

DE PEELHORST



JANUARI 2025 GRATIS MEENEMEN!
WWW.NEDERLANDBRUIST.NL

BRUIST



GENIET &
BEWONDER

Met een zeer uitgebreide collectie damesmode en de daarbij behorende accessoires zijn wij altijd enthousiast om jou van top tot teen te kleden.

Postelstraat 38c Someren
0493 - 472441
www.inverno.nl
@inverno_damesmode

**IETS MOOIS
GEZIEN?**
Wij sturen het
naar je op!



INVERNO
By Colina

Hét adres voor een
mooie, nieuwe outfit!



ANTIK  BATIK

PINKO

DRYKORN

CAMBIO

MOTHER

for all mankind 

DE iX1.



Zakenauto van het jaar 2024; Met zijn actieradius van tot 475 km biedt de BMW iX1 volledige flexibiliteit. De BMW iX1 biedt rijplezier en moderne, veelzijdige functionaliteit in combinatie met emissievrije mobiliteit. Het slanke en frameloze BMW Curved Display met bediening door aanraking of natuurlijke dialoog is in het interieur van de BMW iX1 een echte blikvanger en tegelijk uw centrale interface met BMW iDrive.

VANAF € 48.475

Reken af met chronische pijn en ontdek een energieker en soepeler lichaam in slechts enkele dagen! Dankzij unieke massagetechnieken zoals shiatsu, kneden, rollen en tappen ervaar je direct verlichting van pijn en spanning. Voor een optimale doorbloeding in je benen combineert de massagestoel koolstof infraroodwarmte met luchtcompressie, waardoor je benen licht en energiek aanvoelen.

De S-track volgt nauwkeurig je wervelkolom, terwijl de L-track de massage tot aan je billen doorvoert. Negatieve emoties zoals stress, verdriet en eenzaamheid maken plaats voor vitaliteit en levenslust. Dankzij speciaal ontworpen massagekoppen, die nauwkeurig handbewegingen imiteren, geniet je van de kwaliteit van een professionele masseur in je eigen huis.

De massagestoel wordt compleet geïnstalleerd geleverd. Sluit hem eenvoudig aan, ga zitten en laat je verwennen. **Wacht niet langer en kies voor een leven zonder pijn en met meer energie!**

Kleine massagefauteuil boordevol opties



Slimme 3D massagetechnologie

Perfect voor elk uniek lichaam



Zero Gravity

Onmiddellijke ontspanning



Spierpijn verlichten

Professionele massage bij u thuis



Roterende voetensteun

De nieuwste technologie



8 automatische programma's

Pakt alle problemen aan

Van ~~€2495,-~~
voor
€1995,-

Krijg nu speciale Bruist-korting

€ 500,- korting!

Scan de QR-code en vul de kortingscode **Bruist01** in.

Actie geldig tot 31 januari 2025.



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

Ervaar de ultieme pijnverlichting

Reken af met chronische pijn en ga veel
vrijer door het leven!

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



CASADA
HEALTHCARE

ErvaarRust^{nl}
Ontspannen leven

Bruist wenst je een knallend 2025 vol liefde, geluk en gezondheid!

*Dat het nieuwe jaar bruist van mooie kansen,
bijzondere momenten en oneindig veel plezier.
Maak er een onvergetelijk jaar van!*



Bruisende lezer,

Het nieuwe jaar begint met een gevoel van mogelijkheden en frisse energie. Het is dé tijd om stil te staan bij wat achter ons ligt en om vooruit te kijken naar alles wat we kunnen bereiken. Goede voornemens vormen een traditie die mensen inspireert om doelen te stellen en positieve veranderingen door te voeren, zowel in hun persoonlijke leven als in hun werk.

Voor ondernemers betekent het nieuwe jaar ook een periode van reflectie en groei. Het is een moment om plannen te smeden, nieuwe kansen te benutten en de koers voor de toekomst te bepalen. Lokale bedrijven spelen hierin een cruciale rol door met creatieve initiatieven, nieuwe diensten en frisse energie bij te dragen aan een inspirerende start van het jaar.

In deze editie van Bruist delen we verhalen van ondernemers die met passie en visie hun goede voornemens in de praktijk brengen. Laat je inspireren door hun plannen en ontdek hoe zij hun doelen vertalen naar concrete acties.

Laten we samen vooruitkijken, dromen waarmaken en van 2025 een jaar maken dat bruist van de mogelijkheden!

Lea en Marcel Bossers



Adverteren? Mail naar
nl@nederlandbruist.nl
of bel 076-7115340.

Foto: Ron Eskens soowpictures.nl





Goede voornemens

Een nieuw jaar voelt als een frisse start. Goede voornemens zijn populair, maar vaak lastig vol te houden. Hoe zorg je ervoor dat jouw doelen in 2025 wél slagen? Met deze praktische tips kom je verder.

Veel goede voornemens falen omdat ze te vaag zijn. Maak je doel concreet. Dus niet 'ik wil gezonder leven', maar 'ik eet elke dag twee stuks fruit'. Kleine, haalbare stappen vergroten je kans op succes.

Focus op één verandering

Probeer niet alles tegelijk te doen. Kies één voornemen waar je je op richt. Dit geeft focus en motiveert om door te gaan als je dit doel bereikt hebt.

Maak een plan

Een goed plan is essentieel. Schrijf je doel op, verdeel het in kleine acties en plan deze in je agenda. Bijvoorbeeld: elke dinsdag en donderdag ga ik een halfuur wandelen. Door je voortgang bij te houden blijf je gemotiveerd.

Zoek steun

Een steunend netwerk maakt een groot verschil. Deel je doelen met vrienden of familie. Samenwerken of simpelweg iemand hebben die je aanmoedigt helpt enorm. Niemand is perfect. Val je een keer terug in oude gewoontes? Laat je niet

ontmoedigen. Herpak jezelf en focus op de volgende stap. Consistentie is belangrijker dan perfectie.

Populaire voornemens

Hoewel doelen persoonlijk zijn, zijn er enkele klassiekers:

- Meer bewegen: Wandelen, yoga of sporten.
- Gezonder eten: Klein beginnen, zoals meer groenten toevoegen.
- Minder stress: Tijd maken voor ontspanning.
- Nieuwe vaardigheden: Denk aan een cursus of een nieuwe hobby.

Begin vandaag

Je hoeft niet te wachten tot 1 januari. Start klein en werk stap voor stap naar je doel. Het nieuwe jaar biedt een prachtige kans, maar elke dag is een goede dag om te beginnen.

Met focus, doorzettingsvermogen en een concreet plan maak jij van 2025 een jaar vol groei en succes. Zet die eerste stap en maak het waar!



Carlos Lens:

Tips voor een Gezond en Fit 2025

Carlos Lens, bekend personal trainer van vele Nederlandse sterren zoals Linda de Mol en Anouk, deelt zijn inzichten over gezondheid, fitness en voeding. Met meer dan twee decennia ervaring inspireert hij ons met praktische en haalbare adviezen.

1. Begin met een heldere doelstelling

Carlos benadrukt het belang van een duidelijk doel. Maak kleine veranderingen in je dagelijkse routine, zoals wandelen, bij voorkeur op een lege maag. Dit helpt niet alleen vet te verbranden, maar zorgt ook voor een actieve start van de dag.

2. Krachttraining als basis

In plaats van alleen cardio, raadt Carlos aan om krachttraining toe te voegen. Dit versterkt niet alleen spieren en botten, maar zorgt er ook voor dat je stofwisseling tot wel 48 uur na je workout actief blijft. Bovendien voel je je fitter en zie je er beter uit.

3. Slaap en herstel zijn essentieel

Rust is een van de pijlers in Carlos' filosofie. Probeer 6-10 uur slaap per nacht te halen en maak eventueel gebruik van powernaps van maximaal 20 minuten. Een goede slaaproutine begint met ontspanning en positieve gedachten.

4. Voeding is 80% van het proces

Een gezond dieet betekent gevarieerd eten met groenten, volkoren producten, eiwitten en gezonde vetten. Carlos raadt aan om voeding te plannen en voor 80% gezonde keuzes te maken. Af en toe snoepen mag, zolang het met mate gebeurt.

5. Effectieve oplossingen voor drukke schema's

Voor wie weinig tijd heeft, zijn HIIT-workouts of korte wandelingen ideale oplossingen. Deze zijn intensief en efficiënt, perfect voor een drukke levensstijl.

Met deze tips van Carlos Lens maak je van 2025 een gezond en energiek jaar!

Meer weten? Ga naar www.houseofcarlos.nl of scan de QR-code voor meer informatie.





Januari

Januari, de eerste maand van het jaar, is een periode vol nieuwe energie en frisse kansen. Met zijn 31 dagen vormt ze een brug tussen het verleden en de toekomst. De naam januari komt van Janus, de Romeinse god van poorten, deuren en beginpunten. Het is dan ook niet verrassend dat januari symbool staat voor een nieuw begin. In vroegere tijden werd deze maand ook wel de louwmaand, ijsmaand, wolfsmaand of hardmaand genoemd, namen die de winterse kou en uitdagingen van dit seizoen weerspiegelen.

Historisch gezien was januari niet altijd de eerste maand van het jaar, want januari werd samen met februari pas later toegevoegd aan de Gregoriaanse kalender. Vandaag de dag markeert januari wereldwijd het begin van talloze tradities en goede voornemens.

Voor veel mensen biedt januari een kans om oude patronen los te laten en met een schone lei te beginnen. Dit kan letterlijk, door bijvoorbeeld het huis op te ruimen. Na de feestdagen voelt het heerlijk om kerstspullen op te bergen en je huis weer overzichtelijk te maken. Het is ook een uitstekend moment om verder te gaan met ontspullen, oftewel het bewust afscheid nemen van spullen die je niet langer gelukkig maken. Voor beginners kan het helpen om klein te starten, zoals met een lade of een kledingkast. Een populair idee is het 'Project 333-principe', waarbij je een capsulegarderobe samenstelt van slechts 33 kledingstukken.

Januari is ook een maand van doelen stellen. Het hoeft niet groots of ingewikkeld te zijn; zelfs kleine doelen kunnen een groot verschil maken. Denk bijvoorbeeld aan meer tijd doorbrengen met geliefden, gezonder eten of eindelijk dat boek lezen dat al maanden op je nachtkastje ligt. Schrijf je doelen op en geef jezelf een duidelijke, haalbare tijdlijn.

Daarnaast is januari een heerlijke maand om te reizen, vooral naar zonnige bestemmingen. Terwijl de temperaturen in Nederland vaak rond het vriespunt liggen, kun je elders genieten van aangename temperaturen: 23°C in Dubai, 27°C op Curaçao of zelfs 32°C in Thailand. Voor wie dichterbij huis wil blijven, bieden Gran Canaria en Tenerife met hun 18-19°C nog steeds een welkome ontsnapping aan de winter.

& BEWONDER

STEEDS VERRASSEND AANBOD



INTERNATIONAL
FILM FESTIVAL
ROTTERDAM

INTERNATIONAL FILM FESTIVAL ROTTERDAM

(IFFR) Van 30 januari tot 9 februari verandert Rotterdam in een paradijs voor film liefhebbers tijdens het International Film Festival Rotterdam (IFFR). Het festival trekt bezoekers van over de hele wereld met zijn unieke mix van onafhankelijke en experimentele films. Op het programma staan wereldpremières, korte films en indrukwekkende documentaires, maar het gaat verder dan alleen kijken. Je kunt deelnemen aan boeiende Q&A-sessies, meeslepende kunstinstallaties bewonderen en luisteren naar inspirerende paneldiscussies met filmmakers. Tien dagen lang hangt er een energieke sfeer in de stad, waarin verhalen van alle continenten tot leven komen. Een absolute must voor elke film liefhebber.



DE INTERNATIONALE VAKANTIEBEURS IN

UTRECHT In de koude, donkere wintermaanden is er niets leuker dan alvast weg te dromen bij zonnige bestemmingen en zomerse avonturen. Van 9 tot 12 januari 2025 opent de Jaarbeurs Utrecht haar deuren voor de Internationale Vakantiebeurs, dé plek om je perfecte zomervakantie te plannen. Laat je inspireren door exotische bestemmingen, proef lokale specialiteiten en ontdek unieke reizen. Of je nu verlangt naar een ontspannen strandvakantie, een actieve trektocht of een culturele stedentrip, hier vind je alles wat je nodig hebt. Begin het jaar met nieuwe reiseideeën en kijk alvast uit naar de warme zomerzon!



WINTERWANDELING EN WELLNESS -

ARDENNEN Eind januari 2025 zijn de Ardennen de ideale bestemming voor een winterse ontsnapping, waar natuur en ontspanning samenkomen. Veel organisaties bieden speciale arrangementen aan voor een dag of weekend weg. Geniet van een serene wandeling door besneeuwde bossen, begeleid door een gids die de geheimen van het winterlandschap onthult. Daarna kun je jezelf verwennen in een luxe spa met thermale baden, sauna's en professionele massages. De combinatie van frisse lucht, beweging en ultieme ontspanning maakt dit uitje perfect voor vrouwen (en mannen) die op zoek zijn naar rust en balans. Een unieke kans om je winterdip te verslaan!

MILAN MEN'S FASHION WEEK

Van 17 tot 21 januari 2025 schittert Milaan met de nieuwste herencollecties voor Fall/Winter 2025/26. De wereldstad van mode zet grote namen zoals Prada en Gucci naast innovatieve ontwerpers in de schijnwerpers. Van klassieke maatwerk tot futuristische streetwear, de shows bieden inspiratie voor iedere man die elegantie en innovatie wil combineren. Trends zoals rijke texturen, gedurfde silhouetten en warme aardetinten domineren de catwalk. Deze week is niet alleen een viering van stijl, maar ook een ode aan vakmanschap en creativiteit. Milan Men's Fashion Week is dé bestemming voor liefhebbers van mode en design. Mis het niet!



Uitwaaien en genieten aan de Zeeuwse kust

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



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

Gewoon heerlijk wandelen langs de kust!



Optimaal genieten!

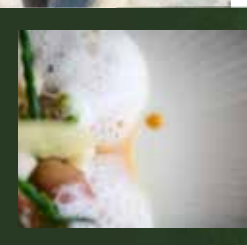
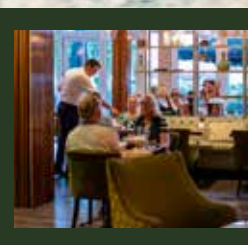
Boutique Hotel Ter Zand biedt zijn gasten allerlei faciliteiten, zoals **het verhuren van fietsen**, waardoor je heerlijk de omgeving kunnen verkennen.

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

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



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



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 onderstaand mailadres



Jolanda.Phillipse@icloud.com



SPARKLING WHITE

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

rotterdamurbanwinery.nl/winkel/



BOEKET AMALIA

Een nieuw begin, maar wat geeft de finishing touch? Een prachtig boeket op tafel natuurlijk. Het boeket Amalia van topbloemen.nl bestaat uit een betoverende mix van warme kleuren en speelse accenten, perfect voor elke gelegenheid. Laat het stralen in je eigen woonkamer of bestel het voor iemand die een beetje extra liefde verdient.

www.topbloemen.nl



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 doorontwikkelt. 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



BRUIST Deals

Frissen start in januari!

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

INTUITION QUATTRO FOR WOMEN

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

www.wilkinsonsword.com



PEUGEOT MAESTRO PEPERMOLEN

Peugeot, bekend om hun indrukwekkende auto's, biedt ook betaalbare culinaire creaties onder de naam Peugeot Saveurs. Met hun uitgebreide ervaring in smaken omarmen ze nu kruidenmolens, keramische ovenschotels, degustatieglazen en wijnaccessoires. Elk product van Peugeot Saveurs belichaamt de uitzonderlijke smaakbeleving van dit gerenommeerde Franse familiebedrijf.

be.peugeot-saveurs.com/nl



LEZERSACTIE* Cadeaubon t.w.v. € 100

Welkom bij De WOONWINKEL de gezellige boetiek voor stijlvolle, duurzame producten. Ontdek het uitgebreide aanbod in een warme sfeer, met persoonlijke service en deskundig advies. Kom langs en vind precies wat je zoekt!



www.woonwinkelkampen.be TAG #KAMPEN

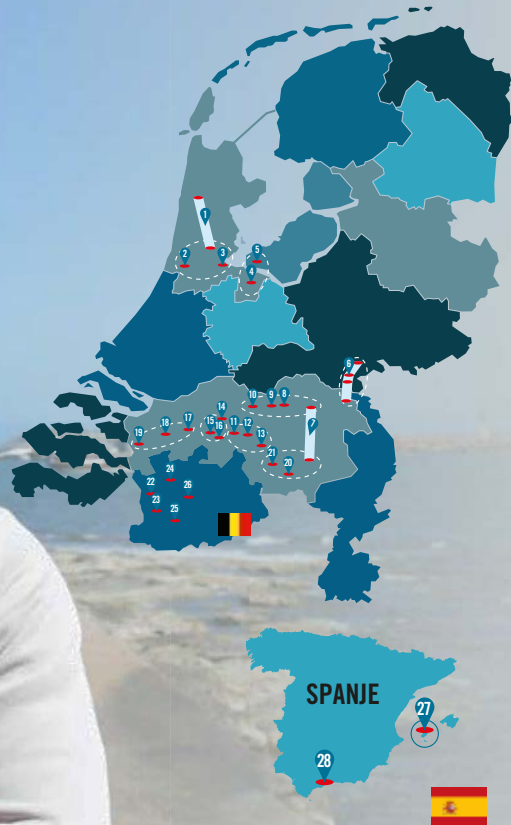


LEZERSACTIES*

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





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. J 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!**



Ruitschade?

Autotaalglas Oss lost het voor je op

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



Uw voeten, onze zorg!

Mensen prettig lopend en tevreden weer de deur uit laten gaan. Al 36 jaar is het mijn passie mensen te helpen met problemen aan hun voeten.

U kunt hierbij denken aan de volgende problemen/ behandelingen:

- Overtollig eelt
- Likdoorn en orthese
- Ingroeïende of rondgroeïende teennagel en nagelregulatie
- Kloven
- Schimmelnagels en nagelreparatie
- Voetproblemen bij zwangerschap
- Reguliere pedicurebehandeling

Gerda werkt met tandartsapparatuur. Elke behandeling eindigt met een voet-beenmassage om te zorgen dat de spieren ook weer lekker los zijn als u weer naar huis gaat.



*"Ik kan mensen **écht helpen** door hun probleemvoeten effectief en doelgericht te behandelen. Dat maakt mijn werk zo mooi."*



Voet- en Schoenkundig Schoonheidspedicure
Gerda Vereijken

Roeklaan 1A, Lieshout
0499-421723



**'Uw erfgenaam
kan iemand zijn
die u nog niet kent'**

Jacques de Milliano
Mede-oprichter
Artsen zonder Grenzen
Huisarts in Haarlem

**'Ieder mens verdient medische
zorg. In oorlogsgebied, tijdens
een epidemie, na een natuurramp.
Wie je ook bent. Daarom zet ik
Artsen zonder Grenzen in mijn
testament. U kunt dat ook doen.
Met uw bijdrage blijven we
mensen in crisissituaties helpen.
Nu en in de toekomst.'**



Scan de QR Code en ontvang
vrijblijvend de gratis eenmalige
uitgave **Lifeline**. Of ga naar
artsenzondergrenzen.nl/lifeline



Voor een mooie glimlach!



VOOR MEER INFO!

De tandarts waar ik me
op mijn gemak voel!

Tandarts
STEENBERGEN

Tandartspraktijk Oss Medicijnstraat 120, Oss | 0412 - 639 722 | oss@tandarts-steenbergen.nl
Tandartspraktijk Tilburg Kruisvaardersstraat 157, Tilburg | 013 - 535 25 35 | tilburg@tandarts-steenbergen.nl

www.tandarts-steenbergen.nl | [tandartssteenbergen](https://www.facebook.com/tandartssteenbergen)

BOOST JE ENERGIE MET SIMPELE ADEMHALINGSOEFENINGEN

Heb je behoefte aan meer energie tijdens je drukke dag? Met de juiste ademhalingstechnieken kun je je lichaam en geest een krachtige boost geven. Ontdek hoe ademhaling je kan helpen meer uit je dag te halen.

Waarom ademhaling belangrijk is

Ademhaling is essentieel voor ons energieniveau. Zuurstof voedt onze organen en geeft ons lichaam de energie die het nodig heeft. Door bewust adem te halen stimuleer je niet alleen de zuurstoftoevoer, maar ook je parasympathische zenuwstelsel. Dit resulteert in een verbeterde focus, meer vitaliteit en minder stress.

Drie eenvoudige technieken

Met deze technieken kun je direct meer energie ervaren:

Buikademhaling: Adem diep in door je buik en adem rustig uit. Herhaal dit vijf keer voor een kalmerend en verkwikkend effect.

Dubbele ademhaling: Adem kort en diep in door je neus, gevolgd door een korte en lange uitademing door je mond. Deze techniek helpt je energie snel te verhogen.

Wim Hof Methode: Start je dag met 30 diepe ademhalingen, gevolgd door korte ademhalingen. Dit helpt je energieniveau langdurig te verhogen.

Wil je meer energie, beter slapen en stress verminderen? De Wim Hof Methode combineert ademhaling, koudetherapie en toewijding voor een compleet energiemangement. Ontdek de kracht van bewuste ademhaling en start vandaag!

Meer weten? Bezoek onze website en voel het verschil.



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

Uw persoonlijke reisadviseur uit Someren

Mijn passie voor reizen kent geen grenzen...

Ik ben Jane Linders en werk al meer dan 20 jaar in de reiswereld. Door deze ervaring weet ik de leukste plekjes te vinden voor uw vakantie. Of het nu gaat om een zomervakantie, wintersport, stedentrip, luxe vakantie, weekendje weg, avontuurlijk de wereld rond of een romantische huwelijksreis, ik kan u helpen en adviseren bij het boeken van uw reis. Door mijn eigen passie voor reizen heb ik door de jaren heen al veel mogen zien en beleven en inspireer u graag met mijn opgedane ervaring.

Iedere reis behoort een onvergetelijke ervaring te zijn

Voor mij staat centraal wat u zoekt tijdens uw vakantie. Want iedere reis, kort of lang, luxe of low-budget, behoort gewoon een onvergetelijke ervaring te zijn! Nooit meer in de rij staan bij het reisbureau of urenlang surfen op internet, het reisbureau komt vanaf nu naar u toe! Er zijn gunstige voordelen voor u zonder extra kosten.

Hoe werkt dit in de praktijk?

U ontvangt van mij deskundig advies op het tijdstip en de locatie die u schikt. Deze unieke service is vanzelfsprekend en kost u niets extra's. Geen wachttijden, 100% privacy en altijd een vast contactpersoon voor al uw reis- en vakantie wensen.

**Heeft u ook een passie voor reizen?
Dan bent u bij mij aan het juiste adres!**

Uw vakantie beleeft u maar één keer!

Uw voordelen

- De luxe van uw eigen persoonlijke reisbureau
- Optimale bestemming en productkennis
- Van standaard-pakketreizen tot reizen op maat
- Reisadvies per mail, telefoon of op afspraak bij u thuis
- Prijs- en reisvergelijkingen
- Volledig onafhankelijk en objectief

Wil je meer info of meteen boeken?
Bezoek de website!



www.thetravelclub.nl/jane
06-13881888
jane@thetravelclub.nl

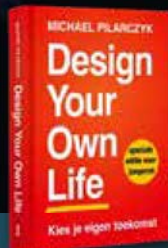
Aangesloten bij:



Geloof in verandering en bovenal in **jezelf**. Want het geloof in jezelf is je **grootste kracht**. Je moet diep vanbinnen écht overtuigd zijn van **jouw nieuwe verhaal**. Het moet je **nieuwe werkelijkheid** worden. En daarvoor moet het verhaal aansluiten bij **wie je bent** en wat je wilt **bereiken**.



Bestel hier mijn nieuwe boek



www.michaelpilarczyk.nl



HELMOND

Winterkasteel Helmond t/m 5 januari

Kasteel Helmond is omgetoverd tot Winterkasteel met sfeervolle aankleding, gezellige lichtjes, winterse muziek en ook zit het barstensvol mooie verhalen.
www.museumhelmond.nl

Het zonnetje in huis 2 januari

Het zonnetje in huis is een vrolijke familievoorstelling voor iedereen vanaf 4 jaar, die je onmogelijk onpartijdig achterlaat.
www.theaterspeelhuis.nl

111 jaar Bibliotheek Helmond 11 januari

Rondleiding langs de expositie, met oud-directeur Ruud Hakvoort. Hij vertelt over belangrijke momenten in de ontwikkeling van de bibliotheek.
www.helmondpeel.op-shop.nl

World Press Photo 2024 18 januari t/m 16 februari

In de expo-ruimte van de Cacaofabriek kun je vier weken lang genieten van de beste journalistieke

foto's en documentairefotografie, geselecteerd door de World Press Foundation.

www.cacaofabriek.nl

ASTEN

Museum in Wintersfeer t/m 5 januari

Bezoek de Lego-Experience, doe mee aan winterse (kinder-) activiteiten en sluit af met 'n winterse versnapering in het museumcafé van museum Klok & Peel.

www.museumklokenpeel.nl

Veldtoertocht TWC Fiets 12 januari

Vertrek van de fietstocht bij voetbalclub NWC, Beatrixlaan
www.twcasten.nl

Jubileum toneel AKG 12 januari

Een jubileum ter gelegenheid van het 100-jarig bestaan van Toneel Onderling Kunstgenot.
www.okgheusden.nl

Jubileumconcert A beautiful day 24 t/m 26 januari

Een sprankelend programma

vol herkenbare en meeslepende muziek met 45 leden van Zanggroep InBetween in de concertzaal van Antoniuskerk.
www.inbetween.nu

DEURNE

Voorstelling The Lasses 12 januari

lerse en Schotse muziek in Cultuurcentrum Deurne.
www.ccdeurne.nl

Internationale CD- & Platenbeurs 26 januari

Met standhouders uit binnen- en buitenland, met singles, CD's, LP's en DVD's in gemeenschapshuis De Moost in Neerkant.
www.oldiesclubneerkant.nl

Maandwandeling Walk English 26 januari

Wandelen door de Peel 'while talking English'.
www.walkenglish.nl

De Schoonheid van het Onbekende t/m 25 mei

De tentoonstelling in De Wieger focust op Nederlandse kunst van 1880-1950.
www.dewieger.nl



GEMERT-BAKEL

Nieuwjaarsduik Nederheide 1 januari

Nieuwjaarsduik bij strandbad Nederheide in Milheeze. Om 12.00 uur vindt het startsein plaats van deze officiële erkende Unox-Nieuwjaarsduik.
www.nederheide.nl

Mocking Minstrels 9 januari

Optreden Mocking Minstrels bij de Bunker in Gemert.
www.bunkergemert.nl

Holland Live 2025 25 januari

Hollandse avond in uitgaanscentrum Time Out in Gemert.
www.time-out.nl

Fieke Opdam met Non-Actief 25 januari

Cabaret Non-Actief gaat over de zoektocht naar een 'vrijwillig wij' en is een humoristisch, muzikaal protest tegen de schaamte.
www.eendracht-gemert.nl

LAARBEEK

Expositie kunst uit Laarbeek t/m 5 januari

Kunstenaars en creatievelingen uit Laarbeek tonen hun werk bij Kunstpodium 't Oude Raadhuis in Beek en Donk.

Gerrie Smits 11 januari

Cabaretvoorstelling van Gerrie Smits in Ons Tejater in Lieshout.
www.dorpshuizenlaarbeek.nl/ons-tejater

Arie Vuyk, Rop Janze en Ruth Elings 25 januari

Drie artiesten brengen hun eigen programma in Ons Tejater in Lieshout.
www.dorpshuizenlaarbeek.nl/ons-tejater

SOMEREN

Uitvoering Crescendo 3 en 4 januari

Toneelvereniging Crescendo speelt in theater De Ruchte "Het Geheim van De Vliegende Hollander".
www.deruchte.nl

Nieuwjaarsconcert Somerens Lust 5 januari

Tijdens dit traditionele Nieuwjaarsconcert treden alle geledingen op met een gevarieerde muzikale nieuwjaarswens.
www.deruchte.nl

Rob & Emiel The Da Vinci Ode 10 januari

In hun unieke mix van cabaret en magic ga je twifelen over alles wat je dacht dat echt was.
www.deruchte.nl

90's Party in OJC Comeet 25 januari

In OJC Comeet draaien diverse DJ's de beste muziek en hits uit de gouden jaren 90!
www.ojccomeet.nl

Darmspoelingen

Colon hydrotherapie, ook bekend als darmspoelingen, is een zeer milde en aangename therapie voor het reinigen van de dikke darm. Of je nu gedurende langere tijd slecht hebt gegeten, veel medicatie hebt gebruikt of gewoon wilt detoxen terwijl je gezond eet, deze therapie is bij uitstek geschikt.

Tijdens de behandeling lig je ontspannen op een verwarmde behandeltafel, comfortabel ondergedekt. Warm water, op lichaamstemperatuur, stroomt langzaam de darm in. Je zult geen last hebben van krampen en het is pijnloos. Na de behandeling zul je je lichter en schoner voelen.

Kijk op:
www.audesapere.nl/geneeswijzen



AUDE SAPERE | NISTELRODESEWEG 9A, UDEN | 06 10 75 95 34 | JOSEPHINEBROEDERS@GMAIL.COM

BRUIST Like ons op **facebook**.
www.facebook.com/NederlandBruist

Victoriabeauty

Lekker ontspannen tijdens de koude winterdagen

Speciaal voor de vermoeide huid bied ik ontspannende behandelingen aan. Hierbij wordt gebruik gemaakt van de Extenso producten voor het beste resultaat. Om het resultaat te behouden adviseer ik producten van Extenso afgestemd op uw huid om thuis te gebruiken.



Bezoek de website voor meer info over de behandelingen of maak online een afspraak!

U bent van harte welkom bij Victoriabeauty voor een intakegesprek en huidanalyse.



Hofvijver 26, Oss | +31 6 196 33 260 | schoonheidssalon-victoriabeauty@outlook.com | www.victoriabeauty.nl

Activiteiten in het Land van de Peel



Kalender onder voorbehoud.

Ga voor een volledig overzicht van alle activiteiten naar www.landvandepeel.nl of scan de QR-code.



Winterse stoofpot met seizoensgroenten

Deze winterse stoofpot met seizoensgroenten is het ultieme comfortfood voor koude dagen. Met malse runderlappen, kleurrijke groenten en een rijke, kruidige bouillon is dit gerecht niet alleen voedzaam, maar ook ontzettend smaakvol. Het is eenvoudig te maken en vult je huis met de heerlijke geur van een echte winterklassieker.

BEREIDINGSTIJD

20 minuten voorbereiding en
2 uur koken

RECEPT VOOR

4 personen

INGREDIËNTEN

- 500 g runderlappen
- 3 wortels
- 2 pastinaken
- 4 middelgrote aardappelen
- 2 uien
- Olijfolie of boter om te bakken
- 3 teentjes knoflook
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 500 ml runderbouillon
- 2 laurierblaadjes
- 1 theelepel tijm
- 1 theelepel rozemarijn
- Zout en peper naar smaak

BEREIDING

Snijd de runderlappen in grove stukken en de wortels, pastinaak en aardappelen in blokjes. Hak de uien en knoflook fijn.

Verhit olijfolie of boter in een grote stoofpan. Bak het vlees rondom bruin en haal het uit de pan.

Voeg de uien en knoflook toe aan dezelfde pan en fruit tot ze glazig zijn. Roer de tomatenpuree erdoor en bak kort mee.

Doe het vlees terug in de pan en voeg de bouillon, laurierblaadjes, tijm en rozemarijn toe. Voeg de gesneden groenten toe en roer goed door.

Laat de stoofpot op laag vuur minstens 2 uur sudderen, of totdat het vlees mals is en de smaken goed zijn ingetrokken. Roer af en toe door en voeg indien nodig extra bouillon toe.

Verwijder de laurierblaadjes en serveer de stoofpot warm met een stuk vers, knapperig brood.

Begin het nieuwe jaar met frisse energie en motivatie! Stel je doelen, blijf gezond, word sportiever en geniet van een nieuwe start. Laat je inspireren door de nieuwste editie van Bruist en maak kans op mooie prijzen!

PUZZELPAGINA

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

Los de sudoku op

De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **8-8-4**.

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 'Goede voornemens'. De oplossing van vorige maand was **vieren**.

Maak kans op een fles:

Pizzolato extra dry

Bij Pizzolato maken ze niet alleen een Spumante van alleen Pinot Grigio, maar ook een blend van diverse druiven. De wijn is harmonieus met een fruitig bouquet van rijpe peer en perzik, en biedt een fluweelzachte, frisse, goed uitgebalanceerde en levendige ervaring.



NIX10



Los de rebus op.

Maak kans op een fles:

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.



NIX10

h o l v y t h k u g x	chardonnay
m k e t r i l y s b e	elegant
c h a r d o n n a y l	champagne
e e u p j i k m p h p	citrus
r l c h x z e s e q m	methode
e v e e u t b b r t o	complex
k s e g h o v h i u c	mousse
a f s o a s u r t i c	aperitif
l h d u u n x m i x f	
m e z l o u t r e q d	
r z v k h m f x f n l	

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 februari 2025 via www.nederlandbruist.nl/de-peelhorst/puzzelen of scan de QR-code.





FRIS VAN START

**VELE VOORDELEN OM HET
JAAR GOED TE BEGINNEN!**

kijk op www.vanmossel.nl

Van Mossel