

IBIZA



FEBRUARI 2025 WWW.IBIZABRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST



**GENIET, ONTDEK,
STOP & BEWONDER**



INTRO
PRIJS*

FILLER
€ 185,-

BOTOX
€ 89,-

Kijk uit, jezelf mooier maken kan heel uitdaken.
Een geslaagde ingreep begint bij een geschikt art.

***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

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!**

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.

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**



PREVENTIE
Verminder
overgewicht &
word gezonder

Vanaf
€ 269,-



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!

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 +31 76 711 5340

TEKSTEN

Lea Bossers

FOTOGRAFIE

Lea Bossers,

VORMGEVIING

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!

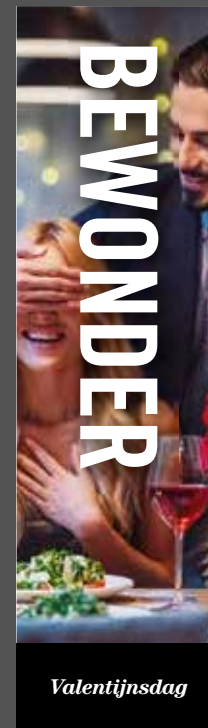
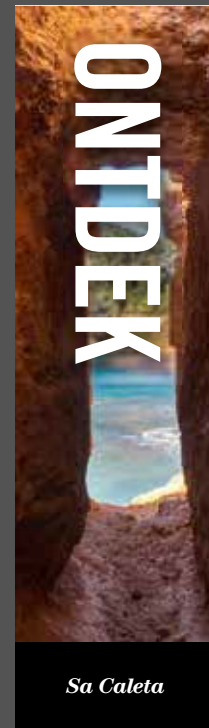
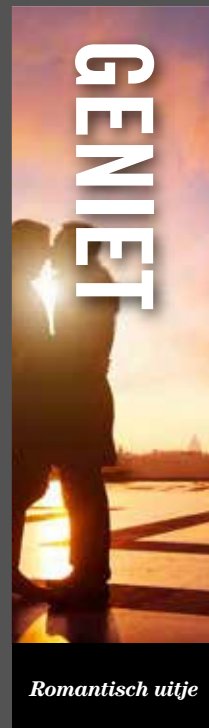
WEBSITE NODIG?

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!



12 18 28 42



E

Foto: Ron Eskens soorpictures.nl

Bruisende lezer,

Februari is de maand waarin de liefde centraal staat. Terwijl in veel delen van Europa de winter voelbaar is, genieten we op Ibiza van zachte temperaturen en een betoverende sfeer die uitnodigt om naar buiten te gaan en het eiland te verkennen. In deze editie van Ibiza Bruist vieren we niet alleen de romantiek, maar ook de creativiteit en passie van lokale ondernemers. Zij geven deze maand een extra vleugje magie.

Van romantische wandelingen op het strand tot sfeervolle plekken om samen van te genieten, dit nummer staat vol inspiratie voor een onvergetelijke Valentijnsdag. Ontdek hoe je jouw geliefde kunt verrassen met unieke ervaringen, zoals een intiem diner aan zee, een wandeling door verborgen natuurparels of een wellnessdag die volledig in het teken staat van ontspanning.

Laat je inspireren door de verhalen en tips in dit blad en maak van februari een maand om te koesteren. Je viert de liefde met je partner, vrienden, familie, want het belangrijkste is dat je geniet van het moment, samen op dit prachtige eiland.

Veel leesplezier en een liefdevolle Valentijnsdag gewenst!
Lea en Marcel Bossers

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



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



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



CBbC EBUSUS CBbC Ebusus is een exclusief boetiekhotel gelegen op het zonovergoten eiland Ibiza. Het hotel biedt een unieke en luxe ervaring met moderne faciliteiten en een prachtigeligging dicht bij het pittoreske stadje Ibiza en de iconische stranden. Gasten kunnen genieten van stijlvolle kamers, een verfijnde keuken en een rustgevende, intieme sfeer. Het hotel is de perfecte bestemming voor reizigers die op zoek zijn naar zowel ontspanning als avontuur. Of je nu wilt genieten van de zon, het nachtleven van Ibiza wilt ontdekken of gewoon wilt ontsnappen aan de drukte, CBbC Ebusus biedt de ideale setting voor een onvergetelijke vakantie. **Passeig de Vara de Rey, 20, 07800 Eivissa, Illes Balears | +34 971 85 34 18 | cbbcgroup.com/ebusus-restaurant**

WILD BEETS Wild Beets in Santa Gertrudis is een must-visit voor liefhebbers van gezonde en smaakvolle gerechten. Gelegen in het hart van het eiland biedt dit restaurant een menu vol biologische en plantaardige gerechten die zowel voedzaam als verrukkelijk zijn. Van kleurrijke salades tot creatieve bowls en voedzame sapjes, Wild Beets staat bekend om zijn focus op lokale ingrediënten en duurzaamheid. Het gezellige, ontspannen interieur en de uitnodigende sfeer maken het de perfecte plek om te genieten van een gezonde maaltijd na een dag zonnen op het eiland. Wild Beets is een culinaire oase voor wie bewust en lekker wil eten op Ibiza. **Carrer Venda de Can Llätzer, 9, 07814 Santa Gertrudis de Fruitera, Illes Balears, | +34 971 19 78 70 | wildbeets.com**



BAR ULIVANS Bar Ulivans is een gezellige en sfeervolle bar gelegen in het pittoreske Santa Gertrudis. Dit lokale juweeltje staat bekend om zijn ontspannen ambiance en vriendelijke service. Het is de perfecte plek om te genieten van een verfrissend drankje, van een heerlijke cocktail tot een koud biertje, terwijl je de authentieke Ibiza-sfeer in je opneemt. Met zijn charmante inrichting en kleurrijke terras is Bar Ulivans een populaire ontmoetingsplek voor zowel locals als toeristen. Of je nu komt voor een rustige avond of een gezellige borrel met vrienden, Bar Ulivans biedt altijd een warme en uitnodigende ervaring. **Plaza de Santa Gertrudis, S/N, 07814 Santa Gertrudis de Fruitera, Balearic Islands | +34 971 19 71 76 | ibiza.nl/place/bar-ulivans**



SA CALETA Restaurant Sa Caleta biedt een onvergetelijke eetervaring met een prachtig uitzicht over de azuurblauwe zee. Gelegen in een pittoresk baaitje, staat het restaurant bekend om zijn verse zeevruchten en lokale gerechten, bereid met de beste ingrediënten. Het sfeervolle terras, omringd door de natuur, maakt het de perfecte plek voor een romantisch diner of een gezellig samenzijn met vrienden. De traditionele Spaanse gerechten, gecombineerd met moderne twists, zorgen voor een culinaire reis die je niet snel zult vergeten. Sa Caleta is de ideale bestemming voor wie op zoek is naar authentieke smaken en een ontspannen ambiance. **Platja d'es Bol Nou, s/n, 07830, Balearic Islands | +34 971 18 70 95 | besosdeibiza.com/restaurant-sa-caleta**

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

HAPPY VALENTINE



sam

seriously **amazing music**





Sa Caleta

Een betoverende bestemming met een geheime tunnel naar de zee. Sa Caleta, ook wel Es Bol Nou genoemd, gelegen aan de zuidkust van Ibiza, is een plek die de ware essentie van het eiland weerspiegelt. Deze idyllische baai, omgeven door steile rotsformaties en kristalhelder water, is niet alleen geliefd om haar natuurlijke schoonheid, maar ook om de mysterieuze geheime tunnel die naar de zee leidt. Het is een verborgen parel die bezoekers uitnodigt om Ibiza op een unieke en avontuurlijke manier te ontdekken.

De baai zelf heeft een rustige en intieme sfeer. Het goudkleurige zand, de zacht kabbelende golven en de rode kliffen die de baai omringen creëren een schilderachtig decor. Sa Caleta is niet alleen een plek om te ontspannen, maar ook een plek met een rijke geschiedenis. Het is de thuisbasis van een Fenicische nederzetting die op de Werelderfgoedlijst van UNESCO staat. Deze archeologische site biedt een fascinerende blik op het verleden van het eiland en laat zien hoe oude beschavingen deze prachtige plek al waardeerden.

De geheime tunnel is een van de meest intrigerende aspecten van Sa Caleta. Verborgen tussen de kliffen leidt deze tunnel avonturiers naar een verborgen deel van de kustlijn. Het verhaal gaat dat vissers en smokkelaars deze doorgang in het verleden gebruikten. Tegenwoordig is het een geliefd geheim van nieuwsgierige

bezoekers en fotografen. De tunnel biedt niet alleen een spannend pad naar de zee, maar onthult ook een adembenemend uitzicht zodra je het einde bereikt.

Valentijnsdag in Sa Caleta krijgt een extra romantische dimensie wanneer je samen met je geliefde deze geheime tunnel ontdekt. Het gedeelde avontuur van het verkennen van de donkere doorgang, terwijl het geluid van de golven tegen de kliffen je begeleidt, creëert een onvergetelijke band. Bij het bereiken van de opening aan de andere kant worden jullie beloond met een spectaculair uitzicht op de Middellandse Zee. Samen genieten van dit magische moment, omringd door de rust en schoonheid van de natuur, maakt deze ervaring ideaal voor een romantische Valentijnsdag.



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



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



ROTTERDAM URBAN WINERY

Rotterdam Urban Winery introduceert een wereldprimeur: wijn gemaakt van geredde tafeldruiven. Dit innovatieve wijnhuis in hartje Rotterdam transformeert druiven die anders verloren zouden gaan in hoogwaardige wijnen. De duurzame aanpak en de stedelijke ambiance maken een bezoek aan de winery een unieke ervaring. Geniet van een glas van hun exclusieve wijnen en proef de passie en het vakmanschap van Rotterdamse bodem. rotterdamurbanwinery.nl/winkel/



THAT'SO ON THE GO DARK

De vegan self tan spray van That'so is ongeëvenaard goed en geeft direct een prachtige, egale, echt bruine kleur die 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



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.



Liefdevolle dagen in februari!

ROOSTER & WOLF FINE RUM

Deze rijke, ambachtelijke rum met tonen van vanille en karamel is een perfect cadeau. Ideaal om puur van te genieten of om feestelijke cocktails mee te maken. Deze rum heeft een rijke, gelaagde smaak met volle tonen van Zuid-Amerikaanse intensiteit en een subtiele kruidigheid uit de Dominicaanse Republiek. De rijping op eikenhouten whiskyvaten voegt een verfijnde rooksmak toe en zorgt voor een unieke en complexe smaakbeleving die zowel krachtig als elegant is. www.roosterwolf.com

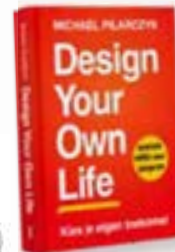


PEUGEOT MONBENTO

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



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



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.**

TRAININGEN & OPLEIDINGEN

Leiderschap in Balans (LIB)

NLP & Vrouwelijk Leiderschap

Systemisch werken in organisaties (SWIO)

Overgangsters

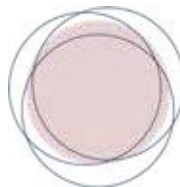
Teamgedoe

De kracht van samen en alleen

Onbevreesd leiderschap

Ontdek de kracht van familieopstellingen

hNLP



**CENTRUM
VOOR
ONT-WIKKELING**



“Jij hebt de wens om de cultuur in je organisatie effectief te kunnen beïnvloeden”

Meer verbinding en resultaat in je organisatie met SWIO

Ontdek de kracht van Systemisch Werken in Organisaties (SWIO), een jaarprogramma dat teams en leiders helpt patronen te doorbreken en duurzame groei te realiseren.

Loop je vast in moeizame samenwerkingen, hoog ziekteverzuim of terugkerende conflicten? Systemisch Werken in Organisaties (SWIO) helpt je verborgen patronen te doorbreken en duurzame groei te realiseren. Dit unieke programma leert je de diepere dynamieken van samenwerking en organisatiecultuur bloot te leggen en biedt praktische tools om verandering teweeg te brengen.

In een vaste groep ontwikkel je een fenomenologische grondhouding, werk je met het wetende veld en leer je diverse vormen van systemisch werken inzetten. Onder begeleiding van experts krijg je inzichten en vaardigheden waarmee je rust, balans en betere resultaten creëert. Voor professionals die écht verschil willen maken.

DE ONT-WIKKELPUNTEN ZIJN:

- inzicht in patronen**
- praktische werkvormen**
- systemisch coachen**
- persoonlijke ontwikkeling**
- praktische toepassing**

Ga voor duurzame groei en verbinding.

Meld je vandaag nog aan voor Systemisch Werken in Organisaties en zet de eerste stap naar vruchtbare samenwerkingen en een gezondere organisatiecultuur.

Ontmoet onze trainers

Brigit van Rossum
Founder / Trainer

Claudia van Eggelen-Lammerding
Trainer

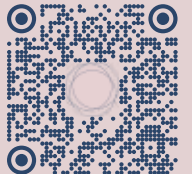
Amber Roelen
Trainer

Marc Cobben
Trainer

Maaïke Lauwerijssen-Welling
Trainer

Helga van Geldrop
Trainer

Wies van Beek
Ademcoach



Scan de QR-code voor meer info over de opleiding SWIO.

Jacob Catsstraat 23
5216 JT 's-Hertogenbosch

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

WINTERAANBIEDING!

Stokvis Vienna Basic N3

Adviesprijs* €1399,-

NU VOOR

€ 899,-



Stokvis E-Transporter N3

Adviesprijs* €1549,-

NU VOOR

€ 999,-



*adviesprijs vanuit de fabrikant

★ Trustpilot



TrustScore 4.7
5.091 reviews

Matrabike Waalwijk (NL) Online (NL + BE)

Gompenstraat 21, 5145 RM Waalwijk,
Nederland. Tel. 0416 34 20 12

Matrabike Sint-Martens-Latem (BE)

Kortrijksesteenweg 70, 9830 Sint-Martens-
Latem, België. Tel. 03 888 09 90

Matrabike Rumst (BE)

Antwerpsestraat 83, 2840 Reet
(gemeente Rumst), België.
Tel. 03 888 09 90



Matrabike Experience Center Waalwijk (NL)

matrabike
AL 30 JAAR VAN FABRIKANT NAAR KLANT!

Heeft u vragen of wilt u meer informatie?
Stuur dan een e-mail naar:
klantenservice@matrabike.nl

Kijk voor uw elektrische fiets op:
www.matrabike.nl

Vrij en gezond na de hypnose: stoppen met roken!

Hoe vrij kun jij je voelen zonder die verslaving? Geen paniek meer om een lege rookvoorraad. Je lichaam herstelt zich snel zodra je stopt met roken en je voelt je beter dan ooit.

Dit kun je verwachten:

Betere conditie: Binnen drie dagen kun je beter ademen en heb je meer energie.

Meer geld: Stoppen met zeven sigaretten per dag bespaart € 60,- per maand, € 720,- per jaar.

Beter seksleven: Stoppen verbetert potentie, vruchtbaarheid en zin.

Lekkerder eten: Na een maand worden smaak en geur sterker.

Gezondere huid: Stoppen verbetert doorbloeding en geeft je een frisse uitstraling.

Mooie tanden: Binnen zes weken herstelt je mondgezondheid en worden je tanden schoner.

Frissere adem: Direct merkbaar, net als minder stinkende kleding.

Meer vruchtbaarheid: Stoppen herstelt vruchtbaarheid en vermindert erectieproblemen.

Beter humeur: Na de eerste weken voel je je blijer en stabiel.

Langer leven: Rokers leven gemiddeld tien jaar korter. Stoppen verlaagt risico's op kanker en hartziekten.

Een nieuwe start met Quantum Reset

Quantum Reset schudt oude ballast snel en effectief van je af. Het draait je leven om! Tijdens een sessie kijken we naar de diepere oorzaken van klachten. Dit bevrijdt je op alle niveaus, lichamelijk, emotioneel, mentaal en energetisch. Het voelt alsof je een zware jas uittrekt. Meer bewustwording, minder ballast!

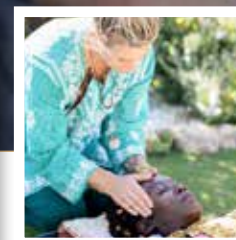


WIL JE MEER WETEN OF MET MIJ IN CONTACT KOMEN?

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



Port des Torrent

Valentijnsdag op Ibiza krijgt een bijzondere betekenis aan Port des Torrent, een schilderachtige baai aan de westkust van het eiland. Deze serene en intieme locatie, bekend om zijn turquoise water en zachte, gouden zand, biedt de perfecte setting voor een romantische dag met je geliefde. Ver weg van de drukte straalt Port des Torrent rust en schoonheid uit, waardoor het een ideale plek is om de liefde te vieren.

De dag begint perfect met een rustige wandeling langs het strand. Terwijl de ochtendzon een warme gloed over de baai werpt, kun je genieten van de kalmte van de omgeving en het zachte geluid van de golven die de kust kussen. Voor koppels die de natuur willen verkennen, biedt de omgeving prachtige paden langs de rotsachtige kustlijn, met adembenemende uitzichten over de Middellandse Zee.

Port des Torrent is ook een uitstekende plek om samen te genieten van een intiem Valentijnsdiner. Langs de baai vind je sfeervolle restaurants die speciaal voor deze gelegenheid romantische menu's aanbieden. Denk aan verse zeevruchten, lokale specialiteiten en heerlijke wijnen, allemaal geserveerd met uitzicht op het kabbelende water en de ondergaande zon. De zonsondergang hier is een spektakel op zich, waarbij de lucht zich

vult met zachte roze en gouden tinten, een magisch moment om samen te koesteren.

Het is echter belangrijk om te onthouden dat februari op Ibiza het laagseizoen is. Veel restaurants en cafés zijn in deze periode gesloten of hebben beperkte openingstijden. Daarom is het verstandig om van tevoren te checken welke restaurants op 14 februari open zijn. Zo voorkom je teleurstellingen en kun je je plannen perfect afstemmen op wat beschikbaar is.

Voor een extra romantisch tintje kun je, als alternatief, een privé-picknick plannen op het strand. Vul een mand met lokale lekkernijen, zoals vers gebakken brood, olijven, geitenkaas en een fles cava. Terwijl je op een deken geniet van de hapjes, voel je de warme zeebries en zie je de sterren langzaam verschijnen aan de heldere Ibizaanse hemel.

DALT VILA Dalt Vila is het historische hart van Ibiza Stad, met een indrukwekkend middeleeuws fort en smalle geplaveide straatjes die uitnodigen om te worden verkend. Het oude stadscentrum staat op de UNESCO Werelderfgoedlijst en biedt een prachtig uitzicht over de haven en de zee. Je kunt er charmante pleinen, boetieks, kunstgalerijen en gezellige cafés vinden. Het kasteel, de vestingmuren en de kathedraal weerspiegelen de rijke geschiedenis van het eiland. Dalt Vila is een must-see voor wie geïnteresseerd is in de cultuur van Ibiza en het is een plek waar het verleden en het heden harmonieus samenkomen.



ES VEDRÀ Es Vedrà is een iconisch rotsachtig eiland voor de zuidwestkust van Ibiza, dat een magische en mysterieuze aantrekkingskracht heeft. Het eiland is beroemd om zijn ongerepte schoonheid en het adembenemende uitzicht vanaf de omliggende stranden, vooral bij zonsondergang. Er gaan verschillende legendes over Es Vedrà, waaronder verhalen van verborgen schatten en buitenaardse verschijnselen, wat bijdraagt aan de mystiek rondom het eiland. Hoewel Es Vedrà zelf onbewoond is en verboden is om te betreden, blijven de uitzichtpunten op de rotsformatie een populaire bestemming voor fotografen, natuurliefhebbers en diegenen die op zoek zijn naar een spirituele ervaring. Het is een van de meest betoverende plekken op Ibiza.



CALA COMTE Cala Comte is een van de meest romantische stranden van Ibiza, met kristalhelder water en een adembenemend uitzicht op de omliggende eilandjes. Het is de ideale plek voor een picknick bij zonsondergang. Je kunt een kleedje uitrollen op het zachte zand, genieten van lokale lekkernijen en de lucht zien veranderen in prachtige tinten oranje en roze terwijl de zon aan de horizon verdwijnt. Het rustige geluid van de golven en de ongerepte natuur maken Cala Comte een intieme plek voor stelletjes die samen willen genieten van een magisch moment in de natuur.

COVA DE CAN MARÇÀ Cova de Can Marçà is een indrukwekkende grot in het noorden van Ibiza, gelegen in de buurt van Puerto de San Miguel. Deze oude grotten, die ooit door smokkelaars werden gebruikt, bieden een unieke en romantische ervaring. Je kunt een rondleiding maken door de grot en genieten van de mysterieuze sfeer, met stalactieten en stalagmieten die in het licht schitteren. De grotten bieden ook een prachtig uitzicht op de zee en de kustlijn van Ibiza. De combinatie van de rust, het natuurlijke wonder en de geschiedenis maakt het een bijzondere plek voor stelletjes die op zoek zijn naar iets avontuurlijks en intiem.



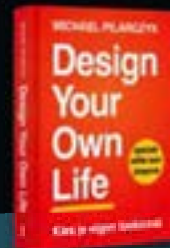


MICHAEL PILARCZYK

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



Bestel hier mijn nieuwe boek



www.michaelpilarczyk.nl

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



IJtherapie



Toewijding

LET OP: ademhaling volgens de Wim Hof-methode kan de motorische controle beïnvloeden en in zeldzame gevallen tot bewustzijnsverlies leiden. Ga altijd zitten of liggen als je de technieken oefent. Oefen nooit in of nabij watermassa's, terwijl je een voertuig bestuurt of in een andere situatie waarin bewustzijnsverlies jezelf of anderen schade kan toebrengen.



Scan de QR-code voor meer uitleg en oefeningen.

WWW.WIMHOFMETHOD.COM

Hoef NIE



Volg je verlangen

Leven vanuit je hart

Het is nieuwjaarsdag 2025, wakker worden met de zon. Ik wens iedereen de vrijheid om te doen wat je wilt doen. Voorbij de regels, beperkende overtuigingen en alle 'wat als'...

Zo kom je stap voor stap waar je diep vanbinnen wilt zijn. Vaak nog zonder het te weten. Je wilt wel, maar hoe?

Wat is er écht belangrijk voor jou?

We accepteren wat er is; bang om het te verliezen. Ik heb nieuws voor je! Wat je loslaat komt naar je toe.

Sommige stappen zijn doodeng, het idee alleen al grijpt je naar de keel. En toch wil je het heel graag. In kleine stapjes kun je sneller dan je denkt bereiken wat je wilt. Beetje lef en moed heb je wel.

Een steuntje in de rug is fijn/noodzakelijk. Iemand die je door de dalen heen helpt als je het even niet meer ziet zitten. Zodat je er ook echt komt en je niet (weer) opgeeft. Geloof me, alle mensen die het 'zo goed voor elkaar' hebben,

hebben zo iemand. Nog steeds. De buitenkant lijkt zo mooi. Om mooie dingen te bereiken zijn al die mensen door diepe dalen gegaan. Dat is wat je sterk maakt.

In 2025 ga ik weer nieuwe mensen begeleiden om hun doelen te bereiken. Zo ontzettend zin in!

Sinds de zomer van 2022 woon ik op Ibiza. Ik heb mezelf verdiept in waarom dingen gebeuren zoals ze gebeuren; nieuwsgierig kijkend naar de waarom eronder. Luisteren naar je onderbuikgevoel en dit volgen. Uitkomst loslaten. En dan... gebeuren er de mooiste dingen.

Ben jij op zoek naar zo'n steuntje in de rug?

Het is mogelijk online én op Ibiza te coachen. Even weg uit je dagelijks leven; voelen wat er nog meer mogelijk is. Mail naar yvankavaneeken@gmail.com
Of bel: 0031653143180

Mijn naam is *Yvanka van Eeken*



Qualitytime

Valentijnsdag op Ibiza is een bijzondere belevenis, waar romantiek en de magie van het eiland samenkomen. Op 14 februari transformeert Ibiza zich in een plek waar liefde in al haar vormen wordt gevierd, of je nu een intiem moment met je partner deelt, een gezellig diner met vrienden plant of geniet van qualitytime met familie.

Het eiland biedt eindeloze mogelijkheden om Valentijnsdag onvergetelijk te maken. Begin de dag met een romantische wandeling langs een van de prachtige stranden, terwijl de zachte winterzon een gouden gloed over het turquoise water werpt. Voor wie van natuur houdt, is een wandeling door de serene landschappen met uitzicht op Es Vedrà of de valleien rondom Santa Gertrudis een perfecte manier om samen tot rust te komen.

Veel restaurants op Ibiza creëren speciaal voor Valentijnsdag unieke menu's die je zintuigen prikkelen. Denk aan een diner bij kaarslicht met uitzicht op zee, waar je kunt genieten van verfijnde lokale gerechten, vers bereid met ingrediënten van het eiland. Sommige locaties voegen een vleugje livemuziek toe, wat zorgt voor een intieme en onvergetelijke sfeer.

Wil je de dag extra speciaal maken, dan kun je kiezen voor een ontspannende

spa-ervaring met je geliefde. Luxe wellnesscentra op het eiland bieden duo-massages en verwenpakketten om samen helemaal tot rust te komen. Of wat dacht je van een ballonvaart bij zonsopgang? Het uitzicht over het eiland vanuit de lucht is adembenemend en een unieke manier om je liefde te vieren.

Valentijnsdag op Ibiza draait niet alleen om romantiek, maar ook om verbinding. Het gaat erom samen te genieten van het moment, de schoonheid van het eiland en de bijzondere energie die Ibiza zo uniek maakt. Het is een dag waarop iedereen de liefde op zijn eigen manier viert, met een vleugje Ibizaanse flair.

Of je nu kiest voor een luxe ervaring of juist een eenvoudig maar betekenisvol moment deelt, op Ibiza wordt Valentijnsdag een herinnering om te koesteren.

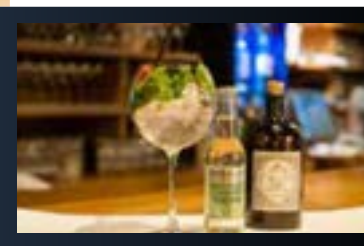
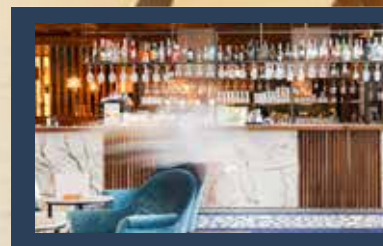
De ultieme ontspanning aan de Zeeuwse kust

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



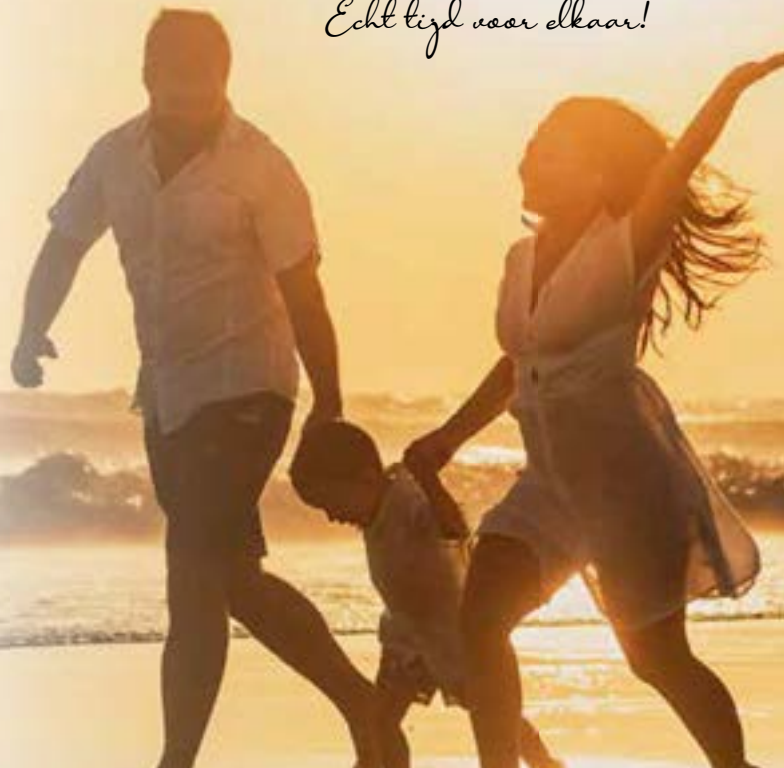
Grand Hotel ter Duin is van alle gemakken voorzien. Wil je Zeeland op twee wielen verkennen? Geen probleem, het hotel kan de fietsen voor je regelen. Daarnaast beschikt het hotel over een prachtige lobby met bar waar je heerlijk kunt zitten om te genieten van een hapje en een drankje. Ook voor een smakelijk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

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



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

Echt tijd voor elkaar!



Lekker uitwaaien!

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

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



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

HOTELS BY SHEETZ



Zonsondergang vanaf het strand van Benirràs



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.





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 ongezoeten 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 voorverwarmde 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 eraan 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
	9	3		6			
	9	3		8		4	5
	2		6		3		9
4		7		1			6
	7		5	8			3
	6	9		5	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.



Maak kans op het boek van

Sol Bouzamour

Gebaseerd op waargebeurde feiten. Een actueel verhaal over liefde en loyaliteit in een harde wereld, de weerspiegeling van de maatschappij, van hoe we met elkaar omgaan, discriminatie, de verschillen in klassen, maar vooral van de zoektocht naar eigen identiteit.



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

Los de rebus op.

r v w j r e n r p v f	verraad
q u h h d n e q e g d	harten
b o u f n z t r x s i	vrijheid
t v e t a o r v h p o	adam
x i r r n a a v z a l	liefde
l v a i a o h o x n d	spanning
h e z d j a v b p n o	avontuur
y f u a k h y a s i l	verdriet
v e r d r i e t m n d	
s z v u b k g i g g i	
v c b m r o c h d e g	

Streek 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 Maart 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





Genieten
van de rust op
Ibiza