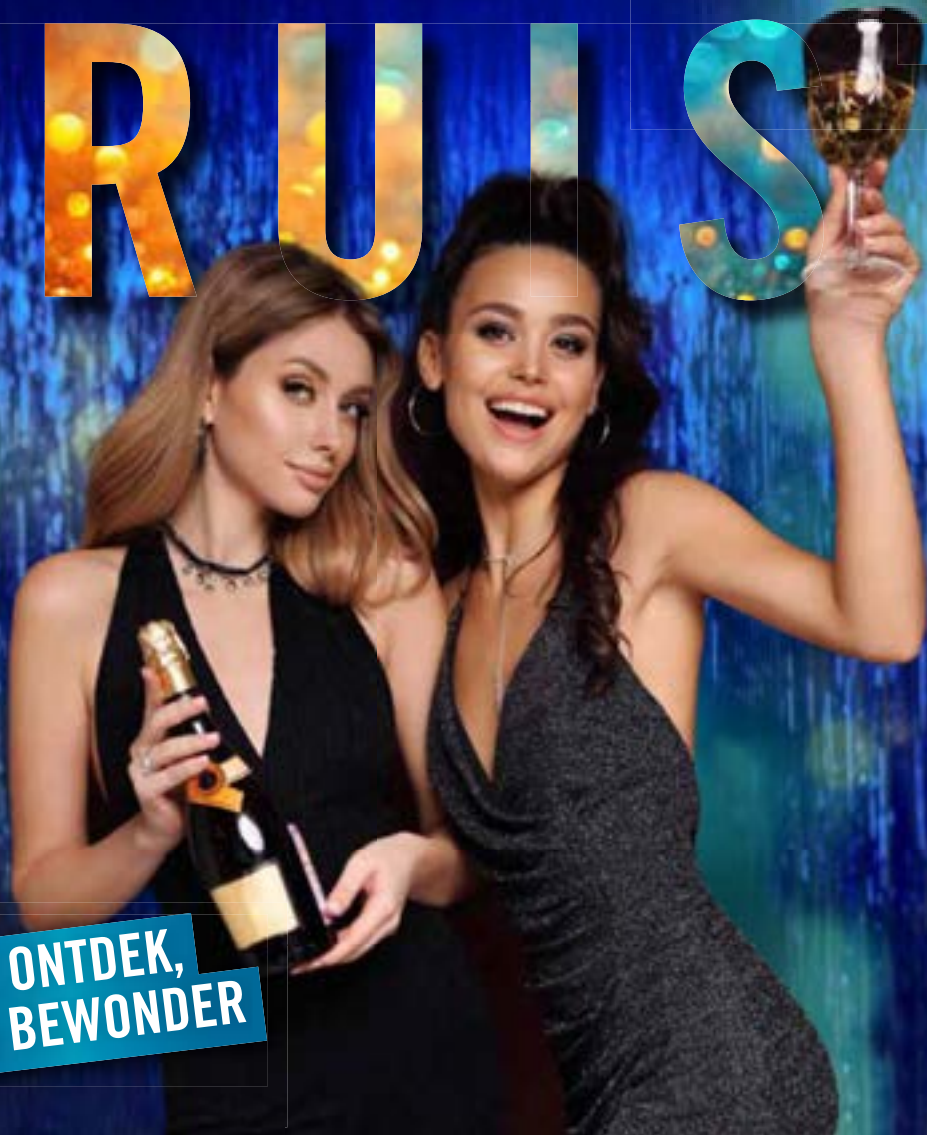


IBIZA



JANUARI 2025 WWW.IBIZABRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST



**GENIET, ONTDEK,
STOP & BEWONDER**



KLINIEK HEIHOFF

NATUURLIJK MOOIER

Al ruim 10 jaar dé naam in het Gooi voor botox, fillers en draadlifts met een natuurlijk resultaat.

Kliniek Heihof is een gevestigde naam in het Gooi. Met een team van vijf BIG-geregistreerde artsen bieden we eerlijke prijzen en esthetisch verantwoorde behandelingen voor een frisse, natuurlijke look. Ons doel? Uw zelfvertrouwen vergroten met subtiele, professionele verjonging die bij u past.

Natuurlijk resultaat, professioneel uitgevoerd
Bij ons geen "plastic fantastic", maar een uitstraling die uw unieke schoonheid benadrukt. Na een behandeling voelt u zich jonger, opgefrist en zelfverzekerder.

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

Praktische ligging
Gevestigd in het iconische Dudok pompgebouw in Hilversum, makkelijk bereikbaar en gratis parkeren.

Nu ook bij ons: GoedGezondGewicht
Dankzij de bewezen expertise van Kliniek Heihof bieden we nu ook *GoedGezondGewicht*: een programma dat **medische begeleiding**, effectieve **medicatie** en **voedingsadvies** combineert om u veilig naar uw streefgewicht te helpen. Ontdek hoe wij u kunnen bijstaan om niet alleen mooier, maar ook gezonder en fitter te worden. *Lees er hiernaast meer over!*

INTRO
PRIJS*

FILLER
€ 185,-

BOTOX
€ 89,-

***Profiteer van onze introductieprijs**
€10,- korting op alle behandelingen bij onze nieuwe artsen!
Bijvoorbeeld: filler vanaf €185,- en Botox vanaf €89,-.
Onze nieuwe artsen zijn BIG-geregistreerd en brengen ruime ervaring mee, zodat u verzekerd bent van deskundige en vertrouwde zorg.

KLINIEK HEIHOFF

GOED GEZOND GEWICHT

NIEUW
Bij Kliniek Heihof



GEZOND AFVALLEN MET ONDERSTEUNENDE MEDICATIE EN MEDISCHE BEGELEIDING

Op zoek naar een veilige en effectieve manier om af te vallen? Bij GoedGezondGewicht kun je rekenen op deskundige begeleiding en een programma op maat. Klaar om gezond en verantwoord gewicht te verliezen? Met bewezen effectieve GLP-1 medicatie en persoonlijke coaching helpen we je stap voor stap naar een blijvend gezond gewicht. Wij ondersteunen je met een op maat gemaakt programma, met begeleiding door een arts en voedingscoach.

PREVENTIE
Verminder overgewicht & word gezonder

Vanaf € 269,-

- Wat kun je verwachten?**
- **Persoonlijk** intakegesprek met onze arts in Kliniek Heihof
 - **GLP-1 medicatie** die je hongergevoel vermindert (tabletten of een prikpen)
 - Persoonlijke **medische ondersteuning** van onze arts
 - Wekelijkse **begeleiding** door een ervaren leefstijlcoach
 - Individueel **voedings- en bewegadvies**



START VANDAAG NOG JOUW WEG NAAR EEN FITTER, GEZONDER EN GELUKKIGER LEVEN!

Meer weten?
Bezoek onze website of neem contact op voor een vrijblijvend intakegesprek bij onze arts.
Gratis parkeren bij tegenovergelegen hotel!

COLOFON

UITGEVER

NL Bruist B.V.

DIRECTIE

Marcel en Lea Bossers

SALES SUPPORT

NL Bruist +31 76 711 5340

TEKSTEN

Lea Bossers

FOTOGRAFIE

Lea Bossers,

VORMGEVING

Ron Schouwenaar

CONTACT

NL Bruist, Beneluxweg 45, 4904 SJ

Oosterhout, +31 76 711 5340 bereikbaar

van 08.30 - 17.30 uur. Like ons op

📍 nederlandbruist en 📱 nederlandbruist.

Copyright NL Bruist B.V. ©2025.

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

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. NL Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt.

ADVERTEREN?

Bel Lorenzo Bossers op
+31 6 42720554

GOOGLE TRANSLATE TO TRANSLATE INSTANTLY



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



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

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

Declaration on rights:

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

OPVALLEN? Adverteer in Bruist

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



Scan de QR-code
voor een afspraak!

WEBSITE NODIG?

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

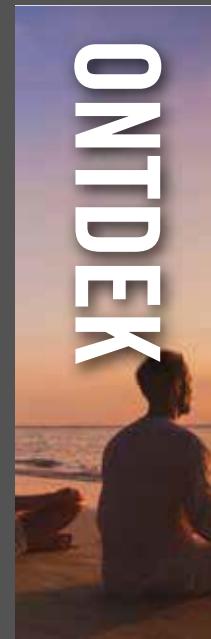


**BRUIST
ONLINE**

Ja, dat kunnen we!



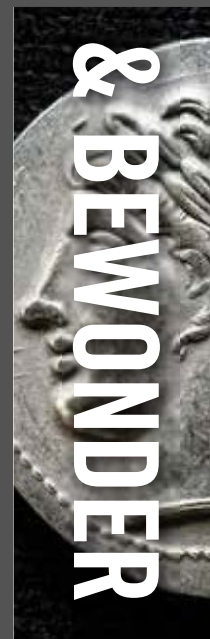
Nieuwjaar



Serene sfeer



*Pure
verwennerij*



Januari

10 16 26 40

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,

Begin het nieuwe jaar met inspiratie en hernieuwde energie. Laat je inspireren door momenten van rust en eenvoud en ontdek nieuwe manieren om bewust te leven. Verdiep je in ambachtelijke producten en geniet van lokale lekkernijen, handgemaakte sieraden en gezonde delicatessen die symbool staan voor verbinding en authenticiteit.

Zet een positieve toon voor 2025 met yogasessies, wellnessdagen en creatieve workshops. Gebruik deze activiteiten om balans te vinden en je lichaam en geest te versterken. Plan gezonde wandelingen langs rustige plekken in de natuur en ervaar de kracht van stilte en reflectie.

Blijf openstaan voor nieuwe ervaringen en zoek verbinding met anderen. Laat je inspireren door tips en inzichten die lokale ondernemers delen in publicaties zoals *Ibiza Bruist*. Laat 2025 een jaar worden van groei, balans en ontdekking. Begin klein, denk groot en omarm elke kans om bewuster te genieten van alles wat het leven te bieden heeft.

Lea en Marcel Bossers



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

Foto: Ron Eskens soowpictures.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



Nieuwjaar

Nieuwjaar is een moment van hoop, reflectie en viering. Over de hele wereld markeren verschillende tradities het begin van een nieuw jaar, elk met een unieke betekenis en symboliek. In Nederland en andere landen worden nieuwjaarsborrels vaak georganiseerd om het nieuwe jaar feestelijk in te luiden.

Een van de meest bekende tradities in Nederland is het afsteken van vuurwerk om middernacht. Dit kleurrijke spektakel symboliseert het verdrijven van kwade geesten en het verwelkomen van een nieuw begin. Veel mensen drinken rond middernacht champagne en toosten op een gelukkig en gezond jaar. Ook de Nieuwjaarsduik is een geliefde traditie, waarbij duizenden mensen in het ijskoude water duiken om het jaar fris en energiek te starten.

Op internationaal niveau zijn er tal van unieke gebruiken. In Brazilië dragen mensen wit om vrede en reinheid te symboliseren en velen springen over zeven golven in de zee als een ritueel voor geluk. Op de Filipijnen is het gebruikelijk om ronde objecten zoals munten en fruit te verzamelen als symbool van welvaart. In Schotland wordt 'Hogmanay' gevierd waarbij 'first-footing' een belangrijke rol speelt: de eerste persoon die een huis binnenkomt brengt geluk voor het nieuwe jaar. In Japan wordt het nieuwe

jaar (Shōgatsu) gevierd met het luiden van tempelklokken, 108 keer om onzuivere verlangens en negatieve emoties te verdrijven. Daarnaast is het gebruikelijk om traditionele gerechten zoals 'osechi ryōri' te eten en om familie en vrienden te bezoeken om geluk te wensen.

Nieuwjaarsborrels zijn een integraal onderdeel van de feestelijkheden, vooral in een professionele context. Werkgevers organiseren vaak borrels in januari om het team te bedanken voor de inzet in het afgelopen jaar en om gezamenlijk vooruit te kijken. Het is een moment om relaties te versterken, doelen te bespreken en een gevoel van saamhorigheid te creëren. Bij persoonlijke nieuwjaarsborrels staan gezelligheid en verbinding centraal. Veel van deze borrels vinden plaats in sfeervolle restaurants, waar men geniet van heerlijke hapjes en drankjes in een feestelijke ambiance. Hier komt iedereen samen om het nieuwe jaar in een ontspannen sfeer te vieren.

GENIET

GASTRONOMISCH GENIETEN



RINCON DE PEPE Rincón de Pepe Ibiza is een gezellig en authentiek restaurant in het hart van Ibiza Stad, waar gasten kunnen genieten van heerlijke Spaanse gerechten in een warme, informele sfeer. Het restaurant staat bekend om zijn verse zeevruchten, paella's en typisch mediterrane tapas die met zorg en passie bereid worden. Het vriendelijke personeel zorgt voor een gastvrije ervaring en het sfeervolle interieur maakt het tot de perfecte plek voor een gezellig diner. Gelegen dichtbij het bruisende centrum, is Rincón de Pepe Ibiza een uitstekende keuze voor wie de smaken van Spanje wil proeven in een ontspannen ambiance. Carrer de Sant Mateu, 6, 07820 Sant Antoni de Portmany, Illes Balears | +34 971 34 06 97 | www.besosdeibiza.com/restaurant-rincon-de-pepe/

ZITYA IBIZA Restaurant Zitya biedt op Ibiza een unieke culinaire ervaring met een moderne, mediterrane flair. Gelegen in een prachtig deel van het eiland, combineert Zitya verse, seizoensgebonden ingrediënten met verfijnde kooktechnieken. Het restaurant heeft een uitnodigende sfeer, zowel binnen als op het terras, waar je kunt genieten van een adembenemend uitzicht. De menukaart is een smaakvolle reis door mediterrane gerechten met een eigentijdse twist. Of je nu van zeevruchten of vleesgerechten houdt, elk gerecht is een feestje voor de zintuigen. Het vriendelijke personeel zorgt voor een warme en ontspannen sfeer, waardoor Zitya de perfecte plek is voor een bijzondere avond uit. Crt Ibiza-Sant Josep, Km.3, 9, 07830 Ibiza, Balearic Islands, | +34 682 78 18 09 | www.zitya.com/



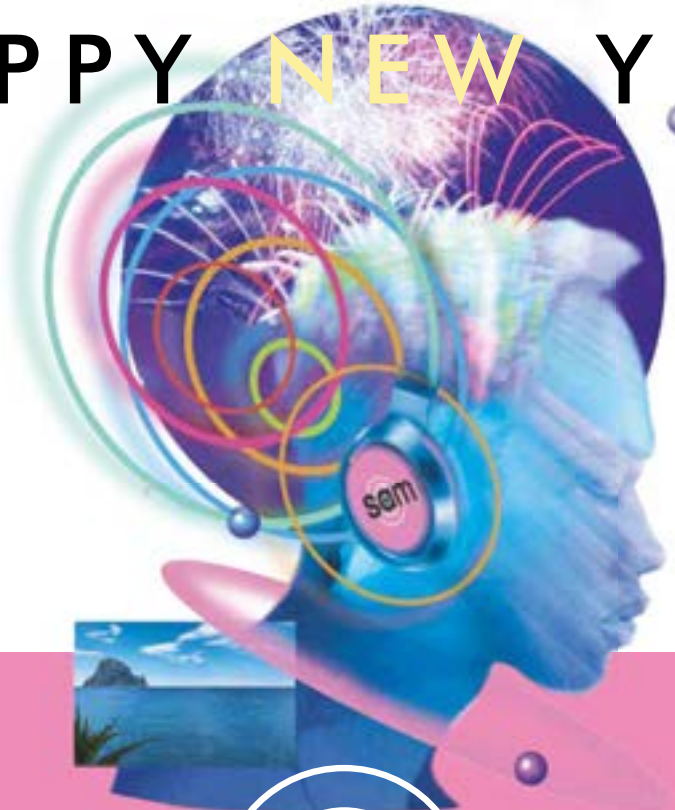
La Oliva
IBIZA

LA OLIVA Restaurant La Oliva Ibiza is een sfeervol en verfijnd restaurant, gelegen in het hart van het charmante Dalt Vila (de oude stad van Ibiza). Het restaurant biedt een moderne twist op de traditionele mediterrane keuken, met een focus op verse lokale ingrediënten en smaakvolle gerechten. Het gezellige terras, omringd door historische muren, biedt een unieke setting voor een romantisch diner of een avond met vrienden. La Oliva staat bekend om zijn uitstekende service en de heerlijke, creatieve gerechten, waaronder zeevruchten, paella en lokale specialiteiten. Het is de perfecte plek voor wie de essentie van Ibiza wil ervaren in een luxe, ontspannen sfeer. Carrer de la Santa Creu, 2, 07800 Eivissa, Illes Balears | +34 971 30 57 52 | www.laolivaibiza.com/en



EL CARNICERO Restaurant El Carnicero is op Ibiza dé plek voor vleesliefhebbers. Dit sfeervolle restaurant biedt een uitgebreide selectie van hoogwaardig vlees, perfect gegrild en bereid met vakmanschap. Het menu is een paradijs voor carnivoren, met alles van malse steaks tot smaakvolle lokale specialiteiten. De gezellige, rustieke sfeer zorgt voor een unieke eetervaring, waarbij je je meteen thuis voelt. Het vriendelijke personeel maakt de ervaring compleet met een uitstekende service. Gelegen in een rustige hoek van het eiland, biedt El Carnicero niet alleen heerlijk eten, maar ook een warme ambiance. Een must-visit voor iedereen die van een goed stuk vlees houdt! Avinguda de la Pau, S/N, 07800 Eivissa, Illes Balears | +34 971 19 33 65 | www.elcarnicero.com/en/el-carnicero-ibiza-en/

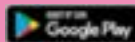
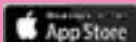
HAPPY NEW YEAR



sam

seriously amazing music

Tune in 106.7 fm www.samibiza.com



ONTDEK SAMEN IBIZA

MET TEAMSPIRIT EN AVONTUUR!



Unieke outdooractiviteiten
voor bedrijven, vrijgezellenfeesten
en groepen!



Boek nu je
**SPORTIEVE
AVONTUUR**

info@goibizaexperience.com
www.goibizaexperience.com



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



Serene sfeer

In januari kun je Ibiza op een rustige en authentieke wijze ervaren. Terwijl het zomertoerisme plaatsmaakt voor een serene sfeer, onthult Ibiza een andere kant die perfect is voor rustzoekers en avonturiers.

De maand begint feestelijk met de traditionele **nieuwjaarsduik bij het strand van Las Salinas**. Dit evenement trekt zowel locals als bezoekers die het nieuwe jaar willen beginnen met een frisse duik in de Middellandse Zee. De temperatuur van het water mag dan wat fris zijn, maar de opwindende en gezelligheid maken het tot een unieke ervaring. Het is een geweldige manier om het jaar energiek en verbonden met de natuur te starten.

Daarnaast staat januari bekend om de vele **yoga retreats** op het eiland. Met minder drukte en een mild klimaat is dit de perfecte tijd om lichaam en geest in balans te brengen. Veel retreatcentra bieden speciale winterprogramma's aan, variërend van intensieve detox-sessies tot ontspannende yogaworkshops. De kalmte van het eiland en de natuurlijke schoonheid vormen een ideale setting voor zelfreflectie en innerlijke groei.

Een ander hoogtepunt in januari zijn de **winteraangebieden op de straatmarkten**. Markten zoals die in

Sant Joan en Las Dalias blijven open en bieden een mix van lokale producten, ambachtelijke sieraden, kunst en vintage mode. Omdat het laagseizoen is, zijn de prijzen vaak aantrekkelijker dan in de zomermaanden. Het is een goede gelegenheid om unieke souvenirs of handgemaakte items te vinden, terwijl je geniet van de ontspannen sfeer.

Zelfs in het laagseizoen blijft de bijzondere ambiance van **Pacha Ibiza** voelbaar. Kom voor een exclusief evenement, geniet van de iconische uitstraling van deze wereldberoemde club. Pacha blijft een unieke ervaring en een blijvend symbool van het eiland.

Januari is op Ibiza het perfecte moment om tot jezelf te komen en nieuwe energie op te doen. Neem een frisse nieuwjaarsduik, kies voor een ontspannende yoga retreat, een sportieve uitdaging of een uitstapje naar Pacha. Het eiland biedt een scala aan mogelijkheden om het nieuwe jaar op een unieke en memorabele manier te beginnen.

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.Philipse@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

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.



Frisse start in januari!

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 overschotels, 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 wie je écht bent bij het Centrum voor Ont-wikkeling. Alles wat je kunt worden, zit al in jou – net zoals een kastanje een kastanjeboom in zich draagt.

Door levenservaringen groeien sommige delen van jezelf, terwijl andere verborgen blijven. Misschien draag je overtuigingen die je ooit hielpen, maar nu beperken. Bij ons leer je loslaten wat niet meer dient en ontdek je jouw verborgen potentieel. Met persoonlijke begeleiding helpen we je naar een lichter, authentieker leven.
Jouw ont-wikkeling begint hier.



CENTRUM
VOOR
ONT-WIKKELING

Jacob Catsstraat 23
5216 JT 's-Hertogenbosch

www.centrumvooront-wikkeling.nl
info@centrumvooront-wikkeling.nl

Begin jij 2025 in balans?

Dat kan bij Centrum voor Ont-wikkeling

Een nieuw jaar is dé tijd om jezelf op nummer 1 te zetten. Wat wil jij dit jaar anders doen? Hoe ga je beter voor jezelf zorgen? Bij het Centrum voor Ont-wikkeling in Den Bosch staan wij klaar om je te begeleiden naar meer rust, balans en energie.

Ervaringsdag 2025

Op zaterdag 25 januari nodigen we je uit van 9.30 - 16.15 uur voor onze Ervaringsdag, een unieke kans om inspirerende workshops te volgen. Laat je onderdompelen in ademwerk, klankbaden, meditatie, systemisch werk, mindfull yoga en een jaarlegging. Een dag vol ontspanning, persoonlijke groei en frisse inzichten om het jaar goed te beginnen.

Tussen de workshops door genieten we samen van een lichte lunch, afgestemd op dieetwensen zoals vegetarisch, koolhydraatarm en glutenvrij.

Meld je GRATIS aan voor deze dag!
Zorg dat je erbij bent en meld je aan via de QR-code. Start het jaar goed met rust, balans en inspiratie tijdens deze dag vol waardevolle inzichten en ontspanning.



*Zien we jou ook
25 januari?*

Programma Ervaringsdag 25 januari

ADEMWERK | Wies van Beek
Ontdek de kracht & invloed van je ademhaling

KLANKBAD | Brigit van Rossum
Geniet en ontspan van helende klanken en rust

**SYSTEMISCH WERK | Amber Roelen,
Brigit Van Rossum**
Ontwikkel inzichten via opstellingen

MEDITATIE | Maaïke Lauwerijssen
Vind jouw meditatievorm voor balans

**JAARLEGGING | Claudia Lammerding,
Brigit van Rossum**
Ontdek wat 2025 voor jou in petto heeft

YOGA | Helga van Geldrop
Breng lichaam en geest samen

Ibiza town Dalt villa



Levenskunst

Jouw verhaal, jouw pad en jouw potentieel

Ik geloof dat iedereen een levenskunstenaar is, in staat om zijn eigen leven vorm te geven. Mijn werk richt zich op het begeleiden van mensen die willen schrijven, maar mijn benadering gaat verder dan alleen dat; het strekt zich uit tot alle aspecten van het leven.

Mijn missie is om mensen te inspireren hun verhaal te vertellen en hun ware potentieel te ontdekken. Te vaak worden ze tegengehouden door beperkende overtuigingen, maar ik ben ervan overtuigd dat alles mogelijk is. Ik moedig aan om te dromen en actie te ondernemen om doelen te behalen.

Schrijven is voor mij een krachtig middel voor zelfexpressie en transformatie. Of het nu gaat om persoonlijke reflecties, poëzie of romans, elk woord heeft de kracht om gedachten en ervaringen te onthullen en te transformeren. Naast het schrijven begeleid ik mensen ook bij belangrijke levenskeuzes en veranderingen, zoals het vinden van een nieuwe richting in hun carrière of het doorbreken van belemmerende patronen.

Wat mijn aanpak uniek maakt, is de persoonlijke begeleiding, zowel online als tijdens retraites op het mooie Ibiza. Naast schrijfsessies bied ik yoga, massage en andere ontspanningsvormen aan, die samen een ruimte creëren voor zelfontdekking. Authenticiteit en eerlijkheid staan centraal in mijn werk. Ik moedig mijn cliënten aan zichzelf te laten zien zoals ze werkelijk zijn, zonder maskers of pretenties.

Mijn bedrijf is ontstaan uit mijn passie voor psychotherapie, massagetherapie en kleurentherapie, wat me in staat stelt een holistische benadering te bieden die zowel het mentale als het fysieke welzijn van mijn cliënten ondersteunt. Ik help mensen graag hun leven te creëren zoals ze dat willen, vrij van beperkingen en volledig in lijn met hun ware zelf. Als je klaar bent om je reis naar zelfontdekking te beginnen, nodig ik je uit om contact met me op te nemen.



WIL JE MEER WETEN OF MET MIJ IN CONTACT KOMEN?

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



Suzanne Becht



Suzansstories

STOP

EN KOM TOT RUST



Pure verwennerij

Ibiza is een bestemming die niet alleen bekendstaat om haar stranden en levendige sfeer, maar ook om luxe spa-hotels waar ontspanning centraal staat. Vooral in de rustigere maanden, zoals januari, bieden deze hotels een ideale gelegenheid om te ontsnappen aan de drukte en te genieten van pure verwennerij.

De spa-hotels op Ibiza bieden alles om lichaam en geest in balans te brengen. Met wellness-ruimtes vol verwarmde binnen- en buitenzwembaden, sauna's, stoombaden en hydrotherapiebaden is ontspanning gegarandeerd. Hydrotherapie staat bekend om zijn kalmerende en helende werking op spieren en gewrichten. Ontspanningsruimtes met uitzicht op zee of natuur bieden een serene plek om tot rust te komen.

Veel spa's gebruiken natuurlijke, lokale ingrediënten zoals amandelen en olijfolie voor extra huidverzorging.

Wellnessprogramma's voor detox en mindfulness voegen een holistische dimensie toe. Yoga- en meditatie sessies worden vaak gegeven in rustige ruimtes met uitzicht op het landschap van Ibiza. Sommige locaties bieden meerdaagse retreats met gezonde maaltijden en persoonlijke wellnessplannen.

Een breed scala aan behandelingen maakt de ervaring compleet. Massages zijn favoriet, van ontspanningsmassages tot deep-tissue behandelingen die spierspanning verlichten. Aromatherapiemassages, met essentiële oliën voor een kalmerend of verkwikkend effect, zijn ook populair. Gezichtsbehandelingen worden afgestemd op individuele huidbehoeften en variëren van hydraterende maskers tot anti-aging behandelingen met technieken zoals microdermabrasie of led-therapie.

Daarnaast kun je genieten van extra's zoals manicures, pedicures, haarstyling en scrubs met zeezout of klei. De serene sfeer en oog voor detail maken een dag in de spa onvergetelijk.

Of je nu kiest voor een massage, gezichtsbehandeling of een moment in de jacuzzi, de spa-hotels op Ibiza bieden alles wat je nodig hebt om volledig tot rust te komen en vernieuwd terug te keren naar het dagelijks leven.

E

STOP
EN KOM TOT RUST!

ATZARÓ

ibiza

ATZARO IBIZA Ontdek Atzaro, een betoverende wellnessbestemming op het prachtige Ibiza. Deze luxe spa en hotel biedt een unieke ervaring vol rust en verwennerij, omringd door de serene natuur van het eiland. Geniet van hoogwaardige behandelingen, verkwikkende massages en heerlijke gastronomie in een adembenemende setting. Atzaro is de perfecte plek om te ontspannen en je batterij op te laden. Of je nu een romantisch uitje plant of gewoon wat tijd voor jezelf wilt, Atzaro biedt een onvergetelijke ervaring. **Carretera San Juan km 15, 07812 Ibiza | +34 971 33 88 38 | www.atzaro.com**



BLESS HOTEL IBIZA Ervaar luxe en verfijning in het hart van Ibiza met BLESS Hotel Ibiza. Dit chique hotel biedt een adembenemend uitzicht op de Middellandse Zee en is de perfecte bestemming voor diegenen die willen ontspannen en genieten van het eiland. Geniet van stijlvolle kamers, een prachtig zwembad en gastronomische restaurants die de beste lokale en internationale gerechten serveren. Met een uitstekende service en een exclusieve sfeer is BLESS Hotel Ibiza dé plek voor een onvergetelijke vakantie. **Carrer de la Playa, 2, 07800 Ibiza | +34 971 18 88 88 www.blesscollectionhotels.com**

AMA
IBIZA BEACHFRONT SUITES



AMA IBIZA BEACHFRONT SUITES Amà Ibiza is dé plek voor een onvergetelijke ervaring op het eiland. Met een unieke mix van verfijnde gastronomie en een ontspannen ambiance, biedt dit restaurant een ideale setting voor zowel een romantisch diner als een gezellige avond met vrienden. Geniet van verse, lokale ingrediënten en creatieve gerechten die de authentieke smaken van Ibiza weerspiegelen. De stijlvolle inrichting en vriendelijke service maken het plaatje compleet. Laat je betoveren door de magische sfeer en de prachtige omgeving. Een bezoek aan Amà Ibiza is een must voor elke foodie! **Carrer de la Mar, 10, 07800 Ibiza, | +34 971 31 23 45 | www.amaibiza.com**

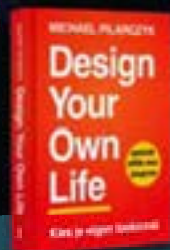
TRS IBIZA HOTEL TRS Ibiza Hotel is de perfecte bestemming voor een onvergetelijke vakantie op het prachtige eiland Ibiza. Dit luxe resort biedt een serene omgeving, met moderne kamers en een eersteklas service. Geniet van heerlijke culinaire ervaringen in een van de restaurants en ontspan in de verkwikkende spa. Met directe toegang tot het strand en een scala aan activiteiten is dit hotel ideaal voor zowel romantische uitjes als vriendengroepen. Ontdek de schoonheid van Ibiza en laat je verwennen in dit exclusieve hotel. **Carrer de la Cala de Bou, 8, 07829 Sant Antoni de Portmany, Ibiza | +34 971 80 17 00 | www.palladiumhotelgroup.com**



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



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:

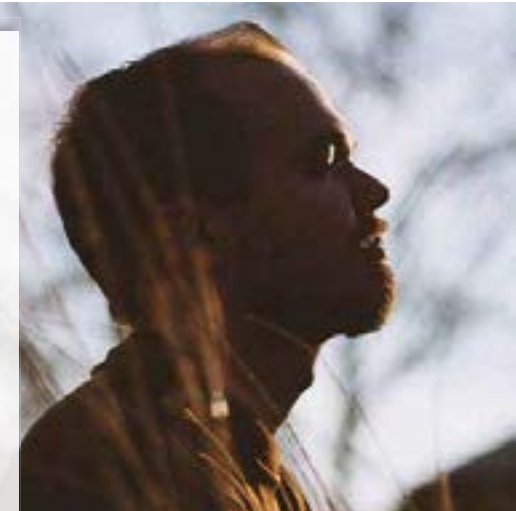
Buikademhaling: Adem diep in door je buik en adem rustig uit. Herhaal dit vijf keer voor een kalmerend en verkwikkend effect.

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.



Leef bewust

Het nieuwe jaar biedt nieuwe kansen. Wat is een betere plek om te beginnen dan Ibiza? In januari laat het eiland zijn rustige, inspirerende kant zien. Laat je verleiden door deze goede voornemens en maak van 2025 een jaar van balans, groei en bewust leven.

1. Neem tijd voor jezelf

Start 2025 met aandacht voor je welzijn. Doe mee aan een yogaretreat of volg een meditatiesessie op een serene plek. Wellnesscentra op Ibiza bieden holistische behandelingen met lokale ingrediënten, zoals amandelolie en kruiden. Trakteer jezelf op een detox-dag of een ontspannende massage. Even offline gaan brengt focus en nieuwe energie.

2. Omarm slow living

Laat de dagelijkse stress los en leef in het moment. Bezoek schilderachtige dorpen zoals Santa Gertrudis of San Juan. Struin langs marktkraampjes, ontdek ambachtelijke sieraden en geniet van een kop biologische thee in een knus café. Januari is de perfecte maand om het leven in een rustig tempo te ervaren.

3. Ontdek culinaire hoogtepunten

Maak van gezond eten een prioriteit. Ibiza's restaurants serveren heerlijke seizoensgerechten, van verse vis tot creatieve mediterrane recepten. Proef citrusvruchten en kruiden uit de regio en ontdek lokale wijnen tijdens een wijnproeverij. Genieten mag!

4. Beweeg in de natuur

Verander je routine en ga naar buiten. Maak wandelingen langs rustige stranden of volg de route naar het uitzichtpunt op het iconische Es Vedrà. De frisse lucht en het adembenemende landschap geven je een fysieke en mentale boost.

5. Stimuleer je creativiteit

Maak tijd voor creatieve groei. Schrijf je in voor een schilderworkshop, een schrijfretreat of een fotografiecursus. De serene landschappen van Ibiza zijn een oneindige bron van inspiratie.

6. Geniet bewust

Zet voorop dat het leven draait om genieten. Ontdek de kleine geneugten, van prachtige zonsopgangen tot rustige momenten met jezelf. Januari is het perfecte moment om bewuste keuzes te maken en nieuwe gewoontes te omarmen.

Met deze voornemens maak je van 2025 een jaar vol balans, rust en vernieuwing. Het begint hier, op Ibiza.

Een culinaire ontdekking in een legendarisch onderkomen

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



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

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

Een onvergetelijke ervaring



Ontspannen verblijf!

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

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



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



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@ervaarrust.nl | www.ervaarrust.nl


CASADA
HEALTHCARE

 **ErvaarRust^{.nl}**
Ontspannen leven

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

Begin klein,
blijf trouw en
*groei volgt
vanzelf*



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist



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 dichter bij 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

(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!





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.





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 boeket 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/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



A luxury car is shown from a low-angle, rear-quarter perspective, parked on a snowy road. The car is dark-colored with a prominent rear spoiler and dual exhaust tips. The background features a dense forest of evergreen trees under a bright, low sun that creates a warm, golden glow and long shadows on the snow. The overall mood is serene and fresh.

FRIS VAN START

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

kijk op www.vanmossel.nl

Van Mossel