

https://m.nieuwsblad.be/cnt/dmf20201118_94776853?&articlehash=97A322E061AB295D317F94017A02FA8514E0C5707223D61E066AD0E4964B8228076941378EB144E789C960524D1FA788CF2B707E9819D18274083237996EC9D7

Donderdag 19 november 2020 • 2.50

4 LEUVEN HAGELAND DONDERDAG 19 NOVEMBER 2020

Feelgood Challenge wil meer vrouwen zelfvertrouwen geven

HERENT
Om vrouwen meer zelfvertrouwen te geven, startte Ellen Verstrepen (33) met een online Feelgood Challenge. "Ik merkte dat vrouwen zich tijdens deze lockdown echt minder goed in hun vel voelen. Daarom wil ik hen helpen", klinkt het.

Tien jaar geleden volgde Ellen een workshop make-up en kledingadvies omdat ze zich niet goed in haar vel voelde. De workshop was voor haar een eyeopener, zoals ze zelf aangeeft. Sindsdien is ze zelf aan de slag als kleur- en stijlconsulent.

Innerlijk en uiterlijk
"Ik geef workshops rond het innerlijk en het uiterlijk. Enerzijds gaat dat het mentale aspect, zoals 'nee' leren zeggen en doelen stellen. Anderzijds doe ik ook workshops rond het uiterlijk aan de hand van kleuren. Als vrouwen bijvoorbeeld een kleur vinden die het best bij hun past, kan dat een enorme boost geven voor het zelfbeeld", zegt Ellen. "Ik richt me wel enkel tot vrouwen, omdat

ik merk dat zij in het algemeen minder zelfvertrouwen hebben dan mannen."
"Tijdens deze lockdown merk ik dat heel wat vrouwen in een dipje zitten", gaat ze verder. "Ze voelen zich niet goed in hun vel door zo vaak thuis te zitten."

Dagelijkse mail
Daarom start Ellen op maandag 23 november met een online Feelgood Challenge om vrouwen met een gebrek aan zelfvertrouwen te ondersteunen. "Deelnemers krijgen elke voormiddag een Feelgood-mail met daarin tips, opdrachten en video's met oefeningen die hun zelfvertrouwen stimuleert. Die duurt een week en is volledig gratis."
Ook na de lockdown wil Ellen gerust verder gaan met online lessen en tal van andere challenges. "Ik hoop natuurlijk ook weer in real-life sessies te kunnen geven, maar voor deelnemers die iets verder wonen is zo'n online webinar wel gemakkelijker. Het doel is alleszins om zoveel mogelijk vrouwen zichzelf weer mooi te laten voelen", besluit Ellen. (mdt)



■ Ellen Verstrepen start met een online Feelgood Challenge om vrouwen met een gebrek aan zelfvertrouwen te ondersteunen.

BELOGE DENEMARKEN 4-2

sblad
n meer om
rsthuisen

Donnerdag 19 november 2020 • 2.50

PHO
■ Het z
Mich
Hi
op

ORSMA
'Het B
van ba
dervel
ren. In
de ach
met te

PAUL
Bakke
Michel
vrouw
en sch
als med
ongezie
blijft ui
Michel
bakker
Hoegaa
1987 to
en same
tisserie
zaak te
mers.
Michel
voor ee
staan: "
ik iets a
moedige
zaak uit

Ruudrii geeft labele