

AMSTERDAM 

JUNI 2024 WWW.NEDERLANDBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST



GENIET, ONTDEK,
STOP & BEWONDER

FILLERS
SPIERONTSPANNERS
GEZICHT
HAAR

PRP PLASMA

► LICHAAM

Lanluma Lichaam

Buttlift / Bilvergroting

SkinPen

Profhilo Body

Platelet Rich Plasma



Wilt u meer weten

over de behandelingen
bij Oran Aesthetics?
Scan dan de QR-code
of **kijk op:**

www.oranaesthetics.nl

VOOR

NA

Een gezonde, frisse & natuurlijke uitstraling

Ontdek de ultieme schoonheidservaring bij Oran Aesthetics, waar deskundigheid en innovatie samenkomen. Wij bieden op maat gemaakte oplossingen voor uw unieke schoonheidsdoelen. Ons toegewijde team van professionals staat klaar om u te begeleiden op uw reis naar tijdloze schoonheid, met een focus op huidverjonging, lichaamscontouren en meer. Bij Oran Aesthetics is elk detail belangrijk en uw welzijn staat centraal.

Ontdek de kracht van uw eigen schoonheid in onze verfijnde esthetische wereld.

Met deze maand aandacht voor: Buttlift / Bilvergroting

Ontdek de voordelen en procedure van de Lanluma

butt lift voor vollere billen. Als u op zoek bent naar een non-chirurgische bilvergroting oplossing, dan is Lanluma (poly-L-melkzuur) een bio-stimulerende filler die uw huid kan helpen bij het herstellen van het volume. Hoewel het bekend is van de toepassing bij het herstellen van het gezichtsvolume, wordt Lanluma nu ook gebruikt voor bilvergroting en het creëren van meer definitie in het billengebied.

Deze behandeling biedt een uitstekend alternatief voor de Brazilian buttlift, zonder de noodzaak van een invasieve operatie met implantaten of vetoverdracht. Met de Lanluma buttlift kunt u de platte of inge-

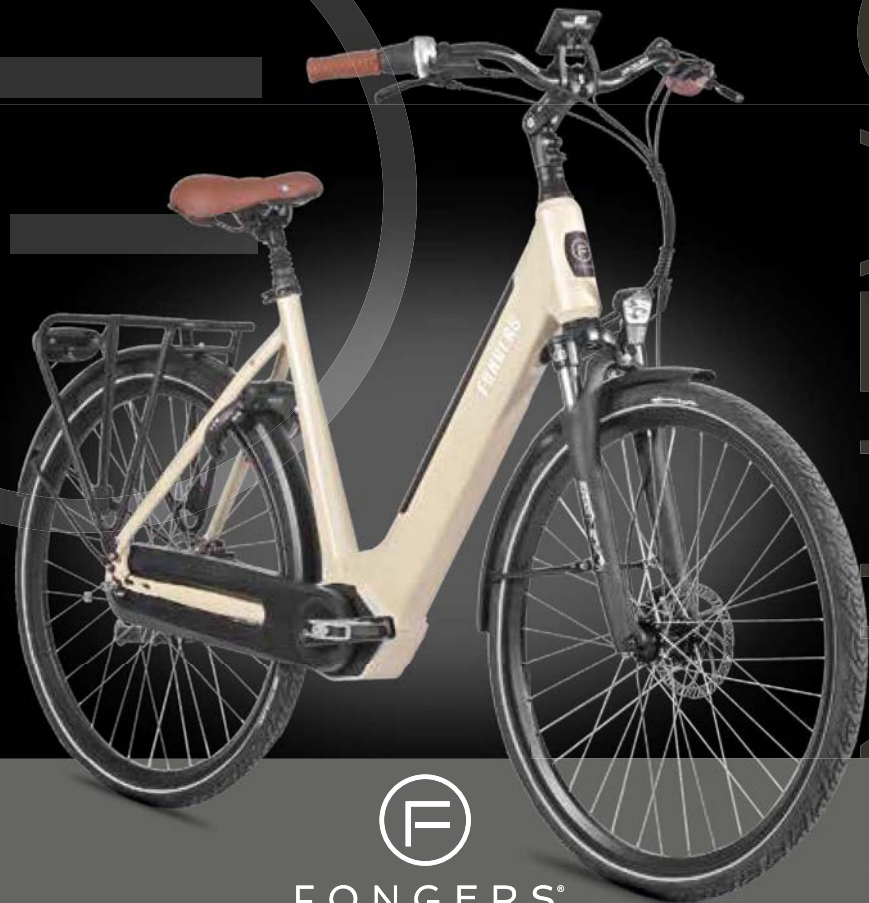
deukte uitstraling van uw billen transformeren naar vollere en ronde vormen. Deze behandeling biedt u de mogelijkheid om uw bilcontouren naar wens te 'shapen'. Omdat er geen operatie nodig is, kunt u snel weer uw routine hervatten, in tegenstelling tot na een chirurgische ingreep die u wekenlang uit de running kan halen. Bovendien kan Lanluma ook helpen bij het verminderen van hip dips en een cellulite huid dankzij de collageen stimulerende eigenschappen die zorgen voor een stevige huid.

**Maak nu een afspraak
scan nu de QR-code.**



ORAN
A E S T H E T I C S

HET PARADEPAARDJE VAN MATRABIKE



KIEZELGRUIS



FONGERS®

Distributed by Matrabike



MIDNIGHT
BLUE



MINERAL
GREEN

FONGERS NUEVO

- FLUISTERSTILLE MOTINOVA
VOLANS MIDDENMOTOR
- ACCU IN HET FRAME
- HYDRAULISCHE SCHIJFREMMEN
- 7 SHIMANO NEXUS VERSNELLINGEN
- ACTIERADIUS 150 TOT 180 KM

DE NUEVO IS
VERKRIJGBAAR
VANAF

€1799,-



MAT
ZWART



Scan de code en
bekijk de NUEVO
op onze website

Matrabike Waalwijk (NL) Online (NL + BE)

Gompenstraat 21, 5145 RM Waalwijk, Nederland.
Telefoon 0416-34 20 12

Matrabike Sint-Martens - Latem (BE)

Kortrijksesteenweg 70, 9830 Sint Martens Latem, België.
Telefoon 03 888 09 90

Matrabike Rumst (BE)

Antwerpsestraat 83, 2840 Reet (gemeente Rumst), België.
Telefoon 03 888 09 90

★ Trustpilot



TrustScore 4.7
4.723 reviews

Heeft u vragen of wilt u
meer informatie?

Stuur dan een e-mail naar:

klantenservice@matrabike.nl

Kijk voor uw FONGERS fiets op:

www.matrabike.nl

matrabike
AL 30 JAAR VAN FABRIKANT NAAR KLANT!

**Een greep uit onze
huidtherapeutische
behandelingen:**

- Acne- & couperosebehandeling
- Beenvaatjes verwijderen
- Chemische peelings
- Laserbehandelingen voor huidverbetering & huidverjonging
- Laserontharing
- Littekenbehandeling
- Microneedling
- Pigmentbehandeling
- Tatoeage en permanente make-up verwijderen

Huidtherapie

voor een mooie en gezonde huid

Als je huid er gezond en stralend uitziet, voel je je beter en straal je dit uit. Door regelmatig een bezoek te brengen aan de huidtherapeut, kun je jouw huid in topconditie houden en op een mooie manier ouder worden. Ook als je last hebt van huidproblemen, zoals pigmentvlekken, rimpeltjes, puistjes, ontsierende adertjes of littekens, ongewenste haargroei of een storende tatoeage, is de huidtherapeut de aangewezen expert om je te helpen.

Huidtherapie is een belangrijk specialisme van Nationaal Huidcentrum. Wij zijn een erkende medisch-cosmetische kliniek die gespecialiseerd is in een breed palet van professionele en betrouwbare huidverbeterende behandelingen.

In ons huidcentrum word je behandeld door een gekwalificeerde en zeer ervaren huidtherapeute die oog heeft voor de unieke eigenschappen van jouw huid en de behandelingen en adviezen hierop afstemt. Altijd met aandacht voor jouw persoonlijke wensen en behoeften.

Wij maken gebruik van de meest geavanceerde laserapparatuur en behandelmethodes, waardoor je erop kunt vertrouwen dat je in veilige en kundige handen bent.

Ontvang persoonlijk & vrijblijvend huidadvies

Zou je graag af willen van huidproblemen, wil je je huid in optimale conditie houden of kan jouw huid een boost gebruiken? Maak dan nu een afspraak voor een kosteloos & vrijblijvend adviesconsult bij onze huidtherapeute en ontdek hoe zij samen met jou kan werken aan een gezonde en stralende huid.





Scan de QR-code voor meer informatie over **huidverbetering**.

Naarderpoort 2A, Naarden
info@nationaalhuidcentrum.nl | www.nationaalhuidcentrum.nl



Voor meer informatie
088 425 10 00

 [nationaalhuidcentrum](https://www.instagram.com/nationaalhuidcentrum)
 [nationaalhuidcentrum.nl](https://www.facebook.com/nationaalhuidcentrum.nl)

 [KliniekErvaringen.nl](https://www.kliniekErvaringen.nl)

8,9

COLOFON

UITGEVER

NL Bruist B.V.

DIRECTIE

Marcel en Lea Bossers

SALES SUPPORT

NL Bruist 076 711 5340

TEKSTEN

Lea Bossers

EINDREDACTIE

Maaïke van Helmond

FOTOGRAFIE

Lea Bossers

VORMGEVING

Ron Schouwenaar

CONTACT

NL Bruist, Beneluxweg 45, 4904 SJ

Oosterhout, 076 711 5340 bereikbaar van

08.30 - 17.30 uur. Like ons op

[f](#) nederlandbruist en [i](#) nederlandbruist.

Copyright NL Bruist B.V. ©2024.

Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van het auteursrecht is niet toegestaan. Merknaam 'BRUIST' is eigendom van NL Bruist B.V..

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. NL 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.

ADVERTEREN?

Bel Rene Moes op 06-19629221

OPVALLEN? Adverteer in Bruist

Mail nl@nederlandbruist.nl of bel
Marcel Bossers 06 34590975
076 7115340



Scan de QR-code
voor een afspraak!

WEBSITE NODIG?

Mail nl@nederlandbruist.nl of bel
Lorenzo Bossers 06 42720554
076 7115340 of scan de QR-code.



BRUIST
ONLINE

Ja, dat kunnen we!

GOOGLE TRANSLATE TO TRANSLATE INSTANTLY



Instant Camera Translation: Instantly translate text images by pointing your camera at it.



The app translates up to 133 languages. Support for features varies by languages:

- Translate text: type to translate languages
- Offline: translate without internet connection
- Photo's: Translate text into captured or imported photos

Declaration on rights:

- Microphone for translating spoken text
- Camera to translate text via camera
- Photos for importing photos from your library



22

36

40

46



Bruisende lezer,

Juni luidt het zomerseizoen in Amsterdam in, een tijd waarin de stad tot leven komt onder de warme zonnestralen. Na de frisse lente transformeert Amsterdam in een levendig canvas van culturele en artistieke expressie. Deze maand kenmerkt zich door een rijke mix van activiteiten die de unieke, multiculturele geest van de stad benadrukken. Van boeiende kunstexposities in galerieën tot interactieve workshops en theaterproducties in de openlucht; de stad biedt een gevarieerd programma dat elke bezoeker weet te boeien.

Juni is niet alleen een periode om internationale kunstenaars te bewonderen, maar ook om de rijke scene van lokale talenten en opkomende kunstenaars te

ervaren, die samen de creatieve ziel van Amsterdam vormen. De langere dagen en bloeiende natuur dragen bij aan een sfeer van vernieuwing en vreugde in de stad. Parken, pleinen en grachten bruisen van het leven, gevuld met zowel Amsterdammers als bezoekers die worden aangetrokken door de levendige energie en de inspiratie die de zomermaanden met zich meebrengen.

Terwijl je Amsterdam Bruist doorbladert, lees je de inspirerende verhalen van onze dynamische lokale en landelijke ondernemers. Elke ondernemer brengt vernieuwende ideeën naar voren die jouw tijd in Amsterdam onvergetelijk zullen maken. Laten we de zomer welkom heten en samen genieten van de pracht die juni te bieden heeft in onze prachtige hoofdstad!

Lea en Marcel Bossers



Foto: Ron Eskens soompictures.nl



HOTEL **GARBI**
IBIZA SPA ****

HÉT HOTEL****

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel aan het strand van 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!**



SCAN DE QR-CODE
En laat jouw
vakantie beginnen!



Moco Museum

Het Moco Museum in Amsterdam is een sprankelende toevoeging aan het rijke culturele aanbod van de stad en biedt een podium aan enkele van de meest iconische werken van moderne en hedendaagse kunstenaars. Gelegen in het hart van Amsterdam, aan het bruisende Museumplein, onderscheidt dit particuliere museum zich door zijn focus op baanbrekende kunstenaars die bekendstaan om hun unieke bijdragen en provocerende werken.

Het Moco Museum, gevestigd in de prachtige Villa Alsberg, een schilderachtig herenhuis uit 1904, biedt een intieme omgeving die contrasteert met de grootse kunst die binnen zijn muren tentoongesteld wordt. Sinds de opening in 2016 heeft het museum zich snel gevestigd als een must-visit voor liefhebbers van kunst, door tentoonstellingen die zowel visionaire als populaire kunst bevorderen.

Een bezoek aan het Moco Museum is als een reis door de evolutie van de moderne kunst. Het museum heeft enkele van de meest indrukwekkende werken tentoongesteld van kunstlegendes zoals Banksy, Andy Warhol en Jean-Michel Basquiat. Speciale aandacht wordt besteed aan Banksy, met een uitgebreide collectie die enkele van zijn meest provocatieve straatkunstwerken bevat, waaronder 'Girl with Balloon' en 'Laugh Now'. Naast het permanent tonen van gevestigde meesters, fungeert het Moco Museum

ook als een platform voor opkomende kunstenaars wiens werken resoneren met hedendaagse thema's zoals milieu, sociale rechtvaardigheid en digitale cultuur. De tentoonstellingen zijn dynamisch en reflecteren vaak de meest urgente gesprekken die plaatsvinden in de samenleving.

Het museum weet niet alleen kunst liefhebbers aan te trekken, maar inspireert ook bezoekers van alle leeftijden met zijn interactieve installaties en boeiende digitale ervaringen. Deze interactieve elementen zorgen ervoor dat elke bezoeker een persoonlijke band met de kunst kan vormen, wat bijdraagt aan een onvergetelijk museumbezoek.

Het Moco Museum biedt meer dan alleen een blik op kunstwerken; het zorgt voor een volledige ervaring die kunst dichterbij en toegankelijker maakt voor een breed publiek.

IMPRESSIE

AMSTERDAM IN VOGELVLUCHT



DE POEZENBOOT De Poezenboot, gelegen aan de Singel, is een uniek drijvend kattenasiel en een must-see voor dierenliefhebbers. Oppericht in 1966, biedt deze woonboot een veilig thuis voor zwerfkatten en adoptiedienst voor degenen die een kat willen redden. Bezoekers kunnen de boot betreden en kennismaken met de vriendelijke katten, terwijl ze meer te weten komen over het werk van het asiël. De Poezenboot is een charmante en ongewone bezienswaardigheid die een hartverwarmende ervaring biedt en tegelijkertijd bewustzijn creëert voor dierenwelzijn in de stad. Het is een perfecte stop voor iedereen die op zoek is naar iets buitengewoons in Amsterdam.

Singel 38 /G, Amsterdam, www.denieuwepoezenboot.nl



ONS' LIEVE HEER OP SOLDER Ons' Lieve Heer op Solder is een unieke en bijzondere bezienswaardigheid in het hart van Amsterdam. Dit 17e-eeuwse grachtenpand herbergt een verborgen katholieke kerk op de zolderverdieping, gebouwd toen katholieke erediensten verboden waren. Bezoekers kunnen de originele inrichting bewonderen, inclusief het altaar, de schilderijen en de kerkbanken. De verborgen kerk biedt een fascinerende blik op de religieuze tolerantie en het leven in het historische Amsterdam. Het museum omvat ook een gerestaureerde keuken en woonruimtes, waardoor je een volledig beeld krijgt van het leven in de Gouden Eeuw. **Oudezijds Voorburgwal 38-40, Amsterdam www.opsolder.nl**

HORTUS BOTANICUS De Hortus Botanicus, gelegen in de Plantagebuurt, is een van de oudste botanische tuinen ter wereld. Oppericht in 1638, biedt deze groene oase een indrukwekkende collectie van zeldzame planten, bomen en bloemen uit alle hoeken van de wereld. Hoogtepunten zijn de monumentale Palmenkas, de Tropische Kas en de Vlinderkas. Een wandeling door de Hortus Botanicus is niet alleen rustgevend, maar ook educatief, met talloze informatieborden en rondleidingen die inzicht geven in de biodiversiteit en de geschiedenis van de tuin. Deze bezienswaardigheid is een must voor natuurliefhebbers en biedt een rustige ontsnapping aan de stedelijke drukte.

Plantage Middenlaan 2a, Amsterdam, www.dehortus.nl



HET OLYMPISCH STADION Het Olympisch Stadion in Amsterdam, gebouwd voor de Olympische Spelen van 1928, is een iconisch sportcomplex met een rijke geschiedenis. Het stadion heeft talloze sportevenementen en concerten gehost en blijft belangrijk cultureel erfgoed. Hoewel het Europese Kampioenschap Voetbal 2024 in Duitsland plaatsvindt, blijft het stadion een leuke bezienswaardigheid tijdens het EK. Met zijn unieke architectuur en moderne faciliteiten biedt het stadion een geweldige plek voor voetballiefhebbers. Het naderende kampioenschap belooft een levendige en feestelijke sfeer, waarbij de voetbalgeest in Amsterdam volop zal bloeien. **Olympisch Stadion 2, Amsterdam, www.olympischstadion.nl**

Hulp nodig? Wij staan voor u klaar ■

Optimaliseer uw creditmanagement en zorg voor een betere cashflow.

Dien uw openstaande vordering(en) in en wij nemen deze binnen twee uur in behandeling!

Bij Debtt Group kunnen wij nog veel meer voor u betekenen dan alleen het incasseren van uw openstaande facturen.

Wij zijn een full-service dienstverlener op het gebied van creditmanagement.

Wij zorgen ervoor dat uw debiteurensaldo wordt verlaagd.

Onze diensten sluiten naadloos op elkaar aan. Zo kunt u in elke fase bij ons terecht met uw facturen; vanaf dat de betaaltermijn (nog) niet verstreken is tot het incasseren van uw factuur via de rechtbank. En het voordeel voor u is dat uw dossiers onder één dak blijven! Binnen al deze trajecten verdiepen wij ons altijd in uw situatie.

Wij begrijpen als geen ander dat uw relatie met uw klant enorm waardevol is. Met respect voor uw klanten incasseren wij de onbetaalde facturen voor u. Daarbij staan snelheid en innovatie altijd centraal in onze werkwijze. Wilt u inhoudelijk meer informatie over onze diensten en de verschillende bedrijven binnen Debtt Group?

Dit is waar we goed in zijn ■

Debiteurenbeheer

Incasso

Juridisch advies

Bekijk online wat wij voor u kunnen betekenen.



- Uitstekende reviews • Professionele communicatie met uw klant
- Eenvoudig vorderingen online indienen • 24/7 op de hoogte van uw case
- Incasseren via social media • Mogelijkheid met API-koppelingen
- Vandaag betaald, morgen op uw bankrekening



BEL ONS!
085 047 9670



Wij scoren een **4,8** op basis van 250+ Google-reviews

Debtt: Incasso 2.0
debtt.com

UW PARTNER IN CREDITMANAGEMENT

Debtt.
Group

UIT ELKAAR

Alternatieve geschillenoplossing

Bij aangelegenheden in de sfeer van het familierecht is een lange en kostbare gang naar de rechter vaak niet nodig en ook niet wenselijk. Zo kunt u denken aan mediation. Dan neemt u samen beslissingen, waarbij u begeleid en geïnformeerd wordt door de advocaat-mediator.

Ook kunt u denken aan een overlegscheiding (collaborative divorce). In dat geval heeft u beiden een advocaat en werkt u in teamverband – vaak met een coach en een financial – samen om tot een oplossing te komen. Een andere optie is de gezinsadvocaat. Deze werkt samen met een psycholoog en dit team begeleidt het hele gezin naar oplossingen in geval van een lastige scheiding. Is een beslissing van de rechter op een specifiek punt toch nodig, dan is er de weg van de gemeenschappelijke toegang tot de rechter.

U vult dan samen een formulier in en kunt, nadat de rechter een beslissing heeft gegeven, weer samen verder aan de slag. Als u al afspraken heeft gemaakt in een ouderschapsplan en u heeft een conflict over de uitvoering daarvan, dan kan een parental coordinator een bindend advies geven. Ook dan voorkomt u een gang naar de rechter. BSS Familierecht adviseert u graag over alle alternatieven, zodat u samen kunt werken aan de meest duurzame oplossingen.

BSS Familierecht
voor een warme, persoonlijke
benadering!



Scan de QR-code
of kijk op
bssfamilie recht.nl

AMSTERDAM Overtoom 538hs
020 618 76 43

NIJMEGEN Kerkenbos 1037
06 114 000 46

**BOSHOEWERS
SCHELLEKENS
SPOORMANS**
ADVOCATEN | FAMILIE RECHT | MEDIATORS



Herken je dit?

Verstoorde balans



Het perfectioneren van de balans tussen werk en privé is voor iedereen een uitdaging. Werkroosters, gezin en relaties zijn slechts enkele van de factoren die bijdragen aan deze evenwichtsoefening. Als de balans zoek is, voelen de dingen gewoon niet goed aan op het werk of thuis.

Hoewel bij iedereen de balans tussen werk en privéleven verstoord kan zijn, zijn degenen die een eigen bedrijf runnen of een veeleisende baan hebben nog meer geneigd om werk te ver in hun persoonlijke leven te laten kruipen. Zonder de tijd en de focus om de orde te herstellen kan die onbalans gemakkelijk leiden tot stress, disfunctioneren, relatieproblemen of een totale burn-out. Als je je overwerkt voelt, maar niet zeker weet of het de schuld is van je balans tussen werk en privé, zou

je je kunnen herkennen in het verhaal van Harm, die zich onbewust toch bleek af te vragen of dit bij hem mogelijk de reden was voor zijn lichamelijke klachten. Tijdens de paardencoaching sessie gaf het paard Harm een mooi inzicht in zijn proces. Het was mooi om te zien dat vervolgens de bewustwording zichtbaar, maar voor Harm ook voelbaar was.



Voor meer info
scan de QR-code!

**FLORAdorp
RANCh**



www.floradorpranchteamcoaching.nl
Vikingpad 28, Amsterdam | 06-41034843



Strawberry Basil Daiquiri

Een Strawberry Basil Daiquiri is een heerlijke en verfrissende twist op de klassieke cocktail. Een Eenvoudig recept dat je thuis kunt maken:

Ingrediënten:

4 - 5 verse aardbeien, een handvol verse basilicumblaadjes, 60 ml witte rum, 30 ml vers limoensap, 15 ml suikersiroop en ijsblokjes.

Benodigheden:

Cocktailshaker, zeef en een glas (bij voorkeur een coupeglas)

Bereidingswijze:

1 Voorbereiding van de ingrediënten:

- Was de aardbeien en basilicumblaadjes.
- Snijd de aardbeien in kwarten en doe ze samen met de basilicumblaadjes in de cocktailshaker.

2 Muddlen:

- Gebruik een muddler om de aardbeien en basilicum licht te pletten in de shaker. Dit helpt om de sappen en aroma's vrij te maken.

3 Toevoegen van vloeistoffen:

- Voeg de witte rum, het vers limoensap en de suikersiroop toe aan de shaker.

4 Shaken:

- Vul de shaker met ijsblokjes en schud krachtig voor ongeveer 15-20 seconden. Dit zorgt ervoor dat de cocktail goed gekoeld en gemengd wordt.

5 Serveren:

- Zeef de cocktail in het gekoelde coupeglas. Gebruik een fijne zeef om de kleine stukjes basilicum en aardbei eruit te filteren.
- Garneer met een klein takje basilicum of een schijfje limoen op de rand van het glas.

Tips:

- Suikersiroop maken: je kunt eenvoudig suikersiroop maken door gelijke delen suiker en water te verwarmen totdat de suiker volledig is opgelost. Afkoelen voor gebruik.
- Voeg meer of minder suikersiroop toe, afhankelijk van hoe zoet je de cocktail wilt hebben.

Geniet van je heerlijke cocktail!

GENIET

GASTRONOMISCHE GENIETEN



CIEL BLEU Op de 23e verdieping van het Okura Hotel vind je Ciel Bleu, een twee sterren Michelin-restaurant met een adembenemend uitzicht over Amsterdam. De chefs Onno Kokmeijer en Arjan Speelman creëren gerechten die zowel innovatief als elegant zijn, waarbij ze gebruikmaken van hoogwaardige ingrediënten uit de hele wereld. Het zes- of achtgangenmenu biedt een perfecte balans van smaken en texturen. De voortreffelijke service en de luxueuze setting maken Ciel Bleu een onvergetelijke culinaire ervaring, perfect voor speciale gelegenheden. **Ferdinand Bolstraat 333, Amsterdam, www.cielbleu.nl**

RESTAURANT DAALDER In de hippe wijk Jordaan vind je Restaurant Daalder, een Michelin-ster restaurant dat bekendstaat om zijn verfijnde en verrassende gerechten. Chef-kok Dennis Huwaë creëert kunstwerken op het bord met een gedurfde mix van smaken en texturen. Het verrassingsmenu, waarbij je kunt kiezen uit vier tot acht gangen, neemt je mee op een culinaire reis die je smaakpapillen zeker zal prikkelen. Met een ontspannen sfeer en uitstekende service is Daalder een must-visit voor fijnproevers die houden van een beetje avontuur. **Postjesweg 1, Amsterdam, www.daalderamsterdam.nl**



CAFÉ RESTAURANT AMSTERDAM

CAFÉ RESTAURANT AMSTERDAM In het indrukwekkende voormalige waterpompstation aan het Westerpark vind je Café Restaurant Amsterdam. Dit restaurant combineert een indrukwekkende industriële setting met een toegankelijke en uitgebreide kaart. Van klassieke Franse gerechten tot smaakvolle Italiaanse pasta's, er is voor ieder wat wils. De hoge plafonds, enorme ramen en levendige sfeer maken het een populaire plek voor zowel lokale bewoners als toeristen. Of je nu komt voor een lunch, diner of een gezellige borrel, bij Café Restaurant Amsterdam zit je altijd goed. **Watertorenplein 6, Amsterdam | www.cradam.nl**



HANNEKES BOOM Hannekes Boom, gelegen aan het water nabij het Centraal Station, is een van de meest charmante en ontspannen plekken in Amsterdam. Dit kleurrijke café, met zijn eclectische inrichting en grote terras aan het water, trekt een divers publiek aan. De drankkaart biedt een breed scala aan bieren, cocktails en wijnen en er is regelmatig livemuziek of een dj die voor een goede sfeer zorgt. Hannekes Boom is de perfecte plek om even aan de drukte van de stad te



ontsnappen en te genieten van een informele en gezellige ambiance. **Dijksgracht 4, Amsterdam, www.hannekesboom.nl**



BAR BOTANIQUE Bar Botanique, gelegen in de levendige Indische Buurt, is een tropisch paradijs in het hart van Amsterdam. Met zijn weelderige groene interieur, hoge plafonds en overvloed aan planten, biedt deze bar een unieke en verfrissende sfeer. De uitgebreide drankkaart bevat creatieve cocktails, lokale bieren en een fijne selectie wijnen. Of je nu komt voor een borrel na het werk of een gezellige weekendavond, bij Bar Botanique voel je je altijd welkom en omringd door groen. **Eerste Van Swindenstraat 581, Amsterdam www.barbotanique.nl**

Finca Los Olivos • San Rafael Ibiza

Unieke en exclusieve ranch met Spaanse paarden

Te koop


KENSINGTON[®]
Finest Properties International

30
YEARS




Ibiza Finest Real Estate S L · Franchisee of KENSINGTON Finest Properties International AG
c/Joan Tur Tur 9B, bajos Edificio Punta d' en Mayol 07840 Santa Eulalia · Ibiza · Spain

www.kensington-international.com
www.kensington-ibiza.com

noelle.politiek@kensington-international.com
0034 971 863 943 /// 0034 660 301 454

De finca 'Los Olivos' ligt in het centrum van het eiland Ibiza en dankt zijn naam aan de meer dan 200 honderd jaar oude olijfbomen die het landgoed bevolken. Het staat ook bekend om het fokken van Spaanse paarden en als het meest indrukwekkende landgoed met de enorme ijzeren poort bij de ingang van San Rafael.



Het landgoed is de thuisbasis van de bekroonde volbloed stoeterij, die dateert uit 1909 en werd verplaatst van Sevilla tussen 1999 en 2004. De finca heeft momenteel meer dan 100 paarden, 55 stallen en een dressuurpiste van 800 m². De stoeterij heeft de afgelopen decennia meer dan 100 onderscheidingen ontvangen.

Het land, met een oppervlakte van ongeveer 80.000 m² in een vijfhoekige vorm en rustieke vloer, heeft verschillende tuinen, momenteel bestaande uit een boomgaard en negen percelen voor het fokken van het zuivere Spaanse paard (PRE), evenals de hoofdvilla met een zwembad met waterval en verschillende personeelsverblijven.

De hoofdvilla, met een bebouwde oppervlakte van ongeveer 2.100 meter, heeft drie verdiepingen, bestaande uit een kelder met wijnverkoop, een Franse biljartkamer en een personeelsflat. Op de begane grond bevinden zich de keuken, een kleine woonkamer, de grote woon-/eetkamer, de Engelse bibliotheek, twee tweepersoonsslaap-

kamers met badkamers, kleedkamers en verschillende terrassen. Een weelderige trap leidt je naar de derde verdieping, waar je de ouderslaapkamer en nog twee tweepersoonsslaapkamers vindt, elk met een eigen badkamer en kleedkamer.

In dit pand is elk detail zorgvuldig uitgedacht en met de hand gemaakt door de beste ambachtslieden, met gebruik van materialen zoals honderdjarig brons uit Sevilla, Italiaans marmer, tegels uit Ronda, Portugees keramiek, Russisch Siberisch dennenhout en nog veel meer. De fontein, geïnspireerd op de Reales Alcázares in Sevilla, en het Alhambra in Granada springen er ook uit.

Dit is een uniek en uitzonderlijk landgoed, het meest exquise van het eiland, schitterend gelegen tussen Ibiza, San Antonio en San Rafael, van waaruit je kunt genieten van de bevoorrechte rust, het idyllische Ibizaanse landschap en een van de beroemdste stoeterijen van Spanje.

MEER INFORMATIE
scan de QR-code



PRIJS
€ 43.500.000,-



REFERENTIE	KPI 1200
TYPE OBJECT	Ranch
WOONOPPERVLAKTE	8.774 m ²
OPPERVLAKTE VAN HET PERCEEL	77.899 m ²
SLAAPKAMERS	11
BADKAMERS	8
ZWEMBAD	1

Ibiza Finest Real Estate S L · Franchisee of KENSINGTON Finest Properties International AG
c/Joan Tur Tur 9B, bajos Edificio Punta d' en Mayol 07840 Santa Eulalia · Ibiza · Spain

noelle.politiek@kensington-international.com
0034 971 863 943 /// 0034 660 301 454


KENSINGTON
Finest Properties International
www.kensington-ibiza.com



BOREK
parasols | outdoor furniture

ENJOYING THE OUTDOORS
WITH OUR THREE BRANDS

ORIGINAL DUTCH DESIGN SINCE 1977

Showroom Borek | Bedrijfsweg 7 | Oisterwijk | T +31 (0)13 528 88 66 | E mail@borek.eu



MAX&LUUK
PARASOLS | OUTDOOR FURNITURE



yoi
INSPIRED BY
RELAXATION



Carla Bleesing
uitvaartbegeleiding

Samen naar een persoonlijk afscheid

Met zorg en aandacht
warm en liefdevol

Oosthuizerweg 26a | 1463 LM Noordbeemster carla@carlableesing.nl

www.carlableesing.nl

06 3747 9301

Bel bij overlijden

06 1933 6162

Dag en nacht bereikbaar

JOUW KRULLEN IN VEILIGE HANDEN!



LEERING EN PARTNERS
GOED VERZORGD

Zuiddijk 139, Zaandam
075-6163875

www.leeringenpartners.nl



Welke krul je ook hebt, bij ons ben je in goede handen. Al meer dan 25 jaar hanteren we de befaamde CURLSYS®-kniptechnieken, ontwikkeld door Brian McLean. Met jaarlijkse intensieve trainingen en masterclasses hebben we het McLean CURLSYS® Mastercircle Membership verdiend, een erkenning die slechts aan dertien kappers in Nederland is toegekend. En wij zijn daar één van!

Dankzij onze CURLSYS®-kniptechnieken brengen we beweging, volume en luchtigheid in alle soorten krullen en haartypes, inclusief haar met slag, kruinen en zelfs steil haar. Goede verzorging en styling zijn ook cruciaal voor prachtig haar en we geven graag advies dat bij jouw haar past. Wil je ook krachtige, pluivrije krullen? Maak dan een CURLSYS®-afpraak en ontdek de kracht van jouw haar met de juiste techniek en verzorging.

NIEUWSGIERIG?

Kijk op onze website voor meer informatie, foto's en het maken van een afspraak (leeringenpartners.nl/kapsalon/curlsys/)

TYPISCH Joris Shop
Ballonnen & Feestartikelen

Voor ballonnen, feestartikelen en meer kun je terecht in onze **webshop**

Of scan de QR-code



www.typischjorisshop.nl

Ballondecoraties • Entertainment • Verhuur van springkussens, Abraham & Sarah, geboortepoppen, spellen en overige verhuur

06-39816673 | typischjorisevents@outlook.com | www.typischjorisevents.nl

Anne wil dokter of verpleegkundige worden.

Later, als zij beter is.



Ga naar

kika.nl/voorlichting

VIER VOETERS
Dierenvolzijn. Wereldwijd.



ADOPTEER MICHAL

WWW.VIER-VOETERS.NL/ADOPTIE



De beste hulp in professionele schoonmaak

NIEUW Glazen wassen!



Ontdek het gemak van glazen wassen. Streeploos schone ramen in een handomdraai. Probeer het nu uit.

Ga aan de slag met de schoonmaakdiensten van schoonmaakbedrijf DannyPro

DannyPro levert veel verschillende soorten diensten. Wij hebben ruime ervaring in het schoonmaken van kantoren, scholen en flats, maar zijn van alle markten thuis! Van kinderdagverblijven tot winkelcentra. Ook voor horecaschoonmaak, zoals restaurants, kunt u ons inschakelen.



Scan de QR-code en kijk op de website voor meer info www.dannypro.nl

Yordanka hanteert voor bedrijven een tarief tussen de € 20,- en € 25,- (excl. btw). Voor particulieren is het tarief in overleg. **Neem vooral contact op via 06-85122406 om te kijken wat zij voor u kan betekenen!**



DannyPro is een professioneel schoonmaakbedrijf gevestigd in Amsterdam. Met jarenlange ervaring is DannyPro van alle markten thuis!

Bent u als bedrijf op zoek naar een betrouwbaar schoonmaakbedrijf? DannyPro doet al een flink aantal jaren schoonmaakwerkzaamheden door heel Nederland.

Door onze uitgebreide ervaring en expertise kunt u voor de meest uiteenlopende schoonmaak- en onderhoudsklussen tegen een scherp tarief bij ons terecht.

Schoonmaakbedrijf DannyPro | 06-85122406

SHOP
TILL YOU DROP!



Old Amsterdam

Old Amsterdam, een naam die synoniem is met kwaliteit en ambacht, is een geliefde kaas­soort die diep geworteld is in de rijke kaascultuur van Amsterdam. Dit wereldberoemde product is niet alleen een essentieel onderdeel van de Nederlandse kaas­geschiedenis, maar ook een culinaire ambassadeur van Amsterdam op de internationale markt.

Old Amsterdam kaas is bekend om zijn kenmerkende rijke, en robuuste smaak en prachtige goudgele kleur. De kaas wordt gemaakt volgens een familiegeheim recept dat decennialang is geperfectioneerd. Wat Old Amsterdam onderscheidt is het speciale rijpingsproces dat de kaas ondergaat. Dit zorgt ervoor dat elke wiel kaas zijn bekende smeuge textuur en licht zoete, maar toch licht pittige smaak ontwikkelt. Deze smaakcombinatie heeft Old Amsterdam geliefd gemaakt bij zowel kaaskenners als casual liefhebbers over de hele wereld.

Old Amsterdam is niet zomaar een kaas; het is een ervaring. Bezoekers aan Amsterdam kunnen deze kaas ontdekken in diverse kaaswinkels, proeverijen en zelfs speciale kaasmarkten door de hele stad. Elke locatie biedt een unieke kans om te leren over de geschiedenis en het productieproces, vaak compleet met demonstraties en natuurlijk proeverijen. De kaas wordt gemaakt van de hoogste kwaliteit melk, afkomstig van koeien die

grazen op de weelderige Nederlandse weiden. Dit zorgt voor de rijke en romige melk die essentieel is voor de productie van premium kaas. Old Amsterdam wordt vervolgens gerijpt onder scherp toezicht, waarbij de rijpingsmeesters nauwlettend de ontwikkeling van elke kaas volgen om de perfecte smaak te garanderen.

Naast het genieten van de kaas, kunnen bezoekers van Amsterdam de interactieve kaasmusea bezoeken waar ze meer kunnen leren over de diepgaande geschiedenis van de Nederlandse kaasmakerij en de speciale plek die Old Amsterdam inneemt in deze verhalen. Deze musea bieden een boeiende blik op hoe traditionele methodes zich hebben vermengd met moderne innovatie om een wereldklasse product te produceren. Old Amsterdam is meer dan alleen een lekkernij; het is een stukje cultureel erfgoed dat de tijdloze charme van Amsterdam belichaamt.

VERWEN VRIEND/FAMILIE MET EEN HEERLIJKE THEE!

Van Zuster Evie Waspik

De Lady Grey is een zwarte thee met sinaasappel en blauwe korenbloem, maar we hebben ook de groene thee met citroengras en citroenstukje en de rooibos thee met rozijnen, appel, sinaasappelschil en kaneel. Elke flesje heeft thee voor 10 potten en de zakjes daarvoor zitten er ook bij.



Zuster Evie Waspik



PAPER WONDER WENSKAART

Met een persoonlijk kaartje maak je iedereen blij. De nieuwe kaarten van Hallmark maken Vaderdag nog een tikkeltje specialer. Of het nu een knipoog naar een gedeeld geheimje is of een hartverwarmende boodschap, een Paper Wonder kaart van Hallmark maakt van elke gelegenheid een onvergetelijk moment. www.hallmark.nl

BOREAL PEUGEOT

Peugeot Saveurs introduceert Boreal, een collectie van handgemaakte, tijdloze pepermolens met Scandinavisch geïnspireerd design. Gemaakt van beukenhout en verkrijgbaar in 7 pastelkleuren, bieden deze molens een perfecte ergonomie en het kenmerkende Peugeot maalwerk voor aanpasbare korrelgrofheid. De combinatie van design, precisie en kleur maakt deze collectie uniek. be.peugeot-saveurs.com



VOETBAL BBQ-SET

Verras de voetballiefhebber met deze unieke barbecueset, perfect voor elke wedstrijd van het EK. De set omvat een stijlvol schort, een ovenwant met voetbalmotief en speciaal ontworpen vorken, ideaal voor het grillen van je favoriete gerechten. Maak van elke barbecue een doelpunt met deze sportieve collectie. www.promostore.nl



Voetbalgekte en festivalplezier in juni

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.



WORD RIJK MET DE WET VAN AANTREKKING

Zit jij in schulden en wil je eruit? Wil jij bereiken wat jij wilt en wil jij rijk worden in zowel geld, succes als in mindset?

Wil jij van schaarste naar overvloed? Dan gaat het boek

"Word rijk met de wet van aantrekking" (ISBN 9789464432367) van Marlies Heere jouw leven veranderen! Het boek is verkrijgbaar bij boekhandels, Amazon en Bol.com.

Marlies Heere



PROTECTION DRY OIL

Met de Dry Oil Spray SPF 20 uit de Glowing Protection-lijn ben je helemaal klaar voor de zomerzon. Deze zijdezachte zonnebrandolie beschermt je huid effectief tegen schadelijke UVA- & UVB-stralen, terwijl het tegelijkertijd een subtiele glow achterlaat. Verrijkt met shea boter, vitamine E en kokosolie, wordt je huid niet alleen beschermd, maar ook intensief gevoed. De kokosgeur neemt je direct mee naar een tropisch strand, het ultieme zomergevoel!

www.hawaiiantropic.eu



Doe mee en win

LEZERSACTIE*

KAHN, mijn leven, mijn liefdes, mijn werk t.w.v. € 49,-

De biografie KAHN, mijn leven, mijn liefdes, mijn werk schetst een uniek, openhartig en meeslepend portret van de kleurrijkste ondernemer van Nederland. Deze bio is opgetekend door Reinhilde van Ekris. De netto-opbrengst ervan komt ten goede aan de Antoni van Leeuwenhoek Stichting.

www.rolandkahn.nl TAG #KAHN



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

STOP
EN KOM TOT RUST!



Resort Poort

Resort Poort van Amsterdam, gelegen aan de pittoreske oevers van het Markermeer, biedt een ontspanning aan de drukte van de stad, terwijl het toch de levendigheid en de charme van Amsterdam binnen handbereik houdt. Dit luxe resort combineert comfort en stijl en biedt een ideale locatie voor zowel korte uitstapjes als langere vakanties, waarbij gasten kunnen genieten van de rust van de natuur gecombineerd met de moderne gemakken.

Dit resort is specifiek ontworpen om te voldoen aan de behoeften van zowel gezinnen als stellen die op zoek zijn naar een ontspannen verblijf met een scala aan voorzieningen. Resort Poort van Amsterdam beschikt over een verscheidenheid aan accommodatietypes, van ruime, volledig uitgeruste vakantiehuizen tot luxe appartementen met uitzicht op het water. Elk onderkomen is ontworpen met een oog voor detail en comfort en voorzien van alle moderne gemakken zoals wifi, moderne keukens en comfortabele slaapgelegenheden.

De locatie van het resort biedt directe toegang tot het Markermeer, ideaal voor liefhebbers van watersporten zoals zeilen, windsurfen en kanoën. Daarnaast beschikt het resort over diverse faciliteiten zoals een overdekt zwembad, een wellnesscentrum, en verschillende eetgelegenheden waar gasten kunnen genieten van zowel lokale als internationale gerechten.

Voor gezinnen met kinderen biedt Resort Poort van Amsterdam een scala aan activiteiten die zorgen voor vermaak voor alle leeftijden. Van speeltuinen en een kidsclub tot georganiseerde activiteiten zoals fietsverhuur en begeleide wandelingen, er is altijd iets te doen. Dit maakt het resort niet alleen een plek voor ontspanning, maar ook een plek voor avontuur en familieplezier.

De nabijheid van Amsterdam maakt het resort extra aantrekkelijk voor diegenen die de cultuur en geschiedenis van de Nederlandse hoofdstad willen ervaren zonder de constante drukte van de stad. Gasten kunnen gemakkelijk uitstapjes maken naar het centrum van Amsterdam, waar musea, winkelstraten en historische bezienswaardigheden wachten om ontdekt te worden. Na een dag vol ontdekkingen biedt Resort Poort van Amsterdam een vredige terugkeer naar de rust van de natuur.

STOP

EN KOM TOT RUST!



HOTEL V FIZEAUSTRAT Hotel V Fizeastraat biedt een unieke en intieme ervaring in de levendige wijk Oost. Dit boetiekhotel staat bekend om zijn stijlvolle design, gastvrije sfeer en persoonlijke service. Elke kamer is individueel ingericht met een mix van vintage en moderne elementen. Het hotel beschikt over een gezellig restaurant en bar, perfect voor een ontspannen avond na een dag vol ontdekkingen in de stad. **Fizeastraat 2, Amsterdam**
www.fizeastraat.hotelv.com

HET CONSERVATORIUM HOTEL Het Conservatorium Hotel biedt een luxe ervaring in het hart van Amsterdam. Gevestigd in een prachtig gerestaureerd historisch gebouw, biedt het hotel ruime kamers, een uitstekende spa en eersteklas restaurants. Ideaal voor reizigers die willen genieten van een vorstelijke behandeling en luxe voorzieningen. De nabijheid van het Museumplein maakt het perfect voor cultuurliefhebbers die het Rijksmuseum en Van Gogh Museum willen verkennen. **Paulus Potterstraat 50, Amsterdam**
www.conservatoriumhotel.com



CONSERVATORIUM
AMSTERDAM

CLINKNOORD



CLINKNOORD HOSTEL Voor reizigers met een kleiner budget is ClinkNOORD Hostel een uitstekende keuze. Gelegen aan de noordkant van het IJ, biedt dit hostel een moderne, schone en levendige omgeving. Het hostel beschikt over gedeelde en privékamers en een gezellige bar en organiseert regelmatig sociale evenementen. De gratis veerboot naar het Centraal Station zorgt ervoor dat het stadscentrum binnen handbereik is. **Badhuiskade 3, Amsterdam**
www.clinkhostels.com/clinknoord

AMBASSADE HOTEL Het Ambassade Hotel, gelegen aan de prachtige Herengracht, biedt een verblijf vol historische charme en luxe. Dit unieke hotel is gevestigd in een reeks zeventiende-eeuwse grachtenpanden en combineert klassieke elegantie met moderne voorzieningen om een onvergetelijke ervaring te creëren. Gasten kunnen genieten van een uitgebreide kunstcollectie, met werken van bekende CoBrA-kunstenaars, en ontspannen in de gezellige bibliotheek met meer dan vijfduizend gesigeneerde boeken. De persoonlijke service en aandacht voor detail maken het een ideale plek voor liefhebbers van historie en cultuur die op zoek zijn naar een authentieke Amsterdamse ervaring. Een verblijf hier biedt zowel comfort als een fascinerende reis door de tijd. **Herengracht 341, Amsterdam**, www.ambassade-hotel.nl



Een culinaire ontdekking in een legendarisch onderkomen

In de voormalige gevangenis Schutterswei in Alkmaar vind je nu **The Fallon Hotel**. Een luxe hotel met 102 kamers, vele vergaderzalen, een fitnessruimte en een in-house restaurant: D'arrêt.

*Een onvergetelijke
ervaring*

In het restaurant kun je genieten van een heerlijk diner of een goede lunch. Dit unieke hotel heeft een prachtige bar waar je een heel speciaal biertje kunt proberen! Het hotel heeft namelijk zijn eigen Boevenbier, gebaseerd op een succesvolle ontsnappingspoging in de gevangentijd.

Ben jij meer van de cocktails of de sterke drank? Dan is er nog het gloednieuwe Jail Gin die je kunt proberen. Bereid met lokale ingrediënten!



Een ontspannen verblijf!

Dankzij de uitstekende bereikbaarheid, een voortreffelijke verbinding en voorzieningen zoals een fitnessruimte, een uitgebreid ontbijtbuffet en de mogelijkheid tot fietsverhuur, garandeert The Fallon Hotel Alkmaar een ontspannen verblijf.

Ontdek deze mysterieuze plek zelf en laat je door ons vakkundige team adviseren over de beste drankjes, gerechten en bezienswaardigheden!



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



The Fallon Hotel | Prins Bernardlaan 16, Alkmaar | Tel. 072 762 0752 | www.sheetz.nl/thefallonalkmaar

HOTELS BY SHEETZ



Outdoor activiteiten

Juni 2024 belooft een geweldige maand te worden voor outdoor activiteiten in Nederland, België, Ibiza en aan de Costa del Sol.

Hier is een overzicht van wat je kunt verwachten:

Nederland: Juni is een perfecte tijd om de uitgestrekte natuur van Nederland te verkennen. Populaire activiteiten zijn fietsen door de kleurrijke tulpenvelden die nog in bloei kunnen staan of wandelen langs de kustlijnen van Zeeland. Voor de avontuurlijke types zijn er ook tal van watersportmogelijkheden, zoals kitesurfen en windsurfen aan de Noordzeekust of paddleboarding door de grachten van Amsterdam.

België: België biedt in juni een rijke mix van culturele en natuurlijke ervaringen. Wandelaars en fietsers kunnen genieten van de Ardennen, met uitgestrekte bossen en rustige rivieren, zoals het plaatsje Dinant; perfect voor kajakken en vissen. De regio staat ook bekend om zijn klimmogelijkheden, zowel voor beginners als voor gevorderden. In de steden zoals Brussel en Antwerpen kun je deelnemen aan georganiseerde stadswandelingen die je langs historische sites en door charmante wijken leiden.

Ibiza: Hoewel Ibiza bekendstaat om zijn levendige nachtleven, is het eiland in juni

ook een fantastische bestemming voor liefhebbers van de natuur. Verken de rustige stranden tijdens een paardrijdtocht bij zonsopgang of neem deel aan een yogasessie op een afgelegen baai. De heldere wateren rondom het eiland zijn ook ideaal voor duiken en snorkelen, waarbij je een verbazingwekkende verscheidenheid aan zeeleven kunt ontdekken.

Costa del Sol: Aan de Costa del Sol, met zijn bijna gegarandeerde zonneschijn, zijn de mogelijkheden voor buitenactiviteiten bijna eindeloos. Golf is een grote trekpleister met enkele van de beste banen van Europa. De meer avontuurlijk ingestelde bezoekers kunnen paragliden en hanggliden vanuit de nabijgelegen bergen, wat je een spectaculair uitzicht over de kustlijn biedt. Of ga wandelen of mountainbiken; gebieden zoals de Sierra Blanca bieden uitdagende routes en adembenemende landschappen.

& BEWONDER

STEEDS VERRASSEND AANBOD

KAJAKKEN IN DINANT

Kajakken in Dinant biedt een onvergetelijke ervaring op de prachtige rivier de Maas. Deze activiteit is geschikt voor zowel beginners als ervaren kajakkers. Terwijl je rustig over het water peddelt, geniet je van het adembenemende uitzicht op de omliggende natuur en historische bezienswaardigheden. Hoogtepunten zijn de imposante rotsen, het majestueuze kasteel van Walzin en de pittoreske dorpjes langs de oever. De route is ongeveer 21 kilometer lang, maar er zijn kortere trajecten beschikbaar voor een meer ontspannen tocht. Kajakken in Dinant combineert sportieve uitdaging met de serene schoonheid van de Ardennen, waardoor het een ideale manier is om een dag in de buitenlucht door te brengen en te genieten van alles wat deze prachtige regio te bieden heeft. **Kajakroute omgeving Dinant**



TULPENROUTE De Tulpenroute bestaat uit twee fietsroutes in de omgeving van de Keukenhof: de blauwe en de paarse Keukenhof route. Beide routes zijn ongeveer 15 kilometer lang en geschikt voor jong en oud. Tijdens de tocht fiets je voornamelijk over rustige, geasfalteerde wegen en passeer je prachtige bloemenvelden. Dankzij de korte afstand van de route is deze ideaal te combineren met de vele hoogtepunten in de omgeving. Geniet van kleurrijke tulpenvelden, charmante dorpjes en pittoreske landschappen. De Tulpenroute biedt een perfecte mix van natuur en cultuur, waardoor het een geweldige manier is om een dag door te brengen en te genieten van het beste wat de regio te bieden heeft.

Fietsroute omgeving Keukenhof

WANDELEN DOOR SIERRA BLANCA

Wandelen door Sierra Blanca biedt een onvergetelijke ervaring van natuurlijke schoonheid en serene landschappen. Deze bergketen, gelegen nabij Marbella, staat bekend om haar indrukwekkende uitzichten en gevarieerde wandelroutes die geschikt voor alle niveaus. Terwijl je door de weelderige bossen en langs schilderachtige bergpaden trekt, geniet je van panoramische uitzichten over de Middellandse



Zee en het omliggende platteland. Onderweg kom je langs historische ruïnes, diverse flora en fauna en rustgevende beekjes. Sierra Blanca biedt een ideale omgeving voor zowel korte wandelingen als uitdagende hikes. De frisse berglucht en de rustige omgeving zorgen voor een verkwikkende ervaring, perfect om te ontsnappen aan de dagelijkse drukte. Wandelen in Sierra Blanca is een must voor elke natuurliefhebber en avonturier. **Wandelroute omgeving Marbella**



YOGA BIJ HET WATER IN IBIZA Een yogasessie bij het water in Ibiza biedt de ultieme ontspanning in een paradijselijke omgeving. Onder de warme zon en met het rustgevende geluid van de golven op de achtergrond, kom je volledig tot rust. Deze sessies zijn zowel geschikt voor beginners als voor gevorderden en vinden plaats op serene locaties zoals afgelegen stranden of rustige kliffen met uitzicht op de azuurblauwe zee. De combinatie van yoga-oefeningen en de natuurlijke schoonheid van Ibiza zorgt voor een diepe verbinding met jezelf en de omgeving. Na de sessie voel je je herboren en opgeladen, klaar om te genieten van de rest van je dag op dit betoverende eiland. Yoga bij het water in Ibiza is de perfecte manier om lichaam en geest in balans te brengen. **Ontspannende oefeningen op het strand**

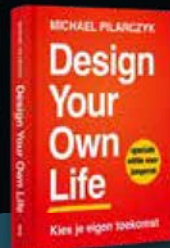


MICHAEL PILARCZYK

Het leven is een **leerschool**. Het leven stopt nooit met **lesgeven**. Welke lessen jij eruit wilt halen, is **aan jou**.



Bestel hier mijn nieuwe boek



www.michaelpilarczyk.nl

‘Voorbereid bevallen: aandacht voor mentale en fysieke processen samen’



Een zwangerschap en bevalling vormen een emotioneel en mentaal proces dat evenveel aandacht verdient als de fysieke aspecten. Het is van essentieel belang om dit aspect te belichten, zodat je als aanstaande ouders zo kan voorbereiden dat je de bevalling met veerkracht en vertrouwen tegemoet kan gaan en beleven, ongeacht de uitdagingen die je tegen zal gaan komen.

Het is belangrijk om tijdig aandacht te besteden aan de beleving van zwangerschap en bevallen. Bij traumatische ervaringen worden behoeften gepasseerd op cruciale momenten, wat het gevoel van veiligheid in het brein ernstig in gevaar brengt en trauma kan veroorzaken. Dit kan leiden

tot diverse gezondheidsproblemen, zoals depressie, angst, fysieke pijn en het buitensluiten van anderen. Klachten worden achteraf niet altijd gelinkt aan de beleving van deze transformatieve reis.

Heb tijdens de voorbereiding aandacht voor de mentale én de lichamelijke processen van bevallen en pijnbeleving. Man en vrouw. Ontdek beiden wat oprecht werkt als je wordt uitgedaagd. Wat als het anders loopt? Wat helpt je om het toch goed te ervaren? Dit verschilt per persoon. Bereid je voor met volle aandacht voor jou.

Wil je meer weten? Liever eerst een gratis consult? Jullie zijn welkom.

Warme groeten, Marjorie



Praktijk Limaro
Voor jou rondom zwangerschap
Dorpsstraat 42A, Landsmeer
06-16496457
info@limarvoorjou.nl
www.limarvoorjou.nl



Voor meer info kijk op de website of scan de QR-code





Danny weet alles van timmerwerk,

wij kennen **alle haken en ogen van de nieuwe BPM-regels.**
Bedrijfswagens, ons vak.

Plan nu een persoonlijk adviesgesprek op vanmossel.nl

Van Mossel