

TILBURG 

JULI 2018 [WWW.TILBURGBRUIST.NL](http://WWW.TILBURGBRUIST.NL) GRATIS MEENEMEN!

# BRUIST

We hebben zin  
in de

*Vakantie!*

Like & Share  
en maak kans  
op mooie prijzen



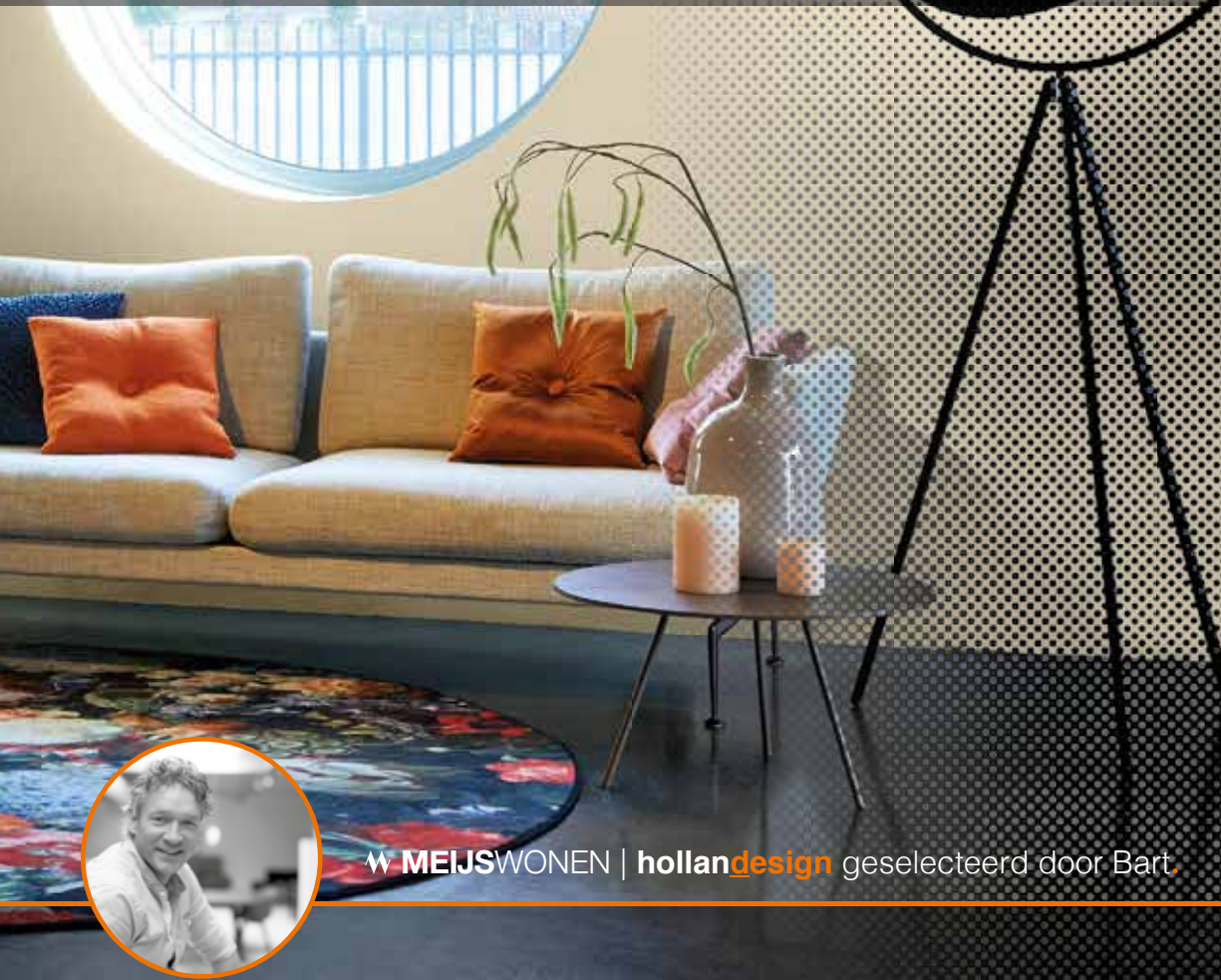
# KOM OGEN ÉN OREN TEKORT

BANG & OLUFSEN HENRI TIBOSCH

**MEIJSWONEN**

RINGBAAN ZUID 251 | 5021 LR TILBURG | + 31(0)13-5359464 | [INFO@MEIJSWONEN.COM](mailto:INFO@MEIJSWONEN.COM) | [MEIJSWONEN.COM](http://MEIJSWONEN.COM)

Het is volop zomer. Ook bij **MEIJSWONEN** vieren we dit; er is letterlijk nieuw leven in onze winkel! Wij zijn al klaar voor. Kom je kijken? Topmerken meubelen, prachtige vloerkleden en accessoires gecombineerd met audiovisuele design apparatuur. In het kader van producten die naast geluid ook de rest van je interieur versterken; **BANG & OLUFSEN HENRI TIBOSCH**. **MEIJSWONEN** creëert met **B&OSTUDIO** een store-in-store. Kom eens langs om je ogen, en nu ook je oren, de kost te geven. Herken jezelf bij **MEIJSWONEN**.



MEIJSWONEN | hollandesign geselecteerd door Bart.





6



10



57

# Inhoud



29



18



23

## COLOFON

### BRUIST

**UITGEVER** Nederland Bruist B.V.

**MANAGER** Marcel Bossers

**OPERATIONEEL MANAGER** Lea Bossers

**TRAFFIC** Nederland Bruist

**VORMGEVING** Nederland Bruist - Ron Schouwenaar

**THEMA'S** Annemiek Jansen - Maaïke van Helmond

**TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN** Linda Groothuijs

**EINDREDACTIE** Nederland Bruist

**FOTOGRAFIE BZ** Nederland Bruist

**ACQUISITIE** Marcel Bossers, 06-34590975

### CONTACT TILBURG BRUIST

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl

 Like ons op Facebook.com/tilburgbruist

### CONTACT HOOFDKANTOOR

Nederland Bruist B.V.

Takkebijsters 57A, 4817 BL Breda

nl@nederlandbruist.nl

www.nederlandbruist.nl | www.belgiebruist.be

 Like ons op Facebook.com/nederlandbruist

**TOPVERKOPER?** Nederland Bruist zoekt enthousiaste topverkopers. **Meer weten?** Neem contact op via **076-7115340**. Of stuur een e-mail naar [lea@nederlandbruist.nl](mailto:lea@nederlandbruist.nl)

Copyright Nederland Bruist B.V. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. ©2018 Nederland Bruist B.V. Merksnaam Tilburg Bruist is een merksnaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland 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. Nederland Bruist brengt magazines uit in: De Achterhoek, Alkmaar, Almere, Belgische Grensstreek, Bergen op Zoom, Brasschaat, Breda, Drechtsteden, Eindhoven, Etten-Leur, Ginneken, 't Gooi, Haarlem, 's-Hertogenbosch, Kapellen, De Langstraat, Land van Cuijk, De Maashorst, Nijmegen, Oisterwijk, Oosterhout, De Peel, Reeshof, Rijk van Nijmegen, Roosendaal, Rosmalen, Rotterdam, Tilburg, De Waterweg, De Zaanstreek en Zutphen.



## ADVERTEREN?

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

Juli, voor velen de maand van ontspanning. Na een jaar hard werken, worden de koffers ingepakt voor een welverdiende vakantie. En terecht! De boog kan immers niet altijd gespannen zijn. Want wist je dat stress een grote bedreiging is voor je gezondheid? Juist daarom is het zo belangrijk om af en toe helemaal niets te doen of te moeten...

## *Bruisende* lezer,

Ook bij Bruist is weer een jaar keihard gewerkt en gaan we, uiteraard bij toerbeurt, een of meerdere weekjes richting de zon. Want ook tijdens de zomer werken wij gewoon door om voor jullie leuke, bruisende magazines samen te stellen. Waar jij dan weer optimaal van kunt genieten, misschien wel op je vakantieadres. Want deze maand komt ook onze nieuwste editie **Ibiza Bruist** uit!

Heb jij nog geen vakantie in het vooruitzicht? Neem dan vooral even rustig de tijd om deze editie van Bruist door te bladeren. In dit magazine lees je namelijk meer over waarom het zo belangrijk is om op tijd je rust te pakken en af en toe een 'slipperedagje' in te plannen.

Tallose ondernemers uit de regio staan ook deze zomer gewoon voor je klaar. Zo vertellen onder andere de eigenaren van Hotel de Leijhof en Michael Pilarczyk je meer over hoe zij dit doen.

Veel lees- & wellicht vakantieplezier.

**Lea en Marcel Bossers**



Kom je 's ochtends moeilijk uit bed, leef je van weekend naar weekend? En kun je je het moment waarop je honderd procent ontspannen was niet meer herinneren? Dan is het hoog tijd voor een welverdiende vakantie. Even helemaal niets doen en moeten.

# Ook zo toe aan

Het is niet gek dat je na een jaar hard werken even helemaal op bent. Het is wel belangrijk om daar iets aan te doen. Neem op tijd rust en zorg goed voor jezelf. Zowel privé als op je werk is het belangrijk om je grenzen aan te geven. Het is niet erg om af en toe te zeggen dat je iets niet aankunt. We blijven per slot van rekening ook maar mensen. Je zult zien dat je na een paar dagen rust al een ander mens bent, mits je dat ontspannen gevoel natuurlijk toelaat. Ga dingen doen waar je normaal geen tijd voor hebt, trek erop uit, boek die reis waar je al jaren van droomt, maar veel belangrijker: besteed je vrije dagen op je eigen manier.

## **HEB JE VAAK LAST VAN**

**HOOFDPIJN**, een vastzittende nek of maag- en darmklachten en ben je chagrijnig en emotioneel uitgeput? Dan is het hoog tijd om even pas op de plaats te maken. Als de situatie op je werk onhoudbaar is, kan een vakantie nieuwe

inzichten brengen. Niets moet, alles mag. Pas als jij van een stresskip verandert in iemand die zich kiplekker voelt, kunnen problemen worden opgelost. Zo zal een gesprek met je leidinggevende na een paar dagen vrij waarschijnlijk een stuk soepeler verlopen en weet jij ook je emoties beter in bedwang te houden.

Iedereen krijgt vroeg of laat met stress te maken. De een kan er goed mee omgaan, bij de ander kan het leiden tot uitslag, disfunctioneren of zelfs psychische klachten. Stress kan allerlei oorzaken hebben. Een nieuwe baan waarin je moet bewijzen wat je waard bent, is een goed voorbeeld. Maar ook massaontslagen, de druk van opeenvolgende deadlines, een onduidelijke hiërarchie binnen een bedrijf en een toenemende werkdruk kunnen ertoe leiden dat mensen door de bomen het bos niet meer zien. Waar de stress ook door veroorzaakt wordt, de gevolgen zijn (bijna) altijd duidelijk zichtbaar.



# Vakantie?



IK GA OP VAKANTIE  
EN NEEM **NIET MEE...**  
MAAK DAT LIJSTJE EENS!

## **HOE DOE JE DAT NU EIGENLIJK, ONTSTRESSEN?**

Iedereen doet dit op zijn of haar eigen manier. De een komt bijvoorbeeld helemaal tot rust van een weekje in de zon op het strand, de ander gaat drie keer per week sporten en ligt 's avonds het liefst met een goed boek op de bank, weer een ander is na een dagje badderen in een wellnesscentrum weer helemaal de oude. Kortom: de manier waarop we ontstressen is zeer persoonlijk. Feit blijft wel dat rust iedereen goed doet. Hoe je die rust invult, is aan jou.



Sinds eind maart 2018 heeft Hotel de Leijhof Oisterwijk de deuren geopend van haar gerenoveerde Restaurant The George. Neem plaats aan de Chef's Bar, waar Chef-Kok Dylan van Hirtum en zijn keukenbrigade u culinair verrassen. Kijk hen letterlijk op de vingers en ervaar hoe zij met passie uw gerechten bereiden.



Hotel de Leijhof  
EST. Oisterwijk 1874

# OISTERWIJKS NIEUWSTE CULINAIRE

## Beleving voor echte foodies

De signature van Van Hirtum is het koken met biologische groenten en kruiden uit eigen kas. Daarnaast biedt het restaurant voor de echte vleesliefhebber Dry-Aged Herefords rund welke wordt bereid op de Big Green Egg. Houd u meer van vis, dan staat kreeft ook op het menu. Een ware beleving voor echte foodies!

Voor een bijpassende wijn adviseert onze sommelier Max Ongenae u graag. In de wijnbibliotheek worden meer dan 2.000 flessen witte en mousserende wijnen op de perfecte temperatuur bewaard. Kortom: voor ontbijt, lunch of diner bent u van harte welkom in Restaurant The George.

En kunt u niet genoeg krijgen, dan is het altijd mogelijk te blijven overnachten in één van de nieuwste hotelkamers en Suites van Hotel de Leijhof Oisterwijk. Zakelijk vergaderen of een feestelijke gelegenheid, ook dan verwelkomen wij u graag!



# HOTSPOT



7

ZITPLAATSEN AAN  
CHEF'S BAR

134

COUVERTS  
OPEN VOOR: ONTBIJT,  
LUNCH & DINER

53

SOORTEN KRUIDEN  
IN EIGEN KAS

1874

OUDEHEID VAN  
HET LANDHUIS

32,50

PRIJS VAN CULINAIR  
3-GANGEN DINER

EST. **THE** 1874

**GEORGE**  
RESTAURANT



## CIN CIN

Deze zomer maak je met de nieuwe limited edition pre-mix van ZADI Drinks de lekkerste cocktails. Mandarijn is de basis van DODO met het frisse van citroen, een infusie van gember, basilicum en een vleugje chilipeper. Kortom: deze cocktail is fris fruitig, een tikkeltje ondeugend, maar vlijmscherp. **ZADI Drinks, DODO, € 9,95**



## LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#1

### Maak kans op Aruba Aloe Vitamin E & Special Care lotion.

Voor de perfecte dagelijkse behandeling van het lichaam of het gezicht. Intens hydraterend en met een extra infusie van vitamine E om de huid zacht en soepel te houden.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! **Of stuur je gegevens** o.v.v. 'Lezersactie#1 juli naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)

# Summer

win

## DE PERFECTE ZOMERAVOND

Wat is er gezelliger dan samen tafelen met familie, vrienden of de buurtjes? Ben je op zoek naar het perfecte servies dat zich goed leent voor grote porties? Villeroy & Boch helpt graag met slimme collecties als BBQ Passion, Pasta Passion en Pizza Passion collecties.

**Villeroy & Boch, vanaf € 9,90,**  
[www.villeroy-boch.nl/shop](http://www.villeroy-boch.nl/shop)



**HAMBURG HEEFT HET...**

Door Lonely Planet is Hamburg benoemd tot vierde beste stad om in 2018 te bezoeken. De stad die constant in beweging is, heeft het allemaal!

Ga jij er deze zomer naartoe?

**Hamburg Tourismus,**  
[www.hamburg-travel.com](http://www.hamburg-travel.com)



# er in the city

**LIKE & SHARE/LEZERSACTIE#2**

**Maak kans op een  
Princess Traveller  
San Francisco koffer  
t.w.v. € 109,99**

Uniek! Een koffer met  
geïntegreerde weegschaal.  
Nooit meer teveel kilo's  
en onverwachte kosten bij  
het inchecken!

**PRINCESS  
TRAVELLER**

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

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy uit jouw regio. Share de actie met je vrienden zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke lezersactie! **Of stuur je gegevens** o.v.v. 'Lezersactie#2 juli' naar [prijsvraag@nederlandbruist.nl](mailto:prijsvraag@nederlandbruist.nl)

**THE OLD FASHION WAY**

In deze digitale wereld wil Creative Lab Amsterdam mensen verleiden om weer de pen te pakken. Schrijf een lieve groet vanaf jouw favoriete terras, posten maar en zeker weten dat je een glimlach op het gezicht van de ontvanger tovert.

**Creative Lab Amsterdam, Postable Papergoods vanaf € 3,50,**  
[www.creativelabamsterdam.com](http://www.creativelabamsterdam.com)

# Mooie en verzorgde nagels binnen handbereik

Mooie en verzorgde nagels zijn je visitekaartje. Met een bezoek aan Nagelstudio Sparkling Nails ligt dat ook binnen jouw handbereik.

Maak nu  
een afspraak!  
06-51044643

Ursula Jonkergouw is sinds 2010 officieel gecertificeerd als nagelstyliste en werkt dagelijks met veel plezier in haar nagelstudio in Tilburg.

**De cosmetische werkzaamheden** van Ursula zijn zeer divers en worden op vakkundige wijze verzorgd. Ben je een nagelbijter, scheuren je nagels of groeien ze gewoon niet goed? Nagelstudio Sparkling Nails kan helpen met het oplossen van deze problemen. Ook als je iets speciaals wenst voor een feestje of bruiloft of juist altijd opvallende nagels wilt hebben, in de gemoedelijke nagelstudio vlakbij het Wagnerplein ben je aan het juiste adres. Dunne, natuurlijk acrylnagels kunnen voorzien worden van een strakke French Manicure of sprankelende colors en glitters. Uiteraard kan dit ook op je teennagels.

**Nagelstudio Sparkling Nails** werkt uitsluitend met de producten van het topmerk CND. Naast de hand- en nagelverzorgingsproducten kan je ook de bekende SolarOil en heerlijk geurende bodylotions van Scensations aanschaffen.

*"Het leukste is de grote diversiteit  
aan mensen die ik ontmoet"*



EIGENAAR: URSULA JONKERGOUW  
BEETHOVENLAAN 115, TILBURG  
06-51044643  
WWW.SPARKLINGNAILS.NL

# In een lijstje...

**JE KUNT HET ZO GEK NIET BEDENKEN OF HET KAN INGELIJST WORDEN. DAT BEWIJZEN ZE TELKENS WEER BIJ LIJSTENMAKERIJ VAN ERP-BROEKHANS; EEN FAMILIEBEDRIJF DAT HET WARE AMBACHT IN ERE HOUDT.**

## **Wat bieden jullie?**

"Alles wat de mensen maar ingelijst willen hebben, lijsten wij voor ze in. Van klein tot groot, van kindertekeningen tot ansichtkaarten en van trouwjurken tot grafieken, overall maken wij een lijst op maat voor. De keuze in materialen, stijlen en kleuren is hiervoor bijna eindeloos. Daarnaast verzorgen wij ook de restauratie en het schoonmaken van oude schilderstukken. Heel uitdagend werk, waarbij het resultaat onze klanten telkens weer blijft verrassen."

## **Doen jullie nog meer?**

Ja, we verkopen ook nog een selectie beelden, porselein, schilderstukken, fotolijstjes en dergelijke.

## **Nieuwsgierig geworden?**

"Loop gewoon eens binnen in onze winkel aan Het Heikesspoor 6 in Heukelom om zelf te zien wat wij allemaal voor bijzonders te bieden hebben."



Eigenaar: Ilse van Erp  
Het Heikesspoor 6, Heukelom  
013-5424736 | [www.erp-broekhans.nl](http://www.erp-broekhans.nl)





MARGRIET VAN INGEN  
UITVAARTZORG

Afscheid moeten nemen van iemand die u dierbaar is, brengt verwarring, verdriet en pijn met zich mee. En juist in deze periode moeten er veel besluiten genomen worden. Daar help ik u graag bij. Het belangrijkste is, de uitvaart vorm te geven zoals dat voor u en uw dierbare belangrijk is. U heeft één aanspreekpunt. Ik neem de tijd en luister goed naar uw wensen, daarna regel ik alles met zorg voor u, ongeacht waar u verzekerd bent. Ook een voorregeling behoort tot mijn werkzaamheden, hiermee neemt u de zorg van uw nabestaande uit handen. Mijn werkgebied is Tilburg en omstreken, voor meer informatie kunt u uiteraard contact met mij opnemen. Ik voel me bevoorrecht om u met hart en ziel deskundig bij te staan zodat de uitvaart ondanks het verdriet toch een mooie en waardevolle herinnering blijft.

Margriet van Ingen Uitvaartzorg  
Tel. nr. 06- 109 17 970 (dag en nacht bereikbaar)  
[www.margrietvaningenuitvaartzorg.nl](http://www.margrietvaningenuitvaartzorg.nl)  
[info@margrietvaningenuitvaartzorg.nl](mailto:info@margrietvaningenuitvaartzorg.nl)



# Voor de juiste temperatuur ga je naar **Koelservice Biggelaar**

Voor de airconditioning hebben we vaak met particulieren te maken.

Bedrijven als bakkers, slaggers, visboer, horeca, retail e.d. kunnen bij

ons terecht voor koel-/vriescellen, vitrines, drankenkoeling en

andere koeltechnische apparaten. We verkopen nieuwe apparatuur,

maar we verrichten ook onderhoud en reparaties. We leveren bovendien

alle onderdelen; veel hebben we op voorraad en anders kunnen we het

gewoon bestellen, binnen 1 tot 2 dagen hebben we het binnen.

Uw specialist op het gebied van: **airconditioning** - **warmtepompen** - **koeltechniek**

Wacht niet  
langer en bel voor  
meer info  
**06-52461455**



KOELSERVICE  
BIGGELAAR

Airconditioning - Koeltechniek

Biestsestraat 54, Biest-Houtakker | 06-52461455

[info@koelservicebiggelaar.nl](mailto:info@koelservicebiggelaar.nl) | [www.koelservicebiggelaar.nl](http://www.koelservicebiggelaar.nl)

# AUTO KAFOE



Frank en Marc Kafoe zijn de oprichters van AutoKafoe v.o.f. Wij zijn een onafhankelijk, universeel autobedrijf, dicht bij De Reeshof, dat zich voornamelijk richt op de verkoop en inkoop van nieuwe en gebruikte auto's.

U kunt bij ons terecht voor alle merken auto's. Wij zijn een bedrijf met zeer interessante occasions op voorraad. Ook voor zoekopdrachten kunt u bij ons terecht.

Al onze auto's worden grondig nagekeken, voordat ze worden afgeleverd.

Rheastraat 25, Tilburg

T. 013-57 00 048 | [info@autokafoe.nl](mailto:info@autokafoe.nl)

**[www.autokafoe.nl](http://www.autokafoe.nl)**

PRESENTEERT OCCASION VAN DE MAAND

## Citroen C4 1.6-16V Image ECC PDC

De nieuwe Citroën C4 is alleen maar verkrijgbaar als vijfdeurs. Met een uiterlijk dat wel fraai, maar niet – zoals het vorige model – echt verrassend is. De kofferbak is met 408 liter de grootste in z'n klasse. Citroën heeft samen met Peugeot een aantal prima diesels in de aanbieding. De 1.6 HDi is 92 pk sterk maar toch heel zuinig. Met zijn uitstoot van 110 gram CO2 valt hij in de 20% bijtellingsregeling en is dus voor leaserijders heel aantrekkelijk. Maar er is ook een sterkere 1,6 liter diesel, die óók in de 20% categorie valt.

De eerste proefrit doen we met de 1.6 THP. Een fijne motor, maar helaas bederft de versnellingsbak de pret een beetje. Citroën heeft ervoor gekozen deze motor alleen in combinatie met een EGS transmissie te leveren. Dat is geen echte automaat, maar een handbak die elektronisch wordt bediend. En van dit soort transmissies worden wij meestal niet vrolijk. Elke keer dat er opgeschakeld moet worden, laat de 'robot' het gas los om vervolgens tergend langzaam naar een hogere versnelling te gaan. Zelf schakelen kán wel (zonder koppeling), maar veel verbetering levert dat ook niet op. Er zit maar één ding op: een rustige rijstijl kiezen waarbij je zo min mogelijk hinder hebt van deze automaat. Het onderstel is heel comfortabel geveerd, en wegligging en stuurkarakter zijn prima voor elkaar

Niet alleen aan de buitenkant, maar ook van binnen zijn alle rariteiten verdwenen. De stuurkolom draait weer gewoon als vanouds mee. En het instrumentarium? Gewoon weer ronde klokken met wijzertjes, maar ook met digitale weergave. Het interieur wordt bepaald door fraaie materialen, keurige afwerking, smaakvolle vormgeving. Prima. Ook over het zitcomfort en de hoeveelheid ruimte is trouwens niets te klagen..



**Citroen C4 1.6-16V  
Image ECC PDC**

Bouwjaar: 2007

Kleur: Zwart metallic

Km. stand: 123.820 km

Prijs: **€ 4.450,-**

# Mooi de zomer in met

*Artinails & Beauty*  
NAGELSTUDIO • SCHOONHEIDSSALON

## Jouw zomer Beauty Checklist:

- Manicure inclusief gelakte nagels
- Pedicure inclusief gelakte nagels
- Harsen benen / oksels / bikinilijn
- Epileren
- Beautybehandeling met voorbereiding op de zon
- Verven wimpers / wenkbrauwen
- Waterproof make-up
- Verantwoord zonneproduct
- Bodyscrub / cellulite-behandeling

Kijk op voor meer info op  
[www.artinails-beauty.nl](http://www.artinails-beauty.nl)

**TIP**  
van  
**Wendy**

*Jouw beautyspecialist!*





Een grote bedreiging voor onze gezondheid is **stress**.

Neem daarom regelmatig **een slipperdag!**

Mensen die veel stress hebben, zijn perfectionistisch en werken enorm hard. Ze gaan wel vaak te ver door, waardoor ze soms **over hun eigen grens** heen gaan.

Het is zomer, **de zon schijnt**: negeer je hoofd en volg je hart.

Op nummer één van de top drie om stress te verminderen staat **muziek luisteren**. TV kijken en een warm bad of warme douche nemen staan op twee en drie.

**Vakantie** is niet meer weten welke dag het is en lekker dobberen op **een zee van vrije tijd**.

Ontstressen gaat automatisch op een trampoline of springkussen en tijdens spelletjes of hilarische situaties.

Dus neem je leven **minder serieus** en **speel meer!**

Mensen werken op **zonne-energie**: tijdens de zomervakantie opladen om het hele jaar te kunnen stralen.

Ik ga op vakantie **en ik neem mee...** jou!

# Bent u een beetje ondeugend?

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

Wij runnen al ruim 15 jaar de leukste en toegankelijkste nachtclub in het zuiden van het land. Dat zeggen wij niet alleen zelf, maar ook onze gasten, die ons van heinde en ver bezoeken.

Bij binnenkomst betaalt u € 24. Hiervoor krijgt u 4 consumptiemunten (op donderdag € 12 voor 2 munten), en dan kan het feest beginnen. Met 'zwierige zwaaien' draaien onze dames als volleerde acrobaten aan de paal. Na de show begeven zij zich op de bar om de gasten vrijblijvend de gelegenheid te geven het een en ander, al dan niet voorzien van een toefje slagroom, van dichtbij te inspecteren. Een sfeerimpressie van dit festijn kunt u zien op onze website [www.de-nacht.nl](http://www.de-nacht.nl). 18+

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

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

**Graag tot ziens bij 'De Nacht'**

# NIET ON-LINE OF AAN DE LIJN ALLEEN LIVE

Donderdag, vrijdag en zaterdag  
van 22.00 tot 06.00 uur



**DE NACHT**  
TILBURG

(Korte) Heuvel 47a  
5038 CS Tilburg

**facebook**

De-Nacht Tilburg

WWW.DE-NACHT.NL 18+

# Heb ik toestemming nodig van mijn ex om met mijn kind op vakantie te gaan?

De zomervakantie staat weer voor de deur. Voor gescheiden ouders een periode waarin weer het nodige geregeld moet worden.



Meer weten over de verschillende mogelijkheden? Neem dan contact met mij op.  
013-2070740



Wie na de scheiding namelijk alleen op reis gaat met de kinderen, heeft daarvoor meestal toestemming nodig van de andere ouder. Dat heeft alles te maken met wie het gezag heeft over het kind. Meestal zijn dat namelijk beide ouders, ook na een scheiding. Dat heet dan gezamenlijk ouderlijk gezag.

Indien een ouder met gezamenlijk gezag met het kind reist zonder de andere ouder, is er dus toestemming van de andere ouder nodig. Om de toestemming aan te tonen, hebben ouders een speciaal toestemmingsformulier nodig. Dit kan worden gedownload op [www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl). Ouders moeten dit per kind invullen en allebei ondertekenen.

Heeft u wel samen het gezag, maar weigert de andere ouder zijn of haar toestemming, dan is het mogelijk om via de rechter alsnog toestemming voor een vakantie naar het buitenland met de kinderen te krijgen. Hiervoor moet een procedure tot 'vervangende toestemming' worden gevoerd. Daarvoor heeft u de hulp van een advocaat nodig. Sommige landen hebben aanvullende voorwaarden gesteld voor het reizen met minderjarigen. Voor advies kunt u contact opnemen met de ambassade of het consulaat van het land van bestemming. Het is aan te raden om u goed voor te bereiden, wanneer u als ouder alleen met uw kinderen reist.

Alle kinderen hebben uiteraard ook een paspoort of identiteitskaart nodig als ze naar het buitenland reizen. Een paspoort of ID-kaart moet worden aangevraagd bij de gemeente waar het kind staat ingeschreven. Bij de meeste gemeentes moet het minderjarige kind met één van de ouders mee voor het indienen van de aanvraag. Ook voor het aanvragen van een paspoort of ID-kaart is toestemming van de gezaghebbende ouder(s) nodig. Voor kinderen tussen de 12 en de 18 jaar kan wel zonder toestemming van beide ouders een ID-kaart worden aangevraagd. Dit geldt niet voor een paspoort. Vaak is een schriftelijke toestemmingsverklaring van de andere ouder die (mede) gezag heeft, voldoende. In sommige gemeentes is het verplicht dat beide ouders met gezag meegaan bij de aanvraag of het ophalen. Dit verschilt per gemeente.



A photograph showing two women from behind, lying on pink mats inside a white hot cabin. They are performing a Pilates-style exercise with their legs raised and arms extended upwards. The cabin has a circular opening at the top.

*bbb is een  
holistische sportschool  
voor iedere vrouw*

Boek  
online jouw  
**GRATIS**  
proefles in!

## **Sporten in een warmtecabine**

De work-outs worden gedaan in onze hot cabins. Sporten in warmte is goed voor de doorbloeding, heeft een reinigende werking, is fijn voor de spieren, stimuleert de vetverbranding en is heerlijk ontspannend! Ook bieden we small-group trainingen zoals yoga, Pilates & HIIT45, food- en lifestyle coaching én in ieder seizoen een challenge!

**bbb**  
health boutique

bbb Tilburg - Kempenaarplaats 16 ♦ 088 644 00 13 ♦ [www.bbbhealthboutique.nl](http://www.bbbhealthboutique.nl)



TUINHUIS  
CULINAIR

# Vier de zomer...

## OP ONS VERNIEUWDE TERRAS!!!



### SUMMERSPECIALS

Extra, naast onze vertrouwde menukaart: heerlijke summerspecials. Start de dag goed met een smoothie van groente of fruit, drink een lekkere iced coffee of kies voor een verfrissend ijsje. En op onze speciale zomerkaart vindt u nog meer summerdeals zoals burgers, homemade ice tea, speciaal bier, zomerse wijnen en feestelijke bubbels.

Vier de zomer, op ons vernieuwde overdekte terras!

*Eat, drink and enjoy...*



COFFEE - HIGH TEA - HIGH WINE - HIGH BEER - LUNCH - FEESTEN EN PARTIJEN

[WWW.TUINHUISCULINAIR.NL](http://WWW.TUINHUISCULINAIR.NL)

WESTERMARKT 5 | 5042 MC TILBURG | T 013 - 46 34 868

# DAGJES UIT IN JULI!



**HET IS ZOMER! Bruist zet de leukste evenementen op een rijtje.**

**De Zwarte Cross**

**12 t/m 15 juli in Lichtenvoorde**

Dit evenement combineert een muziekfestival en een motorcross.

**Over het IJ Festival**

**13 t/m 22 juli.** Genieten tijdens dit zomerse theaterfestival in Amsterdam.

**North Sea Jazz Festival**

**13 t/m 15 juli in Rotterdam**

In juli verandert Rotterdam in de jazzhoofdstad van de wereld.

**De Nijmeegse Vierdaagse**

**17 t/m 20 juli**

's Werelds grootste wandelevenement is een must voor elke wandelaar.

**De Tilburgse Kermis**

**20 t/m 29 juli**

De 10-daagse Tilburgse Kermis is de grootste kermis van de Benelux.

**Rotterdam Unlimited**

**24 t/m 28 juli in Rotterdam**

Bekende artiesten én de kleurrijke parade van het Zomercarnaval.

## FILMPJE KIJKEN ADRIFT

BINNEN/BUITEN

Tami (Shailene Woodley) en Richard (Sam Claflin) zeilen met een jacht over de Stille Oceaan. Ze zijn jong en verliefd. De klus die ze hebben aangenomen lijkt meer op een perfecte vakantie dan op werken. Totdat het noodlot toeslaat en ze terechtkomen in een genadeloze orkaan. Met een verwoeste boot, zonder communicatiemiddelen of navigatie en weken verwijderd van de dichtstbijzijnde haven, moet Tami vechten voor zichzelf en de zwaargewonde Richard. Hun enige kans op overleven is om 3000 km lang de juiste koers te varen naar de Hawaiï-eilanden...

**Adrift gaat op 5 juli in première.**



## BOEKJE LEZEN V-LIFESTYLE



**AFVALLEN EN JE ENERGIEKER VOELEN ZONDER CRASHDIEET OF UREN IN DE SPORTSCHOOL.**

Dieuwke Tijsen maakt je wegwijs in deze levensstijl. Staat stil bij hoe je begint, hoe je kunt volhouden en blijven genieten van heerlijk gezond eten. Bovendien deelt ze haar geheim met jou! Een boek vol met adviezen, grappige tekeningen, tips, ideeën, lijstjes om uit te knippen, soms een kritische noot, prachtige foto's en er staan natuurlijk ook gezonde recepten in.

**HET V-LIFESTYLE BOEK, een prachtig vormgegeven gids die je leidt door de wonderlijke wereld van gezond eten. Te koop bij de exclusievere lifestyle winkels en bij Bol.com voor € 24,95**

**De grootste autoverhuurder  
is nu ook de voordeligste!**

The Hertz logo is displayed in a bold, black, sans-serif font. The word "Hertz" is written in a slightly italicized style. A registered trademark symbol (®) is located at the bottom right of the word. The logo is set against a bright yellow background that is tilted slightly to the right.The Flex Car Rent logo consists of a red rectangular border. Inside the border, the word "FLEX" is written in large, bold, red, sans-serif capital letters. To the right of "FLEX", there is a large, stylized red "X" that overlaps the right side of the word. Below "FLEX" and the "X", the word "CARRENT" is written in white, bold, sans-serif capital letters, spaced out across the width of the red border.

Hertz Tilburg - Flex Car Rent - Ringbaan Noord 183 Tilburg  
**Bel 013 - 543 66 66 of kijk op [www.flexcarrent.nl](http://www.flexcarrent.nl)**



# Zo mooi en veelbelovend zijn de kansen...

...zonder vaste aanstelling!

**vooruit  
zenden**   
HR.

Carlos Willems

**Bel de  
Joblijn en  
ga Vooruit!**  
013-7852685

Twintig jaar terug moest het krijgen van een tijdelijke baan de opstap vormen voor een vaste aanstelling. Pas wanneer iemand zijn of haar handtekening onder een vast contract kon zetten, was er echt sprake van succes. Een vaste baan en zo je toekomst zeker stellen! Wie wilde dat nou niet?

Vandaag de dag gaat het echt anders. Ik zie mensen bij ons binnen komen die helemaal niet op zoek zijn naar een vast contract. Sterker nog! Ze willen helemaal geen vast contract! Zij zijn juist blij met de flexibiliteit. Zo kunnen ze zich veel beter ontwikkelen. De werkzaamheden doen waar ze goed in zijn en meer van de wereld zien.

Je ziet ook dat de wereld om ons heen de flexwerker meer en meer op waarde schat. Zo hoeft het niet hebben van een vast contract lang niet altijd het afsluiten van een lening of hypotheek tegen te houden. Daar zit echt vooruitgang in. De flexwerker wordt steeds belangrijker. De contractant is geen ondergewaardeerde voorbijganger meer.

Zie het als de betaalde topsporters in onze wereld. Zij zijn niet op zoek naar de zekerheid van het jarenlang verbinden aan die ene ploeg of club. Zij dromen vooruit en durven het risico aan. Ondanks dat, of misschien juist daarom, presenteren zij op hoog niveau.

Zo moeten flexwerkers en contractanten in 2018 wellicht zijn. Misschien minder directe zekerheid, maar wel acterend op hoog niveau, hoog gewaardeerd en genietend van hun eigen prestaties.



# Zonnige



1. Top yellow chrome, € 44,95 en broekje, € 27,95 van Beachlife [www.beachlife.nl](http://www.beachlife.nl)
2. Sun Shake Eau de Toilette van Jil Sander, € 35,- [www.jilsander.com](http://www.jilsander.com)
3. Summer in a Palette van Urban Decay, € 39,- [www.urban-decay.nl](http://www.urban-decay.nl)
4. Lipbalm van Nescence, € 39,95 [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
5. Baume Régénérant Réhydratant Intense van Clarins, € 31,- [www.clarins.nl](http://www.clarins.nl)



# omer

Na deze fantastisch pre-summer willen we een nog mooiere tijd dan we al hebben gehad! Met nog veel meer zon, nog langere zwoele avonden en de leukste summer beautyproducten.

- 6. Belle de Teint Bronze & Glow van Lancôme, € 52,- [www.lancome.nl](http://www.lancome.nl)
- 7. Brume Solaire Hydratante van Biotherm, € 25,- [www.biotherm.nl](http://www.biotherm.nl)
- 8. Hollister Festival Vibes for Him and Her, vanaf € 25,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
- 9. Mascara Feline Elegance van Helena Rubinstein, € 35,- [www.iciparisxl.nl](http://www.iciparisxl.nl)
- 10. Batiste™ Nude Droogshampoo, € 5,49 [www.batiste.nl](http://www.batiste.nl)

# OPVALLLEN?

## ADVERTEER IN BRUIST

Bel **076-7115340** of mail naar [nl@nederlandbruist.nl](mailto:nl@nederlandbruist.nl)

# BRUIST



# Ibiza bruis!

Heerlijk. Een paar dagen genieten van de stilte en rust op Ibiza. Een mooi moment om even niks te doen en na te denken over je leven.

Bevalt het je hier in de zon, met uitzicht op zee? De schitterende natuur van het eiland, voel je de bijzondere energie? Zou je altijd zo willen leven, elke dag?

Hoe ziet jouw mooiste leven eruit? Heb je daar weleens serieus over nagedacht? Waarom doe je wat je doet? Wat wil je écht? Het volgen van je verlangen wijst je vanzelf de juiste richting op je levenspad. Daarvoor zijn moed, vertrouwen en geloof in jezelf nodig. Heb de moed om je hart en intuïtie te volgen.

Je hebt je eigen visie op het leven en hoe jij je leven wilt leiden. Je hebt je eigen wensen, doelen en dromen. En dromen zijn er om waar te maken, ze komen niet vanzelf uit. Bedenk hoe je mooiste leven eruitziet. Zie het voor je. Dagdroom daar de komende dagen eens bewust over en laat je niet belemmeren door gedachten die je zeggen 'dat het toch niet kan'. Geloof in jezelf. En leef je mooiste leven. De keuze is aan jou.

*Michael Pilarczyk*





[BOGARDEN.NL](http://BOGARDEN.NL)

**BOREK • MAX&LUUK • SUNWOOD • RIZZ • DOME • BLACK BASTARD  
OUTDOORCHEF • DOMANI • ATELIER VIERKANT • LUCA LIFESTYLE • KYMO**

# VOOR HET ULTIEME BUITENGEVOEL

Bogarden is het adres waar u de zonnige kant van het leven proeft tussen onze uitgebreide en sfeervolle collectie buitenmeubilair, parasols en accessoires voor uw terras. Bekijk uw terras als een verlenging van uw huis, een expressie van uw persoonlijke stijl, waarbij elk stukje even belangrijk is, zoals elke andere kamer in uw huis en kleed het aan met prachtige producten.



**BOGARDEN**  
buitenmeubilair

Bedrijfsweg 7 | Oisterwijk | The Netherlands | T +31 (0)13 521 64 64 | E mail@bogarden.nl



## Inkomsten en uitgaven

# Hoe houd je controle?

Als je € 1.500,- verdient, kun je niet zomaar € 1.500,- aan van alles uitgeven. Er gaat namelijk ook geld naar je vaste lasten en bij voorkeur ook naar je spaarrekening. 'Duh!' Ik kan het je bijna horen denken. Iedereen vindt dit logisch.



Maar hoe komt het dan dat zoveel mensen moeite hebben om rond te komen? Dat heeft - niet altijd, maar vaak wel - te maken met overzicht en plannen.

*Houd het overzicht. Weet wat je inkomen is en weet wat je uitgeeft. Plan vooruit.*

Zet op een rijtje wat je maandelijks vaste lasten zijn (huur, gas/water/licht, verzekeringen e.d.) en zorg ervoor dat die van je betaalrekening kunnen worden afgeschreven.



Zet 10% van je inkomen op je spaarrekening zodra het gestort is. Als je € 1.500,- ontvangt, zet dan meteen € 150,- opzij. Elke maand. Hiermee bouw je een buffer op voor nooduitgaven, bijvoorbeeld wanneer je wasmachine ermee ophoudt. Daarnaast spaar je voor de leuke dingen in het leven, zoals vakanties.

Als je rekening hebt gehouden met vaste lasten en sparen, dan plan je daarna nog uitgaven in voor onder andere boodschappen, vervoerskosten, kleding en uitgaansleven. Houd dit bij in een kasboekje of gebruik een van de vele apps. Zo houd je controle.

Makkelijker gezegd dan gedaan? Bel me voor een gratis en vrijblijvend kennismakingsgesprek.

**Volgende keer: Sparen of lenen?**

*Tamara Leijten*  
Budgetcoach





**F.F.L.O.**

lot's of fashion files

**FASHION  
FOR CURVES  
SIZE 42&UP**

TILBURGSEWEG 53 - GOIRLE

013-5913468 | INFO@FFLO.NL

WWW.FACEBOOK.COM/FFLOGOIRLE



**Openingstijden:**

Dinsdag t/m vrijdag 10.00 - 17.30 uur

Zaterdag 10.00 - 17.00 uur

Zondag en maandag gesloten

Zizzi [JUNAROSE] mat. zhenzi®



cette



Ophelia



THE GIFT LABEL

ADIA STUDIO



Het eiland La Palma wordt geroemd om haar schoonheid. Het is het groenste en meest sprookjesachtige eiland van de Canarische Eilanden. De hoge, imposante bergen, watervallen en groene dalen hebben het eiland de bijnaam 'La Isla Bonita' (het mooie eiland) bezorgd.

De schilderachtige dorpjes zijn erg sfeervol en vormen een perfect rustpunt voor wandelaars. In de hoofdstad Santa Cruz de la Palma kun je genieten van de historische pracht en heerlijke tapas eten in een van de vele bars. Ook bijzonder zijn de gitzwarte lavastranden op het eiland. En het leuke is dat het nog niet ontdekt is door het grote publiek.

Het noorden van La Palma wordt voor het grootste gedeelte in beslag genomen door een **EROSIEKRATER, DE CALDERA DE TABURIENTE**, die met een dichtbebost woud is bedekt. In het relatief 'jonge' zuiden vindt men ook nog actieve vulkanen, bijvoorbeeld de in 1971 ontstane vulkaan van Teneguia.

# La Isla Bonita *La*



La Palma is ook het steilste eiland ter wereld met zijn 2.426 meter hoge Roque de los Muchachos en een zeediepte van circa 4.000 meter. Er wonen ongeveer 85.000 mensen die hoofdzakelijk van de landbouw leven. Belangrijkste producten zijn bananen, avocado's, wijn en tabak.

Aan de oostkust, tussen de luchthaven en de hoofdstad Santa Cruz, ligt het **TOERISTISCH NIEUWBOUWDORP LOS CANCAJOS**. Sinds de start van de



bebouwing begin jaren tachtig is het uitgegroeid tot een kleine, gezellige badplaats met langs de boulevard diverse terrasjes, restaurants, enkele hotels en appartementcomplexen. **HEEL LEUK OM TE LOGEREN ZIJN DE CASITA'S**, typisch Spaanse huisjes, landelijk gelegen en rustiek ingericht. Vanuit zo'n casita kun je op verrassende wijze kennismaken met het platteland van La Palma. De meeste casita's liggen in het westelijk deel van La Palma. Je kunt dan het beste een auto huren om daar te komen.

La Palma is een waar paradijs voor wandelaars. Je kunt de mooiste plekjes ontdekken met een Nederlandstalige gids.

: OOK BIJZONDER  
 : ZIJN DE  
 : **GITZWARTE**  
 : **LAVASTRANDEN**  
 : OP HET EILAND

# H O R O S C O O P

**KREEFT** 21-06/22-07

*De sterren staan op een gunstige positie, je bent op een plaats vol positiviteit en energie. Deze maand heb je de kans om vooruitgang te boeken op je werk.*



**Leeuw** 23-07/22-08

Je gaat gebruikmaken van je ervaringen. Je gaat makkelijker om met stressvolle situaties en brengt wat meer tijd door met familie. Die zal je vast gemist hebben.

**Maagd** 23-08/22-09

Het kan voorkomen dat je emotioneler bent dan normaal, maar luister altijd naar wat je hart te zeggen heeft. Blijf niet op één plaats, geniet van het reizen, de nieuwe avonturen en het sociale leven.

**Weegschaal** 23-09/22-10

Neem niet te veel hooi op je vork. Zoek deze maand de natuur op, dat zal je goed doen.

**Schorpioen** 23-10/22-11

Sta wat vaker stil bij alles en zet je gedachten op een rijtje. Ga er tussenuit, de natuur in of geniet van een massage. Verspil je energie niet aan mensen die het niet waard zijn.

**Boogschutter** 23-11/21-12

Je leert in deze tijd veel nieuwe en interessante dingen. Spanningen en uitdagingen komen je tegemoet. Je komt harmonieus en krachtig over, dit is een uitstekende uitstraling om je liefdesleven in bloei te zetten.

**Steenbok** 22-12/20-01

Deze maand stel je prioriteiten, je doet eindelijk alles wat jij echt belangrijk vindt. Maar je zult hierdoor een goede indruk achterlaten.

**Waterman** 21-01/19-02

Let op wat goed is voor jou. Leef in het hier en nu en nergens anders. Gebeurtenissen waar je niets meer aan kunt veranderen, laat je gaan.

**Vissen** 20-02/20-03

Let op! Deze maand staat er iets op je te wachten wat je niet ziet aankomen. Blijf vechten voor wat je waard bent.

**Ram** 21-03/20-04

Er breekt een gelukkige tijd aan, niet alleen in je werk maar ook in relaties. Geniet ervan met volle teugen. Wees niet verdrietig of boos als de taak niet af is, dat kan iedereen overkomen.

**Stier** 21-04/20-05

Je zit deze maand vol met interessante ideeën, gebruik ze goed! Doe geen activiteiten die je zelf niet leuk vindt. Probeer een nieuwe stap te zetten in je relatie.

**Tweelingen** 21-05/20-06

Er breekt een keerpunt aan in je leven, je bent in staat om je doelen te gaan bereiken! Geef je partner wat extra aandacht, dat zal zeker op prijs gesteld worden.



# Wij maken de kast die bij je past!

Bezoek onze vernieuwde showroom!



## Dé kastenspecialist van Midden-Brabant

Bij Hamers@Home bieden wij voor elke ruimte (en budget) een kastoplossing en combineren wij functionaliteit met een mooi design. Met ons eigen team regelen wij alles voor u. Het resultaat is een stuk vakmanschap waar wij trots op zijn en u jarenlang plezier van heeft, elke dag weer.



*Leon Hamers*

RINGBAAN-ZUID 372 | TILBURG | T 013 4627420 | [WWW.HAMERSTILBURG.NL](http://WWW.HAMERSTILBURG.NL)





**Yes, we pakken  
lekker de fiets!  
#vakantie**

## Tilburgse Kermis, Dancetour of 'n dagje Efteling...

...deze populaire en stoere Spijkers transportfiets brengt je dit seizoen naar de vetste hotspots. Waar je ook naartoe gaat, je kiest natuurlijk het liefst een fiets die bij jou past. Dat gaan wij voor je fixen! Kom je snel bij ons langs om jouw favoriet te testen?

KIJK VOOR NOG MEER STOERE  
TRANSPORTFIETSEN OP ONZE  
WEBSITE [SPIJKERSFIETSEN.NL](http://SPIJKERSFIETSEN.NL)



### Batavus CNCTD

Solide en toch super lichte transportfiets  
Met 3 versnellingen en terugtraprem.

**€ 599,-**

### Onze standaard service

Bij aankoop van een transportfiets ontvang je ons servicepakket t.w.v. ± €175,-. Dit pakket kost je dus niets extra's en garandeert jaren probleemloos fietsplezier!

- 📍 Ringbaan Noord 136 TILBURG 📞 013 542 1767
- 🕒 Openingstijden: DI T/M VR: 9.00u - 18.00u  
(DO TOT 20.00u) ZA: 9.00u - 17.00u.
- 🌐 [WWW.SPIJKERSFIETSEN.NL](http://WWW.SPIJKERSFIETSEN.NL)

HET IS WEER TIJD VOOR

**spijkers**  
FIETSEN

# Zomerslank met veel korting!

Tilburg Noord

Strippenkaart 10x TMF warmtecabines € 49,-

Lifestylecenter Reeshof

Strippenkaart 10x TMF warmtecabines € 49,-

Strippenkaart 10x SmallGroup Trainingen locatie Reeshof € 49,-

Alleen geldig in juli en augustus



Maak  
nu een  
afspraak

**Solid**Health.  
voeding, lifestyle & beweging

Solidhealth Tilburg Noord Drieburcht Wagnerplein 3a (3e verdieping)  
Solidhealth Lifestylecenter Reeshof Warmondstraat 116 (bij station Reeshof)  
085-4831748 | info@solidhealth.nu | [www.solidhealth.nu](http://www.solidhealth.nu)

# De geur van de *Zomer*

Als de temperaturen stijgen, kijken we verlangend uit naar alles wat licht en luchtig is. We vervangen de gebruikelijke foundation door een vleugje poeder en de zware, kruidige parfum door een frisse, bloemige of fruitige eau de toilette.



Ons reukorgaan past zich aan aan de zomerse euforie. We vinden in de zomermaanden veel nieuwe 'limited editions' in de parfumerie: een eau de toilette met een lichte formule, die speciaal voor het zomerseizoen is ontwikkeld. Soms zijn deze uitvoeringen een 'light'-uitvoering van een reeds bestaand parfum: de zware ondertonen zijn afgezwakt en bloemige geuren voeren de boventoon.

PARFUM KAN ALLERGISCHE REACTIES of zelfs pigmentvlekken veroorzaken in de zon. De alcohol in parfum, in combinatie met zon, kan zorgen voor reacties als rode bultjes, blaasjes of soms zelfs donkere vlekken. Spray eau de toilette tijdens de zomer dus niet op je huid, maar over je kleding of een beetje door je haar. Gebruik sowieso geen geurtje als je de volle zon in gaat. Gebruik overdag enkel deodorant en bewaar eau de toilette liever voor de avond.

Je kunt 's zomers ook overstappen op de bodylotion uit dezelfde lijn als jouw eau de toilette. Dit voelt verfrissend aan op de huid en geeft een niet al te overheersende geur af. Ook de douchegels, haarsprays en andere haarproducten die in veel parfumlijnen te vinden zijn, omgeven je de hele dag met je lievelingsgeur zonder dat het al te opdringerig wordt. Zo verspreid jij deze zomer heerlijk subtiel jouw favoriete geur!



# Uw instrument in goede handen

“De cirkel is rond; na een eeuw focussen we ons weer op hetgeen mijn grootvader ooit mee begon: het stemmen en repareren van piano's en vleugels.” Een passie die ook bij de derde generatie eigenaren van familiebedrijf Jos W. Simons Pianohandel nog volop aanwezig is.

## Tijd voor iets nieuws

“Na honderd jaar hebben we onlangs de Goirkestraat verlaten. Het was tijd voor iets nieuws.” Maar tegelijkertijd ook voor iets ouds, want Geert doet nu weer precies waar zijn grootvader ooit mee begon en waar ook zijn passie ligt. “Ik verhuur nog steeds piano's en bemiddel ook nog bij de verkoop ervan, maar ik heb geen showroom meer. Oftewel, ik leg me nu hoofdzakelijk toe op het stemmen en repareren van piano's en vleugels, dat wat ik het liefste doe.”

## Kwaliteit

Over de vraag waarom men voor Jos W. Simons Pianohandel moet kiezen, hoeft Geert niet na te denken. “Omdat ik gewoon goed ben in wat ik doe en er altijd alles aan zal doen om het maximale uit het instrument te halen. Ik geef een eerlijk advies en op het gebied van kwaliteit doe ik geen concessies, waardoor

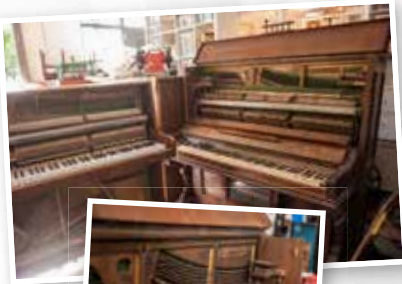
ik altijd trots kan zijn op het werk dat ik lever. Of het nu het lijmen van een toets of het volledig reviseren van een piano of vleugel betreft. Ik streef altijd naar perfectie en dat tegen een zeer eerlijke prijs.”



## Reparaties

Wat voor piano of vleugel je ook hebt, bij Geert ben je gegarandeerd aan het juiste adres. “Niet alleen om te stemmen, maar zeker ook voor alle mogelijke reparaties. Kleine reparaties voer ik gewoon bij de klant op locatie uit, voor de grotere klussen beschik ik over een werkplaats.”

**U kunt erop rekenen dat een instrument bij mij in goede handen is.**



# MAAK RUIMTE!

**Peter Kalis heeft dertig jaar ervaring in verandermanagement, specifiek in de installatie-, infra- en energiewereld. Hij kan je als geen ander helpen om gewenste veranderingen in je eigen aanpak, je organisatie of de samenwerking met je opdrachtgever te realiseren en te verankeren voor de toekomst.**

“Bij verandertrajecten is het essentieel om aandacht te hebben voor de menselijke factor”, vertelt Peter. “Op alle niveaus – van management tot werkvloer – moeten de neuzen dezelfde kant op komen te staan en moeten verbindingen worden gelegd.”

## **Snel resultaat**

Peter heeft een open en eerlijke stijl. “Daarnaast is het een kracht dat ik vanuit mijn ervaring snel de kern weet te raken en inzichtelijk kan maken wat de mogelijkheden zijn om in korte tijd te komen tot concrete resultaten. Dat kan in kleine stapjes, het hoeft geen omvangrijk project te zijn.”

## **Vernieuwingen implementeren**

“Als verandermanager ben ik de inspirator, die een nieuw perspectief laat zien. Als coach zorg ik ervoor dat de gewenste vernieuwingen ook daadwerkelijk worden geïmplementeerd door de organisatie.” Indien nodig kan Peter daarbij ook nog een beroep doen op de coöperatie [www.maakruimte.nl](http://www.maakruimte.nl) waar hij onderdeel van uitmaakt.

**“HET IS ESSENTIEEL  
AANDACHT TE HEBBEN VOOR  
DE MENSELIJKE FACTOR”**

**Verandermanager en teamcoach Peter Kalis**

06-55697099 | [peter.kalis@maakruimte.nl](mailto:peter.kalis@maakruimte.nl)

[www.coachingpeterkalis.nl](http://www.coachingpeterkalis.nl) | [www.maakruimte.nl](http://www.maakruimte.nl)







## Al 12,5 jaar specialist in payroll

Repay HRM verzorgt sinds 2005 payroll voor ondernemers en is inmiddels een top-10 speler binnen de payrollbranche in Nederland. Naast payroll neemt Repay HRM ook de salarisadministratie uit handen en biedt ondersteuning op het gebied van hrm-dienstverlening. Met eigen bedrijfsadviseurs, verzuimconsultants, hrm-adviseurs en een centraal servicecenter hebben wij alles in huis om de ondernemer te ontzorgen.

**1** Optimale flexibiliteit

**3** Géén arbeidsrechtelijke risico's

**5** Administratieve lastenverlichting

**2** All-in uurtarieven

**4** Géén risico bij ziekte

**6** Deskundige helpdesk

# Voor jouw mooiste dag

Bruidsjurken in alle soorten en maten. Je vindt ze bij Marie-José Swolfs Bruidsmode & Couture in Tilburg. En zit jouw droomjurk er toch niet tussen, dan kunnen ze deze gewoon speciaal voor jou maken in hun atelier.



## Perfekte pasvorm

"De keuze aan bruidsjurken is bij ons enorm. Als toekomstige bruid kun je kiezen uit zo'n driehonderd verschillende modellen in alle mogelijke stijlen. De kans is dus heel groot dat daar de jurk van jouw dromen tussenzit. Alle jurken, klassiek of modern, romantisch of trendy, zijn vervaardigd uit de fijnste stoffen en met de grootste zorg. Een jurk moet immers mooi zijn én perfect passen. Mocht dat laatste niet het geval zijn, dan kan deze uiteraard perfect op maat worden gemaakt in ons eigen atelier."

## Eigen ontwerp

"Zit jouw droomjurk er toch niet tussen, maar weet je wél wat je wil? Geen probleem! Aan de hand van jouw ideeën kunnen wij namelijk de jurk van je dromen ontwerpen én maken; alles om er de mooiste dag van je leven van te maken."

## Het onmogelijke mogelijk maken

"Dankzij onze jarenlange ervaring – we bestaan inmiddels al bijna twintig jaar – hebben we ontzettend veel vakkennis in huis. We kunnen de toekomstige bruid dus perfect adviseren en haar wensen vertalen naar een pracht van een jurk. Ook bieden wij een mooi uitgebreid assortiment aan accessoires. Denk daarbij aan lingerie, sluiers, verschillende soorten haaraccessoires, sieraden enzovoorts. Om ervoor te zorgen dat we hier uitgebreid de tijd voor kunnen nemen, raden wij aan om een afspraak te maken voordat je langskomt. We denken altijd met onze klanten mee en proberen, indien nodig, het onmogelijke toch mogelijk te maken. Daar zetten wij graag een stapje extra voor!"



# Persoonlijke en unieke handgemaakte sieraden en accessoires

InSaNe2 staat voor Inspirations by Sarah & Netje, met z'n 2-tjes.

Van verschillende materialen maken wij sieraden, kunstobjecten en hebbedingtjes. Deze verkopen wij op beurzen en events, alsook via Pinterest en Etsy. Tevens zijn wij actief op Twitch, een website waar uitzendingen live worden gestreamd.

Er is een live-chat tijdens het maken van onze producten, waarbij we onder andere glazen kralen op verzoek maken.



INSANE2

[www.insane2.nl](http://www.insane2.nl) | [insane2@insane2.nl](mailto:insane2@insane2.nl)



[www.facebook.com/insane2.nl](https://www.facebook.com/insane2.nl)



[www.instagram.com/insane2nl](https://www.instagram.com/insane2nl)



[www.twitch.tv/insane2nl](https://www.twitch.tv/insane2nl)

## RAM ADVENTURE

### Start your own adventure

Laat je door niets tegenhouden en  
schrijf je eigen geschiedenis.  
Bepaal zelf je route!

NEEM CONTACT MET ONS OP

INFO@RAM-ADVENTURE.NL

+31 (0)6 507 409 84

# Antiek en vintage in huiselijke setting

Renee is met recht trots op haar winkel, die afgelopen oktober de deuren opende. “Bij mij tref je geen overkill aan spullen, maar aparte meubels en woonaccessoires als schilderijen en spiegels, opgesteld in een huiselijke setting. Zo kunnen klanten meteen zien hoe het oogt in een interieur, wat het ‘snuffelen’ een stuk leuker en aangenamer maakt.”

## Aparte spullen

Want snuffelen kun je zeker bij Villa Mangalam Interiors. “Ik zoek overal waar ik maar kan naar antieke en vintage meubels en accessoires om in mijn winkel te verkopen. Aparte spullen welteverstaan, net even iets anders dan de rest. Het aanbod wisselt dan ook regelmatig, wat het leuk maakt om telkens weer even een kijkje te komen nemen.”

## Gewoon goed

De spullen die Renee te koop aanbiedt, zoekt ze stuk voor stuk zelf uit. “Mijn selectiecriteria? Ik vind het leuk als items net even wat aparter zijn dan normaal. En natuurlijk moet het er gewoon goed uitzien. Zo goed dat klanten er eigenlijk niets meer aan hoeven te doen als ze een meubelstuk bij mij kopen en mee naar huis nemen. Voor prullaria ben je bij mij niet aan het juiste adres, wel voor vintage en retro.” En dat altijd tegen een scherpe prijs. “Ik ga niet voor de hoofdprijs. Ik vind het voornamelijk leuk om anderen blij te kunnen maken met mijn vondsten.” Benieuwd of Renee ook iets leuks voor jouw interieur heeft staan?



“Loop dan  
gewoon eens  
binnen en snuffel  
heerlijk rond.”

Villa Mangalam Interiors | Eigenaar: Renee Kies  
St. Josephstraat 133 (Achter het Duvelhok), Tilburg | 06-55301313  
Di t/m/ vr van 12.00 tot 17.00 uur daarbuiten op afspraak.



## Definitief vetcellen verwijderen met Cryo-Therapie in Oisterwijk

Weg met die rol op je buik. Ga voor strakke billen, slanke bovenbenen en laat die onderkinnen verdwijnen als sneeuw voor de zon.

Met deze revolutionaire methode worden vetcellen bevroren waardoor ze definitief verdwijnen zodat je omvang vermindert en je huid verstevigt. Het resultaat is meestal direct zichtbaar en altijd blijvend. De behandeling is pijnloos.

### Uniek kennismakingsaanbod

Maak gebruik van ons uniek aanbod, onze kennismakingsbehandeling nu voor slechts **€75!** (normaal €100,-)

Maak een afspraak op [www.ingridblom.eu](http://www.ingridblom.eu)  
of bel **06-47307932**



Burgemeester Verwielstraat 67  
6062 GC Oisterwijk



# Kids Wonderland

**MEER DAN 5000 M2  
SPEELPLEZIER  
ZOWEL BINNEN ALS BUITEN**

Een sprookjesachtige locatie voor al uw kinderpartijtjes en andere feestjes.

Wij bieden :

- Speelplezier zowel binnen als buiten
- Ruime horecamogelijkheden
- Thema feestjes mogelijk
- Combinatie van feestjes voor kinderen en volwassenen
- Ruime parkeergelegenheid



[WWW.KIDSWONDERLAND.NL](http://www.kidswonderland.nl)







**De HuurHal**  
BETER PER METER<sup>3</sup>

# Opslagruimte nodig?

## Voor:

- Verhuizing of verbouwing
- Tijdelijk verblijf in het buitenland
- Seizoensgebonden goederen
- Archief
- Handelsvoorraad

## Maar ook:

- Verhuisdozen
- Servicedepot
- Aanhangerverhuur
- Archiefvernietiging

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

# Stijlvol in Kleur

Kleur- en stijladvies voor iedereen

Een kleur- en stijladvies is geen overbodige luxe, maar een goede en waardevolle investering in jezelf voor vele jaren.



**BELANGSTELLING**  
of wilt u meer weten  
bel dan gerust  
**06-54746263**

*Jij op je mooist*



Hélène Lemmens | Buxusplaats 39 Tilburg | 06-54 74 62 63

info@stijlvinkleur.nl | [www.stijlvinkleur.nl](http://www.stijlvinkleur.nl)



**No.6**  
BLOEM&INTERIEUR

GELDERSTRAAT 6, HILVARENBEK | 013-5052651  
INFO@NO6BLOEMINTERIEUR.NL | WWW.NO6BLOEMINTERIEUR.NL

# Prajvesie

**Nicole de Jong (51, managementassistente) richtte 7 jaar geleden het Tilburgs Taolbuuroo op. Ze is bestuurslid van de Stichting Tilburgse Taol, docente van de Taolklas en juryvoorzitter van Et Tilburgs Dikteej. Nicole heeft 3 kinderen en woont samen met Paul in Tilburg-Centrum.**

*We wille mekaare tòch en haand geeven èn vertèlle van wie dègger èene zèet èn waor dègge wont?*



Fotografie: Paul Verhoeven

Sins ènnegte mònden isser ene nuuwe wèt: de wèt op de prajvesie. Ik weet nie wie dè bedòcht heej. Mar meej den dieje, daor zok wèlles en goej gesprèk meej wille voere. Sjongejonge, wèn gedoe. In en tèdpèèrk waorin iederèen te paas èn te onpaas zen hille hèbben èn haawe oppet internèt goojt, moete me ons òn den aandere kaant in alderhaande bochte vringen om verzichtig om te gaon meej infôrmaasie.

In veul gevallen is dè lêste nie himmòl verkeerd. Want ge hèt ok van die kommersjeele jonges, witte nie, die rèèk wòrre vannet opkòope van jouw èn mèn gegeeves. Èn dè maag naa niemer. Dès et goeje aon et hille verhaol.

Mar ge moet teegesworreg bekaant toestèmming vraogen om iemes en meeltje te mooge stuur. Èn agge dan et verkeerde meeladrès intiept, dan kunde vervòlgd wòrre. Dan nimt de pliesie oe meej weeges en daotalèk. Èn de voebalklup maag nie zomar de naome van speulers op de wèbsaajt zètte. Want der zo es iemes kunne leeze dèggij innet irste speult. Òf nie.

Ik vèenet ammel mar ingewikkeld. Èn nie goed vur onze saomeleeving. We wille mekaare tòch leere kènnen èn hèllepe, nie dan? We wille mekaare tòch en haand geeven èn vertèlle van wie dègger èene zèet èn waor dègge wont? Òf geeve we mekaare vort de haand èn zègge we naa niks mir? Blèève we liever annooniem? Is dè naa prajvesie?

**Nicole**  
[www.tilburgs-taolbuuroo.nl](http://www.tilburgs-taolbuuroo.nl)

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



Als je écht vakwerk aflevert, is er maar weinig concurrentie!



**VOOR AL UW INDUSTRIËLE SPUITWERK,  
OOK VOOR PARTICULIEREN.**

Vollerstraat 5 - 5051 JV Goirle  
T. 013 - 534 32 00  
info@spuiterijmikabv.nl  
www.spuiterijmikabv.nl

## Een betere beveiliging voor minder geld!



**De focus ligt bij Mijland Security op een viertal disciplines: inbraakbeveiliging, toegangscontrole, brandbeveiliging en camerabeveiliging.**

Jarenlange ervaring in dit vakgebied kan ik mijn klanten perfect adviseren over een installatie op maat. Vaak worden we ingeschakeld om bestaande beveiligingsplannen en -maatregelen tegen het licht te houden en te checken of deze goed en doelmatig zijn. Vaak blijkt dan mogelijk om met relatief simpele aanpassingen en beperkte investeringen de doelmatigheid van de beveiliging te verhogen en de exploitatiekosten in de hand te houden.

**Oftewel: just to be safe....**



013-7200915 | info@mijland-security.nl | [www.mijland-security.nl](http://www.mijland-security.nl)



**Uw** persoonlijke **Bouwregisseur**

Emma Goldmanweg 8c 5032 MN TILBURG  
ron@raad-uitvoering.nl 06-38379097

## EN WAT DENK JIJ?

We maken het ons vaak moeilijker dan het is. En waarom? Natuurlijk zijn er moeilijke dingen, maar veel kun je gemakkelijker máken. Het is je overtuiging die ervoor zorgt wat het wordt: moeilijk(er) of gemakkelijk(er).

### DAT KAN NIET

‘Yeah right’ denk je misschien, dat is gemakkelijk gezegd. Bewijs het maar eens. Nou, daar zit ‘m de kneep dus. Wat je denkt is vele malen krachtiger dan je denkt. Oké, dat klinkt ietwat cryptisch... Wat je zegt tegen jezelf bepaalt of je iets een kans geeft en in welke mate. Denk je dat de uitvinders tegen zichzelf hebben gezegd “Vliegen? Dat gaat nooit gebeuren!” of “Communiceren over een afstand en zonder elkaar te zien? Dat is ondenkbaar!”? Maar eerlijk is eerlijk, je hebt wel visie nodig, en wilskracht. Wil je iets voor elkaar krijgen wat je eerder niet direct voor mogelijk hield, dan zul je het eerst voor je moeten zien, erin geloven dat het mogelijk moet zijn, linksom of rechtsom, en vervolgens er alles aan doen om het te zien gebeuren.

### HET KAN DUS WEL

Het hangt alleen af van hoe graag je wil dat het kan. En volhouden. En openstaan voor wat er kan gebeuren, en dat wat er gebeurt misschien anders is dan je eerst bedacht had. Het uiteindelijke resultaat kan soms verrassend zijn, mooier of beter. Blijf openstaan voor mogelijkheden, dan bereik je meer dan wanneer je bij voorbaat al besluit dat iets niet kan.

Ben je ontevreden en wil je iets veranderen? Start met je mindset te veranderen. Zodra dat is veranderd, ga je meer mogelijkheden zien. Succes!

Lieve groet, Emmy

Wil je weten wat ik voor jou kan betekenen? Neem contact op of bezoek de website.



Emmy Soplantila — inspirator, motivator, auteur en Master Coach-gecertificeerd. Voor authentiek en inspirerend ondernemerschap.

START DE WEEK MET INSPIRATIE  
ONTVANG ELKE MAANDAG GRATIS  
**FOOD FOR THE HEART AND MIND**  
(zie [www.essentialconnection.nl](http://www.essentialconnection.nl))



**essential Connection**

Tel: 06-40099251  
[info@essentialconnection.nl](mailto:info@essentialconnection.nl)  
[www.essentialconnection.nl](http://www.essentialconnection.nl)



# Laat je tanden zien



Jan Steenbergen en Miranda Janssen

‘Kijk naar het publiek van een Amerikaanse talkshow als die van Dr. Phil. Als ik de eerste twee rijen bij elkaar optel, zie ik kapitalen aan kronen en jackets. Oogverblindend wit!’

De praktijken van Tandarts Steenbergen in Oss en Tilburg zijn pareltjes van innovatie. Ze lijken gekopieerd van een jetsset omgeving als het Gooi. Toch zitten er heel gewone mensen in de wachtruimte. ‘Onze prijzen zijn volgens het Tandarts Tarievenboekje. Daar zitten we soms onder, maar in ieder geval nooit boven’, zegt Jan Steenbergen, samen met zijn zoon Gé uitvoerend tandarts en eigenaar.

## Handen vrij

Miranda Janssen, praktijkmanager, schuift aan. Een praktijkmanager bij de tandarts? Miranda: ‘Bij ons werken in totaal 52 mensen. Tandtechniekers, mondhygiënist, sterilisatie- en paropreventie-assistenten en een tand-protheticus. We hebben alles zelf in huis. Daarnaast is er ondersteunend personeel: tandartsassistenten, balie medewerkers, huishoudelijke en technische dienst en ik.’

## Geen angst

Jan: ‘De zogenaamde lachlijn, de lijn waarbij tijdens een glimlach de bovenlip lijnt met het bovengebitt, kunnen we vaak met kleine ingrepen weer representatief maken. Verkleurde en scheve tanden worden gecamoufleerd of we gebruiken een onzichtbare beugel om alles weer op een rijtje te krijgen.’

*‘Mensen hoeven geen pijn meer te lijden.’*

Miranda: ‘Hospitality is minstens zo belangrijk bij zenuwachtige patiënten. We zeggen duidelijk wanneer iemand aan de beurt is, zorgen voor iets te drinken en een krantje. In de behandelstoel luister je muziek of kijk je tv. En alle tandartsen benaderen je op een persoonlijke, niet-arrogante manier. We stellen mensen graag op hun gemak.’

*Jan Steenbergen*

KIJK OOK EENS OP [TANDARTS-STEENBERGEN.NL](http://TANDARTS-STEENBERGEN.NL)

# DE KLEINE BOOM 5 JAAR

3 juni 2018 bestond kinderdagverblijf 'De kleine boom' 5 jaar.  
De tijd is voorbij gevlogen.

Ik ben zelf al ruim 4 jaar in dienst en heb de ontwikkelingen die 'De kleine boom' heeft door gemaakt van dichtbij mee mogen maken. Denk daarbij aan de groei van de gezinnen die we bij ons mochten verwelkomen, maar ook de metamorfose die het pand is onder gaan. Met een team waarbij ieder teamlid zijn eigen talenten heeft, gaan we elke dag de uitdaging aan om het beste uit ieder kind te halen. Het is ontzettend bijzonder om te zien hoe een kleinschalig, beginnend kinderdagverblijf zich zo ontpopt tot een goed draaiend, uniek kinderdagverblijf. Ik geniet nog elke dag van de knuffels, snotkussen, mooie verhalen en vele andere bijzonder momenten, die wij met de kinderen mogen meemaken.

## Aukje van Nunen

pedagogisch medewerker bij 'De kleine boom'

**P.s Kijk gerust eens op onze site, [www.kdvdekleineboom.nl](http://www.kdvdekleineboom.nl) of zoek ons op Facebook, dan word je net zo enthousiast als ik ben over mijn werk.**



kinderdagverblijf  
**DE KLEINE BOOM**

# De makelaar

## die helemaal thuis is in Tilburg

Voor meer  
informatie bel:  
Via Paul  
013 - 30 33 195

*En je verrast met uitstekende service en scherpe courtage.*

Persoonlijk, modern en servicegericht. Dat kenmerkt de dienstverlening van Via Paul Makelaardij. Wij zijn helemaal thuis in Tilburg, kennen de wijken van de stad en weten wat er lokaal speelt.

### Paul Ter Wolbeek, aangenaam

De eigenaar en naamgever van Via Paul is Paul Ter Wolbeek. Als geboren en getogen Tilburger - woonachtig én werkzaam in de Puishaven - kent hij de lokale markt op z'n duimpje. Als 12-jarige jongen hield Paul al de lokale vastgoedadvertenties bij en ontwikkelde hij een voorliefde voor architectuur. Dankzij zijn makelaardij-opleiding, zijn ervaring als fiscaal adviseur en zijn grote netwerk levert Paul veel toegevoegde waarde als makelaar.

Doen waar je goed in bent. Bij Via Paul vind je de makelaar die het beste met je voor heeft. Die zorgt dat je best denkbare prijs krijgt voor je woning. En die je helpt je droomwoning of bedrijfspand te vinden. Daarnaast werkt Via Paul nauw samen met andere professionals om je een zeer compleet dienstenaanbod te kunnen leveren. Denk bijvoorbeeld aan hypotheekadvies, interieurstyling, woningfotografie en taxaties.

### Bijzondere woning onder de aandacht: Kerkstraat 53 in Oisterwijk



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

Kempenaarplaats 8, Tilburg | 06-20113314 | paul@viapaulmakelaardij.nl

VIA  
Paul  
MAKELAARDIJ

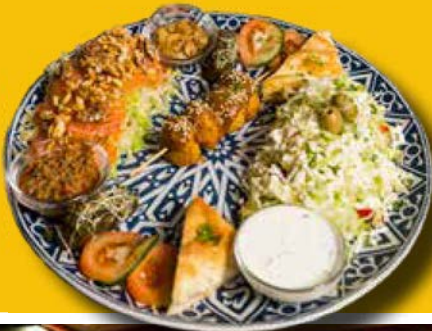
Pino's Wereld Eetcafé



Pino's special (2 pers.)

voorgerechten uit diverse landen

ook in combinatie met € 19,95 menu!



STATIONSSTRAAT 8 - TILBURG | 013-5425523  
WWW.PINOS-EETCAFE.NL



Wilt u ook uw bedrijf  
presenteren in  
**Tilburg  
Bruist?**

Neem dan contact op en we komen  
graag bij u langs om de unieke  
mogelijkheden te presenteren.

Mail naar **nl@nederlandbruist.nl**  
of bel **076-7115340**

BRUIST

# Mindfulness Training & Coaching

We neigen er naar om met onze denkkeest in het verleden te verkeren, te fantaseren over de toekomst of ons bezig te houden met oordelen over onszelf, anderen of situaties. Dit doen we op de automatische piloot. Aandacht brengt je terug in het moment, het hier-en-nu. Aandacht kan getraind worden, net als alle andere vaardigheden.



'Creeër innerlijke rust'

Door het trainen van de aandacht word je bewust van je lichaam, gedachten, gevoelens en 'automatische' patronen, zonder te oordelen. Met aandacht kun je bewust kiezen om hier in mee te gaan of om dit te doorbreken. Door (on)bewuste overtuigingen en (emotionele) patronen te herkennen en te doorbreken, creëer je meer innerlijke ruimte en rust om bewust te antwoorden en de juiste keuzes te maken die bij je passen.

Leer te **STOPPEN** om te kunnen **KIJKEN** en **VOELEN** wat er gebeurt om vervolgens bewust en gewenst te **HANDELEN**.

Deze unieke zelfontwikkelde training bevordert het contact met lichaam en geest. Het ontwikkelt je bewustzijn, vergroot je zelfkennis en zelfvertrouwen.

Verbeterd de concentratie en geeft rust en ontspanning en vermindert angst en stress. Leert je beladen emoties te integreren en om jezelf emotioneel te voeden met onvoorwaardelijke liefde.

Bewust en aandachtig leven maakt je leven interessanter, levendiger en plezieriger.

**De training start  
in september 2018**

Tessa van Dongen | **06-28948177**

tessa.van.dongen@gele-ster.nl

[www.gele-ster.nl](http://www.gele-ster.nl)

Praktijk Gele ster en Stargate Experience Nederland



**Praktijk Gele Ster**



# Audi Q8 Unleashed

In juli wordt de Audi Q8 losgelaten  
en is hij te bewonderen in onze showroom.



**Audi Centrum Tilburg**  
Kraaivenstraat 14  
T: 013 750 07 77



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