expo Greater Amsterdam. Samen vormen ze World of Dinos, de grootste reizende Dino Expo van Europa, geschikt voor de hele familie. Tijdens World of Dinos worden interactieve elementen gecombineerd met realistische dino modellen en een grote 'kidszone'. Bezoekers stappen hier letterlijk een andere wereld in. World of Dinos is nog geopend tot en met 8 januari en op 14 januari 2023. Tickets zijn uitsluitend online verkrijgbaar en de expositie is geopend van 10:00 uur tot 17:00 uur. De entree sluit om 14:00 uur, dus zorg dat je op tijd binnen bent. **Kijk voor meer info op [www.worldofdinos.nl](http://www.worldofdinos.nl).**

# FILMPJE KIJKEN THE BANSHEES OF INISHERIN

Padraic is al jarenlang beste vrienden met Colm. Hun vriendschap komt echter in gevaar wanneer Colm van de ene op de andere dag weigert met Padraic te praten. Op het eiland voor de Westkust van Ierland, waar de twee wonen, probeert een verwarde Padraic de vriendschap nieuw leven in te blazen met hulp van zijn zus Siobhan. Zij heeft echter haar eigen problemen met Dominic, de zoon van de lokale politiemann. **THE BANSHEES OF INISHERIN is vanaf 26 januari te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

# BOEKJE LEZEN PRINS HARRY



Het was misschien wel een van de meest aangrijpende beelden van de twintigste eeuw: twee jongetjes, om precies te zijn twee prinsjes, die achter de lijkst van hun moeder aanliepen terwijl de hele wereld vol verdriet en afschuw toekeek. Toen Diana, prinses van Wales, te ruste werd gelegd, vroegen miljarden mensen zich af wat de twee prinsjes dachten en voelden en hoe hun levens zich vanaf dat moment zouden ontwikkelen. Met zijn rauwe, nietsontziende eerlijkheid is Reserve een grensverleggend boek vol inzichten, onthullingen, zelfonderzoek en zwaarbevochten wijsheden over hoe liefde het uiteindelijk wint van verdriet. **RESERVE van Prins Harry is vanaf 10 januari verkrijgbaar.**



# Bruist wenst alle lezers een *bruisend 2023*



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

24

## GRATIS BODY & MIND GUIDE

Het is alweer een aantal jaren geleden dat mijn Killerbody boeken uitkwamen. In 2015 was het grote succes van het Killerbody Dieet boek. Dit boek heb ik vorig jaar herschreven naar Killerbody Lifestyle, waar ik een hoofdstuk over mindset aan heb toegevoegd. Afgelopen jaar heb ik er een luisterboek van gemaakt.

Alles wat erin zat, heb ik benut en nu is het tijd voor iets nieuws. Ik heb heel lang nagedacht over wat mijn volgende boek zou moeten bevatten en kwam tot de conclusie dat ik mensen graag een handvat mee wil geven voor hoe ze het beste uit hun leven kunnen halen.

**Als je succesvol wilt zijn, begint dat altijd bij jezelf. Toch zijn we vaak geneigd anderen de schuld te geven van de dingen die niet goed gaan**

De Body & Mind Guide is de inleiding naar mijn nieuwe boek. Het is een gratis introductie die voor iedereen te downloaden is. Een guide die je bewuster maakt van vastzittende gedachten, overtuigingen en patronen. Door bewust te worden kun je dingen veranderen. Bewust worden is stap één. Mijn missie is om je te laten leven, genieten en te leren voelen. De guide staat voor meer verbinding, succes vanuit vertrouwen en afvallen vanuit geluk.



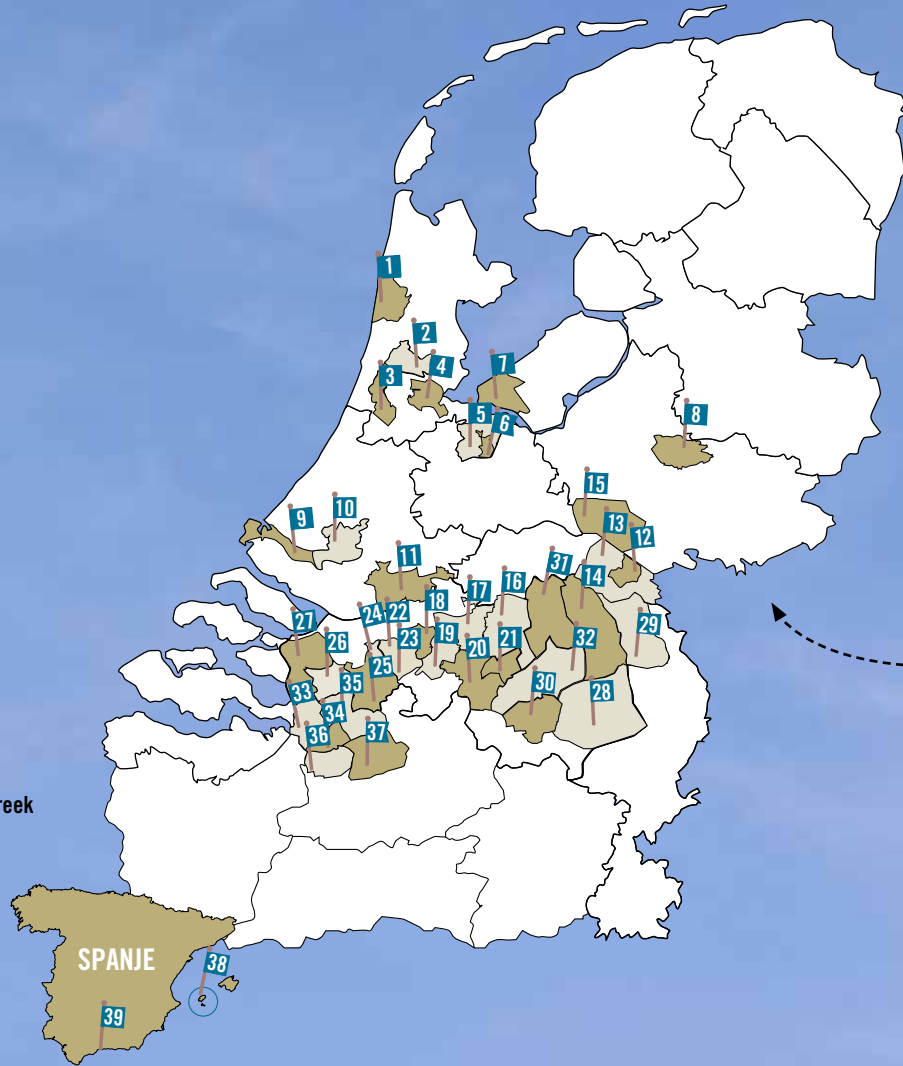
Schrijf je nu in en ontvang mijn  
**GRATIS Body & Mind Guide!**

Scan de QR-code of ga naar  
<https://mkbmshop.com/pages/E-book>



**MKBM**  
MYKILLERBODYMOTIVATION

1. Alkmaar
2. De Zaanstreek
3. Haarlem
4. Amsterdam
5. 't Gooi
6. Hilversum
7. Almere
8. Zutphen
9. Waterweg
10. Rotterdam
11. Drechtsteden
12. Nijmegen
13. Rijk van Nijmegen
14. De Maashorst
15. Overbetuwe
16. Den Bosch
17. De Langstraat
18. Oosterhout
19. Reeshof
20. Tilburg
21. Oisterwijk
22. Breda
23. Ginneken
24. Prinsenbeek
25. Etten-leur
26. Roosendaal
27. Bergen Op Zoom
28. De Peel
29. Land van Cuijk
30. Eindhoven
31. Rosmalen
32. Oirschot-Best
33. Kapellen
34. Brasschaat
35. Belgische Grensstreek
36. Schilde, Schoten  
's-Gravenwezel
37. De Kempen
38. Ibiza
39. Costa del Sol



# BRUIST

JOUW PARTNER IN WEL  
39 *Bruisende* regio's







## 50-jarige Roué Verveer: 'Ik benader alles vanuit het positieve'

Cabaretier Roué Verveer zag in november Abraham, maar niets weerhoudt de goedlachse Surinaams-Nederlandse cabaretier van het maken van nieuwe shows. “Ik doe wat ik leuk vind en dat ik dat mag doen als komiek, daar ben ik heel dankbaar voor!”

**GEWOON ROUÉ** Roué zit niet vaak stil. In december trok hij nog met zijn kerstshow A Very Funny Christmas langs een handvol Nederlandse theaters en vanaf volgende maand vermaakt hij zijn publiek alweer met zijn tiende cabaretvoorstelling: Gewoon Roué. “De show staat in het teken van twintig jaar cabaret met Roué. Eigenlijk zit alles van de afgelopen jaren verpakt in één show, van hilariteit tot zelfspot, maar ik reflecteer ook op mijn eerdere optredens”, aldus de komiek.

**POSITIEVE MINDSET** Roué doet al twintig jaar wat hij leuk vindt: mensen enthousiasmeren. “Ik zie vrijwel nergens de problemen van in. Het is een manier van denken, een bepaalde mindset. Zo ga ik ook het podium op. Soms maak ik er grappen over, maar ik benader alles vanuit het positieve,

ook in het dagelijks leven.” Die positieve instelling is hem met de paplepel ingegoten. “Ik ben vrij streng opgevoed door mijn ouders, dat zit in de Surinaamse cultuur. Maar thuis was het altijd gezellig en positief. Die mindset en manier van leven probeer ik ook over te brengen op mijn twee zoons.”

**TOEKOMSTPLANNEN** Of hij na Gewoon Roué doorpakt of gas terugneemt, laat Roué nog in het midden. “Van februari tot juni doe ik vrijwel alle theaters in Nederland aan. En na de zomer gaat de show nog in reprise. Wat daarna komt, zien we dan wel. Dat is voor later”, sluit hij met een knipoog af.

**Bekijk de speellijst van Gewoon Roué op Theater.nl.**

**Theater.nl**  
DE WERELD VAN THEATER

**Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming.**

**Ga naar [theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist)**

# De *visie* van Bruist!

Ondernemers helpen om op de juiste manier te adverteren, waardoor de naamsbekendheid omhooggaat.

Ook opvallend adverteren?

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

# Wie zou jij zijn zonder je **angst**?



Wat als je je angstig voelt in bepaalde situaties waarbij angst eigenlijk niet nodig is? De angst kan een eigen leven gaan leiden en gaat je in de weg staan, waardoor jij problemen ervaart in je dagelijks leven. Het kan ook zijn dat je juist door de angst bepaalde dingen gaat vermijden om de angst zo niet te voelen.

Angst kan jou op verschillende manieren belemmeren in het leven. Bijvoorbeeld wanneer je het eng vindt om met mensen of in een groep te praten, naar openbare plaatsen te gaan, te telefoneren, auto te rijden of überhaupt in een auto te stappen. De angst speelt zich vooral af in je hoofd. Je hoofd zegt dat er allerlei gevaren dreigen wanneer je dit doet. Hierdoor word je belemmerd en kun je je passie niet volgen.

## **Wil jij je passie gaan volgen en je angst overwinnen?**

Je ouders, docenten, klasgenootjes, vrienden en vriendinnen kunnen jou (onbewust) allerlei overtuigingen mee hebben gegeven. Misschien heb

je de overtuiging 'ik ben niet goed genoeg' of 'ik kan dat toch niet'. Deze overtuigingen gaan hun eigen weg bewandelen waardoor je in gevecht raakt met jezelf en je angst. Deze overtuigingen zorgen ervoor dat je eerder stopt of zelfs dingen gaat vermijden. Als iets niet lukt of niet direct wil lukken, dan zie je dit als een bevestiging van je overtuigingen.

Wat als... je dit soort gedachten kunt loslaten en de overtuigingen verdwijnen als sneeuw voor de zon? Dan gaat er een nieuwe wereld voor jou open!

## **Ben jij klaar voor een leven zonder angst?**

Overwin in drie sessies je angst met hypnotherapie!

**Maak vrijblijvend een afspraak om te kijken wat ik voor jou kan betekenen.**





# Een frisse *start*

Januari is zo'n maand die je het liefst zou willen overslaan. Maar met deze pampering producten niet meer!

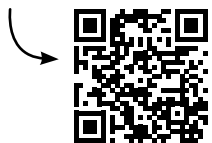
1. Body Scrub with oil van Sen&Zo, € 15,95 [www.senzeno.nl](http://www.senzeno.nl)
2. Moor Lavendel Bad van Dr. Hauschka, € 19,50 [www.drhauschka.nl](http://www.drhauschka.nl)
3. Good Night Body crème van Kneipp, € 11,99 [www.kneipp.nl](http://www.kneipp.nl)
4. Marula Shower Gel, € 12,- [www.africaorganics.nl](http://www.africaorganics.nl)
5. Boost it up! Skin Serum Capsules, € 44,95 [www.skinforskin.nl](http://www.skinforskin.nl)
6. Medik8 Daily Radiance Vitamin C, € 73,95 [www.medik8.nl](http://www.medik8.nl)
7. Couture Silk perfume van Balmain Hair, € 45,- [www.balmainhair.com](http://www.balmainhair.com)

8. Body Oil Enhance van Waphyto, € 49,- [www.skins.nl](http://www.skins.nl)
9. Advanced Génifique Night Cream van Lancôme, € 80,- [www.lancome.nl](http://www.lancome.nl)
10. Rinascita Delle Olive Replenishing Balm van Furtuna Skin, € 235,- [www.skins.nl](http://www.skins.nl)
11. Lippenverzorging Stick UV 10 van Louis Widmer, € 8,50 [www.louis-widmer.com](http://www.louis-widmer.com)
12. Shampoo Cactus No. 17,- van Zenz, € 34,90 [www.zenshop.nl](http://www.zenshop.nl)
13. Tea Ceremony Silky Body Milk van Sabon, € 29,- [www.sabon.nl](http://www.sabon.nl)

# PRIKKELENDE BOODSCHAP?

Bij Bruist komt  
jouw advertentie  
**tot bloei**  
in het nieuwe jaar

Scan de QR-code



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



## Deel jij de liefde voor doedels?

Onze kleine doedeltjes worden in de huiskamer geboren en groeien daar ook op, zodat ze meteen wennen aan geluiden. Vanaf drie weken gaat de zindelijkheidstraining beginnen en daarmee start dan ook de socialisatie in de eerste acht weken van hun leven.



Met alle liefde brengen wij onze kleine doedeltjes groot en we willen ook graag dat ze goed terecht komen, zodat ze uit kunnen groeien tot mooie volwassen honden met een mooi karakter. Wij vinden het daarom belangrijk om eerst kennis te maken alvorens wij toezegging doen tot inschrijving op onze wachtlijst. Dit omdat wij graag willen weten waar onze kleine doedeltjes naartoe gaan.

Wij fokken volgens de richtlijnen van de WALA, waarbij we zorgen dat er gezonde, goed gesocialiseerde pups met een mooi karakter naar hun nieuwe baasjes gaan.

Heb je interesse?  
Kijk op onze site.



DOEDEL4YOU  
Australian Litradoodes

[www.doedels4you.nl](http://www.doedels4you.nl)

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

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

/jmh.debekker.5

doedels\_4\_you





# Winterse salade met rode bietjes

Een gezonde start van het nieuwe jaar! In de winter eten we vaak aardappels, groente en vlees, of een heerlijke ovenmaaltijd. Maar waarom niet beginnen met een gezonde winterse salade, die ook prima te eten is bij het koude weer? In tien minuten tijd zet je al een overheerlijke salade op tafel.

4 PERSONEN - 10 MIN.

## INGREDIËNTEN

300 gram gekookte rode bietjes  
75 gram veldsla  
40 gram gepelde walnoten  
2 eetlepels gerookte spekreepjes  
1 middelgrote appel (liefst Elstar)  
3 eetlepels (appel)azijn  
zout, peper en suiker naar smaak  
3 eetlepels zonnebloemolie  
2 theelepels pittige mosterd

## BEREIDING

Pel de rode bietjes en snijd deze in kleine blokjes. Rooster de walnoten in een droge koekenpan. Bak de spekreepjes tot ze knapperig zijn. Was de veldsla indien nodig en verwijder eventuele worteltjes. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel ook in blokjes.

Maak een dressing van de azijn, peper, zout, suiker, olie en mosterd. Verdeel de veldsla over een platte schaal. Verdeel de bietjes erover, maar laat de buitenrand vrij. Verdeel hierover de appelstukjes, walnoten en gebakken spek. Giet de dressing over de salade en laat alles even intrekken.

Met een stokbroodje en kruidenboter kan het voldoende zijn voor een complete maaltijdsalade, maar het is ook heerlijk als bijgerecht bij bijvoorbeeld wild.

Smakelijk eten!



# PUZZELPAGINA

De feestdagen zijn weer achter de rug. Kun jij wel wat ontspanning gebruiken? Met een warme kop thee of chocolademelk maak je dit ontspanmoment helemaal compleet. Nestel jezelf lekker op de bank, blader (online) door deze editie van Bruist en puzzel mee voor mooie prijzen.

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

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

## Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.


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

Maak kans op

## Cheeky Sauvignon

YES! Lekkere wijn die ook nog eens bijdraagt aan wat belangrijk is: een eerlijke wereld voor iedereen. Per verkochte fles wordt er 750 liter schoon drinkwater aan gemeenschappen in Afrika geschenken. Bovendien is de wijn 100% biologisch, vegan en hartstikke lekker.

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

NIX18



🌍-az+d+🐜-mi+e

🔒t=k 🐼k=d+t

v+🍷-it+🐸s=r+🏠-y

n+🐼p=r 🏠-ur

v+🐼-s+🐼o=l+🏠-ur

Wil jij kans maken op deze leuke prijs?

Los de rebus op en vul voor 1 februari de oplossing in op onze site: [www.demaashorstbruist.nl](http://www.demaashorstbruist.nl).

Maak kans op

## Pizzolato Spumante

De Pizzolato Spumante Rosé is, naast dat het een hele gave fles is, een mooie, zachte en droge wijn met een fraaie roze kleur. In de smaak proef je een zachte, aanhoudende mousse. Deze mousserende wijn is gemaakt van de Glera druif. Een feestelijke fles die het goed doet op een borrel, feestje of gewoon een klein momentje om van te genieten.

NIX18



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

fles	genieten
rosé	wijn
zacht	lekker
mousse	pizzolato

Streek 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 februari de oplossing in op onze site: [www.demaashorstbruist.nl](http://www.demaashorstbruist.nl).





# RANGER

It gets the job done! Al vanaf € 32.710



[www.vanmossel.nl/ford](http://www.vanmossel.nl/ford)

**Van Mossel**