

**AMSTERDAM**



FEBRUARI 2025 [WWW.AMSTERDAMBUIST.NL](http://WWW.AMSTERDAMBUIST.NL) GRATIS MEENEMEN!

# B R U I S T



**GENIET, ONTDEK,  
STOP & BEWONDER**



Maak kans op  
1 gratis zone  
BOTOX  
ZIE PAGINA 51



**Wilt u meer weten**  
over de behandelingen  
bij Oran Aesthetics?  
Scan dan de QR-code  
of **kijk op:**  
[www.oranaesthetics.nl](http://www.oranaesthetics.nl)

# Een natuurlijke uitstraling en met een ontspannen look

Bij Oran Aesthetics draait alles om een natuurlijke en jeugdige uitstraling. Met Bocouture Botox bieden wij een verfijnde en veilige oplossing om fijne lijntjes en rimpels te verzachten, terwijl uw unieke expressie behouden blijft. Onze behandelingen versterken uw schoonheid subtiel en zorgen voor een frisse, ontspannen look.

## Met deze maand aandacht voor: Bocouture Botox

Bocouture Botox is een geavanceerde injecteerbare behandeling **zonder conserveermiddelen**. Dit maakt het niet alleen effectief, maar ook geschikt voor mensen met een gevoelige huid. Of u nu fronsrimpels, kraaienpootjes of fijne lijnen op uw voorhoofd wilt aanpakken, Bocouture Botox helpt tekenen van veroudering te verminderen, terwijl uw **natuurlijke uitstraling intact** blijft.

### Wat maakt Bocouture Botox bijzonder?

*Puur en veilig:* Zonder conserveermiddelen, ideaal voor de gevoelige huid.

*Natuurlijk resultaat:* Geen 'bevoren' look, maar een frisse, ontspannen uitstraling.

*Op maat gemaakt:* Volledig afgestemd op uw gezichtsstructuur en wensen.

*Snel en effectief:* Binnen enkele dagen zichtbaar resultaat met minimale downtime.

Bij Oran Aesthetics geloven we dat schoonheid meer is dan uiterlijk. Het draait om zelfvertrouwen en het benadrukken van wat u uniek maakt. Ons ervaren team staat klaar om u te begeleiden met persoonlijke aandacht en professioneel advies.

Plan vandaag nog een vrijblijvend consult en ontdek hoe Bocouture Botox uw uitstraling kan verfrissen.

**Vertrouw op onze expertise en laat uw huid weer stralen!**

Scan de QR-code en  
maak nu een afspraak



**ORAN**  
A E S T H E T I C S

Wij regelen het graag voor u!

# Betrouwbaar transport

van en naar **Spanje!**



Bent u op zoek naar betrouwbaar transport en/of opslag tussen Spanje en Nederland (en vice versa) Frankrijk of België? Zoek niet verder, want wij regelen het graag voor u.

Costa Sprinter rijdt wekelijks met meerdere voertuigen en ervaren chauffeurs tussen deze landen. Echter bieden wij meer dan alleen transport naar Spanje. Wij rijden geregeld naar diverse andere landen. Uiteraard beschikt ons bedrijf over de vereiste NIWO vergunningen.

Daarnaast bieden wij ook de mogelijkheid om uw spullen tijdelijk op te slaan in onze loodsen in zowel Nederland als in Spanje.

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

Scan de QR-code  
voor meer info!



## COSTA SPRINTER

### Transport van en naar Spanje

Vraag naar de mogelijkheden en onze tarieven, bel of whatsapp (+31) 6 27 23 27 26

info@costasprinter.nl | +31 (0)85-0083735 of +31 (0)6 27232726 | www.costasprinter.nl

## COLOFON

### UITGEVER

NL Bruist B.V.

### DIRECTIE

Marcel en Lea Bossers

### SALES SUPPORT

NL Bruist 076 711 5340

### TEKSTEN

Lea Bossers

### EINDREDACTIE

Maaik van Helmond

### FOTOGRAFIE

Lea Bossers

### VORMGEVING

Ron Schouwenaar

### CONTACT

NL Bruist, Beneluxweg 45, 4904 SJ  
Oosterhout, 076 711 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 Rene Moes op 06-19629221

### 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](mailto:nl@nederlandbruist.nl) of bel  
Marcel Bossers: 06 34590975  
076 7115340



Scan de QR-code  
voor een afspraak!

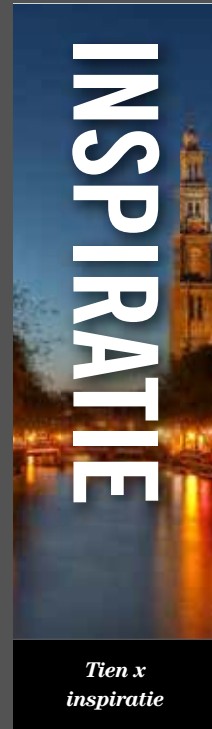
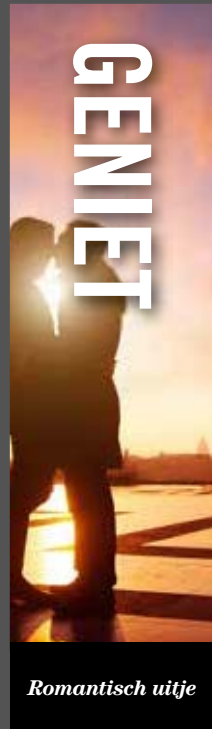
## WEBSITE NODIG?

Mail [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl) of bel  
Lorenzo Bossers: 06 42720554  
076 7115340 of scan de QR-code.



**BRUIST**  
ONLINE

*Ja, dat kunnen we!*



22

30

36

50



Foto: Ron Eskens soorpictures.nl

# *Bruisende lezer,*

Februari is de maand van de liefde, en wat is er romantischer dan Valentijnsdag vieren in onze bruisende hoofdstad? In deze editie van Amsterdam Bruist laten we zien hoe liefde en creativiteit samenkomen, dankzij de passievolle inzet van Amsterdamse ondernemers.

Amsterdam barst van de inspiratie voor een onvergetelijke Valentijnsdag. Van romantische rondvaarten over de grachten tot bijzondere diners bij kaarslicht en betoverende uitjes naar iconische plekken zoals de Hortus Botanicus en de A'DAM Toren, de mogelijkheden zijn eindeloos.



Deze uitgave zet de veelzijdigheid en creativiteit van lokale ondernemers in de schijnwerpers. Hun inzet zorgt ervoor dat iedereen een magische ervaring kan beleven.

Laat je inspireren door de tips en verhalen in dit nummer en maak van Valentijnsdag een moment om te koesteren. Amsterdam bruist van de liefde en daar vieren we samen het leven!

**Lea en Marcel Bossers**

Adverteren? Mail naar [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl) of bel 076-7115340.





# *Breng de passie terug in je relatie!*

**Valentijnsdag draait vaak om prille liefdes en geheime kaartjes. Maar juist wanneer je al langer samen bent, verdient je relatie extra aandacht. Passie onderhouden is essentieel, niet alleen op 14 februari, maar iedere dag van het jaar. Hoe houd je die sprankeling levend?**

Na verloop van tijd kun je het als vanzelfsprekend gaan zien dat je partner er altijd is. Wat je ooit bijzonder vond, valt misschien niet eens meer op. Maak het verschil door elkaar opnieuw te zien. Wees je bewust van de kleine dingen: een oprechte glimlach, een zorgzaam gebaar. Geef je partner een lange zoen als jullie elkaar weer zien na een werkdag. Bedank voor het heerlijke diner of die kop thee. Complimenten en aandacht maken het alledaagse weer bijzonder.

## **Verander de focus bij relatieproblemen**

Als de relatie stroef loopt, richt je dan niet alleen op wat je partner fout doet. Kijk kritisch naar jezelf. Toon je genoeg liefde? Soms helpt een kleine verandering in jouw gedrag om een positieve spiraal in gang te zetten. Laat verwijten achterwege en neem zelf het initiatief. Liefdevol handelen werkt aanstekelijk en nodigt de ander uit hetzelfde te doen.

## **Doorbreek de sleur**

Routine kan een sluipmoordenaar zijn voor passie. Wanneer elke dag hetzelfde voelt en er geen verrassingen meer zijn, verlies je die opwindende van het samen zijn. Het hoeft niet groot of duur te zijn; een handgeschreven briefje, een spontane schoudermassage of een onverwachte date kan al genoeg zijn om het vuur weer aan te wakkeren. Maak tijd voor nieuwe ervaringen, groot of klein. Samen iets doen wat buiten jullie comfortzone ligt versterkt jullie band en brengt die vonk terug.

Passie vraagt om onderhoud. Met bewuste aandacht, kleine gebaren en het doorbreken van patronen kun je elkaar blijven verrassen en je relatie nieuw leven inblazen.





# CURLSYS®

## WELKE KRUL HOUDT ER NIET VAN?

Heb je meer pluis dan krul, meer uitgezakte krullen dan mooie veerkrachtige bundels? Kies dan eens voor een CURLSYS®-knipbehandeling. Deze kniptechniek kan wonderen doen voor je krullen. Met de CURLSYS®kniptechnieken komt er beweging, bundeling en luchtigheid in allerlei types krullen en types haar. Dus ook haar met slag, haar met kruinen en zelfs steil haar.

Verbaas je over de kracht die je haar bezit mits het met de juiste techniek geknipt wordt en de juiste verzorging krijgt. Wij adviseren graag wat bij jouw haar past.

Wij knippen al ruim 25 jaar met de door Brian McLean ontwikkelde CURLSYS®-kniptechnieken. Jaarlijks volgen we diverse intensieve trainingen en masterclasses en inmiddels heeft Brian McLean ons het McLean CURLSYS® Mastercircle Membership toegekend. Tot nu toe hebben slechts dertien kapper in Nederland deze erkenning gekregen en wij zijn er daar dus één van! Maak snel een afspraak en blaas weer leven in je krullen.

**Nieuwsgierig? Kijk op onze website voor meer informatie, foto's en het maken van een afspraak** ([leeringenpartners.nl/kapsalon/curlsys/](https://leeringenpartners.nl/kapsalon/curlsys/))



# GUN JEZELF EN JE BEDRIJF een visuele make-over die jouw professionaliteit versterkt



Blijf je die fotoshoot maar uitstellen omdat je bang bent dat je niet 'fotogeniek' genoeg bent? Gebruik je nog stockfoto's omdat je onzeker bent over hoe je jezelf presenteert? Je bent niet de enige! Maar... door jezelf te verstoppen loop je wel die perfecte klanten mis.

Professionele foto's zijn dé manier om het vertrouwen van je klanten te winnen. Ze zorgen ervoor dat je jezelf onderscheidt, als authentiek overkomt en precies die klanten aantrekt die je bedrijf laten groeien.

Ik ben Perla en met veertien jaar ervaring als fotograaf help ik ondernemers zich te ontspannen en zichzelf te laten zien zoals ze echt zijn. Met mijn begeleiding krijg je niet alleen foto's waar je trots op bent, maar ook het vertrouwen om zichtbaar te zijn.

Gun jezelf foto's die opvallen en boek NU met 10% korting.

### Wat je krijgt:

- Foto's die jouw unieke energie en persoonlijkheid vastleggen
- Meer zelfvertrouwen om zichtbaar te zijn en je verhaal te vertellen
- Een krachtige, professionele uitstraling die klanten direct aantrekt



SCAN DE QR-CODE  
VOOR 10% KORTING  
KORTINGSCODE:  
BRUIST



STUDIO: BOLDERWEG 2, ENTREE D32 IN ALMERE | INFO@PERLAFOTOGRAFIE.NL  
06-38267345 | WWW.PERLAFOTOGRAFIE.NL

# Ben je zwanger? Praat open en eerlijk over pijn

Bij Puur Pijn en Partner praten we open en eerlijk over pijn en pijnbeleving, omdat pijn meer omvat dan een lichamelijk gevoel dat je uitschakelt met pijnstilling.

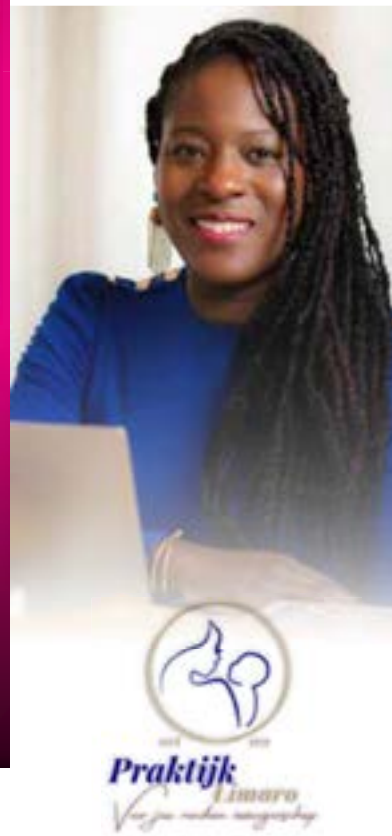
**Wat doe je bijvoorbeeld in de tussentijd als je wacht op pijnstilling, of als je te ver bent gevorderd in de bevalling en pijnstilling geen optie meer is? Wat kun je doen om te voorkomen dat je je bevalling als traumatisch ervaart? Wat kun je in jezelf en je omgeving vinden om de uitdaging zo draaglijk mogelijk te maken?**

Baren brengt pijn met zich mee, dat is onvermijdelijk. Vaak verloopt het proces anders dan verwacht. Dit kan je fysiek dragen. Hoe je dit draagt, bepaalt een belangrijk deel van je ervaring. Bewust hierbij stilstaan en erover praten kan veel winst opleveren voor een betere ervaring, juist bij flinke uitdagingen. Voor de betrokken omgeving, zoals de baringspartner, is het belangrijk te weten hoe je er echt kunt zijn voor de barendende.

Als barendende sta jij hierin centraal. Jij bent degene die hier doorheen gaat en de ervaring achteraf met je meedraagt. Het is essentieel om te onderzoeken wat jou echt helpt bij pijn en uitdagingen, fysiek, mentaal, emotioneel en sociaal.

In de afgelopen 21 jaar heb ik veel ouders de uitdaging met pijn pas tijdens de bevalling zien aangaan. In veel gevallen stond de partner er machteloos bij. Dat kan anders. Een goed voorbereid stel dat uitdagingen durft aan te kijken en te bespreken staat sterker, beweegt mee met onverwachte situaties en krabbelt sneller op na tegenslagen. Tijdens de training Puur Pijn en Partner leer je niet alleen over de lichamelijke processen van baren, maar ook over de mentale aspecten. Ontdek wat jullie als unieke individuen helpt bij uitdagingen en hoe jullie samen positief kunnen sturen naar een goede ervaring, juist wanneer het anders loopt.

**Je bent welkom. Ik zie je snel.**  
**Marjorie**



### Praktijk Limaro

Voor jou rondom zwangerschap

Dorpsstraat 42A, Landsmeer

06-16496457

info@limarvoorjou.nl

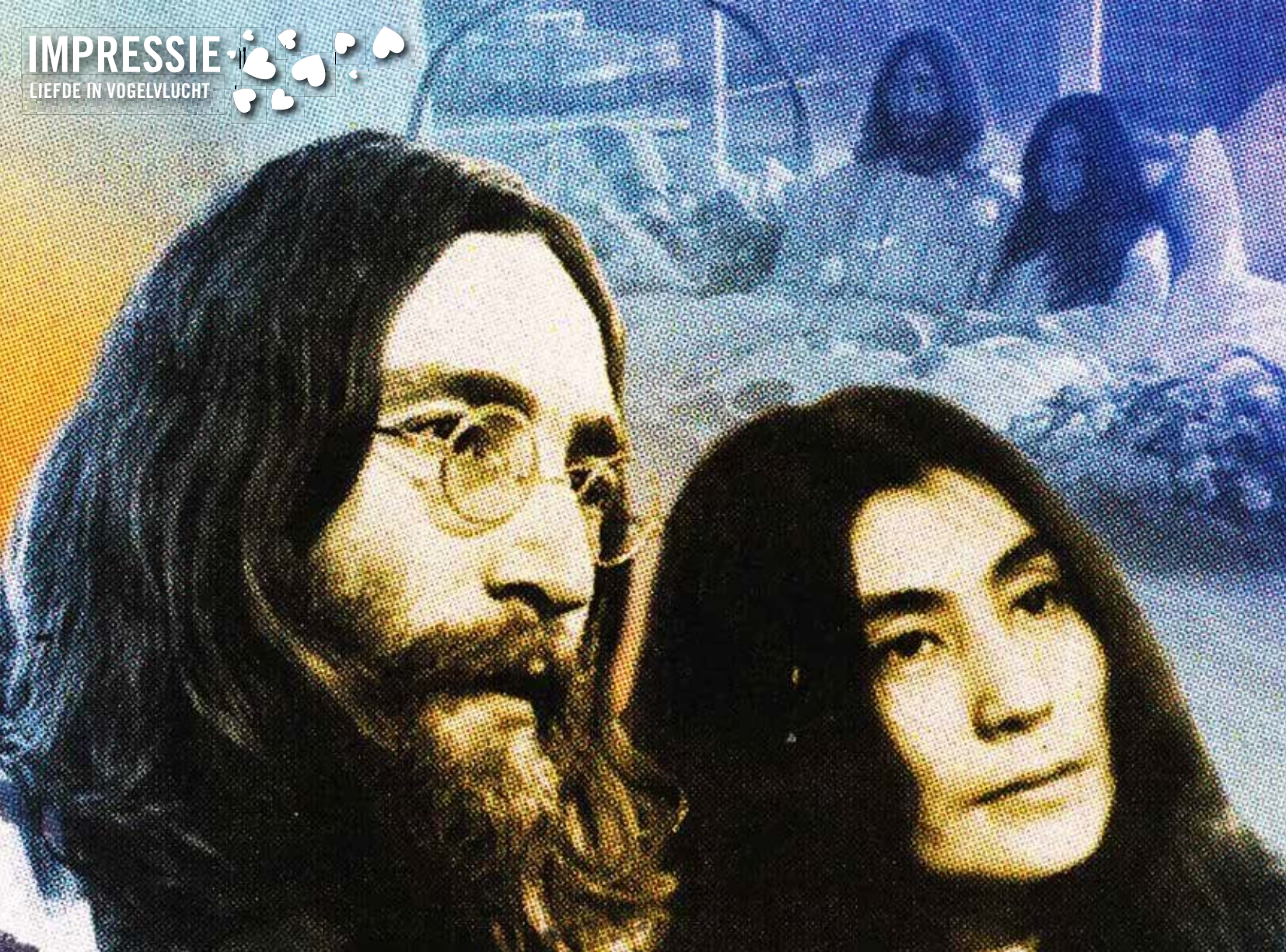
www.limarvoorjou.nl



Voor meer info kijk op de website of scan de QR-code







# Liefde

Liefde heeft door de eeuwen heen mensen geïnspireerd, van dichters en schrijvers tot filmmakers en muzikanten. Sommige koppels blijven echter in het collectieve geheugen hangen vanwege hun unieke en romantische verhalen. Hier zijn enkele van de meest iconische liefdeskoppels uit de geschiedenis.

**Cleopatra en Julius Caesar / Marcus Antonius** Cleopatra, de charismatische koningin van Egypte, wordt vaak geassocieerd met haar romances met twee van de machtigste mannen van haar tijd: Julius Caesar en later Marcus Antonius. Deze relaties waren niet alleen gevuld met passie, maar speelden ook een cruciale rol in de politieke dynamiek van het oude Rome.

**Romeo en Julia** Hoewel fictief, staat het beroemde liefdesverhaal van Shakespeare symbool voor onvoorwaardelijke liefde. Romeo en Julia's tragische lot heeft talloze harten geraakt en blijft een van de meest bekende liefdesverhalen ter wereld.

**Shah Jahan en Mumtaz Mahal** De liefde tussen Shah Jahan, de keizer van het Mogolrijk, en zijn vrouw Mumtaz Mahal inspireerde hem tot het bouwen van de Taj Mahal. Dit prachtige mausoleum, een van de zeven wereldwonderen, wordt vaak beschouwd als het ultieme symbool van liefde.

**John Lennon en Yoko Ono** Als een van de meest iconische koppels van de twintigste eeuw symboliseerden John Lennon en Yoko Ono liefde, kunst en activisme. Hun relatie, hoewel controversieel, bracht enkele van de meest memorabele kunstwerken en muziek voort.

**Edward VIII en Wallis Simpson** De Britse koning Edward VIII deed afstand van de troon om te trouwen met de vrouw van wie hij hield, Wallis Simpson. Hun verhaal wordt vaak gezien als een bewijs dat liefde soms boven macht en status staat.

Deze koppels laten zien dat liefde verschillende vormen kan aannemen, van tragisch en politiek geladen tot artistiek en revolutionair. Elk verhaal draagt bij aan het begrip van liefde als een kracht die tijd en grenzen overstijgt en biedt inspiratie voor toekomstige generaties.



**THE ALL OUT** The All Out Amsterdam is een energieke en unieke sport- en avonturenlocatie, waar bezoekers hun grenzen kunnen verleggen. Gelegen in het hart van de stad, biedt het een breed scala aan activiteiten, van obstakelbanen tot klimmen en kickboksen. Het moderne en dynamische concept is ontworpen voor zowel beginners als ervaren sporters, met uitdagende parcoursen en professionele begeleiding. The All Out is niet alleen een plek voor fysieke activiteit, maar ook voor teambuilding en fun. Of je nu je kracht wilt testen of gewoon wilt ontspannen, The All Out Amsterdam is de perfecte plek voor een actieve dag uit. **Europaboulevard 1B, Amsterdam** | +31 20 261 3583

**AMAZE IMMERSIVE MUSEUM** Het Amaze Immersive Museum in Amsterdam biedt een unieke ervaring waar kunst, technologie en creativiteit samenkomen. Het museum is een visuele reis door interactieve en betoverende installaties die je zintuigen prikkelen. Bezoekers worden ondergedompeld in een wereld van licht, kleur en geluid, waarbij ze zelf deel uitmaken van de kunst. Elke kamer biedt een nieuwe, adembenemende ervaring die zowel jong als oud zal verrassen. Het Amaze Museum is de ideale plek voor kunstliefhebbers en nieuwsgierige bezoekers die op zoek zijn naar een vernieuwende en instagramwaardige ervaring. Een must-see voor wie van innovatie en beleving houdt. **Elementenstraat 25, Amsterdam** | +31 20 851 0600



**VAN WONDEREN STROOPWAFELS** Van Wonderen Stroopwafels is een iconisch bedrijf dat de klassieke Nederlandse stroopwafel naar nieuwe hoogtes heeft gebracht. Met hun ambachtelijke benadering worden de wafels met de hand gebakken en gevuld met een verrukkelijke, rijke karamelsiroop. Wat Van Wonderen echt bijzonder maakt, is de creatieve twist die ze geven aan hun stroopwafels, van diverse toppings tot een bijzondere afwerking met chocolade en vers fruit. De stroopwafels zijn een perfecte traktatie voor wie van zoet houdt. Verkrijgbaar in verschillende varianten en met een sublieme smaak zijn ze een must-try voor elke liefhebber van de Nederlandse lekkernij. **Kalverstraat 190, Amsterdam**

**ALOHA AMSTERDAM** Aloha Amsterdam is een unieke hotspot in de stad, gelegen aan het IJ, waar tropische sferen en stadse gezelligheid samenkomen. Dit levendige restaurant en bar heeft een tropisch interieur met palmbomen en een ontspannen sfeer. Het biedt een veelzijdig menu, van exotische cocktails tot heerlijke gerechten, perfect voor een lunch, borrel of avondmaaltijd. Aloha staat bekend om zijn gezellige en informele ambiance, met regelmatig evenementen en livemuziek. Het terras aan het water maakt het de ideale plek om te genieten van een zonnige dag. Aloha Amsterdam is dé plek voor een ontspannen uitje in de stad. **De Ruijterkade 151, Amsterdam** | +31 20 760 7600



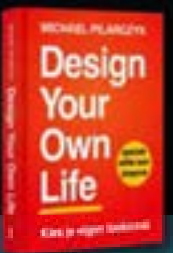


**MICHAEL PILARCZYK**

Als je weet wat je  
**bestemming** is,  
 vind je altijd de  
**weg ernaartoe.**



Bestel hier mijn  
 nieuwe boek



[www.michaelpilarczyk.nl](http://www.michaelpilarczyk.nl)



Linda Folkers is NLP Master, Systemisch Coach en Mental Coach en oprichtster van Sleutel tot je hart en Lindafolkers.nl. Ze begeleidt mensen die klaar zijn om beperkende patronen, emoties en overtuigingen los te laten en hun leven diepgaand te transformeren. Haar transformatieve coaching gaat verder dan oppervlakkige oplossingen. Ze duikt samen met jou naar de kern, zodat je stevig, stabiel, veerkrachtig en vol zelfliefde in het leven kunt staan.

# Zo start je februari vol vrijheid & plezier!

**Heb jij ook weleens dat knagende stemmetje dat je tot in de puntjes wilt laten presteren, waardoor je uiteindelijk juist vastloopt? Ik ken het als geen ander. Perfectionisme voelt misschien als een vriend die je aanspoort, maar stiekem haalt het al het plezier uit je werk, relaties én gezondheid. Het goede nieuws? Je kunt er wat aan doen.**

In mijn online training 'Loslaten van Perfectionisme' leer je in zes praktische modules hoe je de druk van perfectionisme loslaat. Eerst ontdek je waar het vandaan komt (spoiler: vaak een oude beschermingsstrategie), zodat je begrijpt dat je het niet zomaar moet 'overwinnen'. Daarna ontmaskeren we je innerlijke criticus en leer je hoe je deze vriendelijk kunt laten zwijgen.

je stoppen met uitstellen en je ideeën met vertrouwen delen. Deze training ondersteunt je in je eigen tempo en laat je ervaren hoe bevrijdend 'goed genoeg' kan zijn.

Wil je minder stress en meer plezier in het leven? Sluit je dan aan bij mijn training en ontdek hoe heerlijk het is om gewoon jezelf te zijn!

*Liefs, Linda*  
 Transformatie Coach - Amsterdam & online

Met simpele oefeningen en heldere video's herken je of je handelt vanuit angst of vanuit oprechte vreugde. Je leert de overgang maken van 'moeten' naar 'vrij zijn', zodat je gemakkelijker kiest voor wat jou energie geeft. Door experimenteren en het omarmen van fouten ontdek je dat juist falen leidt tot groei. Met reflectie-opdrachten, audiosessies en mini-challenges help ik

## Speciaal voor Bruist lezers!

€ 25,- korting op de  
 Online Training 'Loslaten van perfectionisme'  
 Kortingscode: **BRUIST25**  
 geldig t/m 15 maart 2025

*Sleutel tot je hart*



Brouwersgracht 167-4, Amsterdam (alleen op afspraak) 06-23652412  
 info@sleuteltothart.nl | sleuteltothart | www.sleuteltothart.nl



# *Romantisch uitje*

**Valentijnsdag is de perfecte gelegenheid om samen te genieten van romantische drankjes, verrukkelijke gerechten en bijzondere activiteiten. Het draait allemaal om het vieren van liefde en het creëren van herinneringen die nog lang blijven hangen.**

Begin de avond met een romantisch drankje. Kies voor een klassiek glas mousserende wijn of een fluweelzachte rode wijn, passend bij de intieme sfeer. Voor een speelse twist is een Love Potion ideaal, een cocktail van cranberrysap, sinaasappelsap en een scheutje vodka, gearneerd met een rood fruitspiesje. Liever iets alcoholvrijs? Een roze mocktail met granaatappelsap en bruiswater is net zo feestelijk.

Wat eten betreft zijn er talloze mogelijkheden om de avond speciaal te maken. Een luxe diner begint met een verfijnd voorgerecht zoals oesters, carpaccio of een salade met vijgen en geitenkaas. Voor het hoofdgerecht kun je kiezen voor ravioli gevuld met truffel of een klassiek stuk biefstuk met romige champignonsaus. Sluit af met een dessert dat de romantiek benadrukt, een hartvormige chocoladetaart, aardbeien met slagroom of een decadente tiramisu.

Naast lekker eten en drinken zijn bijzondere activiteiten een mooie

aanvulling op Valentijnsdag. Maak samen een wandeling in de natuur, bezoek een romantisch uitkijkpunt of ga sterrenkijken onder een dekentje. Creatieve activiteiten geven de dag extra flair. Denk aan een schilderworkshop, een fotoboek maken van jullie mooiste herinneringen of liefdesbrieven schrijven.

Overweeg je een romantische reis? Enkele topbestemmingen zijn Parijs, met romantische wandelingen langs de Seine, Venetië, met gondeltochten door schilderachtige grachten of Santorini voor adembenemende zonsopgangen. Ook Kyoto, met serene tempels en bloeiende kersen-bomen, en de Malediven, met witte stranden en helder water, bieden perfecte decors voor romantiek.

Het draait niet om grootsheid, maar om oprechte aandacht voor elkaar.

**Happy Valentine's Day**

# Gitane



**GITANE – EEN CULINAIRE REIS ZONDER GRENZEN** Bij Gitane voel je meteen de wereldse sfeer zodra je binnenstapt. Dit restaurant aan de Jan Pieter Heijestraat is een ode aan internationale smaken. Van Midden-Oosterse kruiden tot Zuid-Europese tapas, het menu nodigt uit om te delen en te ontdekken. Het interieur straalt gezelligheid uit, met een vleugje boho-chic. Vergeet vooral niet een kijkje te nemen op de wijnkaart, want de natuurwijnen zijn absoluut de moeite waard. Dit is zo'n plek waar je een paar uur blijft hangen, genietend van goed gezelschap en heerlijk eten. **Jan Pieter Heijestraat 146, Amsterdam | +31 20 765 4321. | [restaurantgitane.nl](http://restaurantgitane.nl)**



**WILLIAMS FARMHOUSE – EEN STUKJE ENGLAND IN AMSTERDAM** Heb je zin in een vleugje Britse gezelligheid? Dan is Williams Farmhouse in de Beethovenstraat jouw nieuwe go-to. Hier vind je hartverwarmende gerechten zoals fish and chips of een klassieke shepherd's pie. Het interieur voelt knus en authentiek, met houten accenten en zachte verlichting. Een absolute aanrader is de grilled cheese met zwarte truffel, comfortfood op zijn best! Combineer het met een Engelse ale of een potje thee en je avond kan niet meer stuk. **Beethovenstraat 55, Amsterdam | +31 20 876 5432 | [williamsfarmhouse.com](http://williamsfarmhouse.com)**

**FUKU RAMEN – WARMTE UIT JAPAN** Niets zegt comfortfood zoals een dampende kom ramen, en bij Fuku Ramen in Amsterdam-Oost doen ze dat helemaal goed. De noedels worden vers gemaakt, de bouillons urenlang getrokken en de toppings zijn van topkwaliteit. Het interieur is eenvoudig maar stijlvol, met een focus op de smaken die op je bord liggen. Of je nu kiest voor een pittige miso-ramen of een milde shio-variant, je gaat gegarandeerd met een glimlach naar huis. Perfect voor een informele avond of een snelle hap met vrienden. **Schollenbrugstraat 8 Amsterdam | +31 20 234 5678. | [fukuramen.com](http://fukuramen.com)**



**SISSI'S AMSTERDAM – EEN AVOND VOL GLAMOUR** Sissi's Amsterdam is een plek waar je naartoe gaat voor meer dan alleen eten. Het stijlvolle restaurant aan de Anthony Fokkerweg combineert dineren, borrelen en dansen in één ervaring. De kaart is gevuld met spannende, internationaal geïnspireerde gerechten die je kunt delen met je tafelgenoten. Na het eten gaat het volume iets omhoog en verandert het restaurant in een sfeervolle plek om te dansen. Of je nu komt voor een romantisch diner of een avond met vrienden, bij Sissi's weet je zeker dat je goed zit. **Anthony Fokkerweg 3, Amsterdam | [sissisamsterdam.nl](http://sissisamsterdam.nl)**





## BLOEMEN- PRACHT VOOR VALENTIJN

Bij Topbloemen.nl bestel je moeiteloos de meest prachtige boeketten. Voor Valentijnsdag verras je jouw geliefde met een schitterende bos rode rozen. Je hebt zelfs de mogelijkheid om vanaf slechts tien stuks het boeket naar wens samen te stellen. [www.topbloemen.nl](http://www.topbloemen.nl)



## PAPER WONDER WENSKAART

Met een persoonlijk kaartje maak je iedereen blij. De nieuwe kaarten van Hallmark maken dit moment nog een tikkeltje specialer. Een Paper Wonder kaart van Hallmark maakt van elke gelegenheid een onvergetelijk moment. De collectie is een verrassing voor elke ontvanger, dankzij het ingebouwde pop-up mechanisme. De wenskaarten zijn allemaal uitklapbaar. Er zijn zelfs kaarten met beweging en geluid. Een blijvende herinnering. [www.hallmark.nl](http://www.hallmark.nl)



## LEKKER OPWARMEN!

In je luie stoel, dekentje en wijntje erbij en dan dit heerlijke boek om bij weg te dromen... Een fijn verhaal waarin dood-gewoon realisme, humor en spanning elkaar afwisselen en de Portugese hitte als zinderend element fungeert. Scan de QR-code. [www.esthervanperen.com](http://www.esthervanperen.com)  
**VERKRIJGBAAR BIJ BOL.COM**



## 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 twee tot drie 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](http://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](http://www.nederlandbruist.nl/lezersacties) en profiteer van mooie kortingen bij onze bruisende ondernemers.



# Liefdevolle dagen in februari!



## WORD RIJK MET DE WET VAN AANTREKKING

Zit jij in schulden en wil je eruit? Wil jij bereiken wat jij wilt en wil jij rijk worden in zowel geld, succes als in mindset? Wil jij van schaarste naar

overvloed? Dan gaat het boek 'Word rijk met de wet van aantrekking' (ISBN 9789464432367) van Marlies Heere jouw leven veranderen! Het boek is verkrijgbaar bij boekhandels, Amazon en Bol.com.

Marlies Heere

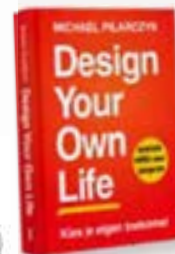


## PEUGEOT MONBENTO

Peugeot Monbento lanceert vol trots een groene revolutie in de keuken. Het gerenommeerde merk, bekend om zijn innovatieve keukenaccessoires en kwalitatieve producten, zet een belangrijke stap naar een groenere toekomst met de lancering van hun eco-vriendelijke lijn lunchboxes. Gemaakt van gerecyclede materialen en ontworpen voor een duurzame levensstijl. [en.monbento.com](http://en.monbento.com)



## LEZERSACTIE\* Design Your Own Life t.w.v. € 23,95



Vol praktische tips en oefeningen om jongeren te helpen hun koers te bepalen. Ontwikkel een positieve mindset, ga om met stress, boost je zelfvertrouwen en creëer je ideale leven. Geschreven door Michael Pilarczyk, auteur van Master Your

Mindset en oprichter van de Mastermind Academy.

[www.michaelpilarczyk.nl/boeken#MICHAEL](http://www.michaelpilarczyk.nl/boeken#MICHAEL)



## 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](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)

# Vastgoeddromen realiseren aan de Costa Blanca

Een vakantiehuis of investeringseigendom aan de Costa Blanca is een droom voor velen. Maar zonder de juiste kennis kan dit proces ingewikkeld en risicovol zijn. Mike en Ayorinde Theewis van Luxury Palmeras bieden volledige begeleiding om deze droom waar te maken.

## Volledige begeleiding

“De Costa Blanca biedt uitstekende rendementen, met een jaarlijkse waardestijging van 10-12%,” vertelt Mike. “Maar je moet de lokale regels kennen. Wij ondersteunen onze klanten met alles: van een NIE-nummer en belastingzaken tot het controleren van eigendomsdocumenten. Daarnaast regelen we ook de verhuur, administratief, schoonmaak, onderhoud en keyholding. Je huis is altijd in goede handen.”

## Persoonlijk en betrouwbaar

“Luxury Palmeras onderscheidt zich door een persoonlijke aanpak. Klanten verblijven in hun comfortabele guesthouse en krijgen eerlijk advies over verhuurmogelijkheden. We begeleiden elke stap van het proces, zodat onze klanten zorgeloos kunnen genieten van hun investering. Vertrouwen staat centraal. Samen realiseren we dromen, op een verantwoorde manier.”

## Luxe vakantieverblijf

“Inmiddels verhuren wij rond de 20 luxe woningen en appartementen aan de Costa Blanca. Hier kun je je droomvakantie vieren en genieten van alles wat deze prachtige regio te bieden heeft. Van zonovergoten stranden en pittoreske dorpjes tot heerlijke gastronomie en een ontspannen levensstijl: wij zorgen dat je verblijf onvergetelijk wordt.”

PERSOONLIJK,  
BETROKKEN EN  
BETROUWBAAR



[www.luxurypalmeras.com](http://www.luxurypalmeras.com)

  
**LUXURY  
PALMERAS**  
INVESTMENTS & HOLIDAY HOMES



# Tien x inspiratie

Hier is een overzicht van tien romantische dingen om te doen in Amsterdam tijdens Valentijnsdag, inclusief adressen. Laat je inspireren!

## 1. Maak een romantische rondvaart

Geniet van de schilderachtige grachten tijdens een avondrondvaart. Aanbieders zoals Lovers Canal Cruises (Prins Hendrikkade 25) hebben speciale Valentijnsarrangementen.

## 2. Bezoek de Hortus Botanicus

Wandel hand in hand door de betoverende tuinen en kassen vol exotische planten aan Plantage Middenlaan 2A. Een serene plek voor een intiem moment samen.

## 3. Diner bij kaarslicht

Reserveer een tafel bij De Kas (Kamerlingh Onneslaan 3), waar gerechten van eigen oogst worden geserveerd. Perfect voor een romantische culinaire avond.

## 4. Samen naar de A'DAM Toren

Bewonder het uitzicht vanaf de Lookout op Overhoeksplein 1. De stad bij zonsondergang biedt een spectaculair decor voor een onvergetelijke date.

## 5. Ontspan in een luxe spa

Bezoek Spa Zuiver (Koenenkade 8) en geniet samen van sauna's, massages en wellnessbehandelingen in een ontspannen sfeer.

## 6. Verken het Rijksmuseum

Bekijk meesterwerken van Nederlandse kunst in het Rijksmuseum (Museumstraat 1). Een wandeling door de prachtige zalen maakt de dag speciaal.

## 7. Romantisch fietsen in het Vondelpark

Huur een tandem en geniet van een ontspannen fietstocht door het pittoreske Vondelpark nabij Stadhouderskade 1.

## 8. Proef chocolade bij Puccini Bomboni

Trakteer jezelf en je partner op ambachtelijke chocolade van Puccini Bomboni, gevestigd op Singel 184.

## 9. Maak een foto bij de Magere Brug

Een kus op deze iconische brug over de Amstel, nabij de Kerkstraat, zou geluk in de liefde brengen.

## 10. Bezoek de Westertoren

Beklim de Westertoren (Prinsengracht 281) voor een panoramisch uitzicht over de stad; een unieke en romantische ervaring.

**Maak er een onvergetelijke Valentijnsdag van in Amsterdam!**



# Uitwaaien en genieten aan de Zeeuwse kust

Op een unieke locatie in Zeeland, dicht bij natuurgebied de Zeepedduinen 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!

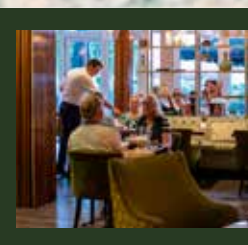
Boutique Hotel Ter Zand biedt zijn gasten allerlei faciliteiten, zoals **het verhuren van fietsen**, waardoor je heerlijk de omgeving kunt verkennen.

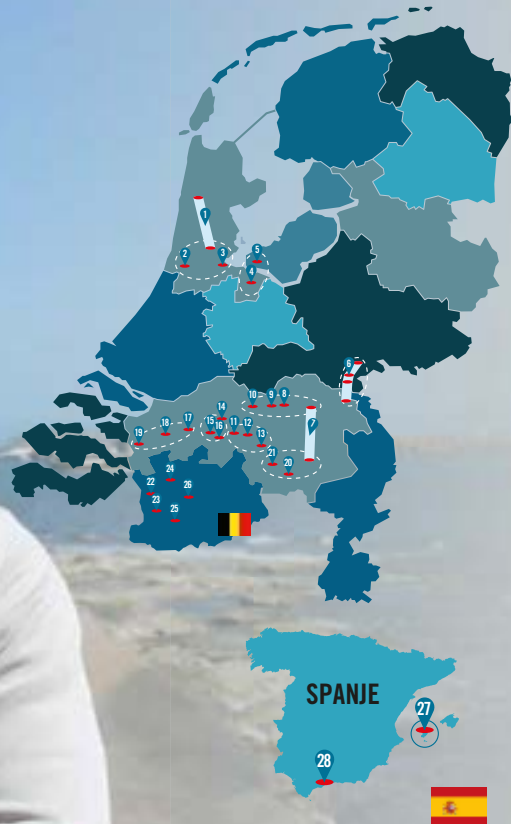
Vergeet daarnaast ook niet **het restaurant Le Poirier** waar verrassende gerechten worden bereid met de mooiste streekproducten.

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*





### *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!**

**STOP**  
EN KOM TOT RUST



# *Romantische hotels*

**Voor een onvergetelijke Valentijnsdag zijn er wereldwijd talloze romantische hotels die een droomachtige setting bieden. Hier zijn vijf van de meest romantische hotels ter wereld, aangevuld met een pareltje in Amsterdam.**

## **1. The Plaza Hotel, New York, VS**

Dit iconische hotel, gelegen aan de rand van Central Park, ademt luxe en romantiek. Met weelderige suites, een schitterende balzaal en het wereldberoemde uitzicht over Manhattan is The Plaza een droomlocatie voor geliefden die Valentijnsdag willen vieren in stijl.

## **2. Ashford Castle, Cong, Ierland**

In dit historische kasteel voel je je als in een sprookje. Omringd door groene bossen en een glinsterend meer biedt Ashford Castle een unieke mix van middeleeuwse charme en moderne luxe. Geniet van een romantisch diner bij kaarslicht in een van de elegante zalen.

## **3. Le Sirenuse, Positano, Italië**

Gelegen aan de adembenemende Amalfikust biedt Le Sirenuse een panoramisch uitzicht op de Middellandse Zee. Met zijn witte gevels, serene terrassen en verfijnde keuken is dit hotel een perfecte keuze voor een romantisch verblijf.

## **4. Taj Lake Palace, Udaipur, India**

Dit drijvende paleis op het Pichola-meer is de belichaming van romantiek. Met zijn marmeren architectuur, sierlijke tuinen en uitzicht op de Aravalli-heuvels voelt een verblijf in Taj Lake Palace als een sprookje dat tot leven komt.

## **5. Likuliku Lagoon Resort, Fiji**

Voor wie droomt van een tropisch toevluchtsoord is dit resort ideaal. Met hutjes boven het kristalheldere water en een ongerept privéstrand biedt het Likuliku Lagoon Resort een intieme setting waar romantiek en natuur samenkomen.

## **6. Waldorf Astoria, Amsterdam, Nederland**

combineert luxe en romantiek met elegante suites, gastronomische restaurants en een prachtige binnentuin. Gelegen aan de Herengracht is het de perfecte plek voor Valentijn. Geniet van een romantische overnachting en een wandeling langs de grachten voor een onvergetelijke ervaring met je geliefde.



**RESIDENCE INN BY MARRIOTT** Residence Inn by Marriott Amsterdam biedt een comfortabele en moderne verblijfservaring voor zowel korte als lange verblijven. Gelegen in het hart van Amsterdam biedt het hotel ruime studio's en suites met volledig uitgeruste keukens, ideaal voor gasten die op zoek zijn naar onafhankelijkheid en comfort. De stijlvolle en eigentijdse inrichting zorgt voor een gezellige sfeer, terwijl de faciliteiten, zoals gratis wifi en een 24-uurs fitnesscentrum, het verblijf nog aangenamer maken. Gasten kunnen genieten van een heerlijk ontbijt en de gunstige locatie maakt het eenvoudig om de stad te verkennen. Residence Inn is de perfecte keuze voor zowel zakelijke reizigers als vakantiegangers. **Danzigerkade 177, Amsterdam** | +31 20 308 1785 | [www.marriott.com/en-us/hotels/amsri-residence-inn-amsterdam-houthavens](http://www.marriott.com/en-us/hotels/amsri-residence-inn-amsterdam-houthavens)

**NH COLLECTION FLOWER MARKET** NH Collection Flower Market Amsterdam is een luxe hotel in het hart van de stad, gelegen aan de beroemde Bloemenmarkt. Het hotel biedt stijlvolle kamers met moderne voorzieningen en een elegant design, waardoor het de perfecte keuze is voor zowel zakelijke reizigers als vakantiegangers. Gasten kunnen genieten van een uitgebreid ontbijt, een gezellige bar en een fitnessruimte. De centrale locatie maakt het eenvoudig om de iconen van Amsterdam te verkennen, zoals de grachten, musea en winkelstraten. NH Collection Flower Market biedt een comfortabele en verfijnde uitvalsbasis voor wie Amsterdam in stijl wil ontdekken. **Vijzelstraat 4, Amsterdam** | +31 (0)20 71 54 107 | [www.nh-collection.com/nl/hotel/nh-collection-amsterdam-flower-market](http://www.nh-collection.com/nl/hotel/nh-collection-amsterdam-flower-market)



**HOTEL V** Hotel V Amsterdam is een trendy en stijlvolle accommodatie gelegen in het centrum van Amsterdam. Het hotel biedt een unieke en moderne uitstraling, met kamers die perfect zijn voor zowel korte als lange verblijven. Gasten kunnen genieten van luxe voorzieningen, waaronder een gezellige bar, een fitnessruimte en een restaurant dat heerlijke gerechten serveert. De centrale locatie maakt het hotel ideaal voor reizigers die de stad willen verkennen, met beroemde bezienswaardigheden zoals het Rijksmuseum, de grachten en het Anne Frank Huis op loopafstand. Hotel V biedt een comfortabele en eigentijdse ervaring voor iedereen die Amsterdam wil ontdekken. **Fizeastraat 2, Amsterdam** | +31 20 6623233 | [fizeastraat.hotelv.com/nl/](http://fizeastraat.hotelv.com/nl/)

**RUBY EMMA HOTEL & BAR** Ruby Emma Hotel & Bar in Amsterdam biedt een unieke, stijlvolle ervaring met een focus op comfort en design. Het hotel is een perfecte uitvalsbasis voor reizigers die de stad willen verkennen, gelegen in de bruisende wijk Oud-West. De kamers zijn modern en minimalistisch ingericht, met luxe voorzieningen en een ontspannen sfeer. De gezellige bar in het hotel biedt een breed scala aan dranken, ideaal voor een moment van ontspanning na een dag verkennen. Met de nabijheid van musea, markten en restaurants is Ruby Emma Hotel & Bar een perfecte keuze voor zowel zakelijke als recreatieve gasten. **Amstelvlietstraat 4, Amsterdam** | +31 20 245 7280 | [www.ruby-hotels.com](http://www.ruby-hotels.com)



# Paardencoaching

de spiegel van de natuur

Paardencoaching is een effectieve, ervaringsgerichte manier van coachen, waarbij problemen op duidelijke en aanvaardbare wijze worden neergezet. Je kunt er direct mee aan de slag omdat de feiten worden verteld door een paard, waarbij je niet moet vergeten dat paarden altijd de waarheid spreken.

Onze therapie kan toegepast worden bij autistische of ontwikkelingsvertraagde kinderen. De coach en de paarden helpen de kinderen de oplossing in zichzelf te zoeken om de gewenste doelen te bereiken. Ieder kind is uniek en heeft recht op een unieke behandeling. Er wordt gewerkt vanuit het probleem dat jouw kind zelf ervaart. In de sessies wordt vooral uitgegaan van de mogelijkheden van het kind, niet van zijn belemmeringen. Doordat de therapie niet expliciet gericht is op de

onmogelijkheden van het kind, zijn sommige kinderen zich er niet eens van bewust dat het een therapie is. Ze vinden het leuk om met de paardjes om te gaan, dit versterkt hun interne motivatie.

Ervaar zelf of als team welke inzichten paarden kunnen bewerkstelligen en kom van daaruit tot succesvolle oplossingen en inzichten. Gun het jezelf of je team om deze manier van coachen te ontdekken en te kijken hoe je individueel en/of als team kunt groeien.

FLORAdorp  
RANCh

www.floradorpranchteamcoaching.nl  
Vikingpad 28, Amsterdam | 06-41034843



Voor meer info  
scan de QR-code!



# UIT ELKAAR

## Het nieuwe jaar goed starten!

Drie tips om als gescheiden ouders het nieuwe jaar goed te starten. De feestdagen zijn weer achter de rug. Deze kunnen voor gescheiden ouders best uitdagend zijn als je een deel daarvan zonder je kinderen moet doorbrengen.

**Tip 1** is om juist ook van die momenten alleen te genieten, door bijvoorbeeld met vrienden op stap te gaan of een ontspanningsdag in de sauna voor jezelf te plannen. Het kan je frisse energie geven voor het nieuwe jaar.

Om de zorgverdeling voor het nieuwe jaar soepel te laten verlopen en onverwachte discussies te voorkomen is **tip 2** om samen een jaarkalender te maken waarin naast de reguliere zorgdagen ook alvast de vakanties, feestdagen en de studiedagen van de kinderen verdeeld zijn.

En last but not least, **tip 3**: probeer je ex in het komende jaar soms gewoon iets te gunnen, iets dat voor hem/haar belangrijk is, ook al denk jij er wellicht anders over of heeft de ander het in jouw ogen even niet 'verdiend'. Vanuit deze grondhouding word je zelf een gelukkiger mens en je kinderen zullen er de vruchten van plukken.

Ben je gescheiden of gaan jullie scheiden? Bij BSS Familierecht helpen we jullie graag om het goed te regelen.



**BSS Familierecht**  
voor een warme, persoonlijke  
benadering!



Scan de QR-code  
of kijk op  
bssfamilierecht.nl

**AMSTERDAM** Overtoom 538hs  
020 618 76 43

**NIJMEGEN** Kerkenbos 1037  
06 114 000 46

BOSHOUWERS  
SCHELLEKENS  
SPOORMANS  
ADVOCATEN | FAMILIERECHT | MEDIATORS

Catelijne Boshouwers Marloes Holthuis Monique Schellekens Agnes Spoormans

D



# Valentijnsdag

**Valentijnsdag, zoals we die vandaag kennen, heeft een lange en mysterieuze geschiedenis. Hoewel het feest vooral wordt geassocieerd met liefde en romantiek, liggen de wortels ervan in oude tradities en legenden die door de eeuwen heen zijn samengesmolten.**

De oorsprong van Valentijnsdag wordt vaak teruggeleid naar de Romeinse tijd. Een bekende theorie is dat het feest is vernoemd naar Sint Valentijn, een christelijke martelaar uit de derde eeuw. Er bestaan verschillende verhalen over wie deze Valentijn precies was. Een populaire legende vertelt over een priester die in het geheim geliefden huwde, ondanks een verbod van keizer Claudius II, die meende dat ongehuwde mannen betere soldaten waren. Valentijn zou zijn gevangengenomen en op 14 februari zijn terechtgesteld.

Valentijnsdag kent ook heidense invloeden. In februari werd in de Romeinse tijd het vruchtbaarheidsfestival Lupercalia gevierd, waarbij rituelen plaatsvonden om vruchtbaarheid en liefde te bevorderen. Met de opkomst van het christendom werd dit heidense feest vervangen door een religieuze viering. Later, door de mix van culturen, kreeg Valentijnsdag een diepere betekenis die verschillende tradities met elkaar verbond.

In de middeleeuwen kreeg Valentijnsdag zijn romantische karakter. In Europa werd 14 februari gezien als de dag waarop vogels begonnen te paren, wat leidde tot de associatie met liefde. Dichters zoals Geoffrey Chaucer versterkten dit beeld door het te verbinden met hofmakerij en romantische gevoelens. In de eeuwen daarna groeide de traditie van liefdesbrieven en geschenken, een gewoonte die zich verder ontwikkelde en door de tijd heen bleef voortleven.

Tegenwoordig is Valentijnsdag een wereldwijd fenomeen. Het is een moment geworden om liefde te vieren, niet alleen tussen geliefden, maar ook tussen vrienden en familie. Het commerciële aspect van het feest is daarbij onmiskenbaar toegenomen, met kaarten, bloemen en cadeaus die een centrale rol spelen. Hoewel de geschiedenis complex en gelaagd is, blijft de essentie van Valentijnsdag onveranderd: een ode aan de liefde in al haar vormen.

## FRANKRIJK – DE ROMANTIEK VAN PARIJS

In Frankrijk staat Valentijnsdag symbool voor romantiek en elegantie. Vooral in Parijs worden geliefden verwend met romantische diners bij kaarslicht, wandelingen langs de Seine en liefdesverklaringen op ansichtkaarten. Een unieke traditie is de Pont des Arts waar koppels hun initialen op slotjes graveren en deze vastmaken aan de brug als symbool voor eeuwige liefde. Hoewel de slotjes tegenwoordig zijn verwijderd, blijft de brug een populaire plek om de liefde te vieren. Veel Fransen geven ook de voorkeur aan intieme gebaren zoals bloemen, chocolade en poëtische liefdesbrieven om de dag extra speciaal te maken.



**ITALIË – LIEFDE IN DE LUCHT VAN VERONA** Italië viert Valentijnsdag met grote flair. In Verona, de stad van Romeo en Julia, worden jaarlijks duizenden liefdesbrieven achtergelaten bij Julia's huis. Tijdens het Verona in Love festival hangen er rode, hartvormige decoraties in de straten en vinden er liefdesmarkten plaats met bijzondere cadeaus. Traditioneel geven Italianen hun geliefden 'Baci Perugina', kleine chocolaatjes met romantische boodschappen erin. Veel koppels plannen op Valentijn een diner met klassieke Italiaanse gerechten zoals pasta en tiramisu vergezeld door een glas lokale wijn. Het draait allemaal om genieten van elkaars gezelschap en de liefde op z'n Italiaans te vieren.



## DENEMARKEN – EEN MODERNE TWIST OP ROMANTIEK

Denemarken geeft een frisse, speelse draai aan Valentijnstradities. Een populaire gewoonte is het uitwisselen van 'gaekkebreve', grappige, anonieme gedichten versierd met gedroogde sneeuwkllokjes. De ontvanger moet raden van wie het gedicht komt. Lukt dit, dan ontvangt hij of zij een paasei als beloning. Daarnaast sturen Deense geliefden elkaar kaarten met romantische boodschappen die bekendstaan als 'Valentinskort'. De dag wordt vaak gevierd met kleine verrassingen zoals een gezamenlijk ontbijtje of een bosje bloemen. Hoewel Denemarken pas in recente jaren Valentijn volledig omarmd heeft, heeft het land deze traditie eigen gemaakt met een charmante en creatieve insteek.

**SPANJE – HARTSTOCHT IN VALENCIA** In Spanje is Valentijnsdag, oftewel Día de San Valentín, een dag vol passie en intensiteit. Vooral in Valencia worden geliefden aangemoedigd om grootse romantische gebaren te maken. Het geven van rode rozen en luxe chocolade is standaard, maar ook sieraden en persoonlijke cadeaus zijn populair. Veel koppels plannen een romantische avond in authentieke restaurants waar ze genieten van tapas en een goed glas Spaanse wijn. In sommige steden worden zelfs speciale dansavonden georganiseerd waar de flamenco centraal staat. Deze vurige dansstijl symboliseert de passie die vaak met de Spaanse liefde wordt geassocieerd en is een perfecte afsluiter van de dag.





# Laat uw ramen weer stralen met Sammy Schoonmaakbedrijf

REGULIERE SCHOONMAAK

GLAZENWASSERIJ

HOGEDRUKREINIGING

ZONNEPANELENREINIGING

## MAAK DE JUISTE KEUZE EN ONTDEK SNEL WAAROM!

- Gratis offerte • Scherpe tarieven • Ervaren personeel • Betrouwbaar • Klantvriendelijk gecertificeerd personeel • 'Groene' reinigingsproducten • Professioneel advies • Uitsluitend beste kwaliteit materialen • 24/7 bereikbaar
- Snelle service

### Sammy Schoonmaakbedrijf: Uw Partner in Schoonmaakdiensten

Bij Sammy Schoonmaakbedrijf staan wij klaar om al uw schoonmaakbehoeften te vervullen, of u nu een particuliere klant bent die een fris huis wil hebben of een bedrijfseigenaar die een schone en gezonde werkomgeving voor zijn medewerkers en klanten wilt creëren. Wij zijn uw betrouwbare en professionele partner voor al uw schoonmaakoplossingen.

**Bent u geïnteresseerd in ons bedrijf, bel dan snel voor een afspraak!**



SAMMY SCHOONMAAKBEDRIJF  
MULTIDIENSTEN

SAMMY MULTIDIENST • Rijnshoutweg 1a, 1505 HL Zaandam • 06-85009109 • sammyschoonmaakbedrijf@gmail.com

## VERLAAG HET RISICO OP DEPRESSIE

Volgens onderzoek van de Universiteit van Cambridge en Fudan University kunnen gezonde gewoonten de kans op depressie aanzienlijk verkleinen. Hoewel dit logisch lijkt, laat dit nieuwe onderzoek zien dat juist de combinatie van meerdere gewoonten effectief is. Eerdere studies bekeken deze gewoonten afzonderlijk.

### Symptomen van depressie

Bij depressie ervaart men vaak langdurige somberheid, stress, vermoeidheid, slapeloosheid of concentratieproblemen. Daarnaast verliezen mensen vaak interesse in activiteiten waar ze vroeger van genoten. Dit kan een grote impact hebben op het dagelijks leven.

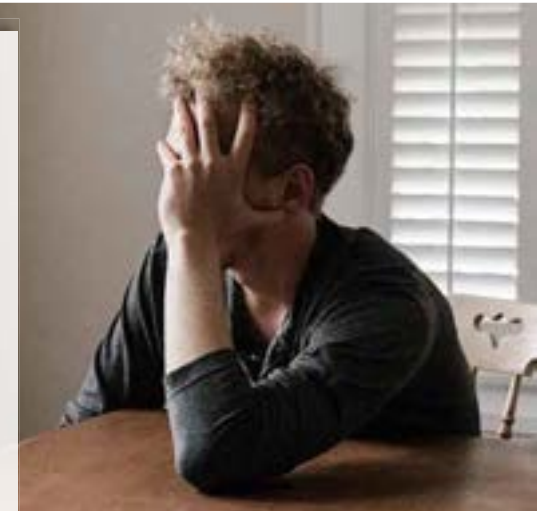
### Belangrijkste factoren voor depressierisico

Onderzoekers identificeerden factoren zoals slaapkwaliteit, voeding, beweging, alcohol- en tabaksgebruik en sociale interactie. Slechte slaap bleek de grootste risicofactor. Gelukkig kan de slaapkwaliteit relatief eenvoudig worden verbeterd.

### De Wim Hof Methode als hulpmiddel

De Wim Hof Methode biedt een praktische aanpak om fysiek en mentaal gezonder te worden. Ademhalingsoefeningen en koude blootstelling zijn bewezen effectief bij het verbeteren van welzijn. Veel deelnemers hebben hiermee depressieve klachten verminderd.

**Wil je zelf ervaren hoe de Wim Hof Methode je kan helpen?** Volg onze gratis Mini Class of sluit je aan bij de Fundamentals-cursus voor deskundige begeleiding naar een gezonder en gelukkiger leven!



## 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.





# Chocolade lava cake

Verras je geliefde met deze onweerstaanbare chocolade lava cake, gevuld met een warme, vloeibare kern. Afgetopt met romige slagroom en frisse frambozen is dit dessert de perfecte afsluiting van een romantisch diner!

## BEREIDINGSTIJD

Vorbereiding 15 minuten  
Bakken 12-15 minuten

## RECEPT VOOR

4 porties

## INGREDIËNTEN

### Voor de lava cake:

- 100 g ongezouten boter + extra voor invetten
- 40 g bloem
- 2 eieren
- 2 eidooiers
- 80 g kristalsuiker
- 100 g pure chocolade (minimaal 70% cacao)

### Voor de topping:

- 200 ml slagroom
- 1 eetlepel poedersuiker
- Verse frambozen (ca. 125 g)
- Pure chocoladeschaafsel of cacao om te garneren

## BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200°C (hetelucht 180°C). Vet vier ovenbestendige schaaltes in met boter en bestuif ze licht met bloem. Zet ze op een bakplaat. Smelt de pure chocolade samen met de boter in een hittebestendige kom boven een pan met zacht kokend water (au bain-marie). Roer tot het mengsel glad is en laat het iets afkoelen.

Klop in een kom de eieren, eidooiers en kristalsuiker met een garde of mixer tot een licht en luchtig mengsel. Voeg de gesmolten chocolade voorzichtig toe aan het eimengsel en spatel het erdoorheen. Zeef de bloem boven de kom en meng voorzichtig tot een glad beslag.

Verdeel het beslag over de schaaltes en bak ze in de voorverwarmede oven gedurende 12-15 minuten. De buitenkant moet stevig zijn, maar de binnenkant blijft vloeibaar. Haal de cakes direct uit de oven.

Klop de slagroom met de poedersuiker tot zachte pieken. Bewaar in de koelkast tot gebruik. Keer de lava cakes voorzichtig om op borden. Schep een royale toef slagroom ernaast en garneer met verse frambozen. Bestrooi eventueel met chocoladeschaafsel of cacao voor een extra luxe uitstraling.

Plannen voor Valentijnsdag? Vier de liefde met een romantische avond vol spelletjes, plezier én kans op mooie prijzen. Quality time verzekerd, inclusief onvergetelijke momenten samen. Maak van deze speciale dag iets om nooit te vergeten met liefde, gezelligheid en een beetje gezonde competitie!

# PUZZELPAGINA

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

### Los de sudoku op

De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **9-8-7**.

## 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 'valentijn'. De oplossing van vorige maand was **wensen**.

Maak kans op het boek

# Liefde maar met Verdriet

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



-b	p=r	-be	i=l	s=l
f=e t=d	-s t=y	-b	g=it	-p
o=a -s	-r -g	-r	p=l r=v	

Los de rebus op.

### Wil jij kans maken op deze leuke prijs?

Stuur de oplossing in voor 1 maart 2025 via [www.nederlandbruist.nl/amsterdam/puzzelen](http://www.nederlandbruist.nl/amsterdam/puzzelen) of via QR-code.



Maak kans op een:

# gratis één zone botox

t.w.v. € 130,-



**ORAN**  
AESTHETICS

Arent Janszoon Ernststraat 173, Amsterdam | 020 - 215 73 38

[www.oranaesthetics.nl](http://www.oranaesthetics.nl)

n n x k s g d z k d j	ontspannen
a e q k c o n k d w f	uitstraling
t n b o h s j j n v u	schoonheid
u a l y o s f c k c m	effectief
r p t i n c r a v j e	verfijnd
l s p m h s e t o f o	natuurlijk
i t l k e t v w z e i	jeugdig
j n f e i t c e f f e	veilig
k o i n d l s h r s w	
u i t s t r a l i n g	

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

### Wil jij kans maken op deze leuke prijs?

Stuur de oplossing in voor 1 maart 2025 via QR-code of [www.nederlandbruist.nl/amsterdam/puzzelen](http://www.nederlandbruist.nl/amsterdam/puzzelen) of



Van Mossel.

**Voor mobiliteit  
voor iedereen.**

[www.vanmossel.nl](http://www.vanmossel.nl)

**Van Mossel**