

SCHILDE SCHOTEN
'S-GRAVENWEZEL



DECEMBER 2024 **GRATIS MEENEMEN!**
WWW.SCHILDESCHOTENBRUIST.BE

BRUIST

**GENIET &
BEWONDER**



Luxaflex®

Zonwerende rolgordijnen op maat gemaakt

Luxaflex® producten zijn zó veelzijdig dat ze ieder interieur nét dat extra stukje persoonlijkheid geven. Door de bijna eindeloze variëteit aan materialen, kleuren en dessins, kan iedereen zijn eigen droomhuis verwezenlijken.

Wat zijn de voordelen van rolgordijnen?

Licht is variabel en daarom hebben wij transparenties samengesteld die op elk soort licht zijn afgestemd. Met deze oplossingen creëer je sfeer en kun je zelfs het felste zonlicht temperen. Van verduisterende rolgordijnen tot transparante rolgordijnen. Er is altijd wel iets wat er bij je past. Daarnaast hebben rolgordijnen vele voordelen.

Wil jij je slaapkamer verduisteren? Of wil je enkel het felste zonlicht verzachten? Scan de QR-code en vraag een offerte aan bij Van Gorp Projects.



ZONWERING
ROLLUIKEN
OUTDOOR LIVING
RAAMDECORATIE

VAN GORP PROJECTS
HANDELSLEI 224, ZOERSEL
03 384 06 00

WWW.VANGORPPROJECTS.BE



Wij houden uw energie laag!

GENIET VAN UW GASHAARDEN

ONGEËVENAARDE
VUURBELEVING



Meer weten over ons
assortiment scan
de QR-code

HOUTKACHELS HOUTHAARDEN PELLETKACHELS ELEKTRISCHE HAARDEN **GASHAARDEN**

ECOFLAMES

Bosduinstraat 51, Wuustwezel | 03-4256091
info@ecoflames.be | www.ecoflames.be

COLOFON

UITGEVER

Nederland Bruist

DIRECTIE

Marcel en Lea Bossers

CONTACT

Nederland Bruist, Beneluxweg 45,
4904 SJ Oosterhout (NL),
+31 76 711 5340 bereikbaar
van 08.30 - 17.30 uur.

Copyright NL Bruist B.V. ©2024. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van het auteursrecht is niet toegestaan. Schilde Schoten 's-Gravenwezel Bruist is een merknaam en 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 kan op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt. Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 29 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.



LIKE ONS OP belgiëbruist & belgiëbruist

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**

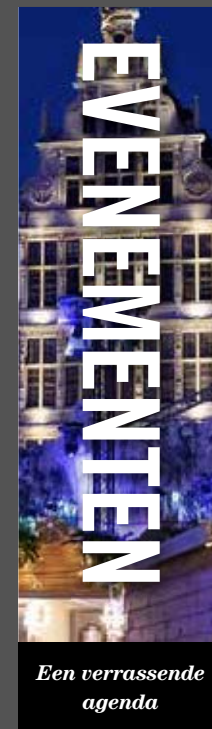
Ja, dat kunnen we!



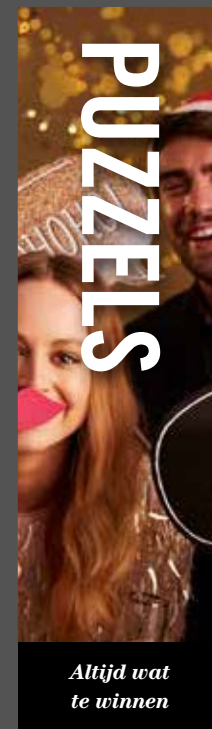
14



34



38



50



Bruisende lezer,

De kerstperiode in België brengt een warme, feestelijke sfeer met zich mee. De straten en pleinen worden verlicht met fonkelende lichtjes, en lokale markten staan vol met ambachtelijke producten, zoals Belgische kazen, bieren, pralines en andere lekkernijen. De gezellige ambiance is de perfecte achtergrond voor wandelingen door versierde stadscentra en sfeervolle kerstmarkten.

Belgische ondernemers spelen een belangrijke rol in het creëren van deze magie. Ambachtelijke brouwerijen serveren speciale winterbieren, chocolatiërs bieden feestelijke pralines aan, en boetiekjes verrassen met unieke geschenken.

In deze tijd van het jaar brengen ondernemers de Belgische tradities tot leven met kerstmenu's, warme dranken en unieke winteractiviteiten. Voor inspiratie kun je een kijkje nemen in onze nieuwste editie van Bruist magazine, waar ondernemers hun favoriete kerstactiviteiten en producten delen.

Ontdek hotspots zoals gezellige markten en ambachtelijke winkels die bijdragen aan de authentieke Belgische kerstsfeer. Geniet volop van de magie!

Lea en Marcel Bossers



Foto: Ron Eskens soowpictures.nl



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

December: De Feestelijke Maand vol Cadeau- Inspiratie en Verwenmomenten

De maand december is weer aangebroken – een periode vol warmte, gezelligheid en natuurlijk cadeautjes. Dit jaar willen wij je helpen om het **perfecte geschenk** te vinden. Of dat nu een fysiek cadeau is, een **cadeaubon** voor een speciale ervaring, of een beetje extra **zelfverwennerij** om te stralen tijdens de feestdagen.

Vind het Perfecte Cadeau voor Iedereen

Ben je op zoek naar een geschenk dat echt in de smaak valt? Dan ben je bij ons aan het juiste adres! We hebben een selectie van unieke producten, perfect voor onder de kerstboom of als verrassing tijdens een gezellig diner. Voor degenen die liever een beleving cadeau geven, bieden we ook cadeaubonnen aan – ideaal om iemand een bijzondere ervaring of heerlijke behandeling te laten beleven. Zo geef je niet alleen een cadeau, maar ook een moment van ontspanning en plezier.

Stralen tijdens de Feestdagen

December draait niet alleen om het geven aan anderen, maar ook om jezelf even in de watten te leggen. Wat is er fijner dan de feestdagen ingaan met een frisse, stralende look? Speciaal voor deze maand hebben we een aantal feestelijke acties op behandelingen.



Feestactie 1: Zuurstofbehandeling

Geef je huid een energieboost en glow! En geniet van een extra liftende bindweefselmassage.

Actieprijs: €125 i.p.v. €145



Feestactie 2: LED there be light

Ophelderende gelaatsverzorging met ontspannend LED masker en liftende bindweefselmassage.

Actieprijs: €110 i.p.v. €130



Feestactie 3: Refresh your skin

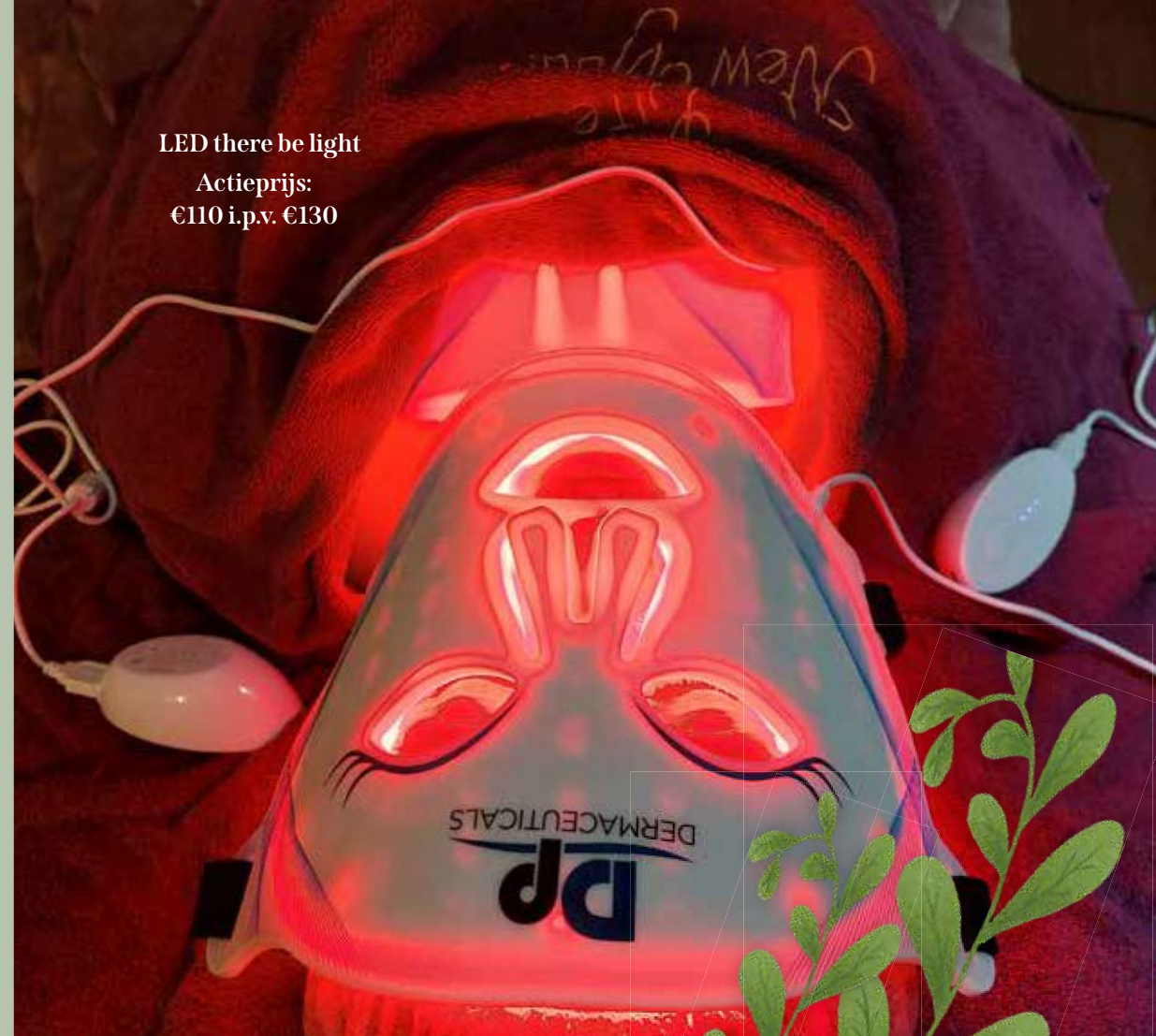
Een snelle opfrissing van je huid, met de Cryo air facial heb je een instant verstrakking van je huid.

Nu krijg je tijdens de behandeling een extra masker aangepast aan de huid CADEAU! Actieprijs: €45

Te boeken in de maand december, snel zijn is de boodschap! Plaatsen zijn beperkt!

LED there be light

Actieprijs:
€110 i.p.v. €130





WNTR

WNTR Brasschaat keert dit jaar terug met een indrukwekkende ijsbaan van meer dan 600m² en een winterkermis vol nieuwe attracties! **Van 22 november tot 5 januari** wordt De Hemelweide opnieuw omgetoverd tot een magisch winterwonderland voor jong en oud. Bezoekers kunnen genieten van een ruime ijsbaan, perfect voor zowel beginners als ervaren schaatsters, en een gezellige winterkermis die dit jaar groter is dan ooit. Naast het schaatsen zijn er tal van winteractiviteiten te beleven, waaronder vuurwerkshows, optredens en afterworkfeesten met resident DJ's, wat voor een levendige en feestelijke sfeer zorgt.

Daarnaast is **WNTR Brasschaat** niet alleen een bestemming voor gezinnen, maar ook voor bedrijven. De locatie is ideaal voor teambuildings, bedrijfsfeesten en kerstborrels in een ongedwongen sfeer. Speciaal voor scholieren en verenigingen zijn er voordelige tarieven buiten de reguliere openingstijden. Park FM's Glazen Radiohuis keert dit jaar ook terug, waar live-uitzendingen worden verzorgd en bezoekers kans maken om in de uitzending te komen. De unieke sfeer die het Glazen Huis creëert, verbindt de gemeenschap en maakt de winterbeleving nog specialer. **Of je nu komt schaatsen, van de winterkermis geniet, of simpelweg de gezellige sfeer wilt proeven, WNTR Brasschaat biedt voor ieder wat wils!**

Praktische informatie:

Locatie: Hemelweide Brasschaat
Openingstijden: 22 november 2024 - 05 januari 2025

Alle info: www.wntr-brasschaat.be

Dr Roosensplein:

Dit jaar openen we op vrijdag 22 november de deuren op onze magische Hemelweide, en zal ook het Dokter Roosensplein aan het oude gemeentehuis omgetoverd worden tot een plek vol gezelligheid en betekenis. WNTR Brasschaat heeft, zoals altijd, een groot hart voor het goede doel. In samenwerking met Het Glazen Huis van Park FM richten we ons dit jaar op het thema "kleine gelukjes" – momenten van vreugde die we willen schenken aan kinderen in onze samenleving die extra steun kunnen gebruiken.

Alle opbrengsten gaan naar deze prachtige missie, die draait om het brengen van een sprankeltje licht waar dat het hardst nodig is.



Armand Reusensplein:

Laat je betoveren tijdens de koopzondagen op het Armand Reusensplein! In december worden de koopzondagen extra bijzonder met unieke winterse acts op het Armand Reusensplein. Kom langs en laat je verrassen door de magische sfeer. Zeg je even goeiedag? Wie weet ontvang je dan ook nog iets lekkers én een gratis schaatsticket voor WNTR Brasschaat! Op de volgende data kun je genieten van de winteracts:

08/12/2024: Het Winterpaardje
15/12/2024: Kerstman op Stelten
22/12/2024: Winterkoning 2.0
29/12/2024: Winterfiets met Winterfiguur





Kerstdiner

Een traditioneel kerstdiner vormt voor veel gezinnen het hoogtepunt van de feestdagen. Het is een moment van samenzijn, genieten van heerlijk eten en het creëren van dierbare herinneringen. Hoewel de gerechten per land en cultuur verschillen, zijn er wereldwijd bepaalde kerstelementen die steeds terugkomen en symbool staan voor warmte, gastvrijheid en feestelijkheid.

In **België** wordt Kerstmis bourgondisch gevierd. Veel Belgische families serveren tijdens het kerstdiner feestelijke gerechten als kreeft, foie gras, wildpaté of gebraden fazant. Het hoofdgerecht wordt vaak aangevuld met verfijnde bijgerechten en afgesloten met Belgische chocolade of een feestelijke kerstbûche (rolcake met crèmevulling).

In **Nederland** bestaat het traditionele kerstdiner vaak uit meerdere gangen. Een klassiek voorgerecht kan bestaan uit garnalencocktails of soep, zoals kreeftensoep. Het hoofdgerecht wordt vaak gekenmerkt door vleesgerechten zoals kalkoen, rollade of wild, vergezeld van aardappelgerechten, groenten en sauzen. Gourmets is in veel huishoudens een geliefde traditie waarbij iedereen zelf kleine porties vlees, vis en groenten bereidt aan tafel. Het kerstdessert varieert van ijs, kersttaart tot klassieke puddingen.

De Spaanse kersttradities voegen een extra dimensie toe aan het kerstdiner.

In **Spanje** bestaat het diner vaak uit meerdere gangen met zeevruchten zoals garnalen, kreeft en krab. Lamsvlees en gebraden varkensvlees zijn populaire hoofdgerechten. Zoetigheden zoals turrón (nougat met amandelen) en polvorones (brosse koekjes) vormen een feestelijke afsluiting. Familie en vrienden genieten vaak tot in de late uurtjes van uitgebreide maaltijden en elkaars gezelschap.

De Britse keuken serveert met kerst gebraden kalkoen, aardappelen, spruitjes, wortelen en saus, gevolgd door Christmas-pudding met gedroogd fruit en brandy. In de Verenigde Staten lijkt het kerstdiner op Thanksgiving, met kalkoen, ham, zoete aardappelen en taarten zoals pumpkin of pecan pie. Traditionele kerstdiners brengen niet alleen heerlijke gerechten, maar ook verhalen en gewoonten die generaties lang worden doorgegeven. Het is een moment van verbinding, met zorg bereid en gedeeld met familie.



CHOCOLATIER GILLES

Gilles, Meester Patissier-Chocolatier sinds 2021, creëert gebalanceerde pralines en andere chocoladeproducten met ambacht en verse ingrediënten. Zijn assortiment groeit voortdurend met verrassende smaakcombinaties.

Turnhoutsebaan, Wijnegem | www.chocolatiergilles.be



SCHANUL in Schoten biedt een uitgebreide selectie van hoogwaardige groenten en fruit aan, met een nadruk op versheid en kwaliteit van lokale producenten. Klanten kunnen genieten van een variëteit aan seizoensgebonden producten. Door de sterke nadruk op kwaliteit en versheid garandeert Schanul dat klanten de beste producten krijgen. De winkel biedt een aangename ervaring, ideaal voor zowel dagelijkse boodschappen als het samenstellen van speciale maaltijden. **Markt 23, Schoten**

📍 Schanul Schoten | +32 471 49 85 41



LA CANTINA La Cantina is open van 14 tot in de late uurtjes! Op zaterdag zelfs vanaf 11 uur. Kom gerust relaxen op ons terras. Vanaf nu zijn onze heerlijke Nachos terug beschikbaar! **0479 51 09 12 | Theofiel v. Cauwenberghslei 2, Schoten | www.lacantinaschoten.com**



DINNER TIME BV Friethuis Dinner Time in Deurne serveert heerlijke, ambachtelijk gesneden frietjes en zelfgemaakte snacks. Eigenaar Sam Vervoort benadrukt de focus op authentieke smaken en bereiding. Bestel online voor snel genieten. **Lakborslei 4, Deurne | www.frietjesdeurne.be (enkel voor afhalen)**



MFC DE BIEZEN is een Multi Functioneel Centrum, voorzien van een café, 4 zalen en een sporthal. Wie zich na een drukke werkweek eens goed wil uitleven, vindt in het Multifunctioneel Centrum De Biezen ongetwijfeld zijn keuze. Sporten, petanquen, repeteren of gewoon gezellig iets drinken? In de Biezen in Putte is iedereen welkom! Kom je ook graag sporten of de sfeer opsnuiven van het Multifunctioneel Centrum De Biezen in Putte? Spring er even binnen. Bedrijven kunnen er terecht voor bijvoorbeeld een teambuilding of andere bedrijfsactiviteiten. Wij verzorgen ook (kinder)feesten en partijen en diverse evenementen. **Schoolstraat 42, Putte (NL) | www.cafedebiezen.nl | +31 (0)164 31 55 60**



BAKKER AAN HUIS BV Een luxe service waardoor je in het weekend (op zaterdag en zondag) versgebakken brood, broodjes, koffiekoeken en charcuterie gewoon bij je thuis kunt laten bezorgen. Vers is bij ons écht vers! De nacht ervoor door onze vaste, ambachtelijke bakker gebakken. Tot de dag voor levering 20:00 uur kun je bestellen. **www.bakker-aan-huis.be (alleen voor afhalen)**



VORDENSTEYN BRASSERIE FEESTZAAL Een gezellig familiegebeuren! Klanten ervaren het als thuishomen. De non-nonsense keuken biedt betaalbare gerechten, van broodjes tot steaks en pasta's. De zaak is ook bekend om optredens van artiesten in het weekend. Met een aparte feestzaal kunnen ze evenementen tot 100 personen hosten. **Vordensteinstraat 78, Schoten www.facebook.com/brasserievordensteyn**

Meer dan 50 jaar toewijding aan goudsmederij en perfectie

“Een juweel of uurwerk als geschenk is een blijvende herinnering. Uw kostbaarheden verdienen daarom de aandacht die zo'n bijzonder moment vereist. Bij onze goudsmederij krijgt elk stuk - of u het nu zelf ontwerpt, kiest uit onze collectie, laat herstellen of wilt laten aanpassen - de volledige aandacht van ons vakmanschap en maatwerk. Daar zijn we trots op en dit is de garantie die u van ons krijgt.”

Het nastreven van perfectie zit in ons DNA. Na meer dan 50 jaar testen en het continu verfijnen van onze procedures en materiaalkeuzes, weten wij precies hoe uw perfecte juweel eruit moet zien. Of het nu gaat om gouden of zilveren sieraden, een eenvoudig ontwerp of tijdloze elegantie, wij zorgen altijd voor de beste kwaliteit. Daar kunt u op vertrouwen.

Uw juweel heeft een grote betekenis voor u, en dat begrijpen wij als geen ander. Daarom behandelen wij uw kostbaarheden met de grootste zorg, toewijding en vakmanschap. Met meer dan 50 jaar ervaring garanderen wij steeds betere procedures en de juiste materiaalkeuze. Samen bespreken we het ontwerp dat perfect bij u past. Ook na de

aankoop kunt u bij ons terecht voor advies en service. Heeft u oud goud waar u iets nieuws van wilt laten maken? Ook daarvoor kunt u bij onze goudsmederij terecht. Wij verwerken het graag tot een nieuw ontwerp. Daarnaast begeleiden wij u graag bij het maken van een keuze uit ons uitgebreide assortiment aan juwelen. Uw kostbaarheden krijgen bij ons een nieuw leven. Samen beslissen we over elke aanpassing en herstelling van uw juweel of uurwerk, en zelfs klokken kunnen wij voor u herstellen (maak hiervoor een afspraak met onze klokkenmaker).



Nu feestelijke korting -20%

van 22-11 tem 21-12-24



JUWELIER - Goudsmid
KLOKKENMAKER - KUNSTGALERIJ



Paul Van der Auwera

Augustijnslei 10, 2930 Brasschaat | 03 652 17 77 | 0497 62 15 62 | info@klokstuk.be | www.klokstuk.be

SUCCESVOL VERKOCHT IN 2024



Schoten



Schoten



Schoten



Schoten



Schoten



Schilde



Schilde



Schilde



's Gravenwezel



Halle Zoersel



Halle Zoersel



Halle Zoersel



Brasschaat



Brasschaat



Brasschaat



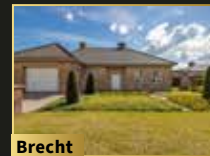
Ekeren



Ekeren



Stabroek



Brecht



Kapellen



Kalmthout



Wuustwezel



Deurne



Zandheuvel



SENSUM
VASTGOED

Prettige feestdagen vanwege Sensum Vastgoed

Onderstaand een selectie van woningen die te koop staan

ANTWERPEN - CENTRUM



Gerenoveerd en verzorgd app. (124m²) met 3 slpk en terras, 5de verd., goed gelegen tegenover het Stadspark aan de Quinten Matsyslei. EPC: 167 kWh (B) (Vg, Wg, Gmo, Gvkr, Gv).

€ 397.000,-

ANTWERPEN - DEURNE



Lichtrijk hoek-app. (99m²) met 3 slpk en terras, op de grens met Wijnegem, mogelijkheid tot aankoop van garagebox. EPC: 180 kWh (B), (Vg, Wg, Gmo, Gvkr, Gv)

€ 310.000,-

ANTWERPEN - HOBOKEN



Recent gerenoveerd dakappartement (64m²) met 1 à 2 slpk en groot terras, instapklaar, inclusief autostaanplaats. EPC: 288 kWh (C), (Vg, Wg, Gmo, Gvkr, Gv).

€ 209.000,-

HALLE-ZOERSEL



Provençaalse laagbouwvilla op 2.316m² met 2 à 3 slpk, garage en werkplaats. Gelegen op de grens met Schilde. EPC: 261 kWh (C) (Vg, Wp, Gmo, Gvkr, Vv).

€ 669.000,-

SCHOTEN



Lichtrijke en gerenoveerde woning met 5 slpks en vele mogelijkheden, pal in het centrum gelegen, voorzien van zonnepanelen. EPC: 197 kWh (B) (Vg, Wg, Gmo, Gvkr, Gv).

€ 399.000,-

BRASSCHAAT - MARIABURG



Te renoveren handelshuis met tuin op 466m², goed gelegen aan de Kapelsesteenweg in het dorpscentrum van Mariaburg. EPC 766 kWh (F) (Vg, Wg, Gmo, Gvkr, Gv)

€ 375.000,-

www.sensumvastgoed.be

SENSUMVASTGOED BV | Nerviërslei 6, Schoten | 03 502 58 78
welkom@sensumvastgoed.be | www.sensumvastgoed.be | BIV nummer 504.187/514.292

Uw woning verkopen? Contacteer ons voor vrijblijvend advies en gratis waardebeoordeling.

SHOP

TILL YOU DROP!

KERST CHOCOLADE-CADEAUS VAN LINDT

Het uitgebreide chocolade assortiment van Lindt bevat speciale producten om je vrienden en familie mee te verrassen als kerstcadeau. Heerlijke bonbons en pralines verpakt in de mooiste cadeauperpakkingen of de schattige melkchocolade teddy om het huis mee te decoreren voor de gezellige feestdagen. Alle chocoladecadeaus van Lindt zijn met passie gemaakt door de Lindt Meister Chocolatiers.

www.lindt.com.nl/shop/kerst



BRUIST Deals

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

Scan de QR-code

KUNST BLOESEMBOMEN

Bij Seta Fiori vind je de meest uitgebreide collectie kunst bloesembomen. Van tafelmodel tot wel tien meter hoog. Showroom in Bergen op Zoom.

www.setafiori.nl



ROOSTER & WOLF FINE RUM

Deze rijke, ambachtelijke rum met tonen van vanille en karamel is een perfect cadeau voor de feestdagen. Ideaal om puur van te genieten of om feestelijke cocktails mee te maken. Deze rum heeft een rijke, gelaagde smaak met volle tonen van Zuid-Amerikaanse intensiteit en een subtiele kruidigheid uit de Dominicaanse Republiek.

www.roosterwolf.com



PROEF EN GENIET

VAN HET MOOISTE WAT DE NATUUR BIEDT!

De FLOWERSNGIN

Winter Edition

De FLOWERSNGIN Winter Edition is helemaal afgestemd op het seizoen. Deze typische winterse smaken en geuren zijn ideaal om van te genieten wanneer de bladeren zijn gevallen en de natuur haar winterpak aantrekt!

Wijnegemsesteenweg 17, 's Gravenwezel
+32 (0)3 685 63 68 | info@flowersngin.com

www.flowersngin.com



Doe mee en win

Vier de magie van december!

SPARKLING WHITE

De Sparkling White van Rotterdam Urban Winery is een unieke mousserende demi-sec, gemaakt van gereedde 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.

rotterdamurbanwinery.nl/winkel/



THAT'SO ON THE GO DARK

De vegan self tan spray van That'so is ongeëvenaard goed en geeft direct een prachtige egale echt bruine kleur die 2-3 uur na het aanbrengen doortwikkelt. Hiermee zie je er sunkissed uit! Ruikt heerlijk en geeft geen vlekken. Tevens verzorgt en hydrateert dit product je huid door toevoeging van onder andere aloë vera. Het perfecte product voor een verantwoorde bruine teint.

125 ml, € 30,-, www.thatso.nl



LEZERSACTIE* Emotionele Gezondheid t.w.v. € 24,50

Eindelijk een boek dat jou leert hoe je jouw gezondheid drastisch versterkt op verschillende niveaus. Vaak richten we ons enkel op de voeding, maar dat vormt slechts een klein onderdeel van het grote plaatje.



www.poweracademy.nl TAG #GEZONDHEID



LEZERSACTIES*

Like de Facebookpagina van België 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

NIX18
NIET ROKEN - NIET DRINKEN

vernieuwde condoleances.be

Sereni vernieuwt Condoleance- en Troostplatform om families extra steun te bieden aan rouwende families.

Het vernieuwde Condoleances.be biedt nu naast digitale condoleances en bloemen ook troostmaaltijden, handgeschreven kaarten en crowdfunding voor uitvaartkosten. Deze initiatieven versterken verbinding en steun in tijden van verlies, zodat families zich gesteund voelen, zelfs wanneer fysieke aanwezigheid moeilijk is.



Quirijnen	De Polder	Uitvaarthuis	Daems	Van Kuyk	Kapellen
Brasschaat	Berendrecht	Brecht	Schoten	Merksem	
03 650 15 15	03 568 63 37	03 313 86 74	03 658 45 61	03 641 96 40	03 664 20 62
Antwerpen	Stabroek	Kalmthout			
03 650 06 66	03 568 63 37	03 666 13 41			

Sereni



The Sircle

Ons aanbod

Matchmaking

EMDR

Inzicht in Coping & Hechting

Koppeltherapie

Relaties & Seksualiteit

Coaching

- 📍 Jos Ratinckxstraat 5, Berchem
Blijde Inkomst 36, 's Gravenwezel
- 📞 0494 87 90 98
- ✉️ info@thesircle.be
- 📷 @TheSircle
- 📘 @thesircle_
- 🌐 www.thesircle.be



SCAN DE QR-CODE
en maak een afspraak

Een stap naar een betere toekomst

Hoewel je al veel pogingen hebt ondernomen, geraak je er bij relatieproblemen soms niet uit met z'n tweeën. The Sircle die neutraal meekijkt en zonder oordeel meezoekt naar oplossingen kan dan een grote hulp zijn.

Relatietherapie is een specifieke vorm van therapie die zich bekommert om het aanpakken van structurele en communicatieproblemen en spanningen tussen koppels. Centraal staan de patronen, het gedrag en de emoties van beide partners afzonderlijk en in verhouding met elkaar. Via gesprek met Sally onderzoek je wat er fout loopt, wat jullie wens is en hoe jullie de relatieproblemen kunnen oplossen of de relatiebreuk herstellen. **70% van de koppels die voor therapie kiezen komen samen uit.**

The Sircle ontvangt jullie als koppel tezamen, maar dit kan afgewisseld worden met individuele sessies. Relatietherapie kan ook een onderdeel zijn van gezinstherapie.

Elke persoon en elke relatie is anders, het is een kwestie van het juiste evenwicht vinden tussen jullie beide. En dat doe je samen. Ook al lijkt het soms uitzichtloos, even stilstaan bij je relatie, tijd maken voor elkaars behoeften en enkele concrete oefeningen kunnen je relatie verbeteren.

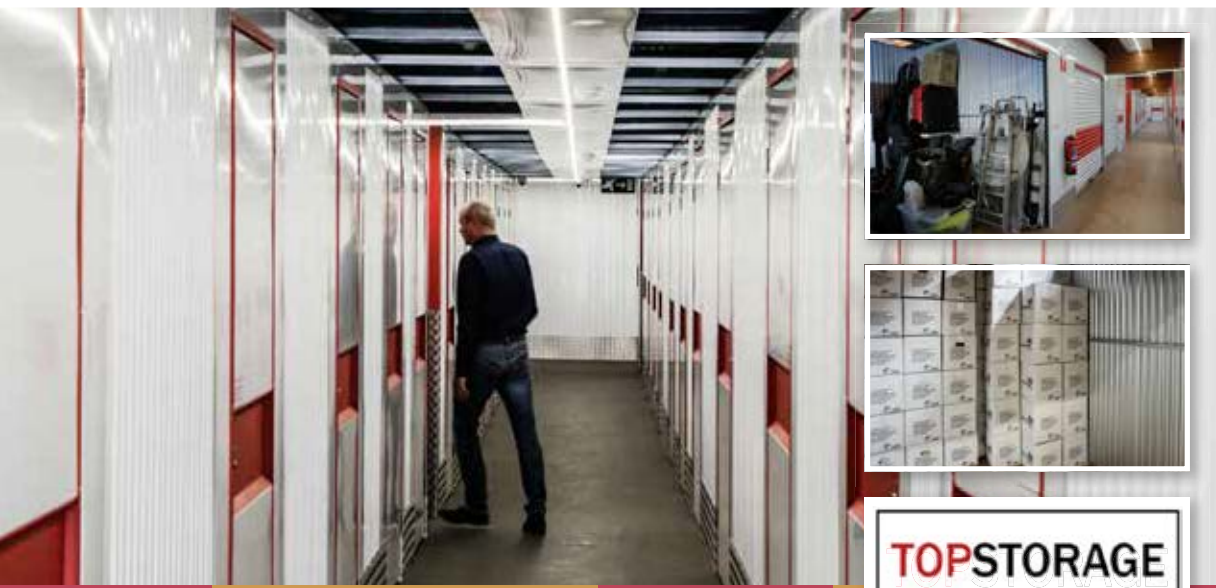
Koppeltherapie is geen teken van zwakheid. Het is een teken van betrokkenheid om het beste uit je relatie te halen.



Sally De Schryver

RUIMTE NODIG? WIJ HEBBEN DE PLAATS!

Al meer dan 30 jaar zorgt Top Storage voor de stockage van vele meubelwinkels en zelfstandigen. Maar Top Storage heeft zijn storage-boxen uitgebreid zodat ook jij je spullen en persoonlijke goederen kan stockeren bij ons. Top Storage weet als geen ander dat properheid één van de belangrijkste redenen is bij het kiezen van je opslagruimte. Ons team leidt je persoonlijk rond in onze nieuwe self-storage ruimtes zodat je er zeker van bent dat je juist zit bij Top Storage.



Top Storage | Lage Kaart 460 - 2930, Brasschaat | 03 651 30 30 | welkom@topstorage.be | www.topstorage.be

DE RODE ZEE IN SCHILDE

GESPECIALISEERD IN VIS-, STEAK- EN GRILLGERECHTEN

U bent misschien op zoek naar een gezellig restaurant in Schilde of omgeving. Dan zult u bij De Rode Zee niet ontgoocheld worden. Intussen meer dan vijf jaar worden in deze hedendaagse bistro overheerlijke vis- en vleesgerechten geserveerd. Alles wordt dagvers bereid in onze keuken.



KOKEN IS PASSIE EN GEEN JOB

Zoals u op onze menukaart zult zien, kunt u bij ons terecht voor onder andere heerlijk grill, desserts en pasta. Als steakhouse is het team van De Rode Zee in Schilde en buurgemeentes vooral bekend voor zijn grillgerechten en steaks. Proef zeker ook onze fantastische wekelijkse en seizoensgebonden suggesties ter plaatse te ontdekken.

In ons familierestaurant is er plaats voor 45 personen, buiten is er een tuinterras voor nog eens 45 personen. Ideaal voor een hapje en een drankje. Voor de kleintjes hebben wij altijd iets om te knutselen of in te kleuren. Interessant is dat u nu ook kunt bestellen en afhalen. Zo hoeft u niet te wachten in de zaak.



CONTACTEER ONS

Turnhoutsebaan 214
2970 Schilde
Antwerpen - België

Tel: 03 430 10 01
info@derodezee.be
www.derodezee.be

OPENINGSUREN

Ma	Gesloten
Di	17u00-23u00
Wo	17u00-23u00
Do	17u00-23u00
Vr	17u00-23u00
Za	17u00-23u00
Zo	17u00-23u00



SCAN DE
QR-CODE
en reserveer
online

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

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!



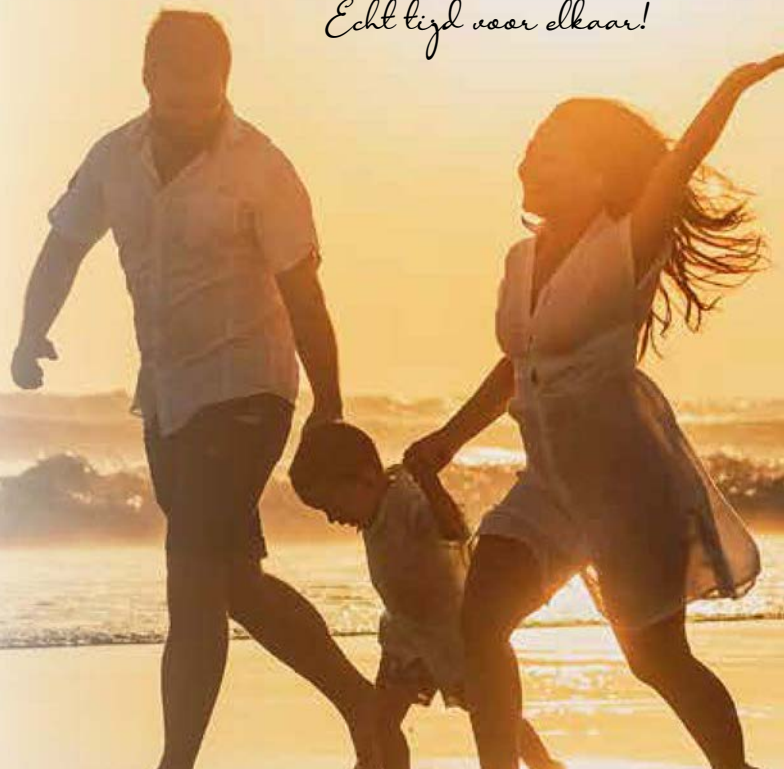
Grand Hotel ter Duin is van alle gemakken voorzien. Wil je Zeeland op twee wielen verkennen? Geen probleem, het hotel kan de fietsen voor je regelen. Daarnaast beschikt het hotel over een prachtige lobby met bar waar je heerlijk kunt zitten om te genieten van een hapje en een drankje. Ook voor een smakelijk 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

Het laser seizoen is open

Heb je last van huidverslapping, diepere lijntjes, littekens, pigmentvlekken en/of huidaanwassen, dan kan een Co2 laser mogelijk hierbij helpen.

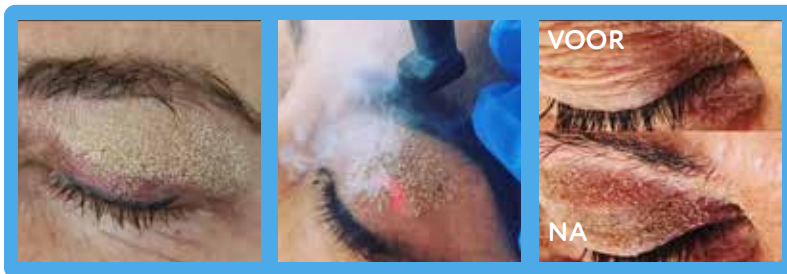
De Co2 laser is een ablatieve, gefractioneerde laser. Dit betekent dat hij kleine minuscule gaatjes in de huid maakt en de bovenste laag van de huid als het ware verdampt. Door de warmte die de laser produceert in de onderhuidse lagen wordt collageenaanmaak versterkt.

Resultaat: een nieuwe huid die strakker en egaler is.

Waarvoor wordt de laser gebruikt?

Huidverjonging bij rimpels, fijne lijntjes en zwakke huidstructuur ter hoogte van het gezicht, de hals, het decolleté en de handen. De combinatie van het afschaven van de opperhuid en de stimulatie van de collageenvorming leidt tot een strakkere en egalere huid.

- De behandeling van littekens (acne littekens of chirurgische littekens). De oppervlakkige egalisatie van de huid is na 3 à 4 weken zichtbaar, maar de verbetering neemt nog toe in de loop van de maanden nadien. Dit komt door de vorming van nieuw collageenweefsel vanuit de lederhuid.
- Niet chirurgische ooglidcorrectie. Door het verstrakken van de huid kan een frissere oogopslag bekomen worden, met minder overtollige huid.
- Pigmentletsels zoals ooderdomsvlekken kunnen eveneens behandeld worden.
- Huidaanwassen zoals wratjes kunnen efficiënt verwijderd worden.



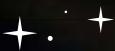
Heb jij nog vragen, stel ze dan gerust aan onze redactie via ontwerp@nederlandbruist.nl. Wij zorgen ervoor dat de arts uw vragen toegestuurd krijgt.

*Dr. An De Cuyper, MD,
Esthetisch
arts Clinic2650*



+ & BEWONDER . +

• STEEDS VERRASSEND AANBOD



Kerststal

De kerststal is een belangrijk christelijk symbool dat Jezus' geboorte verbeeldt. Figuren zoals Maria, Jozef, herders, engelen, wijzen en dieren brengen het Bijbelse verhaal tot leven en benadrukken Jezus' nederige geboortecomstandigheden. Kerststallen, ontstaan in de middeleeuwen, worden wereldwijd in ere gehouden.

De betekenis van de kerststal

De kerststal herinnert gelovigen aan het wonder van Kerstmis: de komst van het Licht in een wereld van duisternis. Jezus werd geboren in een eenvoudige stal, wat de boodschap van nederigheid, hoop en liefde onderstreept. Dit contrast benadrukt dat Gods liefde voor iedereen toegankelijk is, ongeacht rijkdom of status. De kerststal vertelt op een visuele manier dit diepere verhaal en helpt mensen, vooral kinderen, het kerstverhaal beter te begrijpen.

Soorten kerststallen

Kerststallen bestaan in allerlei vormen en maten. Van eenvoudige, handgemaakte houten figuren tot uitgebreide en gedetailleerde opstellingen met bewegende onderdelen en verlichting. In sommige landen, zoals Italië en Spanje, zijn kerststallen een ware kunstvorm met levendige details en landschappen die het hele dorp van Bethlehem voorstellen. Veel gezinnen hebben hun eigen tradities rond het opzetten van de kerststal, waarbij de

figuren jaar na jaar een speciale plek in huis innemen.

Een kerststal thuis opzetten

Het opzetten van een kerststal thuis is een mooie manier om de feestdagen een diepere spirituele betekenis te geven. Plaats het kindje Jezus vaak pas op kerstochtend in de kribbe, wat symbool staat voor zijn geboorte. Het samenstellen van een kerststal kan een moment van bezinning zijn voor families en een gelegenheid om het kerstverhaal samen te beleven.

De kerststal van Jezus brengt de essentie van Kerstmis tot leven. Het herinnert ons aan de geboorte van Christus en de boodschap van liefde, vrede en nederigheid die hij bracht. Dit traditionele tafereel blijft een waardevol symbool dat generaties verbindt en elk jaar opnieuw gezinnen samenbrengt om het verhaal van hoop en licht te vieren.

+ & BEWONDER. +

• STEEDS VERRASSEND AANBOD

VATICANSTAD ITALIË Ieder jaar vormt het Sint-Pietersplein in Vaticaanstad het decor voor een indrukwekkende kerststal, een symbool van vrede en saamhorigheid voor mensen van over de hele wereld. De kerststal naast de iconische kerstboom wordt met zorg uitgekozen en opgebouwd, vaak met figuren die het dagelijks leven weerspiegelen in plaats van alleen het klassieke kerstverhaal. Elk jaar komt een nieuw thema tot leven, dat belangrijke waarden zoals hoop en medemenselijkheid in de kijker zet. Onder de blikken van toeristen en pelgrims wordt de stal een plek van bezinning en bezieling. Hier wordt kerst niet alleen gevierd, maar ook beleefd als een boodschap voor de wereld.



BRUSSEL BELGIË In Brussel, waar het Winter Wonders-festival de stad omtovert tot een ware kerstwereld, is de levendige kerststal bij de Sint-Katelijnekerk een onverwacht wonder. Bezoekers kijken vol verwondering hoe de figuren zich door het tafereel bewegen, herders lopen, dieren grazen en alles lijkt te leven. Het is alsof je even onderdeel bent van het kerstverhaal zelf. Deze bewegende stal zorgt ervoor dat iedereen, van jong tot oud, een glimlach op het gezicht krijgt en zich verwonderd voelt. Zo voegt Brussel iets bijzonders toe aan de klassieke kerstraditie, een magisch moment waarin de kerstgedachte even tastbaar lijkt te worden.



'S-HERTOGENBOSCH NEDERLAND In 's-Hertogenbosch brengt de kerststal in de Sint-Janskathedraal een vleugje Brabantse warmte naar de kersttijd. Elk jaar worden oude en nieuwe figuren met zorg neergezet in de indrukwekkende gotische ruimte, waar jong en oud zich verzamelt om het kerstverhaal te zien herleven. Er is iets intiem en huiselijks aan deze stal, die vaak lokale figuren en herkenbare details uit de regio bevat. Hier vindt iedereen een moment van stilte, een plek om even bij te komen en het echte kerstgevoel te ervaren. Voor de Bosschenaren is het een jaarlijkse traditie, een stille belofte van verbondenheid en vrede.

MADRID SPANJE In Madrid wordt kerst gevierd met grootse gebaren, en de uitgebreide kerststal in het stadhuis is daar een prachtig voorbeeld van. Met honderden figuren, elk met aandacht voor detail en expressie, is het alsof je door een levendig Bethlehem wandelt. Van de marktkramen tot de rustige stal, elke scène ademt leven. Bezoekers blijven gefascineerd staan, nemen foto's, wijzen naar details die ze samen ontdekken. Voor de Madrileënen is het meer dan een stal, het is een kunstwerk, een jaarlijkse traditie die hart en ziel verwarmt. In Madrid beleef je kerst op grootse, maar toch intieme wijze.



Antwerpen is een wereldstad op mensenmaat. Ontdek onze bruisende bezienswaardigheden, van interessante musea en leuke attracties tot verrassende plekjes en architecturale hoogstandjes. Van Het Steen, dé hotspot van je bezoek, tot een wervelend nachtleven: hier verveel je je nooit! Met deze maand:

TOT EN MET 2 FEBRUARI 2025

EXPO CINDY SHERMAN



FOMU presenteert de eerste grote solotentoonstelling van de Amerikaanse kunstenaar Cindy Sherman in België. Wereldberoemd om haar satirische, maatschappijkritische portretten, gebruikt Sherman zichzelf als model. De tentoonstelling toont meer dan 100 werken vanaf de jaren 1970, met thema's als gender, stereotypen en leeftijd. Net als Ensor biedt Sherman ironisch commentaar op maatschappelijke conventies, waarbij ze de kunstmatige en fluide aard van identiteit blootlegt als een (zelf)constructie. **FOMU Waalsekaai 47, 2000 Antwerpen**

TOT EN MET 19 JANUARI 2025

EXPO ENSORS STOUTSTE DROMEN



In het najaar van 2024 neemt James Ensor het KMSKA over met een van de grootste Belgische Ensorcollecties ter wereld. Het museum heeft de grootste Ensorcollectie ter wereld en is daarom de perfecte plek voor dit totaalbeeld van zijn oeuvre. Je ontdekt hoe Ensor de leidende avantgarde kunstenaar van het land wil zijn door een eigen versie te creëren van het Franse impressionisme. Later beslist hij om een nieuwe richting in te slaan en dat wordt de start van een heel gevarieerd oeuvre. Ensor goochelt met hilarische en helse voorstellingen met een expressieve kracht in 101 schakeringen. Hij herschrijft de regels van het spel. Zijn meest opvallende bijdrage aan het ontstaan van het modernisme zijn de irreële maskerwezens, waarbij de maskers de ware aard van het mens niet verbergen, maar net onthullen. Ook de satirische kant van Ensor komt aan bod in de expo. **KMSKA Leopold de Waelplaats 1, 2000 Antwerpen**



ZONDAG 24 NOVEMBER 2024 - 10 TOT 19 UUR

WERELDBEKER VELDRIJDEN SPORT



Veldrijden is populair in Vlaanderen, en Antwerpen vormt geen uitzondering. Kom de topveldrijders aanmoedigen tijdens de Wereldbeker op Linkeroever. Met de Antwerpse skyline en het zanderige parcours als decor biedt deze locatie volop uitdaging en spektakel. Dit jaar verschijnen zowel bij de mannen als vrouwen weer toppers aan de start. Geniet van wereldklasse veldrijden in een unieke setting! **Sportpaleis Antwerpen | Schijnpoortweg 119, 2170 Antwerpen**

8 NOVEMBER TOT EN MET 10 NOVEMBER 2024

DANCE FULL CIRCLE '24

Op 8, 9 en 10 november opent het Antwerpse nachtleven zijn deuren voor de zevende editie van Full Circle, een groots feest verspreid over verrassende locaties. Meer dan 200 Belgische artiesten zullen optreden in 45 nachtclubs en concertzalen. Nieuw dit jaar zijn dansfeesten in Cargo Club, Play Zuid en WOOM. Drie nachten vol muziek en plezier beloven Antwerpen op stellen te zetten! **Diverse locaties**

VRIJDAG 29 NOVEMBER 2024 - 17 TOT 21 UUR

LES ANIMAUX PERDUS | DE MACHIENERIE EVENT

Stap binnen in de magische wereld van "Le Carnaval des Animaux", waar het klassieke dierencircus zonder dierenleed herleeft. Geniet van kunstzinnige installaties, circusacts en klassieke muziek. Ontmoet betoverende circusdieren zoals een vuurspuwend nijlpaard en een treurige olifant, geïnspireerd door Saint-Saëns' "Le Carnaval des Animaux". Een onvergetelijke ervaring vol vuur en licht! **Krugerstraat 232, 2660 Antwerpen**





speelgoed
schoolgerief
carnaval
games
hobby
zwembad



ACHTERBROEKSTEENWEG 184, KALMTHOUT
+32 (0)3 666 68 30 | INFO@TKLAVERTJE-VIER.BE
WWW.TKLAVERTJE-VIER.BE



Jouw betrouwbare schoonmaakdienst

Wij bieden kwalitatief hoogwaardige
schoonmaakdiensten aan bedrijven,
particulieren en instellingen.



Onze diensten

- ✓ Opkuis van zwaar vervuilde woningen
- ✓ Ruiming van gehele inboedel
- ✓ Woningen verkoopklaar zetten
- ✓ Reiniging van bedrijfsvoertuigen

Clean over
schoonmaak en diensten



0467 05 39 31 | info@cleanover.be
www.cleanover.be

BRENG JOUW UITERLIJK TOT LEVEN!

Natuurlijke, permanente make-up is niet meer te
vergelijken met vroeger. Het versterkt je gezicht
op subtiel wijze, zonder dat het opvalt.



HAIR STROKES

Een machinale techniek waarbij
ultrafijne haartjes gezet worden
(3D-effect) en dus als het ware
lijken op echte wenkbrauwen.



AREOLA (TEPELHOFFIGMENTATIE)

Een zeer dankbare en prachtige
techniek om 3D-areola's geheel of
gedeeltelijk nieuw op te bouwen.
Na een borstreconstructie, als kers
op de taart...



EYE DESIGN

Met de Eye Design-techniek kun je
een ultrastrakke eyeliner krijgen,
variërend van het versterken van
je wimpers tot het creëren van
een op maat gemaakte 'wing'.
Hou je niet van aflijning, dan kan
je gaan voor een shaded eyeliner.
Een schaduw die overgaat in
ombre effect.

KAMPIOEN IN 2 CATEGORIEËN

'SHADED EYELINER' EN 'NATUREL NANO HAIRSTROKES'
en met 4 gewonnen titels maakt dat Yasmien behoort bij de top van België in
permanente make-up.

MASTER IN COSMETISCHE EN MEDISCHE MICROPIGMENTATIE



MASTER IN COSMETISCHE EN MEDISCHE MICROPIGMENTATIE

Yasmien Beauty Artist | Sparrenlaan 15, 2960 Brecht | 0497402377
info@yasmienbeautyartist.be | www.yasmienbeautyartist.be

Scan de QR-
code voor extra
informatie.



Benieuwd
naar al onze
mogelijkheden?
Bel of kom langs!



MEIJS KERST SALE

De mooiste meubels, tapijten,
raambekleding, verlichting en
accessoires met kortingen
van 25% tot 70%.

MEIJS WONEN
TILBURG
21-31 DECEMBER

RINGBAAN-ZUID 251, TILBURG, NL
+31 13- 535 9464 | WWW.MEIJSWONEN.COM

Kom op tegen Kanker

www.komoptegenkanker.be



HOTEL GARBI
IBIZA SPA ****

HÉT HOTEL****

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!

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



SCAN DE QR-CODE
En laat jouw
vakantie beginnen!

Bent u een beetje ondeugend?

Is het alweer een tijdje geleden dat u 'de stoute schoenen heeft aangetrokken', dan helpen wij u graag een stukje op weg.

Wij runnen al ruim twintig jaar de leukste en toegankelijkste nachtclub in het zuiden van het land. Dat zeggen wij niet alleen zelf, maar ook onze gasten die ons van heinde en verre komen bezoeken.

Bij binnenkomst betaalt u € 32,-. Hiervoor krijgt u vier consumptiemunten (op donderdag € 16,- voor twee munten) en dan kan het feest beginnen. Met 'zwierige zwaaien' draaien onze dames als volleerde acrobaten aan de paal. Na de show begeven zij zich op de bar om de gasten vrijblijvend de gelegenheid te geven het een en ander, al dan niet voorzien van een toefje slagroom, van dichtbij te inspecteren. Een sfeerimpressie van dit festijn kunt u zien op onze website www.de-nacht.nl (18+).

Vrijgezellen en andere feestvarkens kunnen gebruikmaken van ons 'podium-arrangement', een speciale behandeling op het podium die voor de toeschouwers net zo vermakelijk is als voor de gelukkige. Een drankje aanbieden aan onze vertegenwoordigsters in gezelligheid behoort ook tot de mogelijkheden. En geloof me, kletsen kunnen ze ook. Zijn de remmen los, neem dan een lapdance.


Gezeten in een ruime fauteuil krijgt u een show in onze 'private room' van de dame naar keuze. Bent u op zoek naar seks, dan moeten wij u teleurstellen. Dit behoort niet tot de mogelijkheden. Vandaar ook ons devies: is uw man of vrouw op bezoek geweest bij De Nacht, wees niet boos of ongerust, er kan niks gebeuren. Wij raden u dan ook aan ten volste te profiteren van de inspiratie die hij of zij bij ons heeft opgedaan. Komt u alleen of in gezelschap? Bij ons bent u nooit eenzaam.

Graag tot ziens bij De Nacht



DE NACHT
TILBURG

(Korte) Heuvel 47a, Tilburg, NL
Donderdag, vrijdag en zaterdag van
22.00 tot 06.00 uur

 De-Nacht Tilburg

WWW.DE-NACHT.NL 18+



NIEUWSGIERIG?
Scan dan de QR-code

Uitsluitend
gewenste
intimiteiten
#wetoo

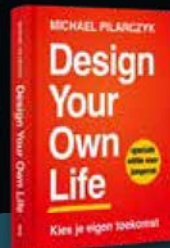


MICHAEL PILARCZYK

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



Bestel hier mijn
nieuwe boek



www.michaelpilarczyk.nl

DE VOORDELEN VAN YOGA

Yoga is een uitstekende manier om verbinding te maken met lichaam en geest. Het woord yoga komt van het Sanskriet, Yuj, wat verbinding betekent. Yoga is niet alleen een filosofie, maar ook een levenswijze die gericht is op het balanceren van tegenstellingen, zoals spanning en ontspanning, buiten en binnen, lichaam en geest. Dit helpt uiteindelijk om een natuurlijke staat van zijn te bereiken waarin het leven vollediger kan worden ervaren.

Verschillende soorten yoga

Vandaag de dag is yoga steeds populairder. Voor velen biedt het een ontsnapping aan onze drukke maatschappij. Yoga betekent voor iedereen iets anders. Sommigen beoefenen het om stress te verminderen, anderen voor een betere cardiovasculaire gezondheid of om de verbinding met hun lichaam te versterken. Er zijn verschillende soorten yoga. De meest bekende is Hatha yoga, een fysiek gerichte vorm die zich richt op pranayama's (gecontroleerde ademhaling) en houdingen. De ademhalingsoefeningen van de Wim Hof Methode zijn bijvoorbeeld geïnspireerd door deze pranayama-technieken.

Versterking van kracht, balans en flexibiliteit

De houdingen in yoga, gecombineerd met langzame bewegingen en diepe ademhaling, verbeteren de doorbloeding en verwarmen de spieren. Door yogahoudingen vast te houden bouw je kracht op en worden spieren flexibeler. Ontspanningstechnieken in yoga kunnen chronische pijn verminderen, zoals bij artritis, rugpijn en hoofdpijn. Het verlaagt ook de bloeddruk en helpt bij slapeloosheid, waardoor je je in het dagelijks leven energiever en vitaler voelt.



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



Chocolade ganache taart

Deze luxe chocolade ganache taart is het perfecte feestelijke dessert voor kerst. De combinatie van een kruidige gember-kruimelbodemp, fluweelzachte chocoladevulling en een subtiele hint van Szechuan-peper zorgt voor een verrassende smaakbeleving. Met minimale, elegante garnering straalt deze taart verfijning uit en vormt hij een indrukwekkende afsluiter van ieder diner.

BEREIDINGSTIJD

30 minuten voorbereiding en bakken + 120 minuten opharding

RECEPT VOOR

8 tot 10 personen

INGREDIËNTEN

Voor de kruimelbodem:

- 200 g gemberkoekjes, verkruimeld
- 75 g boter, gesmolten

Voor de ganache:

- 250 ml slagroom
- 2 eetlepels suiker
- 300 g pure chocolade, fijngehakt
- 1/4 theelepel gemalen Szechuan-peper

Voor de garnering:

- Cacaopoeder
- Verse bessen
- Muntblaadjes

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 175 °C. Meng de verkruimelde gemberkoekjes met de gesmolten boter tot een samenhangend mengsel. Druk dit mengsel stevig in de bodem van een taartvorm met losse bodem (ongeveer 20 cm doorsnede) zodat een gelijkmatige laag ontstaat. Bak de bodem 10 minuten in de voorverwarde oven. Haal uit de oven en laat volledig afkoelen.

Verwarm de slagroom met de suiker in een pan tot het net begint te borrelen. Haal de pan van het vuur, voeg de fijngehakte chocolade toe aan de slagroom en laat een minuut staan om te smelten. Roer daarna goed door tot een gladde, glanzende ganache ontstaat. Voeg de gemalen Szechuan-peper toe en roer goed door.

Giet de chocolade ganache op de afgekoelde kruimelbodem en strijk glad met een spatel. Laat de taart minimaal 2 uur in de koelkast opstijven of tot de ganache stevig is.

Bestuif de taart lichtjes met cacao-poeder voor een mooie afwerking. Garneer met verse bessen of muntblaadjes voor een feestelijke presentatie. Serveer de taart in dunne punten. De combinatie van romige chocolade, knapperige gemberkruimels en de lichte prikkeling van Szechuan-peper maakt dit dessert uniek en onvergetelijk!

Tijdens de kerstdagen draait alles om warmte en samenzijn. Maak het extra gezellig door samen de puzzel van Bruist op te lossen. Geniet van sfeervolle momenten, ontspannen avonden en maak kans op feestelijke prijzen!

PUZZELPAGINA

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

Los de sudoku op

De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was 2-6-1.

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 'Kerstmis'. De oplossing van vorige maand was pakjes.

Maak kans op een:










gratis schaatsbeurt tijdens WNTR Brasschaat



Wie WNTR zegt denkt vooral aan schaatsen! Trek je dikke sokken, handschoenen, muts en sjaal aan en begeef je op glad ijs! Onze ijsschaatsbaan van meer dan 600m² garandeert klassieke winterpret! Los de rebus op en maak kans op gratis kaartjes voor de schaatsbaan.

WNTR www.wntr-brasschaat.be
WNTR Brasschaat ligt op een steenworp van de winkelstraat Bredabaan.



 -d	 l=f	 b=j -l	 s=p	 b=g
 h=v -n	 f=kl br=ss	 l=w -j	 ak=pr	

Los de rebus op.

Maak kans op een:

Mysterybox MEN CARE SET

Deze box is geschikt voor iedere man die zichzelf wast/scheert/verzorgt op zijn manier. De box is gevuld met premium verzorgingsproducten voor mannen, inclusief how-to-use informatie die je als man een handje bij helpt.



s u y q a m l n m w p	huid
q c r i m f c i m d r	mannen
c y h y y i y a y q e	mysterybox
m n a e x j n t r j m	scheren
e c p o r n x d u g i	box
v u x s e e m m i e u	verzorgt
w b d n b l n p j u m	wassen
t g r o z r e v x u h	premium
g r m l u y e o y g o	
w a s s e n b o n o o	
m e x z s j f o q s f	

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

Wil jij kans maken op deze leuke prijzen? Stuur de oplossing in voor 1 januari 2025 via www.belgiebruist.be/schildeschoten/puzzelen of scan de QR-code.



Van Mossel.

**Voor de
mobiliteit
van morgen.**

www.vanmossel.be

Van Mossel