

Artikel in Made in Vlaams Brabant 18/11/2020

<https://www.made-in.be/vlaams-brabant/belief-in-your-selfieconsulente-lanceert-feelgood-challenge-voor-vrouwen/>

**made in** Vlaams Brabant

Nieuws | Sectoren | Starters | Falingen | Opinie | Dossier | Video | Agenda | Gids

Nieuws > Vlaams Brabant > Consulente lanceert "Feelgood challenge" voor vrouwen

COVID-19

DELEN



ONDERNEMING

Elni

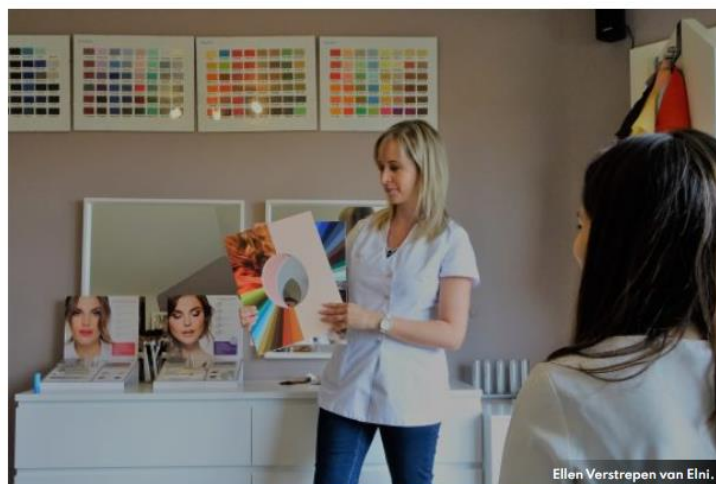
DOSSIER

COVID-19

GEMEENTE

Herent

# Consulente lanceert "Feelgood challenge" voor vrouwen



Ellen Verstrepen van Elni.

© VLAAMS BRABANT 18 november, 2020

Door Alain Trappeniers

**HERENT – Ellen Verstrepen (33) uit Herent, zaakvoerster van gezondheids-en schoonheidsinstituut Elni, lanceert volgende week de “Feelgood Challenge” voor vrouwen. “In mijn omgeving merk ik dat heel wat vrouwen door de coronacrisis niet zo goed in hun vel zitten”, zegt Ellen. “Met dit initiatief wil ik de negativiteit tegengaan en een positieve beleving brengen.”**



Wat is de opzet van de Feelgood Challenge? “Vrouwen kampen wel eens met uitdagingen zoals altijd in de weer zijn voor anderen, niet altijd 100% in zichzelf geloven of soms wat onzeker zijn over wat

anderen over hen denken”, zegt Ellen Verstrepen. “Tijdens de tweede lockdown komen deze uitdagingen nog meer naar boven bij heel wat vrouwen. Met de Feelgood Challenge willen we daar op een positieve manier iets aan doen.”

## **Online sessies**

Vanaf volgende week maandag 23 november zullen de deelnemers aan de gratis online sessie dagelijks een feelgood e-mail ontvangen met daarin tips, opdrachten en video's met oefeningen voor meer zelfvertrouwen en om zichzelf beter te voelen. “Op maandag 30 november om 20 uur volgt dan een zoom call in groep waar we de ervaringen en positiviteit delen van de week en nog een relaxerende ademhalingsoefening doen. Nogmaals de Feelgood Challenge is gratis en vrijblijvend”, zegt Ellen. Wie dat wil kan nadien een traject verderzetten binnen Elni.

## **Inschrijvingen**

Momenteel hebben 40 vrouwen zich ingeschreven voor de gratis sessies. Ellen hoopt tegen begin volgende week de kaap van 100 deelnemers te nemen. Wie zich wil inschrijven, **klikt door op deze link.**

## **Workshops en persoonlijke begeleiding**

Ellen Verstrepen is communicatiewetenschapper die haar strepen verdiende op de communicatiedienst van een bank. Omdat Ellen vatbaar is voor een overspannen gevoel, volgde ze jaren geleden als me-time moment een workshop make-up & kledingadvies. Het werd een eye-opener. De “Believe in your #selfie” consulente volgde nog tal van opleidingen rond persoonlijke groei en zelfontwikkeling. Nu geeft Ellen workshops en biedt ze klanten een persoonlijke begeleiding aan rond gezondheid en schoonheid.