

ZUTPHEN EO



APRIL 2020 WWW.ZUTPHENBRUIST.NL GRATIS MEENEMEN!

BRUIST

Maak je tuin
2020-proof

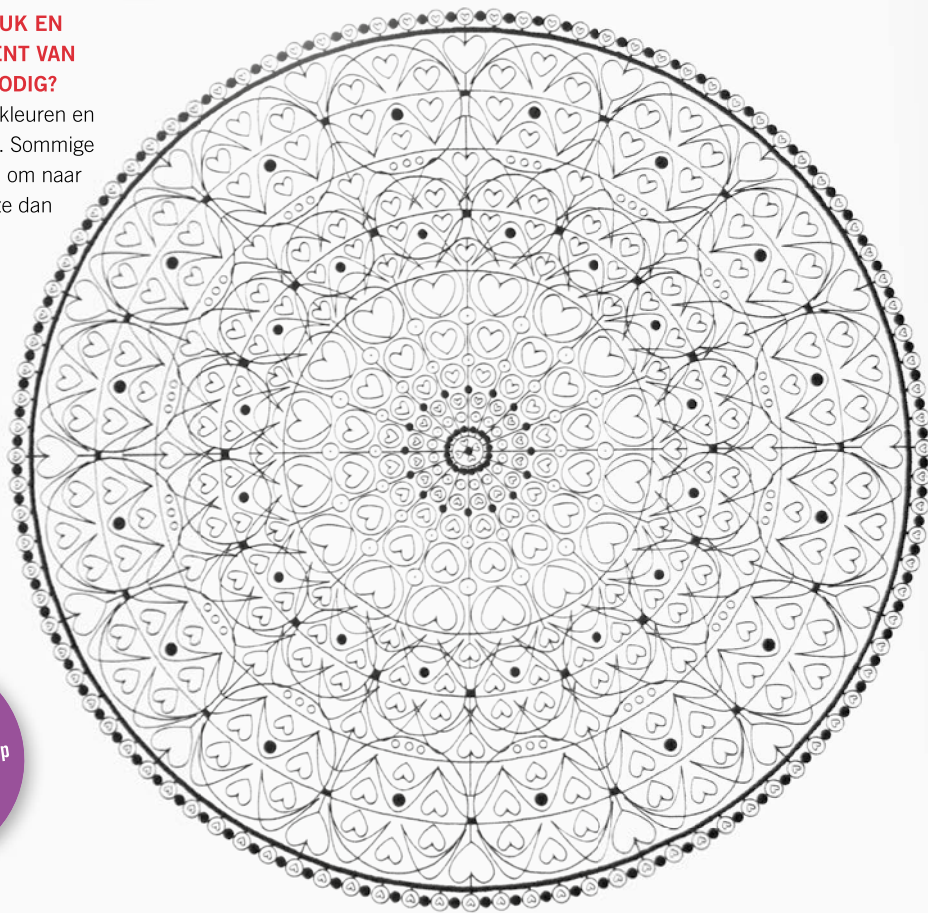
*Jouw tuin
als (groen)
verlengstuk
van je woning*



Mandala's in een mandalakleurboek

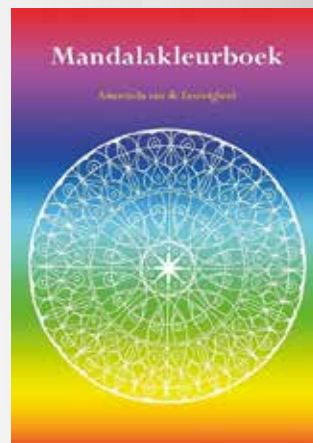
**HEB JE HET TE DRUK EN
HEB JE EEN MOMENT VAN
RUST EN STILTE NODIG?**

Ga dan mandala's inkleuren en kies je eigen kleuren. Sommige mandala's zijn alleen om naar te kijken. Wat doen ze dan met je?



INTERESSE GEWEKT?
Bestel dan het boek op
www.elikser.nl

Eind 2016 begon Guido Van Stappen met het tekenen van mandala's die zo spontaan in zijn hoofd verschenen. Het zijn ontwerpen die gechanneld zijn, of het zijn creatieve ontwerpen vanuit spirituele gevoelens die gebaseerd zijn op een vorm van wiskunde. Ondertussen is hij bezig met de 91^e mandala, geen idee wanneer dit eindigt. Het zijn ontwerpen in het zwart-wit.



De eerste dertig mandala's zijn door hem uitgegeven in een Mandalakleurboek, geïllustreerd met dertig eigen gedichten. Wie het boek heeft kan zich uitleven met het inkleuren van de mandala's en het rustig lezen van de gedichten, deze gaan over het leven, de liefde en de natuur. Alle tekeningen zijn met de vrije hand ontworpen. Naast zijn schrijfwerk en zijn fulltime baan als all-round techniek is dit mooi meditatie monnikenwerk. Heb je het te druk en heb je een moment van rust en stilte nodig? Ga dan mandala's inkleuren en kies je eigen kleuren. Sommige mandala's zijn alleen om naar te kijken, en wat doet het dan met je?

Het mandalakleurboek is te koop bij de uitgeverij Elikser te Leeuwarden of bij de tekenaar, schrijver en dichter zelf, mail: guidovanstappen1962@gmail.com.
Zie ook: www.elikser.nl of www.amorindavandeeeuwigheid.nl



JONG GEBRUIKT EN GUNSTIG IN PRIJS!
APPROVED MODELLEN



Approved al vanaf
€28.450
incl. garantie



www.vanmossel.nl/land-rover

Van Mossel



*Het geheim van
Ruurlo*



De Naober staat voor kwaliteit. "Al onze gerechten worden bereid met verse producten," vertelt Rob Dolphijn. "Ik ben zelf geboren en getogen in Ruurlo, dus we kopen deze producten waar mogelijk bij ondernemers in deze regio. Sowieso zijn we erg betrokken bij de lokale gemeenschap. Er zijn verschillende biljartclubs en een mannenclub die De Naober als thuishonk hebben. Mensen komen hier ook gewoon gezellig een potje darten of biljarten. Dat maakt het een levendig geheel."

A la carte menu

De Naober heeft een uitgebreid à la carte menu met hierop allerlei heerlijke gerechten, uiteenlopend van risotto en bruschetta pasta tot eend en lam. "Onze spareribs zijn echt een aanrader. We marinieren ze zelf en grillen ze af op onze houtskoolgrill. Daardoor wordt het vlees zo mals dat het bijna van het bot af valt."

Naobertjes

"Wij bieden u naast de à la carte kaart een revolutionaire nieuwe beleving onder de naam Naobertjes. Bij dit all-you-can-eat concept kunt u de gehele avond van 17:00 uur tot 22:30 uur gezellig genieten van deze zo geheten 'Naobertjes' (kleine gerechtjes). U kunt dan de hele avond twee gerechtjes tegelijk bestellen, waardoor u kunt genieten van een heerlijke afwisseling van verrassend lekkere gerechten."

**HEEFT U IETS TE VIEREN? EEN ECHT CAFÉFEEST
KAN BIJ DE NAOBER TOT 120 PERSONEN.
BOVENDIEN KAN DE NAOBER DE CATERING
VERZORGEN VOOR JE FEEST OP LOCATIE.**

Kerkplein 30 Ruurlo | **0573-454083** | www.denaober.nl



8



12



Linnaeushof
Europa's grootste speeltuin



28

Inhoud



22



26



23

COLOFON

UITGEVER Nederland Bruist B.V.
Beneluxweg 45, 4904 SJ Oosterhout
T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl
www.nederlandbruist.nl
f nederlandbruist

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist - Ramon Heeren
THEMATEKSTEN Maaike van Helmond
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Nederland Bruist
EINDREDACTIE Ron van Kuijk

f Like ons op Facebook.com/zutphenbruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl
of bel René Moes 06-19629221 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2020. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. Zutphen Bruist is een merknaam 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 is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.



April, de maand van Pasen, van Secretaressedag en van Koningsdag. Maar meestal ook de ideale maand om weer heerlijk naar buiten te gaan en je tuin klaar te maken voor de mooie maanden die voor ons liggen. Kan je tuin wel een metamorfose gebruiken? Blader dan vooral snel verder, want in deze nieuwste editie van Bruist delen we de laatste tuintrends met je. Wie weet zit er wel een trend tussen die bij jouw tuin past!

Bruisende lezer,

Zelf genieten wij deze maand ook optimaal van de eerste zonnestralen die de lente inluiden en ons stiekem al doen verlangen naar de zomer. De winter was weliswaar niet extreem koud dit keer, maar desondanks is het mooie weer wat ons betreft meer dan welkom. Heerlijk als je alles langzaam weer in bloei ziet staan en het leven zich beetje bij beetje weer naar buiten verplaatst.

Spot je dus een van die eerste zonnestralen, maak daar dan gebruik van! Op naar buiten, dit magazine mee en heerlijk in het zonnetje genieten van alle bruisende verhalen die wij weer voor je op papier hebben gezet. Be inspired!

René Moes

Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook De Overbetuwe Bruist en Nijmegen Bruist.

Maak je tuin *2020-proof*

Het voorjaar is weer begonnen: hoog tijd om ook je tuin weer klaar te maken voor de mooie maanden die voor ons liggen. Wat de trends zijn voor dit jaar? We zetten ze voor je op een rijtje.

DUURZAAMHEID
SPEELT EEN
BELANGRIJKE ROL
BIJ ALLE DRIE
DE TRENDS

Volgens Tuinbranche Nederland gaan we dit jaar drie opvallende trends tegenkomen in de Nederlandse tuinen: Inner Retreat, Blended Cultures en Street Savage. Mooie benamingen, maar wat houden ze precies in?

Inner Retreat

Tuinen die vallen onder deze eerste trend, staan geheel in het teken van rust en onthaasten. In deze tuin tref je geen heftige kleuren of extreme vormen aan, maar juist transparante en natuurlijke materialen, wittinten, organische vormen en een vijver die samen zorgen voor eenheid. In het dagelijks leven zijn we al druk genoeg, waardoor het fijn is om thuis te komen in een oase van rust.

Blended Cultures

In tuinen die behoren tot de Blended Cultures trend vind je een mix van materialen, werelden en kleuren. De tuin biedt plaats aan een bonte mix van verschillende planten waarbij natuurinten spelen met felle accentkleuren. Ook wat het tuinmeubilair betreft. Daarbij zien we een vrolijke en ongedwongen

mix van lokaal en globaal, wat zorgt voor een ietwat folkloristische sfeer.

Street Savage

Houd jij niet zo van perfectie, maar ben je meer een liefhebber van imperfectie en vrijheid, dan is dit jouw trend. Tuinen die vallen onder de Street Savage trend, kennen (kleurrijke) invloeden uit de hiphopscene en van de straat. Wat je ook terugziet in het tuinmeubilair, dat bovendien veelal industrieel oogt. Zelfs graffiti wordt in deze tuinen niet geschuwd, maar juist toegejuicht. Alles om te zorgen voor een onconventionele uitstraling, oftewel allesbehalve het geijkte plaatje.

Groen

Bij alle drie de trends is er veel aandacht voor duurzaamheid, biodiversiteit en watervriendelijkheid, wat past in deze tijd waarin we steeds bewuster met alles omgaan. Daarnaast is er volop ruimte voor groen, wat bijdraagt aan wat we eigenlijk allemaal willen: een groene en gezonde woonomgeving voor mens (en dier) en het ideale verlengstuk van je woning.

Wil jij ook een van deze trends toepassen in je tuin?

Op www.nederlandbruist.nl vind je vast een ondernemer in jouw regio die je daarbij kan helpen.

De voordelen van ademen door de neus

Iedereen heeft wel eens een verstopte neus. Dan moet je door je mond ademen. Zodra de neusverkoudheid weer genezen is, gaan we weer door onze neus ademen. Sommige kinderen zijn echter zo vaak verkouden (geweest) dat het een gewoonte is geworden om door de mond te ademen. En dat is minder gezond dan ademen door de neus. Er zijn zelf redenen om aan te nemen dat de vele verkoudheden worden veroorzaakt door het ademen door de mond!

Normaal (in rust) ademt men door de neus. De buitenlucht wordt dan op de juiste vochtigheid en temperatuur gebracht en gereinigd van kleine stofdeeltjes door het slijmvlies in de neus. Grotere deeltjes worden door de neushaartjes tegengehouden. Het slijm wordt door kleine trilhaartjes naar achteren naar de neus/keelholte vervoerd en vervolgens doorgeslikt.

Er zijn vele voordelen van het ademen door de neus t.o.v. de mond. De afdeling KNO van het St. Antoniusziekenhuis heeft hier een mooie folder over gemaakt die online te vinden is.

Hieronder staan de belangrijkste voordelen:

- minder kans op verkoudheden, grote amandelen, bijholte-ontstekingen en longinfecties
- een betere lichaamshouding door sterkere ademhalingspijpen
- minder kans op gaatjes in de tanden en minder plakvorming
- minder kans op oorontstekingen
- een goede tongpositie in rust, met als gevolg een optimale gebitsontwikkeling met een mooie brede kaak

Ademt uw kind altijd door de mond en staat de mond altijd open? Stimuleer uw kind dan om de mond te sluiten.

Voor hulp en advies kunt u altijd contact met ons opnemen.

logopediepraktijk
rondom taal



DE SMAAK VAN ITALIË

Een frisse citroenlikeur gemaakt volgens een authentiek familierecept.

kenners zeggen dat de Pallini Limoncello de perfecte balans heeft gevonden en een unieke frisse smaak heeft gecreëerd, die niet te zoet of zuur is. Dat komt door het gebruik van de speciaal gekweekte citroenen aan de Amalfi kust. Een likeur die heerlijk te nuttigen is, zowel als aperitief als digestief, en die cocktails een unieke smaak geeft. **Pallini limoncello**



KLAAR VOOR DE ZON

Wilkinson introduceert de Intuition Complete, speciaal voor vrouwen. Door de slanke scheerkop met vijf Skin Perfect-mesjes kom je nu nog gemakkelijker bij alle lastig bereikbare plekje. Het mooie design en roze kleurtje van de Intuition Complete maken van elke scheerbeurt een fijne beauty treatment! Zo zijn jouw benen, oksels en bikinilijn in een handomdraai zijdezacht. www.wilkinsonsword.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 van onze bruisende ondernemers.

LEZERSACTIE

Maak nu kans op 2 entreekaartjes voor Linnaeushof.

Linnaeushof mag zich met recht Europa's grootste speeltuin noemen. Er zijn meer dan driehonderdvijftig speeltoestellen en attracties.



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy 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. #LINNAEUSHOF naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

win

Leve de lente

LEZERSACTIE

Maak kans op een vouchercode voor thrillerserie Thin Ice op lumiereseries.com

ledere week verschijnt een nieuwe aflevering van de thrillerserie Thin Ice over de smeltende ijskappen op de Noordpool en internationale geopolitiek. BRUIST verloot 10 vouchercodes. lumiereseries.com



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy 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. #THIN ICE naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

VOOR DE OLIFANT

Amarula is een Zuid-Afrikaanse likeur afkomstig uit Phalaborwa. De likeur is gemaakt van suiker, room en de vrucht van de Marulaboom. Een boom die ook wel bekendstaat als de 'olifantenboom', omdat de dieren de vrucht ook een heerlijke snack vinden. Het merk zet zich daarom in voor het behoud van het Afrikaanse wildlife en voor olifanten in het bijzonder. **Amarula likeur**



LEZERSACTIE

Maak kans op één van de 10 Hop On Hop Off tickets van Dordrecht Tours.

Ontdek Dordrecht en omgeving op een originele manier. Aangeboden door:



Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van de glossy 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. #DORDRECHTTOURS naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.**

DE GEUR VAN HAWAII

Al meer dan 45 jaar biedt het zonverzorgingsmerk Hawaiian Tropic luxeuze verzorging aan om je zintuigen te verrassen terwijl je geniet van de zon. Hawaiian Tropic wil voor vrouwen een verwenmoment creëren om te genieten van een leven in de zon, goed beschermd en gevoed.

Hawaiian Tropic



Religieus Erfgoedroute

Zutphen kent een rijke religieuze geschiedenis. Dit wordt weerspiegeld in de gebouwen waarin die religies werden gehuisvest en uitgeoefend. Het diverse erfgoed in Zutphen wordt in 2018 verbonden in de Religieus Erfgoedroute. Alle gebouwen hebben hun eigen verhaal en geschiedenis, zijn al heel oud of juist nog relatief jong, vertellen bekende verhalen, maar ook onontdekte en spannende geschiedenissen.

Lutherse kerk



In 1693 was het eindelijk zo ver: de kerkenraad van de Lutherse Kerk in Zutphen kreeg toestemming van het stadsbestuur een eigen kerk te bouwen. Die toestemming was noodzakelijk, want in de zeventiende eeuw gold de calvinistische godsdienst als de enige ware religie. Lutheranen hadden, net als katholieken, geen burgerrechten. De Lutherse gemeenschap ziet het jaar 1693 dan ook als haar beginpunt in Zutphen, hoewel er in de zestiende eeuw ook al volgelingen van Luther in de stad waren.

Historische Vereniging Zutphen



De kerkenraad kocht een boerderij en richtte deze in tot kerkgebouw. Het werd een simpele kerk met één ruimte. Volgens de Lutheranen moest de predikant namelijk zo hoorbaar en zichtbaar mogelijk zijn. Het achterste gedeelte van het pand was bedoeld als woonhuis voor de dominee.

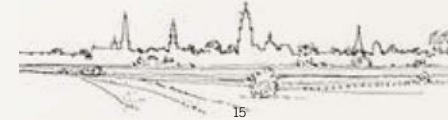


Tussen 1696 en 1715 werd het kerkhuis bewoond door dominee Georg Koopman. Het huis beviel hem echter niet en hij ging elders in de stad wonen. Ook zijn opvolgers woonden liever ergens anders. Zo kwam er op de plek van het kerkhuis plek voor een orgel, het pronkstuk van de kerk.

In de twintigste eeuw wordt in de Nieuwstad een hofje gebouwd, waardoor het leven van de Lutherse gemeenschap in de samenleving minder geïsoleerd werd. Het hofje is nog steeds te bezichtigen. Het is herkenbaar aan de zwaan in de bovengevel. Op de gevelsteen en op het dak van de Lutherse kerk is eveneens een zwaan te zien, een kenmerkend symbool voor Nederlandse Lutherse kerken. Volgens de overlevering zou Johannes Hus, een bekende voorloper van Maarten Luther, het volgende hebben gezegd toen hij naar de brandstapel werd geleid: 'Een gans kun je tot zwijgen brengen; maar na mij zal er een



Historische Vereniging Zutphen



zwaan komen en die zullen jullie de mond niet kunnen snoeren'. ('Hus' is Tsjechisch voor gans). In de kerk zelf worden nog steeds diensten gehouden.

Orgel

Het orgel dat zich in de Lutherse Kerk bevindt, geplaatst in 1831, is aangewezen als rijksmonument. Dit orgel is te vinden op de tweede galerij, die aanvankelijk bedoeld was als kerkhuis, een plek waar de dominee kon wonen.



Nadat de dominee elders in de stad ging wonen, kwam er in de kerk plek vrij voor een orgel. Dit werd in 1734 aangeschaft en werd beschouwd als een kerkjuweel. Er kwamen echter al snel klachten. Door temperatuurschommelingen en vochtigheid in de kerk waren er vaak problemen en het onderhoud was prijzig. In de eerste helft van de negentiende eeuw was het orgel in zo'n slechte staat dat de kerkenraad begon uit te kijken naar een nieuw orgel. De Groningse orgelbouwer Lohman mocht een opzet maken voor de bouw van een totaal nieuw orgel, dat uiteindelijk in 1831 geplaatst werd. Men liet zich hierover lovend uit en het is sinds dat moment te beschouwen als kerkjuweel.

De route is samengesteld door het Erfgoedcentrum Zutphen van de gemeente Zutphen, in samenwerking met Stichting Zutphen Promotie. Haal de route op bij de VVW aan de Houtmarkt 75 en/of download de gratis audiotour op je mobiele telefoon.

Voor meer informatie:
www.inzutphen.nl/nl/religieus-erfgoedroute

Zo werkt de audiotour:

1. Download 'Podcatcher audio guide' op je smartphone: App Store & Google Play
2. Open de app.
3. Tik om te starten.
4. Zoek op 'Stedelijk Museum Zutphen'.
5. Selecteer de audiotour 'Religieus Erfgoedroute Zutphen'.
6. Download de tour en start bij een van de tien kerken.

Veel luister- en wandelplezier!

Informatie over Zutphen kun je vinden:

www.historiezutphen.nl

www.zutphenopdekaart.nl

www.erfgoedcentrumzutphen.nl

De oudste geschreven vermelding van **1 april** als dag van de grap dateert uit 1508 en is in Frankrijk gevonden.

Duurzaamheid vormt een steeds belangrijker aspect in de tuin van nu.

Als je trouwt in april heb je een grotere kans op een goed huwelijk.

Ben je in april geboren, dan heb je **minder** kans op **allergieën** dan mensen die in de herfst zijn geboren.

Steeds meer mensen zien hun tuin als (groen) **verlengstuk** van hun woning.

Elk jaar is het op de derde donderdag van april **Secretaressedag**. Denk er dus aan om jouw secretaresse in het zonnetje te zetten.

Kinderen die in april zijn geboren, zijn **sterke persoonlijkheden** en vaak heel populair.

Tuinbranche Nederland heeft weer wat mooie namen bedacht voor **de tuintrends** van dit jaar: Inner Retreat, Blended Cultures en Street Savage.

Historische Vereniging Zutphen



HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit 4 sterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, met een moderne avant-gardestijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je de beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**

*Boek nu!
Jouw vakantie
begint hier!*





Stressvolle jas...?!

Waarschijnlijk zul je bij het woord 'stress' niet direct aan een jas denken. Peter ter Horst, de craniosacraal therapeut van het HeelHuis, doet dit echter wel...

De Dikke van Dale

Volgens de Dikke van Dale is stress een 'kracht die, in de vorm van fysieke, psychische of sociale druk uitgeoefend op een systeem, leidt tot veranderingen (meestal verslechtingen of verstoringen)'. Het is een vorm van spanning die bij mensen, dieren of planten optreedt als reactie op externe prikkels en die gevolgd wordt door een patroon van reacties. Dit is een heel natuurlijk verschijnsel en pas schadelijk, zodra de kracht te groot of te langdurig (chronisch) is.

De bescherming

"Bij stress is altijd sprake van stressoren. Dit kan van alles zijn: je werk, je (welbekende) schoonmoeder of een scheve grasspriet. Je kunt het zo gek niet bedenken. Een emotie als angst of boosheid wekt een bepaalde reactie op in jouw lijf. Is dit erg? Zeer zeker niet, want het maakt ons alerter en beschermt ons daardoor. Wat wel schadelijk is, is constante stress. Dit kan zorgen voor een te hoge spierspanning (vaak de nekspieren), te hoge bindweefselspanning, verminderde doorbloeding of een te hoge bloeddruk. Ook kan dit zorgen voor buitenproportionele angsten, concentratieverlies of een verminderde werking van het immuunsysteem, waardoor je gevoeliger wordt voor infecties.

De ontrafeling

Wat doet die stress nu feitelijk in je lichaam? Dat is een heel technisch verhaal, al komt het erop neer dat een stressor, bijvoorbeeld werkdruk, het alarmsysteem van je lijf prikkelt. Dit geeft vervolgens signalen af aan je hersenen, waardoor uiteindelijk twee systemen worden geactiveerd. Aan de ene kant wordt daarmee adrenaline (en noradrenaline) aangemaakt en aan de andere kant cortisol. In een 'gezonde situatie' zijn deze twee systemen in evenwicht. Is dit niet het geval, dan kan dit een reeks aan klachten veroorzaken.



Van te krappe naar passende jas

Nu denk je misschien: Dat is leuk en aardig. Ik herken mezelf hier wel een beetje in, maar wat kan ik hiermee? Wel, daar kan een craniosacraal therapeut misschien een 'helpende hand' bieden. Craniosacraal therapie (kortweg ook wel cranio genoemd) richt zich op het bindweefsel (fascie) met zachte 'handvattingen'. Er komt dus geen trekken, duwen of kraken aan te pas. Bindweefsel ligt als een soort laken over het gehele lijf en verbindt alles met elkaar en zorgt ook voor stevigheid. Daarnaast werkt het als een soort harde schijf. Langdurig onder invloed staan van stressoren kan zich als het ware nestelen in je bindweefsel. Dat zorgt voor een verkleining/verharding van de ruimte op een bepaalde plek en heeft gevolgen voor de functie van bijvoorbeeld een orgaan. Ik vergelijk het altijd met het aantrekken van een te kleine jas. Dat beperkt immers óók in je bewegelijkheid en dus tevens in het uitvoeren van je taken. Cranio zorgt voor ontspanning van het weefsel, waardoor 'je jas weer de passende maat krijgt' en je lijf weer normaal kan functioneren."

HEEL  HUUS

GEZONDHEIDSCENTRUM

De Gaikhorst 2, 7231 NB Warnsveld | T 0575-746046 | www.heelhuis.nl

De uitnodiging van april...

Begin april zitten we midden in de aanloop naar Pasen ... en met alle respect voor iedereen die iets met religie heeft, daar wilde ik het nu niet over hebben. Wel over de symboliek die er achter ligt, want dit is toch wel een bijzondere periode voor je eigen bewustzijns groei. Het paasfeest staat voor wedergeboorte van jezelf na een periode van vasten. Daar zitten allerlei bijzondere laagjes in.

Het vastentrommeltje

Vroeger hadden wij thuis allemaal (ik heb 5 broers en zussen) een vastentrommeltje waar we alle snoepjes en lekkers indeden die we kregen tijdens de vastenperiode, de 40 dagen vóór Pasen. Dat was nog eens wat ... hield je het vol er niet aan te komen? En als je dat wel deed, ging dat dan stiekem? En tegen de tijd dat je het open mocht maken, kon je er dan van genieten?

Die vastenperiode stond (en staat) voor het bewustzijn wat je allemaal tot je nam (neemt). In het beeld van het trommeltje ging het specifiek over het lekkers wat je als extra naast de basisvoeding kreeg voor het lichaam.

Tegenwoordig zie je veel aandacht voor het fysieke welzijn met aandacht voor sporten, bewegen en vitaliteit en komt in deze periode vaak het reinigen van het lichaam aan de orde. Leverreinigingen of algehele detox acties.

Je kunt dit beeld natuurlijk breder trekken en er ook een periode van inkeer in jezelf van maken. Alles eens goed met jezelf innerlijk doornemen, opschonen wat je in de weg zit en vrijgeven wat je niet langer dient. Je handelingen met je trommeltje zijn mooie metaforen voor je huidige leven.

Kun je oprecht, open en integer jezelf laten zien?

Ben je daar eerlijk naar jezelf in?

Dan kan deze periode werkelijk als een opschoning dienen waar je herboren uitkomt.

**KAN IK JE HELPEN
BIJ MEER ZICHT KRIJGEN
OP DEZE INNERLIJKE
SCHOONMAAK?
BEL ME DAN!**

22



Loop je vast? Met jezelf, in je relatie, in je werk of in je gezin?

Vastlopen in het leven kan op elke leeftijd gebeuren en kan te maken hebben met allerlei zaken. Diepgaande moeilijke levenservaringen, relatieproblemen, knelpunten in je persoonlijke ontwikkeling ervaren, (bijna) burnout zijn, verlies/rouwperiodes doormaken of bij het verwerken van angst- en trauma ervaringen.

Goede begeleiding kan je daarbij helpen. Core-Coaching is een praktijk voor therapie en counseling waar met aandacht en zorg naar je geluisterd wordt. Waar betrokkenheid en helderheid, diepgang en pragmatisch handelen op de eerste plaats komen.

nj
Core-Coaching

Molengracht 4, Zutphen
06-40533244
www.core-coaching.nl

DAGJE UIT ER OP UIT IN DE NATUUR



Of je nu van bos, heide of strand houdt, Nederland heeft vele mooie natuurgebieden. Ervaar en ontdek hoe mooi de natuur is en trek er op uit. En de natuur maakt je ook nog eens gelukkiger! Het aanbod van activiteiten en evenementen in de natuur is reuze, voor zowel jong als oud. Als je érgens goed van kunt uitwaaien is het wel aan zee. Niets is zo ontspannend als een wandeling over het strand. Met zicht op een verre horizon en alleen het geluid van de zee en zingende meeuwen. Maak bijvoorbeeld een strandwandeling tussen de bosjutten in Rockanje of ga wiewalen spotten bij Lauwersoog. **Kijk voor vele mooie wandelingen in de mooiste gebieden van Nederland op www.anwb.nl/ wandelen.**

FILMPJE KIJKEN THE SECRET GARDEN

The Secret Garden is gebaseerd op het gelijknamige kinderboek van Frances Hodgson Burnett. Wanneer de ouders van de tienjarige Mary Lennox (Dixie Egerickx) overlijden, wordt ze naar haar oom (Colin Firth) in Engeland gestuurd. In het grote landhuis ontmoet ze haar zieke neefje Colin die eigenlijk het huis niet uit mag. Samen gaan ze op onderzoek uit in de honderden kamers en uitgestrekte tuinen. Daar ontdekken ze een mysterieuze deur die toegang geeft tot een geheime tuin die sinds de dood van haar tante niet meer open is geweest. **THE SECRET GARDEN en andere films zijn te bekijken via Pathé Thuis.**



BOEKJE LEZEN LOOP NOOIT WEG ZONDER HELM



Isidore Mazal is elf en de jongste zoon in een gezin met zes kinderen. Zijn broers en zussen zijn allemaal superintelligent, hij is gevoelig. Berenice, Aurore en Leonard behalen al voor hun vierentwintigste doctoraten. Jeremy is een muzikaal genie en Simone van dertien is overal goed in. Alleen Isidore heeft nog nooit een klas overgeslagen of een proefschrift geschreven. Maar wanneer de familie Mazal getroffen wordt door een tragedie, is hij de enige die hen kan helpen. Als hij voor die tijd tenminste niet is weggelopen van huis. **LOOP NOOIT WEG ZONDER HELM van Camille Bordas verschijnt 21 april.**



En dan is het *voorjaar*

In maart denk je dat het nooit meer goed komt, maar dan ineens voel je in april die heerlijke lentezon! Gelukkig, ze is er weer! Dat belooft wat voor de komende maanden.

1. BLOOM BABY, BLOOM! eyeshadow palette van essence, € 7,99 www.essence.eu
2. Petal Flower Mineralize Skin Finish van MAC, € 35,50 www.maccosmetics.nl
3. Twist Ultra-Shiny Gloss van Pupa, € 18,99 www.pupa.nl
4. Replica Bubble Bath Eau de Toilette van Maison Margiela, € 95,- www.iciparisxl.nl
5. Acqua Colonia Lychee & White Mint van 4711, € 22,50 www.4711.com
6. La Laque Couture van YSL, € 29,- www.ysl.com

7. Joli Blush van Clarins, € 36,- www.clarins.com
8. After Sun Body Butter van Hawaiian Tropic, € 15,99 www.hawaiiantropic.com
9. Cleansing Oil with 5 Omega's van Novexpert, € 32,95 www.iciparisxl.nl
10. Anticellulite Cryo-Gel van Collistar, € 58,99 www.collistar.nl
11. Hello Sunny Sun Stick Glow SPF 50+ van Banila Co, € 27,95 www.douglas.nl
12. Lady Million Empire Eau de Parfum Collector van Paco Rabanne, € 110,10 www.douglas.nl



Last van burn out-
klachten of depressies?
Wij staan voor u open.

Helderlicht
Inzicht

Anders kijken, voelen en beleven

Hier is een plek waar je inspiratie op kunt doen maar ook jouw inspiratie kunt delen. Een plek voor vernieuwing om anders te kijken, te voelen en te beleven. De groei van de bewustwording van de mens staat hierin centraal.

Wij geven lezingen, educatie en workshops over verschillende onderwerpen:

Educatieserie 'Word bewust en maak je vrij'
Natuurlijke schoonmaakproducten
De individuele begeleiding in het hier en nu en nog iets verder
Healen kun je zelf
Opleiding numerologie
Durf jij te leven zonder angst?
De kracht van Heilige Geometrie
Natuurlijk verzorgingsproducten



De Zutphense fluisterboten

Een fluisterboot voert u in ongeveer één uur langs de mooiste plekjes aan de rivier de Berkel en door de grachten van de stad. De rondvaart begint en eindigt midden in het centrum van Zutphen, bij de steiger aan het Rijkshage.

De Vaartijden

Maandag t/m zondag
11.00 uur / 13.00 uur / 15.00 uur
en op zaterdag: 16.30 uur

De Prijzen

Personen vanaf 10 jaar: € 6,00
Kinderen van 5-9 jaar: € 3,75
Kinderen tot en met 4 jaar: Gratis



Boek een 'Rondom
12-arrangement'
Voor een kijkje op
de mooiste plekjes
van Zutphen en
omgeving.

Groepsreserveringen

€ 110,00 voor een grote boot
€ 60,00 voor een kleine boot

12-arrangement

Kosten € 37,50 per persoon

Arrangement

Berkel Culinair

Kosten € 56,50 per persoon

Groepen kunnen reserveren via www.fluisterboot-zutphen.nl
Voor meer informatie mail naar info@fluisterboot-zutphen.nl

Kaartverkoop, opstapplaats en meer informatie · Fluisterboot Zutphen · Rijkshage 1
7201 LP Zutphen · 0575 - 544510 · www.fluisterboot-zutphen.nl · info@fluisterboot-zutphen.nl

Back on track

Cliënt F. is een veelbelovend schilder. Hij is bij me gekomen omdat “het werk niet meer stroomt”, en hij wil van een groot contract af, want - mede door deze situatie - heeft hij onenigheid en spanningen gekregen met zijn grootste opdrachtgever: hij zou een serie schilderijen maken voor de raadszaal van de gemeente. De opdrachtgever verwacht dat het publiek deze kunst in de raadszaal zal waarderen.

Het was eerder voor de schilder een uitdaging geweest om zich lokaal zo te laten zien; hij wilde juist graag “een open vrij deel” van zichzelf meer tonen. En de opdracht voor de gemeente had hem daarin gestimuleerd. Maar nu was hij teruggevallen in wantrouwen en boosheid en hij wilde van de opdracht af - drukte en stress hadden een primair stuk in hem geactiveerd: een opstandig kind-deel in hem kreeg de overhand.

Na een paar sessies kwam hij weer meer in contact met zijn hartsverlangen. Hij kon weer voelen wat hem zo gedreven had om deze opdracht aan te nemen. Hij kon zijn angst toelaten, en het gevoel van radeloosheid dat hij het vast niet zou kunnen. Er ontstond compassie voor en ontspanning.

Hoe houden we verbinding met onze hartsintentie, met onze betekenis in het grotere geheel? Dit herkennen we allemaal: die intentie wijst ons de weg om bijvoorbeeld gezonder te leven, of om ‘quality time’ aan je partner te besteden, aan je relatie. Je kent genoeg omstandigheden, die je van je pad afbrengen. Maar je kunt jezelf meer ondersteunen in de realisatie van je verlangen als je je meer verbonden gaat voelen met die harts intentie.



**Praktijk voor Lichaamsgerichte
psychotherapie & relatietherapie**

Harberthof 2 Winterswijk-Meddo
06-51419097
info@praktijkvinke.nl
www.praktijkvinke.nl



Sopraan Johannette Zomer en pianist Mike Boddé nemen het publiek mee op een muzikale cruise van barok Europa via Ierse folksongs naar het Amerika van Gershwin en Sinatra: ‘De Grote Oversteek’. Johannette Zomer is als zangeres een barokspecialist bij uitstek, maar ze maakt ook geregeld uitstapjes naar hedendaagse muziek. Zij vond in pianist Mike Boddé de juiste muzikale partner voor deze trip over de wereld.

met: Johannette Zomer, Mike Boddé, Marcel Booijs en Angelo van den Burg

Zaterdag 25 april 2020 20:00 uur
Theater Hanzehof - Oosterberg
Buitensociëteit

Kaartverkoop via www.hanzehof.nl
Prijzen: Normaal € 25,00 / CJP € 19,00

Zomer Academie Zutphen vijfdaagse
8-12 juli 2020 met als thema: *'England, O Fairest Isle'*
en als rode draad het 17e en vroeg 18e-eeuws Engels repertoire.

Vijf dagen lang prachtige concerten en vele masterclasses op de mooiste plekken in Zutphen.

Voor meer informatie en kaartverkoop:
www.zomeracademiezutphen.nl



Herinneringen aan het verleden kleuren het heden...

Door eigen verlieservaringen gooidde Pauline Rischen het roer tien jaar geleden drastisch om en koos ze voor een loopbaan als persoonlijk uitvaartbegeleider.

“Het op een goede manier afscheid nemen van een overledene draagt bij aan een betere rouwverwerking. Voor mij is dit een geweldig beroep, omdat daar waar verdriet is ook altijd veel liefde is. Ik kom bij mensen binnen op het moment dat dat heel voelbaar is.”



Vooral het onderscheidende persoonlijke aspect van Pauline wordt door veel mensen gewaardeerd: “Ik neem echt mezelf mee en ben continu de enige contactpersoon in het hele proces. Vanaf de melding tot en met de uitvaart doe ik er alles aan om zo goed mogelijk vorm te geven aan de wensen van de overledene en de nabestaanden. Er mag geen sprake zijn van verdriet over de wijze waarop afscheid genomen is. Vandaar dat we alles heel rustig aanpakken en stap voor stap doornemen. De uitvaart hoeft namelijk niet in één dag geregeld te zijn. En als er tussentijds nog iets moet worden aangepast, een ander lied of een andere spreker bijvoorbeeld, dan zorgen we daar voor.”

Goed gevoel

“Herinneringen aan het verleden kleuren het heden,” vindt Pauline: “De kunst is om deze herinneringen te omlijsten tot een mooi geheel, waarop nabestaanden met een goed gevoel terug kunnen kijken.”



Voor ieder budget, met of zonder uitvaartverzekering en voor alle soorten wensen



Graaf Ottosingel 119 Zutphen
06-24374437 | pauline@rischen.nl
www.rischen.nl

Paaseieren



Leuk, 200 eieren in je tuin verstoppen! Er blijven er altijd een paar liggen. Jaren later vind je soms nog een inmiddels bedorven ei. Zo goed zijn ze verstoppt.

Een mooie metafoor voor het leven: we verstoppen allemaal eieren in onze jeugd en jaren later komen we een paar goed verstopte tegen. En hoe zien ze er dan uit? Vervormd, bedorven, verwrongen. Onze schatten zijn onze valkuilen geworden. En we houden niet op ze tegen te komen totdat we ze uitgepakt hebben en de oorspronkelijke kracht die er in zat weer opeisen.

Hoe groot is dan de schat die je vindt als je boos wordt om wat iemand je ‘aangedaan’ heeft? Die boosheid zat er al als een goed verstopt ei en komt eruit als het getriggerd wordt. Nú heb je de kans om het ei open te breken! Wat een energie komt er dan vrij!

Heb jij zin in een echt goed, gratis, ‘Paasei-gesprek’?
Mail mij dan op t.veenstra@kernkracht10.nl



TINEKE WERKT VANUIT
DE WILDBAAN



Spankerensweg 16,
Leuvenheim
06-53579131
www.kernkracht10.nl

Noten & Zo
noten - delicatessen - geschenken

Echt even genieten...

Lange Hofstraat 34 Zutphen, www.notenenzo.nl

Kadoneer!
VOOR
KWF

Bijna jarig? Vraag geen kado maar een donatie.

Kijk op kadoneren.nl



Van binnen naar buiten

Van stabiele basis, innerlijke (adem)ondersteuning en ruimtelijke stemvrijheid naar het projecteren van jouw unieke geluid. Iedere column sta ik stil bij deze aspecten. Deze column gaat over het projecteren naar buiten toe.

Het zenden van je geluid doe je ook met behulp van je articulatie. Je wangen, lippen en tong vormen de klanken tot woorden die je uiteindelijk overbrengt op je ontvanger(s). Maar zodra de tong, kaken en wangen te aangespannen zijn, belemmert dit vrij te ademen en dus ook het stemgeven. Zowel de wang- als tongspieren hebben namelijk invloed op de constrictor-spiers die de keel vernauwen. Deze 'constrictor' is functioneel tijdens het slikken, maar disfunctioneel tijdens het ademen, spreken en zingen.

De constrictor is voelbaar zodra je zo lang mogelijk je adem wilt inhouden. Op het moment dat je de adem vastzet in de keel, spannen de 'constrictors' zich aan. Even een leuk weetje tussendoor: het "constrictoren" doen we ook bij het optillen van iets zwaars of bij het strikken van de veters. Veel van ons zetten de keel (en de adem) dan ook vast (mijn advies is: blijf DOORADEMEN EN houd je KEEL OPEN!).

Een gespannen articulatie heeft een negatieve invloed op je stem en verstaanbaarheid. De stem klinkt krakerig, schel of geknepen, de klanken blijven als het ware in je mond hangen (of binnensmonds) en vinden geen weg naar buiten. Jouw boodschap krijgt simpelweg minder ruimte om te worden geprojecteerd van binnen naar buiten.

Heb je te veel spanning in je wangen, kaken of tong? Ga dan eens bij jezelf na in hoeverre dit je stem en adem beïnvloedt en oefen met los leren laten van deze overspanning. Heb je hier vragen over of kan je wel een ontspannen (adem)steuntje gebruiken? Je bent van harte welkom!



Rozengracht 22, Zutphen | 06-15000880
gewoonlise@outlook.com | www.gewoonlise.nl

33

COLUMN/LISE ROBBEREGET

Lise Robbereget werkt sinds 2015 als logopedist en heeft in haar vak een eigen zienswijze ontwikkeld. Met logopedie als basis richt ze zich op de rol van stem- en ademcoach en behandelt vanuit haar praktijk GewoonLise mensen van alle leeftijden die last hebben van stem-, spraak, adem- en/of keelklachten. Ze kijkt daarbij verder dan alleen de technische aspecten van het stemgebruik.



Voor meer informatie verwijst ik u graag naar mijn blog www.gewoonlise.nl/single-post/Kaken

Doe eens wat *anders* dan *anders...*

De dagen worden steeds langer en we krijgen weer zin om de deur uit te gaan. Tijd voor wat meer actie! Geen zin in alle geijkte uitjes? Er zijn ook heel wat bijzondere dingen te doen.

Paragliden, paintballen, overnachten op bijzondere locaties, whiskyproeven, racen op het circuit... en zo kunnen we nog wel even doorgaan. Zoek via Google op 'bijzondere uitjes' en het aantal hits is enorm. Je kunt het zo gek niet verzinnen, of je kunt het wel ergens doen.

Escaperoom

Sinds een aantal jaar zijn de escaperooms enorm in opkomst, een bijzonder uitje voor een date of voor een uitstapje met je gezin of vriendengroep. In elke regio zijn tegenwoordig wel de nodige escaperooms te vinden. Voor wie hier nog nooit van gehoord heeft: in een escaperoom word je met je gezelschap in een afgesloten ruimte geplaatst, die je aan de hand van puzzels en raadsels binnen een bepaalde tijd moet zien te ontvluchten. Ontzettend spannend, want lukt het jullie wel of niet om op tijd het geheim van de escaperoom te 'kraken'? Een uitdaging die vaak ook vraagt om het nodige teamwork. Wel zo fijn dus als

jullie op zijn minst een beetje kunnen samenwerken tijdens deze race tegen de klok.

Blotevoetenpad

Een bijzonder uitje van een totaal ander kaliber is het bewandelen van een blotevoetenpad. Ja, je leest het goed en de naam zegt eigenlijk al precies wat het is. Blotevoetenpaden zijn namelijk wandelpaden die speciaal zijn aangelegd om op blote voeten door de natuur te lopen. Iedereen die weleens blootsvoets over het strand heeft gewandeld, weet hoe heerlijk dat is. Inmiddels zijn er in Nederland meer dan twintig speciale blotevoetenpaden te vinden, waar je op je blote voeten een (korte) wandeling maakt over verschillende soorten ondergrond: van zacht gras tot grind en van houtsnippers tot schelpen. Elke nieuwe ondergrond zorgt weer voor een andere ervaring. Leuk voor jong en oud en weer eens wat anders dan anders! Toch?!

Ben jij ook op zoek naar een bijzondere activiteit in jouw regio? Neem dan zeker eens een kijkje op www.nederlandbruist.nl.



VAN ESCAPEROOM
TOT BLOTEVOETENPAD,
ER ZIJN HEEL WAT
BIJZONDERE UITJES

VOOR CHRONISCHE EN ACUTE KLACHTEN



Kijk op de website
voor referenties
van patiënten

Cor Kootstra ontvangt in het Bioresonantiehuis veel mensen met uiteenlopende klachten die elders zijn uitgedokterd. Het gaat dan om zowel chronische als acute klachten. Bijvoorbeeld: rugpijn, urineverlies, allergie, bronchitis, ziekte van Pfeiffer, jeuk, blaasontsteking, hartkloppingen, ADHD en ga zo maar door. Ook emotionele problemen zoals stress of sollicitatieangst zijn goed te behandelen.

Bij het Bioresonantiehuis worden patiënten behandeld met frequentie therapie: kleine stroomstootjes met de Scio-Eductor, die je niet voelt maar die het orgaan of deel van het lichaam waar het probleem zit wel de aanzet geven tot genezing. Kootstra daarover: "Het doet geen pijn, maar je voelt de energie als het ware stromen. Ik ben hier in 2005 mee begonnen en heb al heel veel mensen geholpen." Voor de behandelingen zijn geen uren lange gesprekken nodig. Alleen lekker in de relaxstoel zitten.

Heeft u een chronische of acute klacht: bel of mail ons dan, er is heel veel wat we kunnen doen.



BRH

Haarskamp 69 Ruurlo
06-48149424
info@hetbioresonantiehuis.nl
www.hetbioresonantiehuis.nl



Op de eerste verdieping vindt u onze sfeervol ingerichte

barbershop!



Eigenaar Salih Karadavut staat hier altijd voor u klaar. Hij is natuurlijk helemaal op de hoogte van de laatste haartrends en de nieuwste kleurtechnieken voor de heren. Bovendien weet hij alles van scheren en het knippen en stylen van baarden en snorren.



4
YOUR HAIR
BARBERSHOP

Met ons professionele team blijven wij ons verdiepen en verbreden in alles wat nodig is om een passend resultaat voor u te creëren.

Vraag
vrijblijvend
advies

Blox is de eerste en enige leverancier die met eenheid en luxe materialen uit voorraad een woning of bedrijf kan voorzien van een architectonisch verantwoorde tijdloze high-end uitstraling.

.BLOX[®]

Handmade Luxury Furniture

Uw woning, bedrijf, kantoor of hotel in één stijl exclusief voor u geleverd. Blox biedt u een eigen architectonische eenheid, in uw eigen stijl en in uw eigen kleur gespoten. Honderden high-end mogelijkheden van natuurlijke en hoogwaardige materialen tegen middensegment prijzen.

Blox: architectonische eenheid in stijl en kleur, desgewenst gecombineerd met luxe hardsteen en stoffering. Laat u vrijblijvend en professioneel informeren door één van onze dealers. **Ervaar nu zelf de vele mogelijkheden van dit unieke Blox concept op www.blox.sale.**



38

Blox dealers

Ontdek de mogelijkheden via onze Blox verkooppunten en plaats hier uw bestelling

ART 2 GO Interieurprojecten | Baarle-Nassau
www.art2gointerieurprojecten.nl

Bjorn Interieurontwerp & Realisatie | Schaijk
www.bjorninterieur.nl

D!Zit | Eindhoven
www.dzit.nl

Ikomo | Uden
www.ikomo.nl

Interieurhuys Ontwerp & Advies | Werkendam
www.interieurhuys.nl

Klomp Keukens & Interieurbouw | Mill
www.klompkeukens.nl

LinQ23 | Helmond
www.linq23.nl

Peter Claessens Interieur en bouwprojecten | Ysselsteyn
www.claessenstimmerwerken.nl

Place & Space Interieur | Oss
www.placeenspace.nl

Projectinrichting Lavoir | Arnhemuiden
www.projectinrichtinglavoirl.nl

Sharon Roest Interieur & Styling | 's-Hertogenbosch
www.sharonroest.com

Studio C Interieurs | Erp (Veghel)
www.studiocinterieurs.nl

Verheggen Interieur- en meubelatelier | De Rips
www.verheggenmeubelen.nl

Wire Furniture Projecten | Erp
www.wire-furniture.nl

Binnenhuisarchitect.online | Eindhoven
www.binnenhuisarchitect.online

My Dream Property | Sotogrande, Spanje
www.my-dream-property.com



.BLOX[®]

Blox Luxury Furniture | Raadhuisstraat 19, 5066 AP Moergestel | +31 (0)85 020 59 53
info@blox.sale | www.blox.sale

39

helden[®]



**De complete collectie Helden-monturen in onze winkel
van 7 april t/m 7 mei**

Maak een afspraak voor een goed advies aan onze brillenbar



Houtmarkt 65, Zutphen
0575-519040

www.lomanenvandeweerd.nl
Volg ons ook op Facebook en Instagram