

De mooiste kastelen van Nederland

In de middeleeuwen woonde edelmannen in Kastelen waarvan uit ze burgers en land beschermden. Tegenwoordig zijn er nog veel kastelen uit de middeleeuwen in Nederland te vinden. Ze zijn nu niet meer in dienst als verdedigingsburcht, maar vaak als musea, restaurant of hotel. Kastelen hebben altijd iets romantisch. Al heb je er honderd gezien, elk kasteel blijft bijzonder. Het is toch altijd alsof je een beetje in de tijd terug reist. Bovendien is in een kasteel slapen of er een bezoeken een erg leuke toevoeging op een dagje uit. Om je een beetje op weg te helpen beschrijven wij hier een aantal van de mooiste kastelen van Nederland.

Fletcher Hotel-Restaurant Kasteel Erenstein

In het rustige Zuid-limburgse Kerkrade staat een prachtig kasteel dat tegenwoordig dienst doet als hotel. De naam Erenstein is een verbastering van de familienaam van Ederen. In de 14e eeuw is dit kasteel gebouwd en werd het bewoond door ridder Adam van Ederen. Omringd door een prachtige slotgracht met aangrenzend park maakt dit kasteel tot een perfecte overnachtingsplaats. Het is een viersterren hotel en telt 31 kamers en 13 suites. Het restaurant is stijlvol en hangt vol met prachtige kroonluchters, alleen al met een hapje eten voel jij jezelf een echte edelman of vrouw. De krakende trap treden in dit kasteel nemen je even mee terug in de middeleeuwen. Naast dit prachtige kasteel kan je ook erg genieten van de omgeving er omheen. Zo ligt het in de buurt van het Gaiapark, Maastricht en Aachen. Er zijn vaak leuke aanbiedingen te vinden voor dit kasteel. Zo kan je vaak al vanaf €37,50 p.p. genieten van een adellijke overnachting.

Kasteel Heeswijk (Heeswijk-Dinther, Noord-Brabant)

Kasteel Heeswijk is sprookjesachtig en brengt je echt terug in de middeleeuwen. Tegenwoordig doet dit kasteel dienst als museum, maar de allereerste bewoner van dit kasteel is graaf Almericus van Heeswijk. Je kunt in dit kasteel zien hoe de adellijke families vroeger woonde en er is een prachtige collectie kunstwerken aanwezig. Wil je trouwen? Dan is dit kasteel er erg geschikt voor. Houdt de website van dit kasteel goed in de gaten, want kasteel Heeswijk organiseert vaak open dagen en middeleeuwse feesten.

Kasteel Doornenburg

Bekend van de televisieserie Floris (opgenomen in 1968) maakt kasteel Doornenburg zeer bijzonder. Door de serie waan je jezelf in de middeleeuwen en met die gedachte voel jezelf alsof je in de serie zit. Doordat de voorburch van het kasteel woonvertrekken, een kapel en een boerderij bevat is het erg uniek voor een Nederlands kasteel. Nadat het in de Tweede Wereldoorlog volledig was verwoest

door een Brits Bombardement is het van 1947 tot 1968 weer geheel opgebouwd. Het is een van de best bewaarde kastelen van Nederland, welke bestaat uit een voorburcht en een hoofdburcht verbonden door een smalle houten brug. In de 9e eeuw bevond zich op de plaats van het kasteel al een huis wat uiteindelijk is uitgebouwd tot het huidige kasteel. Dit kasteel ligt nabij het dorp Doornenburg wat zich in het oosten van de Betuwe bevindt centraal gelegen in Gelderland. De perfecte omgeving voor een weekendje weg.

Hotel kasteel Terworm

In het prachtige natuurgebied in de omgeving van Heerlen vindt u Kasteel Terworm. Dit kasteel dateert grotendeels uit de 17e eeuw. Voor de 17e eeuw deed het vanaf de 15e eeuw dienst als verdedigingsburcht. Het kasteel vormt een T-vorm en is bedekt met zadeldaken. De mergelstenen boogbrug (daterend uit 1843) vormt een prachtige entree naar dit vier sterren hotel. Het is een sfeervol hotel wat beschikt over vele luxe zoals:

- prachtige suites
- 40 sfeervolle kamers
- wellnesscentrum
- fitnessruimte
- prachtig terras
- zwembad

In de buurt van dit kasteel hotel bevinden zich:

- Maastricht
- wereldtuinen van Mondo Verde
- Bonnefantenmuseum in Maastricht
- Valkenburg

De perfecte uitvalsbasis voor een compleet weekendje weg in romantische sferen.

Slot Loevestein

Bekend om het verhaal van Hugo de Groot die in een boekenkist uit dit kasteel kon vluchten, wat in die tijd dienst deed als gevangenis, maakt dit kasteel het bezoeken zeer de moeite waard. Het is gebouwd in 1357 in opdracht van Dirc Loef van Horne. Het is een tijd in handen geweest van de Spanjaarden gedurende de 80 jarige oorlog, maar daarna is het staatsbezit geworden. Het is een intrigerend museum in een prachtige omgeving, omringd door oude huisjes uit die tijd. Het is een kasteel dat absoluut niet op je lijstje mag ontbreken. Bezoek je dit museum combineer het dan met een weekendje uit in het schilderachtige vestingstadje Heusden.

Kasteel Oud-Poelgeest

Boek een weekendje weg in het prachtige Leiden en slaap in kasteel Oud-Poelgeest gelegen in Oegstgeest ten noordwesten van Leiden. Het kasteel is ontstaan in 1300

en is een sfeervol drie sterren hotel, waarmee jezelf echt in de middeleeuwen waant. Het kasteel begeeft zich om een landgoed van ruim 10 ha. omgeven door veel loofbos, een vijver en waterlopen. Het is in 1640 opgebouwd tot de stijl waarin het kasteel zich nu bevindt. Rond 1725 woonde hier de beroemde Leidse professor Herman Boerhaave. Hij plantte hier bijzondere vormen en legde een kruidentuin aan. In 1940 kwam het kasteel in handen van de gemeente Oegstgeest waarna zij het in 1988 toevertrouwde aan de Stichting Erfgoed Oud-Poelgeest. Sinds 2013 heeft dit kasteel de ANBI-status. Daar Leiden al prachtig is om te bezoeken maakt dit kasteel het helemaal af. Omgeven door een prachtige bomenlaan voel je jezelf al adellijk als je de oprit oprijdt.

Kasteel Coevorden

Wil je een keer naar Drente? Boek dan een overnachting in kasteel Coevorden. Het kasteel is een versterkte woning en is een rijksmonument. De allereerste vorm van dit kasteel was een motte met een houten toren omgeven door grachten en houten muren. Het kasteel houdt er een roerige geschiedenis op na. Doordat het kasteel zich in moerasgebied begaf op doorgangsroutes naar hanzesteden Munster en Groningen en vanwege de lucratieve tolrechten, was het bezetten van deze vesting van groot belang. Het bezit van dit kasteel wisselde dan ook vele malen en kent dus vele bewoners. In 1402 werd het kasteel door bisschop Frederik van Blankenheim herbouwd. Van de 12e tot de 15e eeuw werd dit kasteel door de Burggraven van Coevorden bewoond. Nadat het door Hertog Karel van Gelre werd verbouwd kreeg het zijn huidige vorm. Daarna werd het een ruïne en werd het in 1967 gerestaureerd. Nu doet het dienst als hotel en kan je hier een romantische overnachting boeken.

Kasteel De Vanenburg

In Putten (gelegen in Gelderland) ligt een schitterende buitenplaats kasteel “ De Vanenburg” genaamd. Het dateert uit de 17e eeuw en brengt je omgeven door de prachtige bossen helemaal in de middeleeuwse sfeer. De naam van het kasteel is een verbastering van Walenborch en werd voor het eerst genoemd toen het aan Wolf van Putten door de abdij Abdinghof te Paderborn te leen werd gegeven. Hier kan je helemaal tot rust komen in dit prachtige vier sterren hotel. Je hoeft niet eens ver buiten het kasteel om een fijn weekendje weg vol rust en sfeer te ervaren.

Kasteel Doenrade

In een van de zuidelijkste stukjes van Nederland ligt dit werkelijk sprookjesachtige kasteel. Wil je net als “Doornroosje” een keer in een kasteel slapen? Boek dan een hotelovernachting in dit witte sprookjeskasteel. Hier komen echt werkelijk je dromen uit. Het kasteel is een van de oudste van Limburg en werd gebouwd rond 1117. Oorspronkelijk was dit kasteel een slot met grachten eromheen. Het is heel lang in

het bezit geweest van de adellijke familie *van Brempt tot Doenraedt*. Rond 1925 deed het dienst als Nonnenklooster waar voornamelijk oude mannen werden verpleegd. Nu doet dit sprookjeskasteel zich dienst als hotel en kan je genieten van een goed bewaard stukje erfgoed.

Kasteel Nederhemert

Wil je naar een pittoresk gebied met veel natuur? Wil je jezelf wanen op een “oer-Hollands” oud landgoed? Wat zich bevindt op het landgoed van de adellijke familie “van Wassenaar”. Bezoek dan kasteel Nederhemert. Alleen al de heenreis is een prachtige ervaring. Je waant je tussen het maasgebied en kan met een pontje over. Dit kasteel is heel lang een ruïne geweest, maar in 2005 geheel gerestaureerd. De natuur is er adembenemend en zeker een bezoekje waard.

Dit is natuurlijk maar een kleine greep uit de vele kastelen die Nederland rijk is. Elk kasteel wat is beschreven is bijzonder op zijn haar manier en tellen elk een rijke geschiedenis. Waarschijnlijk zijn er nog veel meer romantische plekjes te vinden in Nederland waar je jezelf in de middeleeuwen kunt wanen. Toch is dit een lijstje waarvan er zeker iets naar je gading tussen zult zitten. Vaak denk je bij kastelen en burchten aan Duitsland of Frankrijk, maar voor een sprookjesachtige sfeer hoef je dus niet ver weg te gaan.

(geschreven voor [hotelaanbiedingen.com](https://www.hotelaanbiedingen.com)

<https://www.hotelaanbiedingen.com/ontdek-de-mooiste-kastelen-in-nederland/>)

Zo verstevig je jouw bekkenbodemspieren na een bevalling!

Gefeliciteerd! Je hebt zojuist een wonder op de aarde gezet. Je zit waarschijnlijk nog op een roze wolk. Ondanks deze roze wolk heb je ook een bevalling achter de rug. Iets wat waarschijnlijk heel zwaar is geweest en een behoorlijke aanslag op je lichaam kan zijn. Alles aan je lichaam is veranderd en voelt nu anders. Je wilt nu eigenlijk het liefste voor je kind zorgen, maar zorgen voor jezelf hoort daar ook bij. Een bevalling kan een behoorlijke aanslag op je vagina en spieren zijn. Misschien ben je wel gescheurd of geknipt? Zoja laat

dit dan goed genezen. Mocht dit niet het geval zijn dan hebben je spieren daaronder wel hard moeten werken. Je vagina heeft ook veel te verduren gehad. Deze is waarschijnlijk niet meer zo strak als vroeger. De perfecte tijd dus om je vagina strakker te maken en je bekkenbodemspieren te trainen. Met het trainen van je bekkenbodemspieren draag je bij aan een strakke vagina na de bevalling. Hieronder geven wij je een aantal tips om je bekkenbodemspieren te verstevigen na je bevalling.

In de kraamperiode

1. Liggen

Ga regelmatig even liggen, alleen dan kunnen je bekkenbodem en bekken goed rusten. Het is belangrijk dat je in de kraamweek voldoende rustmomenten pakt. Probeer zittende activiteiten liggend te doen. Denk aan: tv-kijken, voedings geven, telefoneren. Het is niet nodig om plat te liggen, het is vooral belangrijk dat je jouw buikspieren voldoende laat ontspannen en je jouw lage rug en bekken ontlast. Dit draagt eraan bij dat je jouw spieren daarna goed kunt verstevigen omdat je ze niet onnodig overbelast.

2. Rust houden

Het is erg belangrijk om veel rust te houden. Doe je dit niet dan kan je later veel klachten krijgen. Dit komt het trainen van je bekkenbodemspieren niet ten goede.

3. Vermijd zware klussen

Vermijd zware klussen in je huis. Het is in deze periode vooral belangrijk om je spieren goed te laten rusten zodat je daarna je bekkenbodemspieren goed kan gaan trainen.

Bekkenbodem oefeningen in kraamperiode

1. Bewust worden van je ademhaling

Als je ligt probeer dan goed in en uit te ademen en je echt bewust te zijn van hoe je ademhaalt. Laat je benen plat liggen en kijk naar hoe je adem haald. Doe je dit goed vanuit je buik? Let erop dat je goed naar je buik ademen. En probeer je hier goed op te concentreren.

2. Aandacht verleggen

Verleg je aandacht van je buik naar je bekkenbodemspieren. Het is belangrijk om op je buikademhaling te letten. Houdt je billen ontspannen en probeer je bekken licht vast te houden. Probeer dit vijf of zes keer rustig te herhalen en laat rustig los.

3. Verbeteren van kracht

Probeer bovenstaande oefeningen toe te passen als je jouw kracht van jouw bekkenbodemspieren wilt verbeteren. Als je bovenstaande oefeningen goed onder de knie hebt kun je jouw bekkenbodemspieren gerust met veel kracht aanspannen. Houdt je bekkenbodemspieren één tel vast en laat ze weer los. Een tel vast en laat ze weer los. Herhaal dit 10 keer achter elkaar en gun jezelf daarna weer rust.

Doe deze oefeningen tijdens je kraamperiode regelmatig. Hiermee ben je verzekerd van een goede basis om jouw bekkenbodemspieren te trainen. Dit draagt uiteindelijk bij aan een strakkere vagina en het verstevigen van je bekkenbodemspieren.

HET BEKKEN

Voor het bekken is een bevalling te vergelijken met een verzwikking van de enkel. Alleen zijn nu de bekkenbanden in plaats van de enkelbanden verzwikt en opgerekt. Rust is hierbij in het begin belangrijk. Het advies is om direct na de bevalling zo min mogelijk te staan en lopen. Bij thuiskomst uit het ziekenhuis is niet alles te vermijden. Ga dan bij aankomst eerst bijkomen in bed en let de eerste dagen op het traplopen. Voor een goede bekkeninstabiliteit zijn je bekkenbodemspieren en de buikspieren erg belangrijk. Het heeft tijd nodig voordat de bekkengewrichten weer voldoende verstijfd zijn en een stabiel bekken geven. Probeer je activiteiten dus weer rustig op te bouwen. Met voldoende rustmomenten tussendoor om de spieren rondom het bekken niet te zwaar te belasten.

Bekken oefeningen na vier tot zes weken

1. Kniebuigingen

Ga staan en buig licht door je knieën. Je knieën en voeten moet je boven elkaar houden. Denk aan de squathouding. Dit krijg je voor elkaar door gelijktijdig naar voren te buigen met je romp en knieën. Je handen kan je eventueel langs je bovenbenen laten glijden en je knieën licht aanraken.

2.Opdrukken

Ga in de kruiphouding zitten met je schouders recht boven je handen. Zak rustig door je ellebogen en beweeg het hoofd richting je handen. Daarna druk je jezelf op tot de uitgangshouding. Doe dit tien keer. Gaat het je gemakkelijk af zet je knieën dan wat naar achteren.

3.Bruggetje

Lig op je rug , knieën iets uit elkaar, armen langs je lichaam, en gebogen benen. Adem in en span je lage buik aan. Dit is een goede manier om de stabiliteit in je bekken terug te krijgen. Til daarna je billen een klein beetje op, probeer dit 5 tellen vast te houden, probeer dit daarna nog een keer. Herhaal dit daarna vijf keer achter elkaar. Oefen dit meermaals per dag en dagelijks. Het is een zeer goede oefening om je bekkenbodemspieren op een rustige manier goed sterk te krijgen.

Extra oefeningen

1.Rits Oefening

Ga op je rug liggen met je knieën opgetrokken en je handen naast je lijf. Adem langzaam in en tijdens de uitademing doe je of je de rits van een te strakke broek dichttrekt. Deze oefening kan je ook zittend of staand proberen.

2.Sporten

Sporten is altijd gezond en al helemaal na een bevalling. Probeer voor jezelf na te gaan welke sporten niet te belastend zijn. Hoe dan ook elke vorm van sport draagt bij aan sterkere bekkenbodemspieren en uiteindelijk aan een strakkere vagina.

Met deze oefeningen ben je hopelijk een eind op weg naar sterkere bekkenbodemspieren. Het is belangrijk om ze na de bevalling goed te trainen. Bouw dit echter wel rustig op. Geniet nog van je kleine, maar denk ook goed aan jezelf.

(artikel geschreven door Miriam van der Ven, Forevershops.nl, vaginale zalf)

Fauteuil Barn een prachtige Eye-catcher voor je huiskamer

Ben je opzoek naar een modern maar eigentijds fauteuil? Dan is het fauteuil Barn iets voor jou. Bij huisjehop.nl kun je dit prachtige eigentijdse fauteuil aanschaffen. Wat is er nou fijner dan na het werk thuiskomen en heerlijk in je eigen fauteuil uitrusten? Dat doe je natuurlijk in de Barn. Dit fauteuil is zeer modern en eigentijds en maakt jouw huiskamer helemaal af. Het kan niet in je huiskamer ontbreken. Een echte eye-catcher voor je huis. Je vrienden en familie zullen versteld staan van de uitstraling van dit fauteuil, wat je huiskamer interieur helemaal compleet maakt. De prachtige rondingen van de armleuningen en het stoere leer maken dit fauteuil helemaal af en zeker voor deze prijs. Door dit prachtige unicum aan te schaffen creëer je uitstraling en sfeer in jouw eigentijdse interieur.

De barstoel Scala kenmerkt zich om zijn klassieke uiterlijk

Hou jij van een landelijk of klassieke stijl en ben jij helemaal fan van deze barstoel Scala? Waar wacht je dan op. De Gecapitonneerde rugleuning geeft een mooie dimensie aan deze stoel. Hier kan je jouw gasten met een gerust hart op laten plaatsnemen. De barstoel is in vier prachtige en classy kleuren te verkrijgen: zand, taupe, bruin en antraciet. Zo weet je zeker dat er ook een Scala in jouw interieur past. Weet jij al waar je deze prachtige barstoelen neerzet? Wellicht in jouw eigen gemaakte kroeg of aan de hoge keukentafel. Dat worden prachtige avonden vol gezelligheid!

Hoogte: 96 cm

Diepte: 50 cm

Breedte: 55 cm

Hou jij van een eigentijdse en stoere stijl en vind je dit fauteuil Barn helemaal geweldig? Wacht dan niet met je aankoop en sier je huiskamer met dit prachtige exemplaar. De stevige rugleuning en comfortabele zit maken deze stoel tot een pracht exemplaar. In dit fauteuil vindt iedereen comfort en rust. Dit fauteuil is van leer en verkrijgbaar in vier kleuren: rust, olive, taupe en stone. Hiermee ben je ervan verzekerd dat er ook een Barn in jouw interieur past. Heb jij al een plaats bedacht voor dit fauteuil? Misschien siert hij de leeshoek? Of past hij beter in de t.v. hoek? Dat worden heerlijke avonden vol rust en comfort.

Lengte 90 cm

Breedte 66 cm

Hoogte 83 cm

Armleuning hoogte 59 cm

Zitdiepte 55 cm

Zithoogte 43 cm

Tower Living biedt eigentijds comfort

Tower Living staat bekend om zijn eigentijdse moderne en comfortabele meubels voor een mooie prijs. De

meubelcollectie van Tower Living bevat nog veel meer mooie meubels die jouw interieur compleet maken. De meubels van Tower Living zijn van goede kwaliteit tegen een scherpe prijs. De meubels zijn direct uit voorraad leverbaar of te bestellen. Voor de prijs van €599,- laat je deze mooie kwaliteits stoel toch niet staan. Door het diverse aanbod in stijlen en kleuren hebben wij voor ieder interieur iets passends.

Voor hulp bij de aankoop van je fauteuil Barn kan je altijd bij huisjehop.nl terecht

De aankoop van een nieuw fauteuil doe je natuurlijk niet zomaar. Het moet bij je interieur passen en op de plaats waar je hem in gedachten hebt. Deze beslissing maak je dus niet zomaar. Wij hebben een klantenservice die altijd bereikbaar is. Door ons een mailtje te sturen of te chatten of te bellen kan je contact met ons opnemen. Wij reageren binnen 24 uur. Wij kunnen je antwoord geven op al je vragen en je helpen bij je keuze. Mocht je er al wel uit zijn, dan wensen wij jou veel plezier met je nieuwe aankoop.

(eenmalige opdracht)

