

# Goed Gevoel

## MENOKILO'S HORMONEN EN JE GEWICHT

Eet niet minder,  
maar anders

UITGETEST

### TANTRAWEEKEND

'Zijn hand  
zet mijn lijf in  
vuur en vlam'

## Fluitend **de** **ZOMER** in

- **OP FIETSWEEKEND** verrassende logeeradresjes, routes en stops
- **9 must-sees aan de Noord-Franse kust**
- Breinoefeningen voor een positieve mindset

### SANDRA BEKKARI EN DOCHTER ANNA

over hun liefde voor  
eten en elkaar

'NEE, WIJ LEVEN  
NIET ENKEL OP SLA'

### PLEIDOOI VOOR SISTERHOOD

SAMEN STAAN  
WE STERKER

TREND

### NATUURLIJKE KLEURINGEN

(ook voor grijze haren)

Artikel verschenen in Goed Gevoel van juni 2023. Tekst door Astrid Van Der Schueren.  
Beeld door Nathalie Samain.



## >> SAMEN STERK

Meer dan ooit hebben we nood aan verbinding met elkaar. In deze moderne zusterschappen draait het om inspiratie, motivatie en om schaterlachen op de dansvloer.

### TINY SANDERS (40) VERBINDT EN VERSTERKT VROUWEN IN CIRKELS

**T**iny: 'Deelnemen aan een vrouwencirkel is geen me-time. Me-time, dat is een warm bad nemen of naar een serie op Netflix kijken. Een vrouwencirkel is ook geen equivalent van therapie. Ik ben geen psycholoog. Ik noem het een onderhoudsbeurt van je mentale welzijn. Sport voor je geest. Het is werken aan jezelf, aan je persoonlijke ontwikkeling, aan spirituele groei. Het is zelfzorg in de meest pure vorm.' 'In de oertijd gingen mannen jagen, terwijl vrouwen vruchten verzamelden. Bij de jacht moest het stil zijn om de dieren niet weg te jagen. Tijdens het bessen plukken lag dat anders. Vrouwen zijn al van oudsher gewend om met elkaar te praten, om verhalen te delen. Duzenden jaren geleden kwamen vrouwen uit eenzelfde dorp in tenten bijeen om te menstrueren. De oudere vrouwen van het dorp zorgden voor hen. In die intieme sfeer werd kennis gedeeld over natuur, voeding, seksualiteit. Vrouwen hebben onderling altijd naar verbinding gezocht, maar in een maatschappij die individualistisch is en 'mannelijk' gedomineerd, waarbij prestatie centraal staat, zijn we die aansluiting kwijtgeraakt. Dat is jammer, want we hebben meer dan ooit behoefte aan zachte, empathische, vrouwelijke energie. Los van de harde, mannelijke energie lukt het ons makkelijker om onze maskers te laten vallen en elkaar aan te moedigen in plaats van elkaar te zien als concurrenten. We hoeven de moeilijkheden van het leven niet in ons eentje het hoofd te bieden. Als jij je kwetsbaar durft op te stellen en je zorgen en je twijfels durft te delen, dan geef je anderen onrechtstreeks toestemming om dat ook te doen. Door hulp te vragen en ons te verenigen worden we individueel krachtig.'

#### DELEN EN HELEN

'Ik maakte voor het eerst kennis met het concept 'vrouwencirkel' in 2016, na een heftige relatiebreuk. Ik zat slecht in mijn vel en voelde me niet gehoord door de mensen rondom mij. Veel mensen kunnen het niet: luisteren om te begrijpen, zonder de ander te onderbreken, zonder ongevraagd advies te geven en zonder te oordelen. In de cirkel was het echter een vereiste. Ik voelde me gedragen door die anonieme groep vrouwen en na elke sessie was ik weer wat sterker geworden. Toen mijn praatgroep in coronatijd opgeheven werd, besloot ik om er zelf een op te richten. Vandaag breng ik vrouwen

online - en soms in real life - samen en organiseer ik cursussen om je eigen cirkel op te richten. Mijn partner lacht er weleens mee dat ik op die manier mijn eigen succes ondergraaf. Dat zie ik anders. Er kunnen niet genoeg cirkels in de wereld zijn.' 'Mijn vrouwencirkel is een veilige plek. Het is een plek waar iedereen gelijk is en iedereen zichzelf kan zijn, zonder schaamte of angst. *What happens in the circle, stays in the circle.* Tijdens een online sessie staan alle microfoontjes op mute, behalve die van de vrouw die haar hart lucht. Door jezelf te horen praten en door te luisteren naar anderen krijg je vanzelf meer inzicht en uiteindelijk ook meer veerkracht.'

'Ik verwacht van mijn deelnemers dat ze anderhalf uur tijd vrijmaken en ik verwacht daarbij onverdeelde aandacht. Er wordt geen was gevouwen en er worden geen mails gelezen tijdens een sessie, er wordt intensief gedeeld en geheeld. Voor veel vrouwen is het geen sinecure om tijd te maken voor zichzelf. Vrouwen zetten vaak de ander op de eerste plaats en verliezen hun eigen behoeften uit het oog. Terwijl je - zoals dat ook geldt in een vliegtuig - pas goed voor iemand kan zorgen als je eerst jezelf van zuurstof hebt voorzien. Ik pleit ervoor om met mildheid en medeleven naar jezelf en naar de ander te kijken. Om die reden eindigen we elke sessie met een rondje positiviteit, waarbij elke vrouw benoemt waar ze dankbaar voor is, iets wat wél lukt, iets waar ze goed in is. Zo creëren we evenwicht na al die zware emoties en zo leer je als vrouw om jezelf complimenten te geven. Door jezelf te bewieroken bouw je zelfvertrouwen op en leer je om met een positieve blik naar het leven te kijken. Ik ben vandaag sterker, gezonder en gelukkiger dankzij mijn vrouwencirkel. Ik heb er geleerd om mijn eigen beste vriendin te zijn.'

Meer info: [tinysanders.be](https://tinysanders.be),  
Instagram @tinysanders.be\_vrouwencirkels



A woman with long, wavy blonde hair is sitting on a wooden dock. She is wearing a bright blue long-sleeved shirt with a subtle pattern, dark blue or black pants, and light blue sneakers. She is looking off to the side with a thoughtful expression. The background shows a pond with some reeds and greenery. The text is overlaid on the left side of the image.

'We worden als  
vrouw sterker  
door ons  
kwetsbaar  
op te stellen'