

IBIZA



OKTOBER 2024 WWW.IBIZABRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

**GENIET, ONTDEK,
STOP & BEWONDER**



BOREK
parasols | outdoor furniture

ENJOYING THE OUTDOORS
WITH OUR THREE BRANDS

ORIGINAL DUTCH DESIGN SINCE 1977

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



MAX&LUUK
PARASOLS | OUTDOOR FURNITURE



yoi
INSPIRED BY
RELAXATION

The magical tour of Ibiza



Sea Experience biedt u onvergetelijke tochten door het natuurpark Ses Salines, uitstapjes naar magische plekken of een dagje op de stranden van Formentera.

IBIZA-FORMENTERA EXCURSION

SANT ANTONI-CALA SALADA & SALADETA

GROTTEN VAN FORMENTERA

CRYSTAL WATERS

AFTERSUN

BRUNCH ON THE BOAT

Onze comfortabele, snelle boten hebben alles wat u nodig heeft voor een prettige reis.



DE BESTE
VLOOT



MEER DAN 30 JAAR
TOT UW DIENST



BAR AAN
BOORD

BOEK NU JE TRIP ONLINE!



Scan de QR-code
en boek je trip!



reservas@seaexperienceibiza.com

  seaexperienceibiza

www.seaexperienceibiza.com

Wij regelen het graag voor u!

Betrouwbaar transport

van en naar **Spanje!**

Bent u op zoek naar betrouwbaar transport voor uw inboedel, auto, motor of boot van en naar Spanje? Costa Sprinter staat voor u klaar! Wij verzorgen met plezier ook kleinere zendingen zoals huisraad, kleding of koffers. Onze uitgebreide dienstverlening omvat tevens opslagmogelijkheden in zowel Nederland als Spanje. Of u nu verhuist naar de zonovergoten Costa's of naar het Spaanse binnenland, wij regelen het graag voor u!

Complete transportservice voor Spanje en Europa

Costa Sprinter biedt meer dan alleen transport naar **Spanje**. Wij rijden regelmatig naar **Portugal, Frankrijk, België, Duitsland** en door heel **Nederland**. Onze service is ontworpen om aan al uw transportbehoeften te voldoen, of het nu gaat om een **enkele koffer** of een **complete inboedel**. Dankzij onze **ruime ervaring**

en **betrouwbare dienstverlening** bent u verzekerd van een **zorgeloze verhuizing**.

Opslagmogelijkheden in Nederland en Spanje

Heeft u tijdelijke opslag nodig tijdens uw verhuizing? Geen probleem! Costa Sprinter biedt **veilige** en **flexibele opslagmogelijkheden** aan in zowel Nederland als Spanje. Of het nu gaat om kortedurende of langdurige opslag, uw bezittingen zijn bij ons in goede handen.

Wij zorgen ervoor dat uw goederen veilig en beschermd worden opgeslagen tot u ze weer nodig heeft.

Kies voor onze betrouwbare en flexibele service en onze jarenlange ervaring. Contacteer ons vandaag nog voor een vrijblijvende offerte!



MEER INFO, scan de QR-code of
kijk op www.costasprinter.online



COSTA SPRINTER

Transport van en naar Spanje

Vraag naar de mogelijkheden en onze tarieven, bel of whatsapp (+31) 6 27 27 27 72

COLOFON

UITGEVER

NL Bruist B.V.

DIRECTIE

Marcel en Lea Bossers

SALES SUPPORT

NL Bruist +31 76 711 5340

TEKSTEN

Lea Bossers

FOTOGRAFIE

Lea Bossers

VORMGEVING

Ron Schouwenaar

CONTACT

NL Bruist, Beneluxweg 45, 4904 SJ
Oosterhout, +31 76 711 5340 bereikbaar
van 08.30 - 17.30 uur. Like ons op
[nederlandbruist](#) en [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 Lorenzo Bossers op
+31 6 42720554

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

OPVALLEN? Adverteer in Bruist

Mail nl@nederlandbruist.nl of bel
Marcel Bossers +31 6 34590975
+31 76 7115340



Scan de QR-code
voor een afspraak!

WEBSITE NODIG?

Mail nl@nederlandbruist.nl of bel
Lorenzo Bossers +31 6 42720554
+31 76 7115340 of scan de QR-code.



**BRUIST
ONLINE**

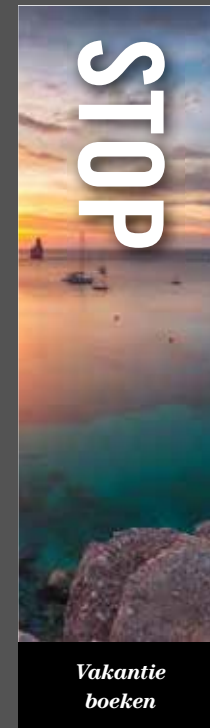
Ja, dat kunnen we!



*Culinaire
tradities*



Paella



*Vakantie
boeken*



Closing party

14 22 34 52



Bruisende lezer,

In oktober komt Ibiza tot leven met een reeks spectaculaire eindfeesten die het zomerseizoen in stijl afsluiten. Een van de hoogtepunten is de closing party van Amnesia, waar top-dj's en een indrukwekkende lichtshow zorgen voor een onvergetelijke ervaring.

Oktoberfest Ibiza brengt een gezellige Duitse sfeer naar het eiland, compleet met bier en livemuziek. Pacha's Closing Party biedt een fantastische line-up van internationale dj's, terwijl Ibiza Rocks zijn seizoensafsluiter viert met energieke liveoptredens. Voor een theatrale ervaring is er de Elrow Closing Party, bekend om zijn kleurrijke, interactieve shows. Voor meer tips over lokale evenementen en aanbevelingen van ondernemers kun je de oktobereditie van Ibiza Bruist lezen. Deze editie biedt waardevolle inzichten en adviezen van lokale ondernemers, zodat je optimaal kunt genieten van de feesten en de unieke sfeer van Ibiza in oktober.

Lea en Marcel Bossers



Foto: Ron Eskens soowpictures.nl



Adverteren? Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
of bel +31 76 7115340.



KLINIEK

HEIHOF

KLINIEK
HEIHOF
NATUURLIJK MOOIER

Al tien jaar een gevestigde naam in regio het Gooi: Kliniek Heihof, dé plek voor botox, fillers en draadlifts met een natuurlijk resultaat. Eerlijke prijzen en esthetisch verantwoorde behandelingen voor een breed publiek.

Wat begon als een bescheiden kliniek, is inmiddels in 10 jaar tijd uitgegroeid tot een gerenommeerde kliniek die alom bekend is in het Gooi en daarbuiten. Inmiddels is de kliniek 6 dagen per week open en staat het team van vijf artsen, allemaal BIG-geregistreerd en toegewijd aan het leveren van de beste behandelresultaten, voor u klaar!

Bij ons staat goed advies voorop. We streven naar een natuurlijk look en hanteren eerlijke prijzen.

Ons doel is om zelfvertrouwen te vergroten zonder 'plastic fantastic' resultaten.

Onze cosmetische behandelingen zijn gericht op een uitstraling die bij u past en niet onnatuurlijk overkomt. Uit ervaring weten we dat cliënten meestal niet willen lijken alsof ze 20-30 jaar jonger zijn, omdat dit niet overeenkomt met hun lichaam en geest. Daarom bespreken we graag met u wat uw doelen zijn. Over het algemeen is de wens en het streven naar een uitgeruste en frisse uitstraling met een subtiele verjonging die natuurlijk oogt en bij u past. Het gevoel van jezelf mooi en comfortabel voelen is van onschatbare waarde. Na een behandeling ziet u er niet alleen jonger en opgefrist uit, maar heeft het ook een positief effect op uw stemming.

DRS. MELISSA



DR. VEERANDER



DRS. TIBA TOSSIJN



DRS. HAJ



DR. MARIJAN SANDER



Bij Kliniek Heihof staat professionaliteit hoog in het vaandel. Onze behandelingen worden uitsluitend uitgevoerd door zeer ervaren, bekwame artsen als uw premium behandelaar.

Kliniek Heihof is gevestigd in het bekende Dudok pompgebouw te Hilversum. Vanaf de snelweg bent u slechts twee straten verwijderd en vanaf het treinstation bereikt u ons binnen twee minuten. Parkeren is bovendien gratis.

We heten u van harte welkom in onze kliniek die van maandag tot en met zaterdag geopend is, inclusief vier avonden.

Ons motto:
"VEILIGE COSMETISCHE INGEGREPEN MOETEN WAT ONS BETREFT VOOR IEDEREEN BEREIKBAAR ZIJN".

Voor natuurlijke
schoonheid
&
eerlijke prijzen

2 zones € 160,-
3 zones € 230,-

FILLER
€ 195,-

BOTOX
€ 89,-

Laapersveld 1, Hilversum

Gratis parkeren

vanaf Station Sportpark 1 min. lopen

035 - 77 24 8 24

kliniekheihof.nl | info@kliniekheihof.nl

Volg ons op social media

f kliniekheihof @ kliniekheihofhilversum



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



Culinaire tradities

De voorkeuren voor uit eten gaan in Nederland en België, aan de Costa del Sol en op Ibiza weerspiegelen de diverse culinaire tradities van deze landen en regio's, elk met hun eigen unieke gerechten en eetgewoonten.

In **Nederland** zijn bistro's en eetcafés populaire eetgelegenheden waar mensen genieten van eenvoudige, maar smakelijke maaltijden. Gerechten zoals saté met friet, stoofvlees en biefstuk met pepersaus zijn typisch Nederlandse keuzes. Buitenlandse keukens, zoals Italiaans en Aziatisch, winnen ook aan populariteit. Pizza margherita en sushi zijn veelgevraagde opties. De trend naar vegetarische en veganistische gerechten groeit, met een breed scala aan plantaardige menu-opties die de Nederlandse eetgewoonten verder diversifiëren.

België staat bekend om zijn verfijnde gastronomie en uitgebreide maaltijden. Belgen genieten van voorgerechten zoals garnalenkroketten en kaaskroketten, gevolgd door hoofdgerechten zoals mosselen met friet, waterzooi (een romige kip- of visstooft) en stoofvlees met bier. Belgische bistro's serveren vaak steak tartaar en konijn in geuze. Het Belgische bier en de friet spelen een belangrijke rol in de eetcultuur, waarbij een ontspannen maaltijd vaak met veel aandacht voor detail wordt bereid.

Aan de **Costa del Sol**, in Zuid-Spanje, kunnen bezoekers genieten van de zon en een rijke keuken die de nadruk legt op verse ingrediënten en smaken. Typische gerechten zijn pescaito frito (gefrituurde vis), espeto de sardinas (gegrilde sardines op een spies) en gazpacho (koude tomatensoep). De vele chiringuitos (strandrestaurants) bieden een casual en ontspannen eetervaring met een focus op lokale zeevruchten en tapas.

Ibiza, beroemd om zijn levendige nachtleven en prachtige stranden, biedt een scala aan eetgelegenheden, van chique restaurants tot informele strandbars. Gerechten zoals paella, calamares (gegrilde inktvis) en sobrasada (Spaanse worst) zijn populair. De tapasbars van het eiland serveren een variëteit aan kleine gerechtjes, ideaal voor een sociale eetervaring tijdens de lange, warme avonden.

Laat je verrassen door de lokale gerechten en geniet van de rijke eetculturen.

GENIET

GASTRONOMISCH GENIETEN



LA CHICKERIA La Chickeria biedt een onvergetelijke culinaire ervaring op het eiland. Bekend om zijn uitstekende selectie aan kippengerechten, waaronder gemarineerde specialiteiten en sappige kippenvleugels. Het menu omvat ook andere smakelijke opties zoals spareribs en vegetarische gerechten, dus voor ieder wat wils. Gelegen in een levendig gebied van Ibiza, biedt het restaurant een ontspannen sfeer en vriendelijke service. Bovendien is er een prachtig terras waar gasten in de zon kunnen genieten van hun maaltijd. La Chickeria Ibiza is dagelijks geopend en biedt afhaal- en bezorgopties voor het gemak van de klanten. **Carrer Venda de Can Llatzer 19, Santa Gertrudis de Fruitera +34 971 197 364 | lachickeria.es**

LA TORRETA IBIZA Sinds 1982 biedt La Torreta Ibiza verfijnde gerechten met een creatieve mediterrane inslag, waarbij lokale producten centraal staan. De chef presenteert een zorgvuldige fusie van internationale keukens met een smakelijke selectie van verse mediterrane ingrediënten van de hoogste kwaliteit, perfect voor zelfs de meest veeleisende fijnproever. Gelegen in een buitengewone omgeving, in een 12e-eeuwse stenen toren met koepel in een middeleeuwse citadel, die door Unesco tot Werelderfgoed is verklaard, straalt La Torreta een romantische en ongedwongen sfeer uit. Hier beleef je een onvergetelijke ervaring, of je nu komt met familie, partner of vrienden. **Plaça de Vila, 10, 07800 Eivissa, Illes Balears | +34 971 30 04 11 | www.latorretaibiza.com/en/**



SHAMARKANDA Sinds de opening in 2018 is Shamarkanda dé plek waar culturen samenkomen en reizigers elkaar ontmoeten. Jij staat bij hen centraal. De vriendelijke en snelle bediening zorgt ervoor dat jij je nergens zorgen over hoeft te maken. De attente ohers weten precies wat jij nodig hebt, zonder opdringerig te zijn. Bij Shamarkanda draait alles om jou: de sfeer, de muziek en de zorgvuldig samengestelde smaken. Elk gerecht is een ware smaaksensatie, met aandacht en liefde bereid. Dompel jezelf onder in deze unieke gastronomische ervaring en geniet zonder zorgen. Jij hoeft alleen maar te ontspannen en te genieten. **Lugar Venda de Cas Ripolls, 34, 07810 Sant Joan de Labritja, Balearic Islands | +34 696 08 04 86 | www.shamarkandaibiza.com**



ATZARÓ BEACH Atzaró Beach is een unieke plek waar je kunt genieten van lange stranddagen in een ontspannen sfeer, volledig in harmonie met de natuur. Dit Ibiza strandrestaurant biedt een authentieke boho-stijl, een adembenemend uitzicht op turquoise wateren en een laid-back ambiance. Of je nu ontspant op een van de vele ligbedden, lunct op comfortabele sofa's of dineert onder de houten pergola, er zijn tal van gezellige plekken om van te genieten. Het menu zit vol gezonde vegetarische gerechten, verse salades, paella en zeevruchten, allemaal bereid met biologische groenten en lokale ingrediënten. 's Avonds verandert Atzaró Beach in een magische plek voor een diner onder de sterren. **Playa, Av. Cala Nova, s/n, 07849, Balearic Islands | +34 971 07 82 28 | www.atzarobeach.com**



Little IBIZA

Aan de boulevard in Figueretas vind je het restaurant Little Ibiza. Het restaurant met de vrolijke parasolletjes heeft een typische Ibiza uitstraling.



Little Ibiza | Paseo de Figueretas, 07807 Ibiza-stad, Ibiza | +34 971 30 48 51



FUSION IBIZA FIGUERETAS BEACH

Fusion Ibiza, aan de prachtige boulevard van Figueretas, is niet alleen een fusion food restaurant, maar ook een schitterende plek vol kunst.



Fusion Ibiza | Calle Interior-P. de Figueretas, 07800 Ibiza | +34 971 30 54 52



SATE HOUSE

Naast het Indonesische menu biedt Sate House Ibiza ook smakelijke dag-schotels en cocktails aan. Perfect voor degenen die op zoek zijn naar een lekkere lunch of maaltijd en dat tegen betaalbare prijzen.



Sate House Ibiza | Avenida Pere Matutes Noguera 105, 07800 Ibiza | www.satehouseibiza.com

moos SALADS & MORE

Gelegen in het hart van Cala Llonga op Ibiza, tegenover de grote speeltuin en het strand, is MOOS de perfecte bestemming voor een vers en gezond ontbijt of lunch! Elke dag bereidt ons team heerlijke gerechten met lokale ingrediënten van hoge kwaliteit.

Ons menu biedt een ruime keuze aan ontbijt opties, verse juices, smoothies en een uitgebreide koffiekaart.

Voor de lunch serveren wij heerlijke maaltijdsalades met vegetarische en veganistische opties. Daarnaast bieden wij diverse soepen en Thaise curry's aan. Perfect voor wie op zoek is naar een lichte maar voedzame maaltijd.

Voor degenen die meer van klassieke smaken houden, bereiden we onze sandwiches, wraps en hamburgers

zorgvuldig om aan elke smaak te voldoen. Vergeet niet om onze huisgemaakte taarten te proberen, een echte traktatie om je maaltijd mee af te sluiten.

MOOS is de ideale plek voor een heerlijke maaltijd in een informele setting met altijd fijne achtergrondmuziek.

Ben je onderweg naar het strand? Bestel dan onze gerechten als take-away!



MOOS | Carrer Vall des Roncal 19, 07849 Ibiza, Spanje
+34 682 46 60 35 | info@moosibiza.com | www.moosibiza.com

Goed om te weten:
MOOS is ook te boeken voor catering, bootpicknicks en home delivery

TROPICANA
CALA JONDAL IBIZA

WE ARE READY
TO WELCOME YOU

HEB JIJ JE
VAKANTIE AL
GEBOEKT?



sam

seriously amazing music



Tune in 106.7 fm
www.samibiza.com





Paella

Op Ibiza, net als in de rest van Spanje, is paella een geliefd gerecht dat op diverse manieren wordt bereid. Deze iconische rijstschotel biedt een scala aan smaken en variaties, waarbij elke versie zijn eigen unieke karakter heeft. Hier zijn enkele populaire soorten paella die je op het eiland kunt tegenkomen:

Paella Valenciana: Deze klassieke versie is oorspronkelijk afkomstig uit Valencia, maar is ook op Ibiza erg populair. De Paella Valenciana wordt bereid met een mix van kip, konijn, groene bonen en tomaten en wordt vaak aangevuld met saffraan voor de kenmerkende gele kleur. Het gerecht wordt meestal geserveerd met een zijdezachte bouillon die de rijst een rijke smaak geeft.

Paella de Mariscos: Voor de liefhebbers van zeevruchten is de Paella de Mariscos een geweldige keuze. Deze versie bevat een overvloed aan zeevruchten, zoals garnalen, mosselen, schelpen en inktvis, aangevuld met een lichte tomatensaus en kruiden. De smaak van de zeevruchten vermengt zich perfect met de rijst, wat zorgt voor een heerlijke en verfijnde maaltijd.

Paella Mixta: De Paella Mixta combineert vlees en zeevruchten, waardoor het een veelzijdige optie is voor diegenen die zowel van land- als zeedieren houden. Dit type paella bevat vaak een mix van kip, zeevruchten, chorizo en groenten,

wat zorgt voor een rijkere smaak en een kleurrijk gerecht.

Paella Vegetariana: Voor vegetariërs of diegenen die een lichtere optie zoeken is de Paella Vegetariana een uitstekende keuze. Deze versie is volgepropt met diverse groenten zoals paprika, courgette, aubergine en soms zelfs artisjokken en doperwten. Het gerecht wordt vaak op smaak gebracht met saffraan en kruiden, zonder dat er vlees of zeevruchten aan te pas komen.

Paella de Fideuà: Hoewel dit technisch gezien geen paella is maar een soortgelijke schotel, is de Fideuà een smakelijke variant die gebruikmaakt van pasta in plaats van rijst. Vaak bereid met zeevruchten en een rijke visbouillon en heeft een verrassende, maar heerlijke twist op het traditionele recept.

Op Ibiza vind je deze variaties van paella in vele restaurants en eetgelegenheden, van gezellige tapasbars tot chique eetgelegenheden. Elk gerecht biedt een unieke ervaring van de Spaanse keuken.

LUXE GEURSTOKJES EN GEURKAARS

Met deze set bestaande uit geurstokjes en een geurkaars van Maison Sucre krijgt je interieur een magische atmosfeer en kun je op een stijlvolle manier je huis heerlijk laten ruiken. Deze zachte geuren zijn perfect voor in je woonkamer, slaapkamer of badkamer. Deze luxe geurlijn is ook ontzettend leuk om cadeau te geven. shop.maisonsucre.nl



MAESTRO PEPERMOLEN

De Maestro pepermolen is een toonbeeld van vakmanschap en innovatie. Deze robuuste molen is uitgerust met een uniek maalsysteem en verwisselbare reservoirs, ontworpen om de aroma's van verschillende pepersoorten volledig tot hun recht te laten komen. Van een uitstekende kwaliteit en met groot gebruiksgemak. be.peugeot-saveurs.com/nl



ZABRONI CASCARA IJSTHEE SIROOP

Maak kennis met Zabroni's Cascara IJsthee Siroop, een verfrissende drank gemaakt van de gedroogde schil van de koffiebes. Cascara biedt een fijne balans tussen zoet en zuur met een lichte koffiesmaak. Probeer deze nieuwe drank en ontdek de unieke smaak van cascara. www.zabroni.com



VOGELHUISJE COTTAGE

Geniet jij ook zo van vogels in je tuin? Dan is het zeker aan te raden om een nestkastje te plaatsen. Daarnaast zal dit houten vogelhuisje ook prachtig staan als decoratie in je tuin. Het vrolijke huisje bevat veel decoratieve elementen en is ontworpen in cottage stijl. www.vogelhuisjes.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.

INTUITION QUATTRO FOR WOMEN

Dit stijlvolle rosé gouden scheersysteem is voorzien van vier mesjes en is speciaal ontworpen voor vrouwen die heel glad en stijlvol voor de dag willen komen. Quattro for Women is geschikt voor het ontharen van alle zones, met een fluweelzacht en superglad resultaat. Ook de moeilijk bereikbare plekken worden gemakkelijk meegenomen. Het scheermesje bevat aloë vera en vitamine E, wat zowel tijdens als na het scheren verzorging biedt. www.wilkinsonsword.com



Oktober laat je dansen op de wind

URBAN WINERY SPARKLING WHITE

De Sparkling White van Rotterdam Urban Winery is een unieke mousserende demi-sec, gemaakt van geredde tafeldruiven. Met aroma's van vlierbloesem en tropisch fruit, biedt deze wijn een subtiele en volle smaak met fijne zuren en een aangename afdronk. Perfect als aperitief, bij zachte kazen, salades, pittige gerechten of desserts. Met 7,5% alcohol is deze lichte wijn ideaal voor een lunch. rotterdamurbanwinery.nl/winkel/



LEZERSACTIE* FLOWERSNGIN Autumn Edition t.w.v. € 55,-



De FLOWERSNGIN Autumn Edition is helemaal afgestemd op het seizoen. Ontdek de zoete, evenwichtig gebalanceerde smaak, met rijke toetsen van bessen. Van dit smaakbommetje geniet je puur, als borreltje in een klein glaasje.



www.flowersngin.com



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

DESIGN WON'T SAVE THE WORLD

BUT IT SURE MAKES
IT LOOK BETTER!

MEIJSWONEN
— TILBURG —

RINGBAAN-ZUID 251, TILBURG +31 13 535 9494

WWW.MEIJSWONEN.COM

Als het *weer*
niet meezit, zorg
dan zelf voor een
goede bui



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

ONTDEK SAMEN IBIZA

MET TEAMSPIRIT EN AVONTUUR!



Unieke outdoor activiteiten
voor bedrijven, vrijgezellenfeesten
en groepen!



Boek nu je
SPORTIEVE
AVONTUUR

info@goibizaexperience.com
www.goibizaexperience.com



MOUNTAINBIKEN • SUPPEN • HIKEN • KAJAKKEN • BEACHVOLLEYBALLEN • PADELLEN • ETC.

*geloof niet alles
wat je denkt*

Gedachtenpatronen zijn de manieren waarop we automatisch denken. Vaak zijn deze patronen gevormd door ervaringen uit het verleden en hebben ze invloed op hoe we ons voelen en gedragen. Ze kunnen ons helpen, maar soms kunnen ze ons ook in de weg staan.

Een voordeel van gedachtenpatronen is dat ze ons helpen snel beslissingen te nemen. Ze zorgen voor structuur en geven ons houvast in lastige situaties. Bijvoorbeeld, als je ooit succes hebt geboekt door een bepaalde aanpak, zul je geneigd zijn om die aanpak opnieuw te gebruiken. Dit kan je vertrouwen en efficiëntie vergroten.

Maar er zijn ook nadelen. Gedachtenpatronen kunnen ons vastzetten in oude overtuigingen die niet meer voor ons werken. Ze kunnen je laten twijfelen aan jezelf, je zelfvertrouwen ondermijnen, of je beperken in je keuzes. Vooral als deze patronen negatief zijn, kunnen ze je energie kosten en je groei belemmeren,

zowel privé als op het werk.

Astrid (38) heeft dit persoonlijk meegemaakt. Jarenlang dacht ze dat het loslaten van gedachtenpatronen iets “zweverigs” was. Maar nu ziet ze hoe bevrijdend het kan zijn om oude overtuigingen los te laten. Dankzij de begeleiding en expertise van de trainers en coaches van het Centrum voor Ont-wikkeling, hoefde ze dit niet alleen te doen. Door samen met hen haar patronen te doorbreken, ervaart ze meer rust in haar hoofd en voelt ze zich krachtiger in haar werk en haar persoonlijke leven.

Het loslaten van gedachtenpatronen kan je helpen om met meer vertrouwen en flexibiliteit door het leven te gaan, net zoals het voor Astrid heeft gedaan.

“ Doorbreek je niet-helpende gedachtenpatronen!

Kom langs bij het Centrum voor Ont-wikkeling en ontdek hoe je niet-helpende gedachtenpatronen kunt doorbreken. Met onze trainingen en coaching helpen we je meer rust, zelfvertrouwen en vrijheid te ervaren, zodat je optimaal kunt groeien en bloeien.



CENTRUM
VOOR
ONT-WIKKELING

Laat je inspireren
en probeer deze
gratis meditatie uit
voor meer rust in
jouw hoofd.



En volg alle ont-wikkelingen via
onze social kanalen:
[@centrumvooront-wikkeling](#)



Jacob Catsstraat 23 te 's-Hertogenbosch
www.centrumvooront-wikkeling.nl

Uw vastgoedexpert op Ibiza

SARA TORRALBO

Sales Advisor



Sara is de nieuwste aanwinst van KENSINGTON Ibiza en brengt een schat aan kennis mee, zowel in de vastgoedsector als over

het eiland zelf. Haar diepgaande kennis van het eiland en haar uitgebreide netwerk in onroerend goed maken haar een perfecte match en fantastische assistent voor al uw behoeften in de huizenmarkt.

JOE NEIRA

Sales Advisor



Joe Neira is geboren in New York, hij is een commerciële makelaar gespecialiseerd in het vinden van de ideale woning voor zijn klanten

op het eiland. Joe's uitgebreide kennis en persoonlijke aanpak maken hem de 'to-go-to' makelaar op Ibiza. Joe spreekt Spaans, Engels en Catalaans.

FENJA KLINGER

Sales Advisor



Fenja is geboren in Keulen in Duitsland. Ze maakt al meer dan zes jaar deel uit van het KENSINGTON Ibiza team. Fenja

spreekt vloeiend Duits, Engels en Spaans, wat haar bijzonder zelfverzekerd maakt in het werken met klanten van verschillende afkomst. Fenja is een van de topverkopers op Ibiza.

ALEXANDROS ROUTZOUNIS

Sales Advisor & Assessor



Alex is geboren in Griekenland, maar sinds zijn vijfde opgegroeid op Ibiza. Hij heeft Business Studies

gestudeerd in Madrid en heeft veel ervaring opgedaan bij een bekende multinational. Alex is een zeer positief, slim, attent en praktisch ingesteld persoon. Hij is ook API (Agente de la Propiedad Inmobiliaria) en taxateur, dus hij is de ideale persoon om de klant vanaf het eerste contactmoment te begeleiden. Alex is een polyglot, want hij spreekt Spaans, Engels, Nederlands, Duits en Catalaans.

Een grondige kennis van het eiland, een duidelijke internationale visie en dertig jaar ervaring maken van KENSINGTON Ibiza een betrouwbaar makelaarskantoor, zowel voor verkopers als voor kopers.

MAGDALENA PIRKLBAUER

Assistance & sales



Magdalena is geboren in Freistadt in Oostenrijk en kwam in 2015 naar het eiland. Ze houdt van de tolerante mensen op Ibiza. Ze geniet van de

administratieve taken en haar talenkennis in het Duits, Spaans en Engels. Ze helpt Noelle ook met de boekhouding en de verkoop.

SUSANNE ACHATZ

Rentals & Housekeeping



Susie woont sinds april 2019 permanent op het zonnige eiland. Ze komt al sinds ze klein was met haar familie naar het eiland. Susie

is geboren in de buurt van München in Duitsland en spreekt Duits, Engels en Spaans. Dankzij haar altijd aanwezige vriendelijkheid voelen.

TETYANA HAVRYLYUK

Housekeeping & Maintenance



Tania kwam in 2022 met haar twee dochters naar Ibiza als gevolg van de oorlog in Oekraïne. Tania zorgt dat de klanten van

KENSINGTON Ibiza de best mogelijke service op het gebied van housekeeping krijgen. Ze spreekt Oekraïens, Russisch, Italiaans en Spaans.

NOELLE POLITIEK

Noelle is de manager van het KENSINGTON Ibiza kantoor en woont sinds 1992 op het eiland. Ze komt oorspronkelijk uit Nederland, is geboren in Heerlen en vierde in 2021 haar 30-jarig jubileum op het eiland. Veel klanten kopen keer op keer bij Noelle. Ze spreekt Nederlands, Duits, Engels, Spaans, Grieks en Frans. Noelle is vooral gefascineerd door Ibiza's enorme verscheidenheid aan persoonlijkheden en de natuurlijke omgeving.



Ons team staat voor je klaar!

Wij helpen je graag!

STOP
EN KOM TOT RUST!



Vakantie boeken

De maand waarin de meeste mensen hun vakantie boeken, hangt af van verschillende factoren, maar over het algemeen is januari de populairste maand. Dit fenomeen staat bekend als de “januari-boekingspiek”. Na de feestdagen voelen mensen vaak de behoefte om vooruit te kijken naar iets om naar uit te kijken, zoals een zomervakantie. Veel reisorganisaties spelen hierop in door in januari aantrekkelijke vroegboekkortingen aan te bieden, wat de interesse verder aanwakkert.

Er zijn een paar belangrijke overwegingen waar mensen rekening mee houden bij het boeken van een vakantie. Allereerst speelt de prijs een grote rol. Mensen die in januari boeken, doen dat vaak om gebruik te maken van vroegboekkortingen of om te profiteren van een breder aanbod aan accommodaties en vluchtopties. Hierdoor hebben ze meer keuze en kunnen ze soms goedkoper uit zijn dan wanneer ze later boeken. Anderzijds zijn er ook mensen die bewust wachten op last-minute deals, in de hoop zo een lagere prijs te betalen.

Naast de prijs houden mensen rekening met hun vakantieplanning en de beschikbaarheid van vrije dagen. Het combineren van vakantiedagen met feestdagen, zoals Pasen of Kerstmis, kan zorgen voor een langere vakantieperiode zonder veel extra vrije dagen op te nemen. Dit speelt een rol in hun keuze wanneer ze willen boeken.

Wat betreft sparen, zijn er verschillende benaderingen. Sommige mensen sparen het hele jaar door specifiek voor hun vakantie, zodat ze in januari kunnen boeken zonder financiële zorgen. Anderen boeken op afbetaling of kiezen voor opties waarbij ze in termijnen kunnen betalen. Voor velen is een vakantie een prioriteit, en ze passen hun spaargedrag aan om deze te kunnen bekostigen. Voor sommigen is het een luxe die moet worden gepland, terwijl anderen impulsiever zijn en misschien minder sparen, maar toch elk jaar op vakantie gaan, vaak met behulp van kredieten of financieringsopties.

Kortom, de meeste mensen boeken hun vakantie in januari en houden daarbij rekening met prijs, beschikbaarheid en hun financiële situatie, of ze nu sparen of andere betaalopties overwegen.

STOP

EN KOM TOT RUST!

HÔTEL SA CLAU BY MAMBO Hotel Sa Clau by Mambo is de perfecte uitvalsbasis voor een verblijf in het bruisende Sant Antoni de Portmany op Ibiza. Gelegen in het hart van de stad, biedt het hotel directe toegang tot de levendige restaurants, bars en het nachtleven waar Sant Antoni zo bekend om staat. Gasten kunnen genieten van modern ingerichte kamers met uitzicht op de stad of de zee. Dankzij de centrale ligging is het slechts een korte wandeling naar het strand en de beroemde zonsondergangen van Café del Mar. Ideaal voor wie een combinatie zoekt van ontspanning, cultuur en het dynamische uitgaansleven van Ibiza. **Carrer del Progrés, 1, 07820 Sant Antoni de Portmany, Illes Balears | +34 871 55 10 53**
www.saclaubiza.com/en/



HOTEL BLESS HOTEL IBIZA Bless Hotel Ibiza biedt een luxueuze ervaring in een verfijnde setting. Gelegen in het serene Cala Nova, combineert dit vijfsterrenhotel elegantie en moderniteit. De kamers zijn stijlvol ingericht met aandacht voor detail, variërend van marmeren badkamers tot privéterrassen. Gasten kunnen ontspannen bij de infinity pool, genieten van cocktails bij de rooftop bar en dineren in het exclusieve restaurant Etxeko, geleid door een met een Michelinster bekroonde chef. Het hotel onderscheidt zich door zijn focus op persoonlijke service en verfijnde ervaringen, waardoor het de ideale bestemming is voor reizigers die rust en luxe zoeken in een adembenemende omgeving. **Calle Cala Nova - Es Canar, 07849 Santa Eulalia del Río, Ibiza | +34 971 33 90 55**
www.blesscollectionhotels.com/es



BLESS

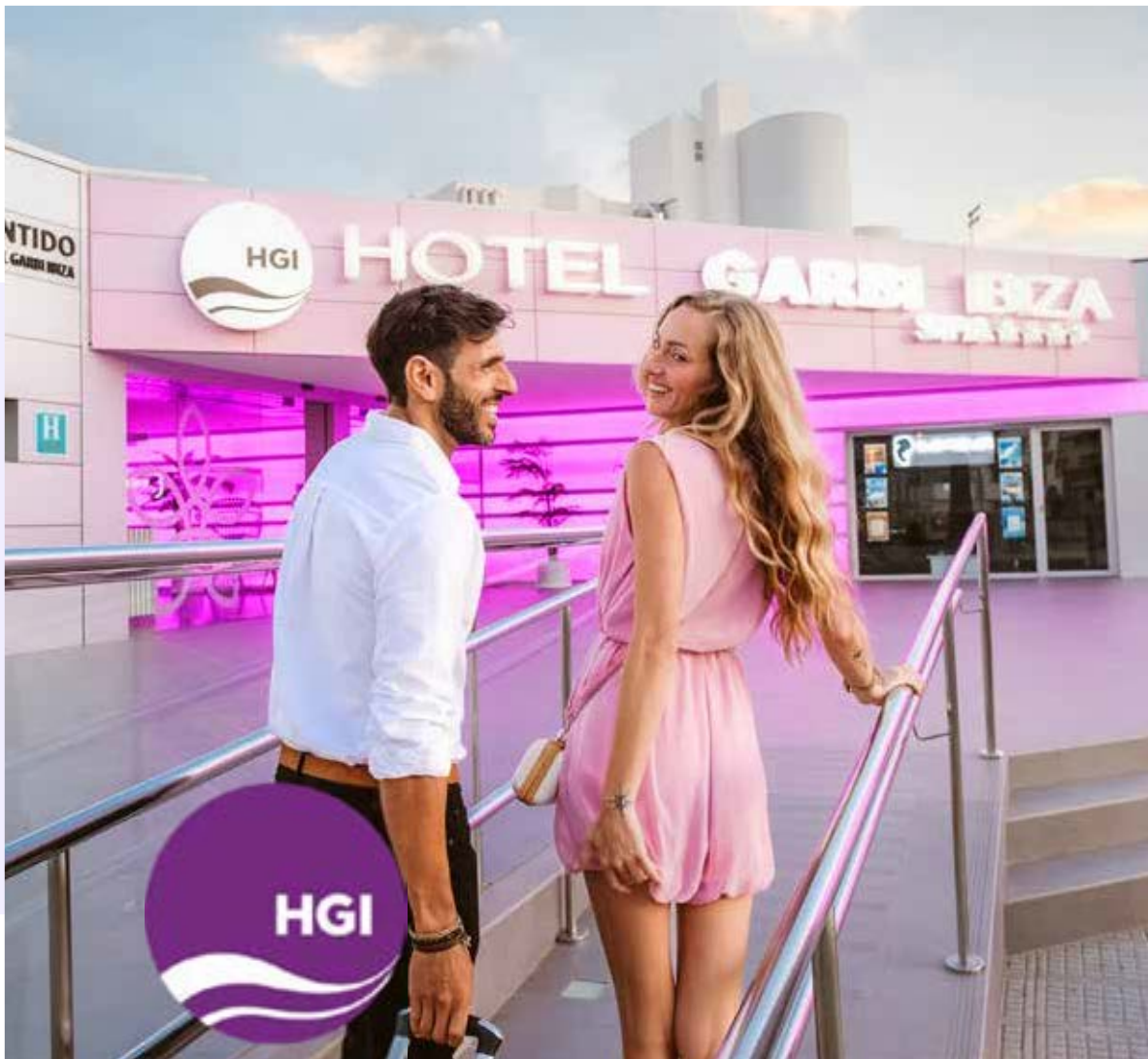
COLLECTION HOTELS



HACIENDA NA XAMENA Hoog op een klif, verscholen in de natuur, biedt Hacienda Na Xamena een verbluffend uitzicht op de Middellandse Zee. Dit luxe resort straalt rust en exclusiviteit uit, perfect voor wie op zoek is naar een idyllische ontsnapping. De ruime kamers zijn elegant ingericht en hebben allemaal een spectaculair zeezicht. Met een uitgebreide spa, zwembaden die in de horizon lijken te verdwijnen en een gastronomisch restaurant kan elke gast zich onderdompelen in ultieme luxe. De combinatie van natuur en verfijning maakt Hacienda Na Xamena een unieke bestemming voor een onvergetelijk verblijf op Ibiza. **Na Xamena s/n, San Miguel, 07815 Ibiza, Balearic Islands | +34 971 33 45 00 | www.haciendanaxamena-ibiza.com/**

SIR JOAN Gelegen in het bruisende centrum van Ibiza Stad biedt Sir Joan een luxueuze ontsnapping te midden van de levendigheid van het eiland. Dit stijlvolle boetiekhotel combineert modern design met warme, natuurlijke elementen, waardoor een verfijnde maar toch ontspannen sfeer ontstaat. Het rooftop zwembad en de nabijgelegen jachthaven bieden een prachtig uitzicht over de stad en de zee. Met een sterke focus op persoonlijke service en verfijnde gastronomie trekt Sir Joan zowel kosmopolitische reizigers als liefhebbers van een exclusieve vakantie. Of je nu komt voor het bruisende nachtleven of de serene rust, Sir Joan biedt het beste van beide werelden. **Passeig Joan Carles I, 1, 07800 Ibiza | +34 871 18 25 25 | www.sirhotels.com/nl**

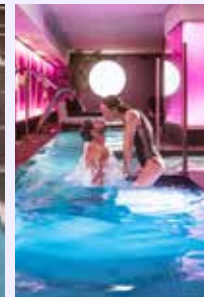




HÉT HOTEL ^{★★★★}

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

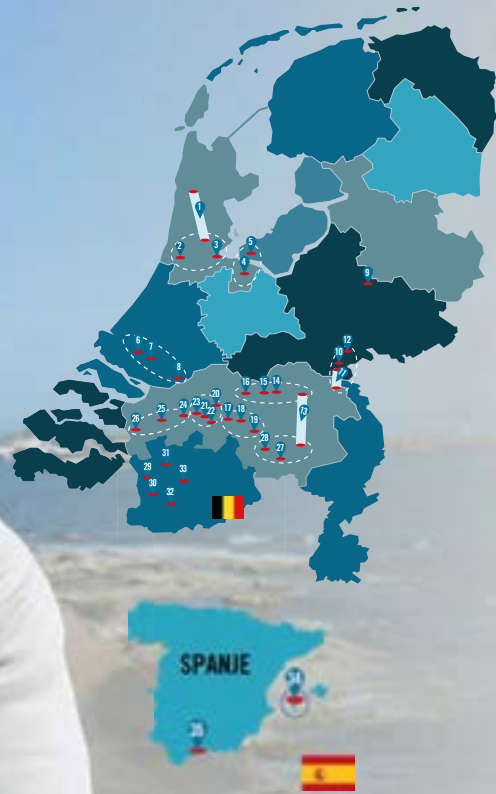
Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel aan het strand van Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit viersterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige 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!

HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

Calle de La murtra 5, 07817 San Jordi, Ibiza | info@garbi-hotel.com | +34 971 300007 | www.hotelgarbi-ibiza.com



Ontdek Bruist Online

Wist je dat wij naast Bruist ook Bruist Online hebben? Met Bruist Online kunnen wij jou als ondernemer ontzorgen op het gebied van social media beheer, het bouwen van een website en/of webshop en het creëren van een eigen brand identity.

De kracht van naamsbekendheid *in ons magazine*

Als uitgeverij begrijpen wij dat adverteren in een magazine niet altijd direct nieuwe klanten oplevert. Het is een veelgehoorde misvatting dat een enkele advertentie meteen zorgt voor een verkoopstijging. Echter, de werkelijke waarde van adverteren in ons magazine ligt in iets veel fundamenteler en duurzamer: naamsbekendheid.

Naamsbekendheid is het vermogen van jouw merk om herkend en herinnerd te worden door potentiële klanten. In een markt waar consumenten dagelijks worden overspoeld met informatie, is het cruciaal dat jouw merk blijft hangen. Ons magazine biedt de perfecte omgeving om je merk op te laten vallen en consistent in beeld te blijven.

Elke keer dat een lezer door ons magazine bladert en jouw advertentie ziet of jouw column leest, wordt een zaadje geplant. Na verloop van tijd, wanneer deze lezers een product of dienst nodig hebben die jij aanbiedt, is het jouw naam die naar boven komt. Dit proces van geleidelijke herkenning en herinnering kan uiteindelijk leiden tot meer vertrouwen en loyaliteit van klanten.

Denk aan de grootste merken die je kent. Hun succes is zelden gebaseerd op één enkele advertentiecampagne, maar op een voortdurende aanwezigheid en herkenbaarheid in de media. Door te adverteren in ons magazine investeer je in deze langdurige zichtbaarheid en merkherkenning.

Jouw merk verdient het om gezien en onthouden te worden. Kies voor Bruist en leg de basis voor een langdurige en succesvolle relatie met je doelgroep. Naamsbekendheid is geen sprint, maar een marathon en wij lopen graag met je mee!

Neem vandaag nog contact met ons op en ontdek hoe Bruist jouw merk naar een hoger niveau kan tillen. Jouw succes begint hier!

Met bruisende groet,

Lorenzo Bossers

Sales Manager
Nederland Bruist
+31 6 42 72 05 54



Benieuwd naar onze unieke mogelijkheden? **Maak dan nu een afspraak!**

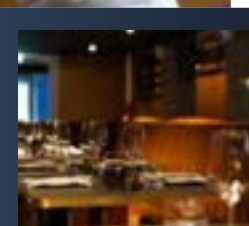
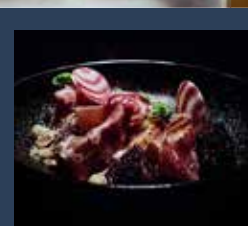
Een culinaire ontdekking in een legendarisch onderkomen

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 kan 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 de gloednieuwe Jail Gin die je kunt proberen. Bereid met lokale ingrediënten!



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

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 adviseren door ons vakkundige team over de beste drankjes, gerechten en bezienswaardigheden!



Closing Party

In oktober is Ibiza een geweldige bestemming voor eindfeesten, omdat het seizoen nog niet helemaal ten einde is, maar de drukte van de zomer is verminderd. Dit maakt het de ideale tijd voor een ontspannen en sfeervolle afsluiting van het zomerseizoen. Hier zijn enkele van de meest opvallende eindfeesten op Ibiza in oktober:

Closing Party Amnesia: Amnesia, een van de iconische nachtclubs van Ibiza, sluit het seizoen af met een grootschalig feest in oktober. Deze closing party trekt duizenden feestgangers die komen genieten van een line-up van top-dj's en een spectaculaire lichtshow. De sfeer is elektrisch en het is een van de beste manieren om het seizoen in stijl af te sluiten.

Oktoberfest Ibiza: Dit evenement brengt de traditionele Duitse Oktoberfest-sfeer naar het eiland. Gehouden in het centrum van Ibiza Stad, biedt het festival een authentieke ervaring met bier, bratwurst en livemuziek. Het is een levendig en gezellig feest, ideaal voor degenen die willen genieten van een andere culturele ervaring terwijl ze op Ibiza zijn.

Pacha Closing Party: De wereldberoemde club Pacha houdt in oktober zijn afsluitfeest voor het seizoen. Dit evenement is een must-visit voor fans van elektronische muziek en dans. Met een indrukwekkende line-up van internationale dj's, een fantastische sfeer en

een prachtig uitzicht op de baai van Ibiza is het een feest dat je niet wilt missen.

Ibiza Rocks Closing Party: Ibiza Rocks is beroemd om zijn livemuziek en spannende sfeer. In oktober organiseert het zijn seizoensafsluiting met optredens van bekende artiesten en bands. Het is een feest met een energieke vibe, perfect voor muzikiefliefhebbers die willen dansen en genieten van livemuziek tot in de vroege uurtjes.

Ushuaïa Closing Party: Ushuaïa, bekend om zijn spectaculaire openluchtfeesten, sluit zijn seizoen af met een groots eindfeest. De openluchtclub biedt een indrukwekkende line-up van top-dj's en een adembenemende setting met uitzicht op de zonsondergang, wat het een onvergetelijke ervaring maakt.

Oktober op Ibiza biedt een unieke mix van de eindeesten die variëren van grote clubnachten tot sfeervolle festivals.

Wat is De-Armouring?

Tantric Body De-Armouring klinkt misschien als een fancy term, maar het is eigenlijk heel eenvoudig.

De-armouring is een helende modaliteit die een diepe reiniging is op elk niveau van ons wezen: fysiek, emotioneel, mentaal, energetisch en spiritueel.

Het bevrijdt verschillende pijnen, blokkades en trauma's die in ons systeem zijn opgeslagen, waardoor we diep ontspannen, zacht, fluweelachtig en levendig worden; open voor gevoelens en innerlijke wijsheid en vrij van vastzittende emoties, ongezonde patronen en oude pijn.

Wanneer we De-Armouren, maken we opnieuw verbinding met de schoonheid en vreugde van het leven op alle niveaus. We maken verbinding met ons ware zelf en met ons diepere doel. We worden authentieke, krachtige en volledig uitgedrukte mensen.

De techniek heft fysieke en mentale blokkades in het lichaam op en brengt je weer in contact met jezelf, waardoor je creativiteit, kracht en potentieel terugkeren.

Tantric Body De-Armouring betekent letterlijk 'het schild van je lichaam verwijderen'. Ik begeleid jou en je lichaam bij het ontladen van wat niet meer nodig is door gebruik te maken van drukpunten. Het verbindt het fysieke met het spirituele.

Door je te focussen op je ademhaling en je zintuigen tijdens een sessie begin je te voelen waar je energie stroomt en waar het stukt. Het is alsof je een oud pantser aflegt dat je niet meer nodig hebt.

Resultaten na een sessie zijn onder andere meer energie, minder stress, diepe ontspanning, geaard voelen, verlichting van spanningsklachten, emotionele ontlading, helderheid, creativiteit, diepgang in seksualiteit en meer zintuiglijke gevoeligheid.

Kosten per sessie: € 250,00



WIL JE MEER WETEN OF MET MIJ IN CONTACT KOMEN?

Bezoek dan mijn website. Ben je geïnteresseerd?
Bel of mail me en dan spreken we elkaar snel!
Suzanne Becht • info@suzansstories.com • +31 6 52354644
www.suzansstories.com



Suzanne Becht

REVIEW

Beste Suuz, wat een bijzondere ervaring! Jouw aanraking ging veel verder dan een gewone massage. Het voelde alsof je op diepere lagen werkte, zowel fysiek als emotioneel en mentaal. Met je liefdevolle energie wist je precies af te stemmen op wat ik nodig had en bracht je heling waar het nodig was. De combinatie van jouw intuïtieve aanraking en de doTERRA oliën zorgde voor een intense, langdurige ontspanning. Na de sessie voelde ik me vrij en licht, alsof een zware last van me was afgevallen. Dit ga ik zeker nog een keer doen. Een waardevol cadeau voor jezelf!





Closing Party

In oktober is Ibiza een geweldige bestemming voor eindfeesten, omdat het seizoen nog niet helemaal ten einde is, maar de drukte van de zomer is verminderd. Dit maakt het de ideale tijd voor een ontspannen en sfeervolle afsluiting van het zomerseizoen. Hier zijn enkele van de meest opvallende eindfeesten op Ibiza in oktober:

Closing Party Amnesia: Amnesia, een van de iconische nachtclubs van Ibiza, sluit het seizoen af met een grootschalig feest in oktober. Deze closing party trekt duizenden feestgangers die komen genieten van een line-up van top-dj's en een spectaculaire lichtshow. De sfeer is elektrisch en het is een van de beste manieren om het seizoen in stijl af te sluiten.

Oktoberfest Ibiza: Dit evenement brengt de traditionele Duitse Oktoberfest-sfeer naar het eiland. Gehouden in het centrum van Ibiza Stad, biedt het festival een authentieke ervaring met bier, bratwurst en livemuziek. Het is een levendig en gezellig feest, ideaal voor degenen die willen genieten van een andere culturele ervaring terwijl ze op Ibiza zijn.

Pacha Closing Party: De wereldberoemde club Pacha houdt in oktober zijn afsluitfeest voor het seizoen. Dit evenement is een must-visit voor fans van elektronische muziek en dans. Met een indrukwekkende line-up van internationale dj's, een fantastische sfeer en

een prachtig uitzicht op de baai van Ibiza is het een feest dat je niet wilt missen.

Ibiza Rocks Closing Party: Ibiza Rocks is beroemd om zijn livemuziek en spannende sfeer. In oktober organiseert het zijn seizoensafsluiting met optredens van bekende artiesten en bands. Het is een feest met een energieke vibe, perfect voor muzikiefliefhebbers die willen dansen en genieten van livemuziek tot in de vroege uurtjes.

Ushuaïa Closing Party: Ushuaïa, bekend om zijn spectaculaire openluchtfeesten, sluit zijn seizoen af met een groots eindfeest. De openluchtclub biedt een indrukwekkende line-up van top-dj's en een adembenemende setting met uitzicht op de zonsondergang, wat het een onvergetelijke ervaring maakt.

Oktober op Ibiza biedt een unieke mix van de eindeesten die variëren van grote clubnachten tot sfeervolle festivals.

Wat is De-Armouring?

Tantric Body De-Armouring klinkt misschien als een fancy term, maar het is eigenlijk heel eenvoudig.

De-armouring is een helende modaliteit die een diepe reiniging is op elk niveau van ons wezen: fysiek, emotioneel, mentaal, energetisch en spiritueel.

Het bevrijdt verschillende pijnen, blokkades en trauma's die in ons systeem zijn opgeslagen, waardoor we diep ontspannen, zacht, fluweelachtig en levendig worden; open voor gevoelens en innerlijke wijsheid en vrij van vastzittende emoties, ongezonde patronen en oude pijn.

Wanneer we De-Armouren, maken we opnieuw verbinding met de schoonheid en vreugde van het leven op alle niveaus. We maken verbinding met ons ware zelf en met ons diepere doel. We worden authentieke, krachtige en volledig uitgedrukte mensen.

De techniek heft fysieke en mentale blokkades in het lichaam op en brengt je weer in contact met jezelf, waardoor je creativiteit, kracht en potentieel terugkeren.

Tantric Body De-Armouring betekent letterlijk 'het schild van je lichaam verwijderen'. Ik begeleid jou en je lichaam bij het ontladen van wat niet meer nodig is door gebruik te maken van drukpunten. Het verbindt het fysieke met het spirituele.

Door je te focussen op je ademhaling en je zintuigen tijdens een sessie begin je te voelen waar je energie stroomt en waar het stukt. Het is alsof je een oud pantser aflegt dat je niet meer nodig hebt.

Resultaten na een sessie zijn onder andere meer energie, minder stress, diepe ontspanning, geaard voelen, verlichting van spanningsklachten, emotionele ontlading, helderheid, creativiteit, diepgang in seksualiteit en meer zintuiglijke gevoeligheid.

Kosten per sessie: € 250,00



WIL JE MEER WETEN OF MET MIJ IN CONTACT KOMEN?

Bezoek dan mijn website. Ben je geïnteresseerd?
Bel of mail me en dan spreken we elkaar snel!
Suzanne Becht • info@suzansstories.com • +31 6 52354644
www.suzansstories.com



Suzanne Becht

REVIEW

Beste Suuz, wat een bijzondere ervaring! Jouw aanraking ging veel verder dan een gewone massage. Het voelde alsof je op diepere lagen werkte, zowel fysiek als emotioneel en mentaal. Met je liefdevolle energie wist je precies af te stemmen op wat ik nodig had en bracht je heling waar het nodig was. De combinatie van jouw intuïtieve aanraking en de doTERRA oliën zorgde voor een intense, langdurige ontspanning. Na de sessie voelde ik me vrij en licht, alsof een zware last van me was afgevallen. Dit ga ik zeker nog een keer doen. Een waardevol cadeau voor jezelf!

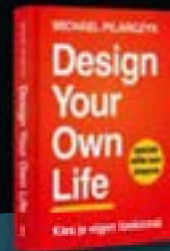



MICHAEL PILARCZYK

Het geloof in jezelf is je grootste kracht.



Bestel hier mijn
nieuwe boek



www.michaelpilarczyk.nl

KOUDE DOUCHES VERSUS WARME DOUCHES

Als je lichaam verlangt naar een warme douche, ben je niet de enige. De meeste mensen genieten van de warmte. Toch is het zeker de moeite waard om koude douches in je routine op te nemen. Ondanks de koude schok bieden ze talloze gezondheidsvoordelen die de moeite waard zijn. We zijn ervan overtuigd dat je na verloop van tijd van je koude douches zult houden!

De schok van een koude douche

Wanneer de kou je lichaam raakt, ervaar je een schok. Hoewel dit onaangenaam kan zijn, verhoogt het je zuurstofopname, hartslag en alertheid. Dit verbetert je bloedsomloop, geeft energie en versterkt je immuunsysteem door de aanmaak van witte bloedcellen.

Koude douches voor mentale gezondheid

Koude douches verlichten mentale gezondheidsproblemen door de bloedsomloop te stimuleren en de bloeddruk te verlagen. De koude schok verhoogt stresshormonen zoals cortisol, wat je stressbestendigheid verhoogt. Ook verhogen ze endorfines, wat depressie en angst kan verlichten.

Nooit meer een warme douche?

Je kunt nog steeds warme douches nemen, vooral ter ontspanning. Wissel af en neem minstens één keer per dag een koude douche, bij voorkeur 's ochtends. Dit stimuleert en verbetert je gezondheid.

Koude douches met de Wim Hof-methode

De Wim Hof-methode helpt je dagelijks een koude douche te nemen via kou, ademhalingsoefeningen en toewijding. Volg zijn cursus voor maximale gezondheidsvoordelen!



JE BENT STERKER DAN JE DENKT DAT JE BENT



Ademhaling



IJstherapie



Toewijding

LET OP: ademhaling volgens de Wim Hof-methode kan de motorische controle beïnvloeden en in zeldzame gevallen tot bewustzijnsverlies leiden. Ga altijd zitten of liggen als je de technieken oefent. Oefen nooit in of nabij watermassa's, terwijl je een voertuig bestuurt of in een andere situatie waarin bewustzijnsverlies jezelf of anderen schade kan toebrengen.



Scan de QR-code
voor meer uitleg en
oefeningen.

WWW.WIMHOFMETHOD.COM

Genieten van het Zonovergoten Kreta

Een vakantie naar Kreta, met verblijf in het prachtige Lyttos Beach Resort in Chersonisos, is een ideale en veelzijdige keuze voor families die op zoek zijn naar een mix van ontspanning, avontuur en cultuur. Dit resort is perfect gelegen aan een prachtig zandstrand en biedt alles wat je nodig hebt voor een onvergetelijke gezinsvakantie.

Lyttos Beach Resort is een paradijs voor volwassenen en voor kinderen. Het resort beschikt over meerdere zwembaden, waterglijbanen en een uitgebreide kidsclub waar de kleintjes zich de hele dag kunnen vermaken. Terwijl de kinderen genieten van hun eigen avonturen in het geweldige waterpark, kunnen ouders ontspannen aan het strand of in de spa van het resort. Er zijn ook tal van sportfaciliteiten, zoals tennisbanen, een fitnesscentrum en zelfs een minigolfbaan, zodat er voor ieder gezinslid iets te doen is.

Chersonisos zelf is een levendige badplaats met een scala aan restaurants, winkels en uitgaansgelegenheden. Voor een avondje uit kunnen de oudere kinderen veilig op pad naar de gezellige boulevard, waar ze kunnen genieten van het bruisende nachtleven. Dit biedt

ouders de kans om even tot rust te komen, wetende dat de kinderen zich vermaken en je toch in de buurt bent.

Op slechts een korte afstand van Chersonisos ligt **Heraklion**, de hoofdstad van Kreta. Een bezoek aan deze stad is een must voor elke cultuurliefhebber. Bezoek het indrukwekkende **Knossos-paleis**, waar je meer te weten komt over de oude Minoïsche beschaving, of wandel door de sfeervolle straatjes van de oude stad en geniet van de authentieke Griekse keuken zoals bijvoorbeeld in restaurant Peskesi of een van de vele tavernes.

Tot binnenkort op het zonovergoten Kreta!

Wil je meer weten over Kreta?

Scan dan de QR-code en bekijk ons bruisend bezoek op You Tube.



Lyttos Beach Resort



Lyttos Beach Resort waterpark



Minas, Kathedraal, Heraklion





Closing parties

De closing parties op Ibiza zijn legendarisch en vormen een feestelijke afsluiting van het zomerseizoen op het beroemde party-eiland. Deze feesten, die meestal in september en oktober plaatsvinden, trekken elk jaar duizenden feestgangers van over de hele wereld. Ze markeren het einde van een intens seizoen van nachtleven, waarin de grootste dj's en artiesten optreden in de wereldberoemde clubs van Ibiza.

Wat deze closing parties zo bijzonder maakt, is de unieke sfeer van nostalgie, viering en saamhorigheid, aangezien zowel lokale bewoners als internationale bezoekers samenkomen voor de laatste keer dansen onder de sterren.

De geschiedenis van de closing parties gaat terug tot de jaren zeventig, toen Ibiza nog een relatief onbekende bestemming was, voornamelijk bezocht door hippies en vrijdenkers. Naarmate het eiland steeds meer aantrekkingskracht kreeg als uitgaansbestemming, begonnen de eerste grote clubs zoals Pacha, Amnesia en Space hun deuren te openen. De feesten aan het einde van het seizoen groeiden mee en werden al snel een traditie. Ze waren oorspronkelijk bedoeld om de lokale bevolking en vaste bezoekers te bedanken voor een succesvol seizoen, maar al gauw werden ze een internationaal fenomeen.

In de jaren tachtig en negentig, toen de house- en technomuziek explosief in

populariteit stegen, werden de closing parties op Ibiza steeds groter. Clubs zoals Amnesia, Pacha, Ushuaïa en Space (nu Hi Ibiza) speelden een sleutelrol in het ontwikkelen van deze cultuur. De beroemdste dj's ter wereld maakten er hun opwachting en brachten het beste van hun sets om het seizoen spectaculair af te sluiten.

Vandaag de dag zijn de closing parties een hoogtepunt van het jaar voor muziekliefhebbers en feestgangers. De evenementen zijn veel meer dan alleen nachtelijke dansfeesten; ze zijn een symbolisch moment waarop het eiland, zijn bewoners en bezoekers samen het einde van de zomer vieren. Met een mix van muziek, dans, en het prachtige decor van Ibiza blijven de closing parties een onvergetelijke ervaring en een essentieel onderdeel van de eilandcultuur.

& BEWONDER

STEEDS VERRASSEND AANBOD

DÍA DE LA HISPANIDAD Op 12 oktober wordt in Spanje en de Spaanssprekende wereld een belangrijke feestdag gevierd die bekendstaat als Día de la Hispanidad. Deze dag markeert niet alleen de ontdekking van Amerika door Columbus in 1492, maar ook het patriottische gevoel voor de Spaanse cultuur en geschiedenis. Op Ibiza wordt deze dag op een bijzondere manier gevierd. In het centrum van Ibiza Stad vinden culturele activiteiten plaats, zoals markten en concerten van lokale artiesten bij de Mirador de Sra Pedrera. Restaurants serveren nationale gerechten en het vuurwerk in de haven maakt de viering compleet, waardoor bezoekers kunnen genieten van een authentieke Spaanse feestdag. **diverse locaties door heel spanje**



OKTOBERFEST Het Oktoberfest 2024 in München, dat duurt tot en met 6 oktober, belooft een onvergetelijk feest te worden. Dit iconische festival viert zijn 191e editie met een bruisende mix van traditionele Duitse cultuur en moderne festiviteiten. Bezoekers kunnen genieten van gezellige bierhallen met de beste lokale bieren en heerlijke Beierse gerechten. Het evenement biedt ook kleurrijke parades, livemuziek en een scala aan attracties en kraampjes. Jaarlijks trekt het Oktoberfest miljoenen bezoekers van over de hele wereld en met de rijke tradities en feestelijke sfeer is het de ultieme bestemming voor een bijzondere herfstervaring.

www.oktoberfestan.nl/oktoberfest-munchen-2024/

HALLOWEEN 2024 Halloween 2024 wordt een spookachtig spektakel dat je niet wilt missen. Van 25 tot 31 oktober transformeren steden over de hele wereld in griezelige wonderlandjes, met decoraties die variëren van sinistere spookhuizen tot angstaanjagende verkleedpartijen. Feestgangers kunnen genieten van spannende evenementen zoals halloweenfeesten, trick-or-treating en kostuumwedstrijden. Diverse attracties zoals spooktochten en horror-maze avonturen zorgen voor extra spanning en plezier. Met een focus op creativiteit en fantasie zullen de feestelijke activiteiten zowel jong als oud in de ban houden. Bereid je voor op een week vol plezier en huiveringwekkende momenten die het halloweenseizoen onvergetelijk maken!

Diverse attracties en locaties



TCS AMSTERDAM MARATHON Op zondag 20 oktober 2024 vindt de TCS Amsterdam Marathon plaats, één van de grootste hardloopevenementen van Nederland. Met duizenden deelnemers van over de hele wereld belooft het weer een sportieve en feestelijke dag te worden. De route voert de lopers langs bekende plekken in de stad, zoals het Rijksmuseum en het Vondelpark. Het biedt zowel professionals als amateurs een geweldige uitdaging. Voor velen is het een kans om hun persoonlijke doelen te behalen, terwijl de toeschouwers langs de kant voor een geweldige sfeer zorgen. Het belooft een sportieve viering te worden van zowel doorzettingsvermogen als Amsterdam zelf. www.tcsamsterdammarathon.nl

GA ER FIETSEND OP UIT IN DEZE KLEURRIJKE HERFST

FONGERS Nuevo Plus



Adviesprijs
€2999,-
nu

€2199,-


FONGERS
Distributed by Matrabike

Matrabike heeft al meer dan 30 jaar ervaring met het leveren van fietsen direct van fabrikant naar de klant. Het assortiment van Matrabike bestaat uit allerlei soorten fietsen; van racefietsen, stadsfietsen, mountainbikes tot elektrische fietsen. Oftewel; Matrabike heeft voor elk wat wils! Het is voor Matrabike van groot belang dat klanten écht waar voor hun geld krijgen.

Matrabike heeft de hoogste klantenwaardering in de fietsenbranche op Trustpilot.

FONGERS Cargo 3 Basic Adviesprijs €3299,- nu



€2499,-

*Ook beschikbaar
in het bruin*

★ Trustpilot



TrustScore 4.7
4.928 reviews

Matrabike Waalwijk (NL) Online (NL + BE)

Gompenstraat 21, 5145 RM Waalwijk,
Nederland. Tel. +31 (0) 416 34 20 12

Matrabike Sint-Martens-Latem (BE)

Kortrijksesteenweg 70, 9830 Sint-Martens-
Latem, België. Tel. +32 (0) 3 888 09 90

Matrabike Rumst (BE)

Antwerpsestraat 83, 2840 Reet
(gemeente Rumst), België.
Tel. +32 (0) 3 888 09 90



Matrabike Experience Center Waalwijk (NL)

matrabike
AL 30 JAAR VAN FABRIKANT NAAR KLANT!

Heeft u vragen of wilt u meer informatie?
Stuur dan een e-mail naar:
klantenservice@matrabike.nl

Kijk voor uw elektrische fiets op:
www.matrabike.nl

Gehaktbrood met stukjes pompoen

Dit gehaktbrood met pompoen is een smaakvolle en voedzame herfstmaaltijd. Serveer het met geroosterde aardappelen of een frisse salade en voeg geraspte kaas toe voor een extra smaakboost. Perfect voor een gezellig diner!

6-8 PORTIES • 80 MIN.

INGREDIËNTEN BODEM

- 300 g pompoen (in kleine blokjes)
- 2 eetlepels olijfolie
- zout en peper naar smaak
- 500 g rundergehakt
- 1 ui (fijngehakt)
- 2 teentjes knoflook (fijngehakt)
- 1 theelepel gemalen komijn
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel tijm
- 1 ei
- 50 g paneermeel
- 2 eetlepels ketchup of tomatenpuree
- verse peterselie (voor garnering)

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180°C en besprenkel de pompoenblokjes met olijfolie, zout en peper. Rooster ze in de voorverwarmde oven gedurende 20-25 minuten of tot ze zacht zijn.

Doe ondertussen het gehakt in een grote kom en voeg de fijngesneden ui, knoflook, komijn, paprikapoeder, tijm, zout en peper toe. Meng alles goed door elkaar.

Laat de geroosterde pompoen iets afkoelen en voeg deze voorzichtig toe aan het gehaktmengsel, zodat de pompoenstukjes heel blijven. Voeg vervolgens het ei en het paneermeel toe en meng alles goed door elkaar voor de binding.

Vet een cakevorm of ovenschaal in en druk het gehaktmengsel stevig aan in de vorm, zodat je een mooi gevormd brood krijgt. Smeer de bovenkant van het gehaktbrood in met ketchup of tomatenpuree voor extra smaak en bak het gehaktbrood ongeveer 45-50 minuten in de voorverwarmde oven, totdat het gaar en goudbruin is.

Haal het gehaktbrood uit de oven en laat het even rusten voordat je het aansnijdt. Garneer tot slot met wat verse peterselie en serveer.



De herfst nodigt uit om buiten te genieten van knisperende bladeren en warme kleuren. Maak een herfstwandeling en laat je betoveren door de natuur. Los daarna de puzzels van Bruist op en maak kans op leuke prijzen!

PUZZELPAGINA

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

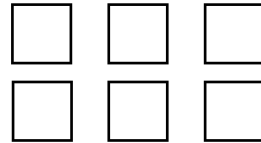
Los de sudoku op

De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-3-1**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.



Zoek de zes verborgen letters

Vind de letters en maak er een woord van. Woordthema deze maand is 'herfst'. De oplossing van vorige maand was **outfit**.

Maak kans op het boek:

De Heraklesmoorden

Realiteit en mythologie lijken samen te komen wanneer een moordenaar zich door de twaalf werken van Herakles laat inspireren. *De Heraklesmoorden* is een thriller uit de nieuwe serie *De Mythosmoorden*, waarbij telkens een mythologisch verhaal centraal staat.



Maak kans op

Killerbody Lifestyle boek

van Faya Lourens



Ontwikkel jouw eigen killerbody! In haar boek besteedt Faya niet alleen aandacht aan voeding, sport en persoonlijke verhalen van mensen die haar dieet hebben gevolgd, maar ook aan mindset.



Los de rebus op.

f	o	n	l	g	t	f	n	k	l	i	body
h	i	u	g	n	l	s	i	b	v	n	fitness
i	y	t	c	i	s	l	s	g	t	s	faya
e	r	p	n	d	l	m	y	r	j	p	inspiratie
w	n	m	t	e	y	d	o	b	k	i	killer
q	b	f	r	o	s	p	n	s	x	r	mindset
y	h	s	o	v	s	s	s	y	i	a	sport
y	m	i	n	d	s	e	t	b	m	t	voeding
k	u	o	g	w	u	t	w	l	c	i	
i	a	s	r	x	s	k	y	v	b	e	
n	g	g	r	s	a	f	e	j	v	u	

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing.

Wil jij kans maken op deze leuke prijzen? Vul de oplossing in voor 1 november 2024 via www.nederlandbruist.nl/ibiza/puzzelen of via de QR-code



BELANGRIJKE NUMMERS IBIZA

Het is handig om tijdens je verblijf op Ibiza een lijst met belangrijke telefoonnummers bij de hand te hebben.

NOODGEVALLEN

112

CONSULATEN

Nederlands Consulaat op Ibiza:
+34 971 300 450

POLITIE

Nationaal: 091
Lokaal: 092
Ibiza: +34 971 398 831
Eivissa: +34 971 397 550
Formentera: +34 971 322 201
Sant Antoni: +34 971 340 830
Sant Josep: +34 971 800 261
Santa Eularia: +34 971 330 841

GUARDIA CIVIL

Nationaal: 062
Verkeer: +34 971 302 502
Elissa: +34 971 301 195
Formentera: +34 971 322 022
Sant Antoni: +34 971 340 592
Santa Eularia: +34 971 330 227
Sant Joan: +34 971 333 427

BRANDWEER

Ibiza Stad: +34 971 313 030
San Antonio: +34 971 322 661

AMBULANCE

Nationaal: 061

ZIEKENHUIZEN

Openbaar ziekenhuis Can Misses:
+34 971 397 000
Prive-kliniek Ntra. Sr. del Rosario:
+34 971 301 916
Hospital de Formentera:
+34 971 321 212

HUISARTSEN

Dr. Andreas Goddeeris
(Nederlands, Frans en Engels)
+34 616 334 314
Dr. Jörg Weber
(Duits, Spaans en Engels)
Sant Josep: +34 971 800 489
Dr. Ulrich Blume
(Duits, Spaans en Engels)
Jesús: +34 971 190 364

TANDARTS

Clinicadental (Duits, Spaans en Engels)
+34 971 346 946
Vara De Rey 22 (Spaans en Engels)
+34 971 967 060

VLIEGVELD IBIZA

Informatie: +34 971 809 000
Bagage problemen: +34 971 809 277

TAXI'S

Ibiza Stad: +34 971 398 483
San Antonio: +34 971 343 764
San José: +34 971 800 080
Santa Eularia: +34 971 333 333
Vliegveld Ibiza: +34 971 395 481

FERRY'S

Belearia (reserveren): +34 902 160 180
Belearia (informatie): +34 971 310 711
Transmediterranea: +34 902 454 645
Umafisa: +34 971 310 201

BUSSEN

H.S. Vilás: +34 971 399 581
Lucas Costa: +34 971 312 755
San Antonio: +34 971 312 755
El Gaucho: +34 971 340 382
Discobus informatie: +34 971 313 447
Vilabús: +34 971 340 382

TOERISTISCHE INFORMATIE

Santa Eularia: +34 971 330 728
Eivissa: +34 971 301 900
Formentera: +34 971 322 057

GEMEENTEN

Ibiza: +34 971 195 900
Eivissa: +34 971 397 500
Sant Antoni: +34 971 340 111
Santa Eularia: +34 971 332 800
Sant Josep: +34 971 800 125
Sant Joan: +34 971 333 003
Formentera: +34 971 322 034

**WIL JE OOK MET JE NUMMER
OP DEZE PAGINA STAAN?**

Vraag naar de mogelijkheden!

Scan de QR-code of mail naar:
lorenzo.bossers@nederlandbruist.nl
of bel Lorenzo Bossers
+31 6 42 72 05 54 of
+31 76 711 53 40





JUST *Enjoy* YOUR
Holidays
at Ibiza