

IBIZA



NOVEMBER 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 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

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, Foto Perla

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

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!

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

WEBSITE NODIG?

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

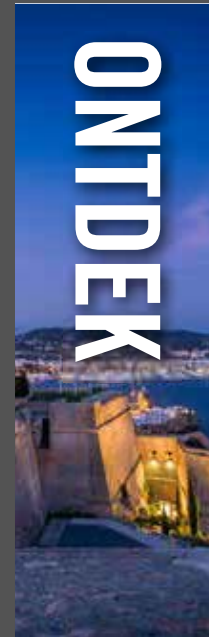


**BRUIST
ONLINE**

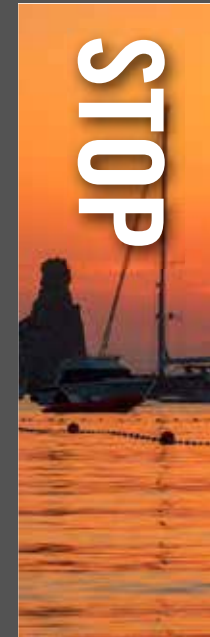
Ja, dat kunnen we!



Kerstinspiratie



Unieke sfeer



*Hostels en
campings*



Kerstmarkten

12 30 40 54



Foto: Ron Eskens soowpictures.nl

Bruisende lezer,

Het hoogseizoen op Ibiza is ten einde en het eiland komt tot rust na de drukte van de zomer. De stranden zijn minder vol en de meeste toeristische attracties sluiten hun deuren of passen hun openingstijden aan. Toch blijft Ibiza in deze periode een aantrekkelijke bestemming voor wie de rust en schoonheid van het eiland in een kalmere setting wil ervaren.



In november zie je hoe het lokale leven zich herpakt, met sfeervolle evenementen en markten die de authentieke kant van Ibiza laten zien. Het milde weer maakt het ideaal voor wandelingen en het verkennen van verborgen parels zonder de zomerse drukte. Voor meer tips over lokale evenementen en aanbevelingen van ondernemers kun je deze novembereditie 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 november.

Lea en Marcel Bossers



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

KLINIEK

HEIHOF

KLINIEK
HEIHOF
NATUURLIJK MOOIER



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

kliniekheihof kliniekheihofhilversum

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 INGREDIËN MOETEN WAT ONS BETREFT VOOR IEDEREEN BEREIKBAAR ZIJN".

Voor natuurlijke
schoonheid
&
eerlijke prijzen

2 zones € 160,-
3 zones € 230,-

FILLER
€ 195,-

BOTOX
€ 89,-



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



Kerstinspiratie

Amuses spelen een belangrijke rol tijdens het kerstfeest en geven gasten een voorproefje van het diner. Deze verfijnde hapjes variëren per land, met elk zijn eigen culinaire tradities. In België, Nederland en Spanje zijn kerstamuses divers en feestelijk, variërend van luxe gerechten tot eenvoudige, smaakvolle lekkernijen. Ze zorgen voor een feestelijke sfeer en zetten de toon voor de rest van de avond.

Spanje In Spanje worden kerstamuses vaak geïnspireerd door tapas, vol mediterrane smaken. Klassieke gerechten zoals Spaanse tortilla in kleine blokjes en pan con tomate met jamón ibérico bieden eenvoudige, maar heerlijke opties. Gamba's al ajillo, garnalen in knoflookolie, zijn een populaire warme amuse die indruk maakt. Voor de zoetekauw zijn mini-churros met chocoladedip de perfecte afsluiter van het feest.

Nederland Nederlandse kerstamuses staan bekend om hun eenvoud en verse, authentieke ingrediënten. Een klassieker is haringtartaar op roggebrood met een augurkje en ui, een perfecte combinatie van smaak en traditie. Kaaskoekjes met prei en spek zijn ook geliefde opties. Voor een verrassend zoete afsluiter zijn er kleine stroopwafel-hapjes, gevuld met roomkaas en vijgenjam. Voor een verfijnde toets zijn oesters met een vleugje citroen of vinaigrette een chique toevoeging aan het menu.

België In België weerspiegelen kerstamuses het rijke culinaire erfgoed van het land. Klassieke keuzes zijn mini-garnaalkroketten met een knapperige korst en romige vulling, die perfect passen bij een luxe kerstdiner. Een andere populaire optie is witloof met ham en kaas, geserveerd in kleine, smakelijke hapjes. Eendenpaté op toast, verfijnd met vijgen- of uienconfituur, benadrukt de chique kant van de Belgische keuken. Als zoete afsluiter zijn Belgische pralines met een vleugje speculaas een must.

Deze kerstamuses uit België, Nederland en Spanje zorgen voor een unieke, feestelijke sfeer aan tafel, van verfijnde smaken tot eenvoudige, maar heerlijke combinaties. Door hun variatie zorgen ze ervoor dat iedereen iets kan vinden dat past bij hun smaak, en brengen ze een smaakvolle start aan een gezellig kerstfeest.

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

PUERTO FINO Puerto Fino, gelegen aan de jachthaven van Ibiza Stad, biedt een heerlijke mix van Duitse precisie en Argentijnse passie. Het restaurant serveert verfijnde vleesgerechten, bereid door chef-kok Joaco die bekendstaat om zijn uitstekende bereiding van wereldklasse steaks. Het terras biedt een romantisch uitzicht over de haven, wat het een ideale locatie maakt voor een rustig diner bij zonsondergang. Met een combinatie van uitstekende service en zorgvuldig samengestelde gerechten is Puerto Fino een favoriet voor wie op zoek is naar een verfijnde eetervaring in een schilderachtige omgeving.

Passeig Joan Carles I, 07800 Ibiza-Stad



COVA SANTA Cova Santa is veel meer dan een restaurant. Het is een culinaire hotspot waar mediterrane en wereldwijde smaken samenkomen in een adembenemende setting. Gelegen op een heuvel met een prachtig uitzicht, biedt het zowel verfijnde gerechten als een onvergetelijke avond vol muziek en entertainment. Dit restaurant, populair bij beroemdheden, organiseert regelmatig evenementen met internationale dj's en artiesten, waardoor een avondje uit meer wordt dan alleen dineren. Voor een luxe en complete Ibiza-ervaring is Cova Santa dé plek. **Carretera San José, km 7, 07817 Ibiza**
+34 971 93 47 55 | www.covasanta.com



NIKO Niko is een culinair hoogtepunt binnen het Mondrian Ibiza hotel. Dit restaurant combineert Japanse haute cuisine met mediterrane invloeden en biedt een exclusieve eetervaring. De sushi-bar, waar verse sushi en sashimi worden bereid, en het gebruik van organische wijnen en sake geven een verfijnde twist aan traditionele gerechten. Het moderne interieur en de mogelijkheid om te genieten van show cooking dragen bij aan een unieke sfeer. Met een prachtig uitzicht op zee biedt Niko een ontspannen en luxe dinerervaring. **Mondrian Ibiza, Carrer Monte Aconcagua, s/n, 07849 Cala Llonga** | www.mondrianhotels.com

ES FUMERAL Es Fumeral, gelegen aan het prachtige strand van Cala Nova, biedt een innovatieve keuken met een focus op mediterrane en Spaanse gerechten. Het restaurant staat bekend om zijn verse zeevruchten en gerechten die op de open grill worden bereid door chef-kok Alberto Pacheco. De minimalistische inrichting van het restaurant, gecombineerd met het adembenemende uitzicht op de zee en de iconische baai, zorgt voor een verfijnde eetervaring in de openlucht. Het is de perfecte plek om te genieten van een ontspannen lunch of diner aan het strand. **Cala Nova Beach, 07850 Ibiza**



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

Heb je een te druk leven en voel je je uitgeblust na een lange werkdag? Bij Ervaarrust.nl begrijpen we jouw **behoefte aan ontspanning**. Daarom hebben we massagestoelen die speciaal zijn ontworpen om burn-outs te voorkomen en je je dagelijks te laten ontsnappen aan de hectiek. Met **slechts twintig minuten** per dag in een massagestoel van Ervaarrust.nl geef je je **lichaam en geest** de kans om volledig te herstellen van de dagelijkse stress.

Onze massagestoelen zijn uitgerust met de nieuwste technologieën zoals Zero-Gravity en AI. Deze passen zich volledig aan jouw lichaam aan, waardoor je altijd een **persoonlijke en effectieve massage** krijgt. Met ons topmerk OGAWA profiteer je van voordelen, zoals **stressvermindering**, **verlichting van rugklachten** en **artrose** en een **diepe ontspanning**. Dankzij warmtefuncties en aanpasbare programma's biedt elke stoel een op maat gemaakte sessie. Investeer in jouw gezondheid en welzijn met een massagestoel; **niet alleen een luxe, maar een levensbehoefte!**

KORTING
30%
VOOR BRUIST LEZERS



Meteen bestellen of meer informatie? **Scan de QR-code.**
Of boek een afspraak en ervaar het zelf!

Ervaar het gevoel van luxe en finesse



4D Massage

Perfect bij elk uniek lichaam



Zero Gravity

Ervaar gewichtsloosheid



'Alive touch'

Geïsoleerde siliconenrol



Microprocessor M.8 Gen

De nieuwste technologie



42 programma's

Pakt alle problemen aan

Krijg nu speciale Bruist-korting
€ 2.245,- korting!

Heerlijk wegdromen

Ervaar de ultieme ontspannings-
ervaring met een hemelse massage.

Prins Hendrikstraat 17A, Zevenbergen (NL) | +31 (0)76-5083415
info@ervaaarrust.nl | www.ervaaarrust.nl





Ontdek de sleutel tot je hart

Op een ochtend besloot Linda Folkers dat het anders moest en dat ze voortaan haar hart zou volgen. Na het afronden van diverse opleidingen startte ze onder de naam Sleutel tot je hart als Life Coach, in Amsterdam én online. “Door mezelf op de eerste plek te zetten, kan ik anderen beter ondersteunen in hun persoonlijke groei. Als Life Coach help ik mijn cliënten om in hun kracht te gaan staan en ondersteun ik hen bij het transformeren en verbeteren van hun leven.”

“Voel je dat er meer in je zit en dat er iets moet veranderen in je leven, maar weet je niet hoe je dat kunt realiseren? Er is iets dat vastzit en je komt maar niet verder. Dat kan anders! Tijdens de intake kijken we samen waar je nu staat en waar je naartoe wilt. Ik creëer een veilige omgeving waarin je volledig wordt gezien en gehoord, zodat jij jezelf opnieuw kunt ontdekken en de juiste stappen kunt zetten.”

Naar de kern

“Tijdens de sessies gaan we samen naar de kern van jouw uitdagingen. Daar ligt mijn kracht en de kracht voor blijvende transformatie. Met mijn sterke intuïtie en helderwetend vermogen voel ik snel aan waar de oorsprong van de uitdagingen ligt die je nu ervaart. Daar gaan we vervolgens mee aan de slag. Sommige mensen lopen volledig vast ►

*Sleutel
tot je hart*



‘THUISKOMEN BIJ JEZELF’

Wil je meer
weten?
Scan dan de
QR-code.



op emotioneel gebied; in dat geval richten we ons eerst op de onverwerkte emoties, zodat ze daarna verder kunnen. Anderen voelen zich gevangen in hun gedachten, waardoor ze de vreugde en levensenergie missen die ze zo hard nodig hebben.

Ik sta voor je klaar om je te begeleiden bij het herontdekken van de verbinding met je lichaam, zodat je weer kunt voelen, leven en genieten van elke kostbare minuut. Het doel is altijd om jou in beweging te krijgen, zodat je niet blijft hangen in oude patronen.”

Ook voor executives & ondernemers

“Als Life Coach begeleid ik ook executives en ondernemers in het maken van weloverwogen keuzes die de groei van hun bedrijf bevorderen. We werken samen aan jouw persoonlijke groei doelen en de blokkades die je tegenhouden, zodat je vanuit de juiste energie beslissingen kunt nemen voor jezelf en je team.

We verkennen daarbij o.a. de krachtige NLP-lichaamswijsheid: perceptie is projectie. Wat je van binnen voelt en denkt, weerspiegelt zich in de buitenwereld, inclusief je zakelijke omgeving. Door deze verbinding te begrijpen, kun je de dynamiek in jouw organisatie beïnvloeden en verbeteren. Dit inzicht stelt je in staat om niet alleen meer balans en helderheid te creëren in je persoonlijke leven, maar ook effectievere beslissingen te nemen die bijdragen aan het succes van jouw organisatie. **Resultaat? Meer balans, helderheid en succes.**

Thuiskomen bij jezelf

“Mijn missie is om mensen te helpen weer thuis te komen bij zichzelf en de verbinding met hun innerlijke kracht en potentie te herstellen. Te vaak zijn mensen verzeild geraakt in een ratrace en leven ze op de automatische piloot, waardoor ze geen idee meer hebben wat voelen is en waar hun grenzen liggen. Ik begeleid je in het proces om weer vanuit je hart en eigen kracht te leven, zodat je de juiste keuzes voor jezelf kunt maken. Tijdens onze samenwerking reis ik met je mee, totdat jij het doel dat je voor ogen had hebt bereikt en je met vertrouwen vanuit je eigen kracht verder kunt.”

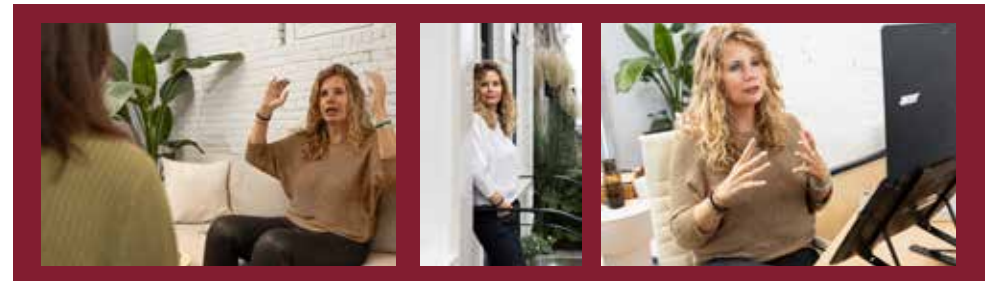
Kies voor jouw toekomst

Ben jij klaar voor de verandering die je diep van binnen voelt, maar weet je niet waar te beginnen?

Jij bent belangrijk! Misschien ervaar je een diep innerlijk verlangen om iets anders te doen of voel je dat er echt iets moet veranderen in je leven. Op dit moment sta je op een kruispunt.

Weet dat je hier niet alleen staat.

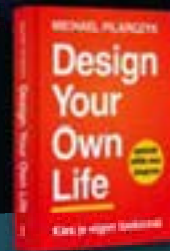
Tijdens een kennismakingsgesprek ontdekken we samen hoe ik je kan ondersteunen op jouw unieke reis. In onze sessies gaan we op zoek naar jouw antwoorden en de stappen die je kunt zetten om die verandering daadwerkelijk te realiseren. Samen zorgen we ervoor dat je vol vertrouwen keuzes kunt maken die écht bij jou passen en dat je kunt loslaten wat niet meer dient. Niet morgen, niet volgende week, maar nu. **Zet die eerste stap: plan een gesprek via mijn website in en laat jouw transformatie nu beginnen!**



Je **mooiste leven** is geen eindbestemming, maar een **manier van leven**. Blijf jezelf **ontwikkelen**. Dan zal je het leven kunnen leven zoals je dat het **allerliefste wilt**.



Bestel hier mijn nieuwe boek



www.michaelpilarczyk.nl

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!



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



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



sam

seriously **amazing** music



Tune in 106.7 fm
www.samibiza.com



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.

NIEUWE WEBSITE NODIG?

VRAAG NAAR DE MOGELIJKHEDEN

Lorenzo Bossers

**BRUIST
ONLINE**



Benieuwd naar onze unieke mogelijkheden? **Maak dan nu een afspraak** +31 6 42 72 05 54

JEZELF BESCHERMEN TEGEN EEN BURN-OUT

In een wereld vol drukte is een burn-out snel bereikt. Zelfzorg helpt om dit te voorkomen. Neem tijd voor ontspanning, creativiteit en sociale interactie. Zorg voor gezonde voeding, voldoende slaap en beperk je schermtijd. Een Burn-out voorkomen is makkelijker dan herstellen, dus bescherm jezelf door bewust voor je welzijn te kiezen. Start nu met deze eenvoudige stappen.

Neem de tijd om te ontspannen

Langdurig werken zonder ontspanning leidt tot een burn-out. Reserveer dagelijks tijd voor activiteiten zoals lezen of tuinieren. Dit helpt je te focussen en kalm te blijven.

Zoek een creatieve uitlaatklep

Creativiteit bevordert ontspanning. Probeer fotografie, schrijven of tekenen om stress te verminderen en in een staat van 'flow' te komen, waarin je volledig opgaat in een activiteit.

Ontkoppel

Regelmatig offline gaan is cruciaal. Maak wandelingen zonder je telefoon of gebruik sociale media-blokkers. Dit helpt je om meer in het moment te leven.

Eet gezond

Een gebalanceerd dieet voedt niet alleen je lichaam maar ook je geest. Overweeg maaltijdbereiding om verleidingen zoals fastfood te vermijden.

Zorg voor voldoende slaap

Goede slaap is essentieel. Beperk elektronica voor het slapengaan en zorg voor een rustige slaapomgeving.

Reis

Reizen, zelfs dichtbij, biedt nieuwe perspectieven en waardevolle herinneringen.

Socialiseer

Contact met vrienden en familie helpt je om te ontspannen en problemen te relativeren.



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.



Unieke sfeer

In november en december 2024 blijft Ibiza, ondanks het laagseizoen, levendig voor liefhebbers van gastronomie en cultuur. In plaats van het zomerse nachtleven biedt het eiland in deze maanden een ontspannen sfeer. Veel restaurants, cafés en bars blijven open en verwelkomen bezoekers met hun unieke sfeer en culinaire hoogstandjes. Hieronder een selectie horecazaken die in deze maanden open zijn en de moeite waard zijn om te bezoeken.

La Brasa – Ibiza Stad

La Brasa is een charmant restaurant in het hart van Ibiza Stad dat het hele jaar door geopend is. Dit restaurant staat bekend om zijn sfeervolle binnenplaats en heerlijke mediterrane keuken. In de herfst- en wintermaanden kun je hier genieten van knusse diners met lokale producten zoals verse vis, tapas en traditionele Spaanse gerechten. De warme ambiance maakt het een ideale plek voor een romantische avond.

Ca n'Alfredo – Ibiza Stad

Gelegen aan de hoofdstraat van Ibiza Stad, is Ca n'Alfredo een van de oudste en meest gerespecteerde restaurants van het eiland. Dit familiebedrijf, dat al sinds 1934 bestaat, biedt authentieke Ibizaanse gerechten zoals 'bullit de peix' (visstooftpot) en 'sofrit pagès' (een stooftpot met vlees en aardappelen). Het restaurant blijft het hele jaar door open en is een must voor iedereen die de lokale keuken wil proeven.

Hostal La Torre – San Antonio

Hostal La Torre is niet alleen een bekende verblijfplaats, maar ook een fantastische plek om van een drankje en diner te genieten. Dit etablissement biedt een spectaculair uitzicht op de zonsondergang en is het hele jaar geopend. In november en december kun je hier genieten van internationale gerechten en tapas, terwijl je ontspant met uitzicht op de zee.

Passion Café – Santa Eulalia

Passion Café, met meerdere locaties op het eiland, blijft in de wintermaanden open in Santa Eulalia. Dit café staat bekend om zijn gezonde gerechten, smoothies en vegan opties. Het is de perfecte plek voor een rustige lunch of ontbijt, met een focus op vers en biologisch voedsel.

Deze horecaopties maken Ibiza een aantrekkelijke bestemming, zelfs tijdens de rustige wintermaanden.

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 over het eiland en haar uitgebreide netwerk in onroerend goed maken haar een perfecte match en fantastische assistent voor al uw behoeften in de huizenmarkt.

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.

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.

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 klanten zich bij haar in goede handen.

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 één van de topverkopers op Ibiza.

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.

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.

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!

SHOP

TILL YOU DROP!



ZORG WEER VOOR GRIP OP JE EIGEN LEVEN!

Het boek 'Laat de kaas niet van je brood eten' geeft je inzicht over hoe je staande kunt blijven en de kracht weet te vinden om door te gaan tijdens het hebben van schulden, stress vanwege persoonlijke geldproblemen of een faillissement.

PRE-ORDER NOW!
via onderstaande mailadres



Jolanda.Philipse@icloud.com



LOVE FOR NATURE

Hallmark geeft niet alleen je hart, maar ook de planeet een warm gevoel. Met de nieuwe Love For Nature collectie stuur je niet alleen een lieve kaart, maar draag je ook bij aan het behoud van onze prachtige aarde. De collectie omvat wenskaarten gemaakt van olifantsgras, cadeaupapier en tasjes van vibers papier, en is volledig plasticvrij.



www.hallmark.nl

MONBENTO DEVELOPED BY PEUGEOT

Monbento developed by Peugeot lanceert vol trots een groene revolutie in de keuken. Het gerenommeerde merk, bekend om haar innovatieve keukenaccessoires en kwalitatieve producten, zet een belangrijke stap naar een groenere toekomst met de lancering van hun eco-vriendelijke lijn lunchboxes.



en.monbento.com

INNOVATIEVE FOUNDATIONSPRAY VAN THAT'SO

Face Up, een innovatieve foundationspray aan te brengen met een make-up kwast, creëert een prachtige en egale glowy teint met een filtereffect op het gezicht. Het vermindert zichtbaarheid van onvolkomenheden en bevordert een heldere, uniforme look. Verkrijgbaar in Light-, Medium-, Dark- en Extra Dark Nude. De spray won onlangs de Best Innovation Make Up 2023 award. 75 ml, € 38,-, www.thatso.nl



E

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.

TOPGESCHENKEN WONDR-BOX

Topgeschenken presenteert met trots de WONDR-box. Een cadeau gekenmerkt door luxe en duurzaamheid. Deze box zit vol verwenproducten die iedereen laten stralen. Alle WONDR-producten zijn 100% vegan, dierproefvrij, plasticvrij, biologisch afbreekbaar en zeepvrij. Ze zijn sulfatauvrij (SLS), palmolievrij en vrij van parabenen en siliconen. Zacht voor je huid én voor de wereld! www.topgeschenken.nl



A



MISSION IN A BOTTLE

Delta Wines en Made with Maude slaan de handen ineen met Mission in a Bottle, een samenwerking waarbij duurzaamheid en gelijkheid net zo belangrijk zijn als een goede slok wijn. Wat er uit die combinatie ontstaat? Twee gloednieuwe, vegan wijnen uit de Sud-Ouest regio van Frankrijk, gemaakt door een/de vrouwelijke wijnmaker van Plaimont girlpower! www.madewithmaude.com



LEZERSACTIE* Liefde maar met Verdriet t.w.v. € 19,99

Aart Blokland is naast ondernemer ook schrijver. Dit boek zijn de aantekeningen van een bewogen leven. Zijn jeugd, coming-out, de fijne en minder fijne herinneringen worden samengebracht in deze roman. Voor jong en oud een *must* om te lezen.



VERKRUGBAAR IN DE BOEKHANDEL EN BIJ BOL.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

Loslaten van beperkende overtuigingen: Hoe het leven vrijer en beter wordt

Overtuigingen en belemmerende gedachten ontstaan vaak door opvoeding, ervaringen en wat we van anderen hebben geleerd. Hoewel ze ons soms bescherming bieden, kunnen ze ons ook beperken en tegenhouden om vrij te leven. Het loslaten van deze gedachten kan een grote impact hebben op hoe we ons voelen en functioneren.

Bob: De angst om te falen

Bob dacht altijd dat hij moest presteren om gewaardeerd te worden. Deze overtuiging leidde tot stress en een gevoel van nooit goed genoeg zijn. Toen hij leerde om zijn perfectionisme los te laten, kreeg hij meer zelfvertrouwen. Nu durft hij fouten te maken en nieuwe dingen uit te proberen zonder angst voor afwijzing.

Corinne: De drang om iedereen tevreden te houden

Corinne voelde zich verantwoordelijk voor het geluk van anderen en stelde haar eigen behoeften altijd op de achtergrond. Toen ze leerde "nee" te zeggen en meer tijd voor

zichzelf te nemen, verbeterden haar relaties en kreeg ze meer energie voor wat écht belangrijk voor haar was.

Dirhan: De beperking van zijn achtergrond

Dirhan groeide op met het idee dat zijn achtergrond hem zou beperken in zijn carrière. Door begeleiding ontdekte hij dat hij zijn eigen pad kan bepalen. Hij doorbrak zijn overtuigingen en maakte ruimte voor nieuwe kansen, waaronder een promotie op zijn werk.

“

Een vrijer en gelukkiger leven begint bij het CvO!

De verhalen van Bob, Corinne en Dirhan laten zien hoeveel vrijheid en groei er te vinden is als je belemmerende overtuigingen loslaat en/of omzet naar helpende overtuigingen, dan kunnen ze je bijstaan bij het realiseren van je bedoelingen. Je hoeft niet vast te zitten in oude patronen – door los te laten, maak je ruimte voor een vrijer en gelukkiger leven.

Wil jij ook leren hoe je beperkende gedachten kunt doorbreken? Onze opleidingen, coaching en de ont-wikkelmix helpen je om mentaal in shape te zijn. Ontdek alles over ons aanbod op www.centrumvooront-wikkeling.nl/aanbod.

hey jij! ja, jij ja!

**kom zaterdag
9 november naar
onze open dag!**

Wil jij meer rust en vrijheid ervaren? Meer balans, geestelijk fit en veerkrachtig zijn? Kom dan vrijblijvend kennismaken met het CvO en doe mee aan onze workshops!

Ronde 1 (10.00-11.30)

2 workshops naar keuze
NLP - klankschalen - meditatie- yoga

Ronde 2 (11.30-13.00)

2 workshops naar keuze
hNLP - systemisch werk - visualisatie

Adres: Jacob Catsstraat 23
Parkeren: Brederostraat of
v/d Veldekade

Wil jij:

- jezelf en anderen beter leren begrijpen?
- beter met een conflict om kunnen gaan?
- stress op het werk leren verminderen?
- patronen leren doorbreken?
- meer zelfvertrouwen hebben?
- gemakkelijker doelen behalen?
- het meeste uit een samenwerking halen?

zin om te ont-wikkelen?

Dan zijn onze trainingen iets voor jou!
Ontdek ons ruime aanbod zoals:
Leiderschap in balans, Vrouwelijk leiderschap, Onbevreesd leiderschap, De kracht van samen en alleen & Systemisch werken in organisaties.

Scan de QR en ontvang van ons een link voor het informatiemoment of app ons op: 06 123 510 13





Hostels en campings

In het voorjaar van 2025 biedt Ibiza een scala aan betaalbare hostels en campings voor reizigers die het eiland buiten het drukke zomerseizoen willen verkennen. Terwijl de meeste toeristen het eiland in de zomer bezoeken, biedt het voorjaar een mild klimaat, rustigere stranden en lagere prijzen. Hier zijn enkele van de beste goedkope hostels en campings voor het komende seizoen.

HOSTELS

Amistat Island Hostel Ibiza – San Antonio

Amistat Island Hostel is een populaire budgetaccommodatie in San Antonio, op loopafstand van het strand. Het hostel biedt gedeelde slaapzalen en privékamers tegen betaalbare prijzen. Met een zwembad, gemeenschappelijke keuken en sociale activiteiten is het ideaal om nieuwe mensen te ontmoeten.

Hostal La Torre – San Antonio

Hostal La Torre biedt een rustige locatie met een spectaculair uitzicht op de zonsondergang aan de westkant van het eiland. Het hostel heeft betaalbare kamers met panoramisch zeezicht en het terrasrestaurant is een populaire plek om te ontspannen en van de sfeer te genieten.

Hostel Ibiza – Ibiza Stad

In het hart van Ibiza Stad biedt Hostel Ibiza betaalbare privékamers, ideaal voor reizigers die het nachtleven willen ervaren zonder veel uit te geven. De centrale

ligging maakt het perfect om de stad te voet te verkennen.

CAMPINGS

Camping Cala Nova – Es Canar

Camping Cala Nova ligt vlak bij het strand in Es Canar, met staanplaatsen voor tenten, caravans en eenvoudige bungalows. De nabijheid van de hippiemarkt van Punta Arabí maakt het een ideale keuze voor een rustieke ervaring.

Parco Ibiza – San Antonio

Deze camping biedt betaalbare staanplaatsen en bungalows in de buurt van San Antonio. Met een zwembad en nabijgelegen openbaar vervoer is het perfect voor budgetreizigers.

Conclusie

Deze hostels en campings maken Ibiza in november aantrekkelijk voor reizigers met een beperkt budget, zonder in te leveren op charme of schoonheid.

STOP

EN KOM TOT RUST!

MONDRIAN IBIZA Mondrian Ibiza is een nieuw, luxe hotel aan de kust van Cala Llonga, met een spectaculair uitzicht over de baai. Het hotel biedt een mix van luxe en boho-chic met 154 stijlvolle kamers, waaronder suites met een panoramisch uitzicht op zee. Gasten kunnen genieten van gastronomische ervaringen in restaurants zoals Niko (Japans) en Cuyo (Mexicaans), evenals ontspannen bij de zwembaden of in de beachclub. Mondrian Ibiza is geschikt voor zowel families. **Carrer Monte Aconcagua, s/n, 07849 Cala Llonga, Ibiza | +34 971 95 80 00 | www.mondrianhotels.com**



OAKS IBIZA HOTEL Oaks Ibiza Hotel, gelegen in het hart van Ibiza Stad, opende zijn deuren in 2023 en biedt een eigentijdse stedelijke ervaring. Op slechts een steenworp afstand van het bruisende Vara de Rey, biedt dit hotel moderne faciliteiten in een historische omgeving. Met trendy kamers, een rooftopbar en een focus op comfort is Oaks Ibiza ideaal voor bezoekers die het beste van de stad willen verkennen, van boetieks tot nachtleven, allemaal op loopafstand. Het hotel is perfect voor reizigers die het bruisende stadsleven van Ibiza willen ervaren. **Carrer de Josep Zornoza Bernabeu, 07800 Ibiza-Stad, Ibiza | www.oakshotels.com**



EL SOMNI IBIZA DREAM HOTEL El Somni Ibiza Dream Hotel biedt een unieke mix van surrealistische kunst en luxe aan de idyllische kust van Cala San Vicente. Dit hotel, dat in 2023 volledig werd gerenoveerd, beschikt over luxe kamers geïnspireerd door kunstenaars zoals Dali en Magritte. Met adembenemende zee- en berguitzichten, een Michelinsterrenrestaurant, en een exclusieve spa is dit de perfecte plek voor reizigers die op zoek zijn naar een rustig toevluchtsoord op Ibiza. Het hotel is ideaal voor stellen die willen genieten van rust, natuur en verfijnde gastronomie. **Cala San Vicente, 07810 Ibiza | +34 971 32 00 10**

MONGIBELLO IBIZA Mongibello Ibiza, geopend in 2023, is een stijlvol hotel aan de kust van Santa Eulalia, perfect voor volwassenen die op zoek zijn naar ontspanning en luxe. Het hotel biedt privétoegang tot het strand en beschikt over een verfijnd retro-interieur dat doet denken aan het Italiaanse 'La Dolce Vita'. Met exclusieve faciliteiten zoals gastronomische restaurants, een geheime bar genaamd Lola's en luxe suites met uitzicht op zee, biedt Mongibello een onvergetelijke vakantie-ervaring. Dit adults-only hotel is ideaal voor een ontspannen en elegante ontsnapping op Ibiza. **Avenida Cap Martinet, 53, 07840 Santa Eulalia del Río, Ibiza | +34 971 33 80 40 | www.mongibello.com**



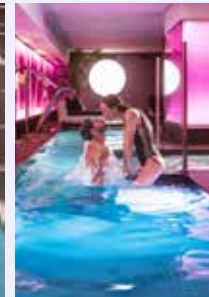


HÉT HOTEL ^{★★★★}

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, aan 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!



Ontspannen!

In november 2024 biedt Ibiza een serene omgeving voor retreats, met de rust van het laagseizoen en een mild mediterraan klimaat. Het eiland, normaal bruisend in de zomer, wordt in de herfst een oase van kalmte. Diverse retreats, zoals yoga, meditatie, detox en wellness, maken het ideaal voor ontspanning en persoonlijke groei. Diverse soorten retreats worden aangeboden, van yoga en meditatie tot detox- en wellnessprogramma's.

Yoga en Meditatie Retreats

Yoga-retreats zijn bijzonder populair op Ibiza, mede door de natuurlijke schoonheid van het eiland en de serene sfeer die er in november heerst. Een van de bekende locaties is Soulshine Ibiza, waar dagelijks yogalessen worden gecombineerd met meditatie en gezonde voeding. Deze retreats vinden vaak plaats op afgelegen plekken, met uitzicht op de zee of omgeven door de natuur. Yoga- en meditatieprogramma's richten zich op het vinden van innerlijke rust en balans, wat perfect past bij het rustige tempo van het eiland in deze tijd van het jaar.

brenge, terwijl deelnemers kunnen genieten van de rustige, inspirerende omgeving van Ibiza.

Spirituele en Creatieve Retreats

Ibiza trekt ook mensen aan die geïnteresseerd zijn in spirituele en creatieve groei. Retreats zoals die van Can Shui bieden een combinatie van meditatie, ademhalingstechnieken en creatieve workshops, waardoor deelnemers hun creatieve energie kunnen herontdekken. Deze spirituele retreats richten zich op het loslaten van spanning en het opnieuw verbinden met je innerlijke zelf.

Detox en Wellness Retreats

Naast yoga bieden verschillende resorts detox- en wellnessretreats, zoals The Body Camp. Hier kunnen deelnemers zich focussen op hun fysieke gezondheid met programma's die gezonde voeding, lichaamsbeweging en mentale rust combineren. Deze retreats omvatten vaak ook workshops over gezonde levensstijl, mindfulness en stressvermindering. Het doel is om lichaam en geest in balans te

De rustige stranden, prachtige zonsopgangen en weelderige natuur maken Ibiza in november een perfecte plek voor retreats. Of je nu op zoek bent naar fysieke vernieuwing, spirituele verdieping of simpelweg wat rust, Ibiza biedt een gevarieerd aanbod aan retreats die je helpen ontspannen, herstellen en groeien in een idyllische setting.



De magie van schrijven

Het schrijven van jouw levensverhaal biedt heldere richtlijnen om terugkerende thema's bloot te leggen en de rode draad in je leven zichtbaar te maken. In een traject van vier maanden neem ik je mee op een online schrijfreis. Je krijgt van mij een schrijfmodel waarmee je de chaos aan herinneringen kunt ordenen en van willekeurige gebeurtenissen een verhaallijn kunt maken.



Ik geef je praktische, op maat gemaakte oefeningen en opdrachten die ervoor zorgen dat je herinneringen tot leven komen en wezenlijk worden. Het belangrijkste is dat dit een creatief proces van zingeving, bewustwording en bevrijding op gang brengt!

Je gaat bewuster keuzes maken en specifieker worden in je beslissingen, zowel persoonlijk als in je omgang met anderen. Jouw creatieve expressie zal weer gaan stromen. Schrijven versterkt de connectie met je hart, en je zult merken dat je hierdoor zult opbloeien. Alleen jij kunt jouw verhaal vertellen, op jouw manier, met jouw woorden, in lijn met jouw natuur en jouw wezen.

Dit proces helpt je ook in de communicatie met je omgeving. Je zult duidelijker worden, beter je grenzen kunnen aangeven en dichter bij jezelf blijven. Jij bent de auteur van je eigen levensverhaal. Door het verhaal van je

leven te herschrijven, kun je meer uit het leven halen. Het schrijven helpt je inzien dat het tijd is om een einde te maken aan frustraties door het herhalen van oude patronen, zodat je deze kunt doorbreken.

Tijdens de vier maanden dat we samenwerken, neem ik je ook mee in de wereld van de vier seizoenen en de vier elementen. Je krijgt meditatie-, yoga- en Tao-oefeningen om meer bewustzijn in je lichaam te brengen. Je leert bovendien werken met visualisaties.

Deze schrijfreis zal je helpen om je leven bewuster te overzien en te ontdekken wat je in je leven wilt vergroten of aantrekken. Door elke dag (al is het maar vijf minuten) het gesprek met jezelf op papier aan te gaan, geef je je ziel een cadeau. Dit brengt inspiratie en is goed voor je mentale gezondheid. Je leert jezelf beter kennen en je gedachten worden geordend.

Niet onbelangrijk in deze tijd, waarin iedereen snakt naar meer tijd voor zichzelf. Door te schrijven creëer je die tijd. Waar ben je

dankbaar voor, en wat zijn jouw kleine en grote successen van de dag?

Schrijven helpt ook bij het verminderen van stress, depressie en angst. Langzaam maar zeker zal je verzachten. Het draagt ook bij aan een betere nachtrust, omdat je gevoelens niet langer opgekroopt blijven. Schrijf ze van je af.

Als je dit leest en van schrijven houdt, schrijf (of mail) me dan! Wat is je motivatie? Wat voel je erbij? Dan plannen we een Zoom-call in om te ontdekken of we een match zijn voor deze magische schrijfreis!



Suzanne Becht



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



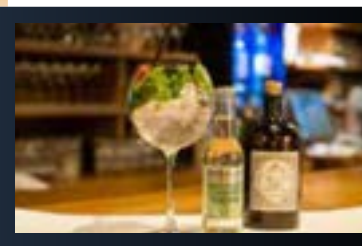
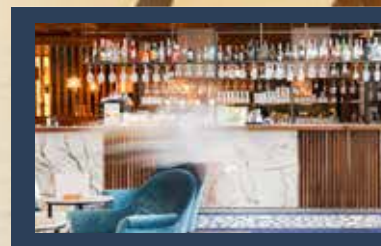
De ultieme ontspanning aan de Zeeuwse kust

Op een unieke locatie in Zeeland, dicht bij natuurgebied de Zeepeduinen en het strand van Westerschouwen, vind je **Grand Hotel ter Duin**. De perfecte plek om te genieten van alles wat de Zeeuwse kust te bieden heeft!



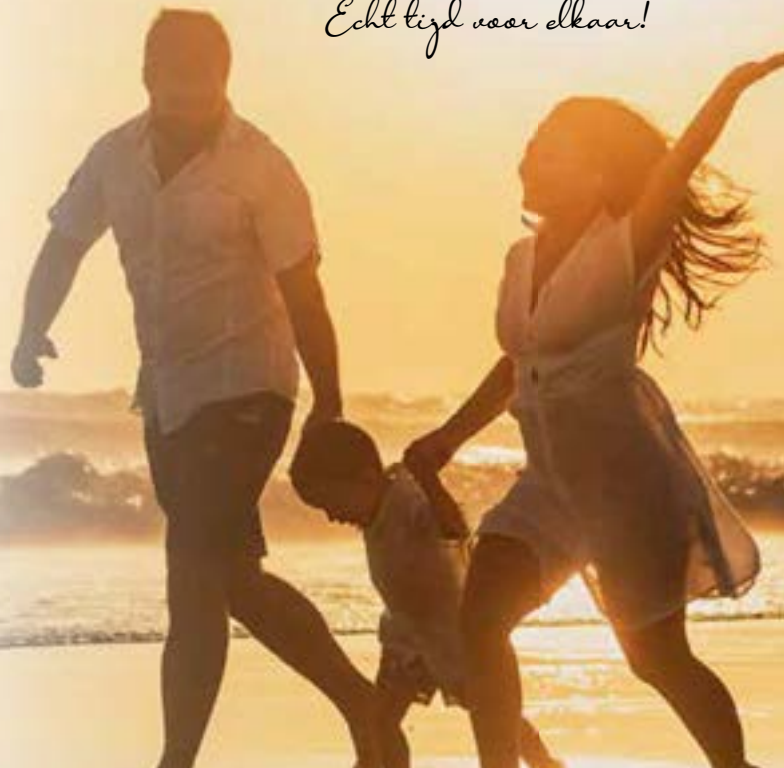
Grand Hotel ter Duin is van alle gemakken voorzien. Wil je Zeeland op twee wielen verkennen? Geen probleem, het hotel kan de fietsen voor je regelen. Daarnaast beschikt het hotel over een prachtige lobby met bar waar je heerlijk kunt zitten om te genieten van een hapje en een drankje. Ook voor een smakelijk diner ben je bij hier aan het juiste adres. Grand Hotel ter Duin is niet alleen open voor haar hotelgasten, iedereen is hier welkom om even te relaxen.

Met een uitgebreide wellness, fitnessruimte en loopafstand tot het strand ontbreekt het je nergens aan!



Grand Hotel ter Duin Hogeweg 55, Burgh-Haamstede (NL) | Tel. +31 (0)111 655 200 | www.sheetz.nl/grandhotelterduin

Echt tijd voor elkaar!



Lekker uitwaaien!

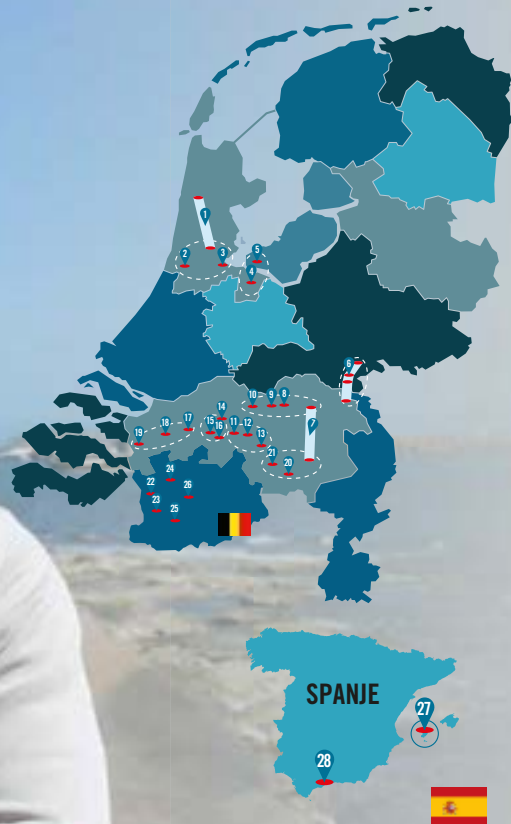
Grand Hotel Ter Duin ligt op loopafstand van het strand. Leg je deze afstand liever niet te voet af, dan verhuren wij ook fietsen.

Het luxe hotel met **133 kamers** en 4 appartementen kent verschillende faciliteiten waarvan u onbepert kunt genieten: twee sauna's, een Turks stoombad, verwarmd zwembad en twee luxe zonnebanken. De kamers zijn sfeervol ingericht en hebben een warme uitstraling.



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

HOTELS BY SHEETZ



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!**



Kerstmarkten

Kerstmarkten zijn een belangrijk onderdeel van de feestdagen, en in Nederland, België en Spanje vind je een aantal van de leukste en meest sfeervolle markten. Deze markten brengen de kerststemming tot leven met gezellige kraampjes, feestelijke verlichting, lokale lekkernijen en unieke cadeaus. Hier zijn enkele van de mooiste kerstmarkten in deze drie landen.

In **Spanje** is de Fira de Santa Llúcia in Barcelona een van de oudste en bekendste kerstmarkten. Gehouden voor de prachtige kathedraal van Barcelona, biedt deze markt een breed scala aan kerstdecoraties, handgemaakte ambachten en traditievolle Catalaanse figuren zoals de "caganer". De Plaza Mayor Kerstmarkt in Madrid is ook een favoriet. Deze markt is beroemd om zijn decoraties, kerststaltesjes en feestelijke sfeer. Het is de perfecte plek om unieke geschenken te vinden en te genieten van de Spaanse kerstsfeer. Elke van deze kerstmarkten biedt iets unieks.

In **Nederland** is de Kerstmarkt in Valkenburg een absolute aanrader. Gelegen in het zuiden van Limburg, staat Valkenburg bekend om zijn kerstmarkten in de grotten, wat zorgt voor een magische sfeer. De Gemeentegrot en Fluweelengrot zijn gevuld met kraampjes vol handgemaakte cadeaus en kerstdecoraties. Het is de perfecte plek om je onder te dompelen in de kerstsfeer, met live muziek en winterse lekkernijen zoals warme chocolademelk en poffertjes. De Kerstmarkt in Maastricht is een andere

favoriet. De stad met zijn historische gebouwen en charmante pleinen is tijdens de kerstperiode prachtig verlicht. Op het Vrijthof vind je een groot aantal kraampjes, een schaatsbaan, een reuzenrad en allerlei gezellige activiteiten.

België staat bekend om zijn sfeervolle kerstmarkten, waarbij Winterpret in Brussel één van de grootste en populairste is. Deze kerstmarkt strekt zich uit over verschillende pleinen en biedt een breed scala aan kraampjes met lekkernijen zoals wafels en Belgische chocolade. Ook vind je er unieke geschenken, een schaatsbaan, en een indrukwekkend lichtspektakel. De Kerstmarkt in Brugge is een andere must-visit. Brugge, met zijn middeleeuwse uitstraling, wordt omgetoverd tot een winterwonderland. De markt op de Grote Markt biedt een schilderachtige setting met gezellige chalets waar je allerlei kerstproducten en lokale specialiteiten kunt vinden.

& BEWONDER

STEEDS VERRASSEND AANBOD

KERSTMARKT IN DÜSSELDORF Düsseldorf bruist tijdens de feestdagen van de gezelligheid, met kerstmarkten verspreid over zes sfeervolle locaties in het centrum. De markt op de Marktplatz is het meest geliefd: een plein vol knusse houten kraampjes, schitterende lichtjes en de geur van warme glühwein en versgebakken Lebkuchen. Voor de kleintjes vind je hier een nostalgische draaimolen en een schaatsbaan waar je samen plezier kunt beleven. Düsseldorf mixt het traditionele kerstgevoel met een moderne twist, waardoor het een ideale plek is voor een romantisch uitje of een gezellige trip met vrienden en familie. Het is winterse magie op z'n best!

17 november t/m 30 december 2024



KERSTMARKT IN LONDEN Londen verandert in december in een ware kerststad en dat voel je overal! Winter Wonderland in Hyde Park is dé plek om helemaal in de kerstsfeer te komen, met spectaculaire attracties, een grote ijsbaan en talloze eetkraampjes die heerlijke warme hapjes en drankjes serveren. Of je nu een ritje in het reuzenrad maakt of met een kop warme chocolademelk langs de Theemes wandelt, de sfeer is magisch. Andere kerstmarkten, zoals die bij Southbank, zijn wat intiemer, perfect voor wie houdt van ambachtelijke cadeautjes en lekker eten. Londen weet je echt te betoveren tijdens de feestdagen! 15 november 2024 t/m 8 januari 2025

KERSTMARKT IN PRAAG Praagse kerstmarkten zijn echt magisch en brengen de stad op een unieke manier tot leven. De markt op het Oude Stadsplein is de grootste en sfeervolste: tussen prachtige oude gebouwen staan houten kraampjes vol lokale lekkernijen zoals Trdelník en geroosterde ham. De enorme, verlichte kerstboom midden op het plein zorgt voor een sprookjesachtige sfeer. Of je nu kerstcadeautjes shopt of geniet van een beker warme wijn terwijl kerstliederen door de lucht klinken, je voelt meteen de feestelijke magie van Praag. Het is een plek waar je even helemaal op kunt gaan in het echte kerstgevoel. 30 november 2024 tot 6 januari 2025



KERSTMARKT IN BOEDAPEST Boedapest voelt in december aan als een magisch sprookje. De kerstmarkt op het Vörösmarty tér, midden in het hart van de stad, trekt je meteen aan met zijn warme lichtjes en heerlijke geuren van lokale lekkernijen zoals lángos en kürtöskalács. Het is de perfecte plek om rond te struinen langs kraampjes vol handgemaakte cadeautjes en kerstdecoraties. Met een beker glühwein in de hand en de indrukwekkende Donau op de achtergrond, kun je helemaal opgaan in de winterse sfeer. Hier voel je de Hongaarse traditie en gastvrijheid en dat maakt deze markt extra speciaal. 15 november t/m 31 december 2024



Romige pastinaaksoep

Deze romige pastinaaksoep met geroosterde knoflook en tijm is een verwarmende herfstsoep met een rijke, zachte smaak. De zoete pastinaak combineert prachtig met de subtiele knoflook en verse kruiden, terwijl een vleugje room voor een fluweelzachte textuur zorgt. Perfect voor een koude novemberdag, geserveerd met krokante croutons of verse peterselie.

BEREIDINGSTIJD

60 minuten

RECEPT VOOR

4 personen

INGREDIËNTEN

- 1 bol knoflook
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 grote ui, fijngesneden
- 500 g pastinaken, geschild en in stukken gesneden
- 750 ml groentebouillon
- 2 takjes verse tijm
- 250 ml room (of plantaardige room)
- zout en peper naar smaak
- optioneel: krokante croutons en wat verse peterselie voor garnering

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180°C. Snijd de bovenkant van de knoflookbol af, besprenkel met een beetje olijfolie en wikkel hem in aluminiumfolie. Rooster de knoflook 30-40 minuten in de voorverwarmde oven tot de teentjes zacht zijn.

Verhit de olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur. Voeg de ui toe en bak tot deze zacht is. Dit duurt ongeveer 5 minuten. Voeg vervolgens de pastinaak toe en bak nog eens 5 minuten. Schenk de groentebouillon erbij en voeg de takjes tijm toe. Breng het geheel aan de kook, zet het vuur laag en laat de soep ongeveer 20 minuten sudderen tot de pastinaak zacht is.

Haal de geroosterde knoflook uit de oven, knijp de zachte teentjes uit hun schil en voeg deze toe aan de soep. Verwijder de takjes tijm. Gebruik een staafmixer om de soep glad te pureren. Voeg vervolgens de room toe en roer goed door. Breng op smaak met zout en peper.

Serveer de soep warm, gegarneerd met croutons en wat verse peterselie. Voor een extra smaakbeleving kun je ook een scheutje truffelolie toevoegen.

De feestdagen brengen gezelligheid en warmte. Doe je kerstinkopen, geniet van sfeervolle momenten en ontspan daarna met de puzzels van Bruist. Maak kans op feestelijke prijzen!



PUZZELPAGINA

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

Los de sudoku op

De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **6-7-9**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

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

Zoek de zes verborgen letters

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

Maak kans op een fles:

#CHAMPAGNE

Laurent - Perrier

Laurent-Perrier champagnes staan bekend om hun frisheid dankzij het hoge chardonnay-gehalte. Deze goudgele demi-sec, met aroma's van gedroogd fruit, amandelen, brioche en hazelnoten, verrijkt zoete gerechten. Perfect bij bosbessen- en frambozenmousse.

t.w.v.
€ 60,-



Maak kans op een fles:

#GIN

FlowersNGin

FLOWERSNGIN is een mooi gebalanceerde gin met subtiele eerste smaken van kaneel en anijs en lichte toetsen van harsige dennen en sinaasappel. Deze typisch winterse smaken en geuren zijn ideaal om van te genieten wanneer de bladeren zijn gevallen en de natuur haar winterpak aantrekt!



t.w.v.
€ 55,-

-b de=u	s=t k=r	m=r	l=ch	-b d=g	-t	-w
v=fr	-p	-be	a=i t=n	v=z -n		
p=g -n	-s o=t	s=t	b=r	-o	t=ar at=s	

Los de rebus op.

n t c w h b e u d a z	amandelen
a i f c b l t i u o o	brioche
g m g l j m e u e l z	winter
i p a t v h w t j d n	frisheid
e p o n s f r u i t b	fruit
n s o i d z y o j j r	gin
e h r c b e n y t q i	smaken
k f s k o i l q j h o	zoet
a r k h c f d e g j c	
m v r x p h s f n d h	
s s s x a p b i e d e	

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 december 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





Genieten
van de rust op
Ibiza