

*In de Goudse Post van enige tijd geleden las ik dat door Kattensingel 102 een vergunning voor een IJs-workshop was aangevraagd. Ik ben dol op ijs dus leek het mij in het kader van Wijk in Bedrijf de moeite waard om contact op te nemen. Maar wat mij te wachten stond, was een verrassende koude douche.*

### Vakantiegevoel aan de Kattensingel



Manon van Nielen woont sinds september 2018 op het water van de Kattensingel. Zij heeft daar een prachtige woonark. Bij mooi weer worden de steigers aan de overkant gebruikt als picknickplek en als springplank om vanaf te duiken. De boten die aanleggen, de roeiers die voorbij varen, geven haar een vakantiegevoel. Ook zwemt zij zelf graag in het koude water of balanceert suppend op haar plank met een peddel richting de Turfsingel.



### Schoonheidsinstituut Elysée

Ruim 25 jaar geleden heeft zij haar schoonheidsinstituut Elysée gestart. Als je voor de eerste keer komt, vul je samen met Manon een

vragenlijst in, want voor een goed advies is een uitvoerige kennismaking van belang. Daarna volgt een uitgebreide huidanalyse. Aan de hand van de uitkomsten maakt zij een gepersonaliseerd programma.

### Schoonheid creëer je van binnenuit

Volgens Manon wordt een optimale huidconditie niet alleen verkregen door anti-aging behandelingen en verzorgingsproducten, maar is ook de levensstijl van grote invloed. Denk aan voedingsgewoonten, bewegen, roken, slaapgedrag en stress. De huid is de spiegel van je binnenkant, zegt ze.



### Manon en Wim Hof

Manon kwam een paar jaar geleden in contact met de ideeën van Wim Hof, die vooral bekend is van zijn prestaties als de Iceman: twee uur in een met 700 kilogram ijs gevulde cabine staan, koude bergen beklimmen in korte broek en een halve marathon lopen op blote voeten door de sneeuw.

Manon is een groot bewonderaar van hem. Zij vertelt van haar tocht in Polen naar de top van

een hoge berg bij een gevoelstemperatuur van  $-38^{\circ}$  in korte broek en hemdje. Alles loslaten kun je trainen met koude, het geeft je mentaal een sterk gevoel. Verzet je je tegen de kou dan verkramp je. Je moet erop vertrouwen dat je lichaam het aankan. Bij het uitademen laat je alles los en dat brengt je in een toestand van ontspanning. Het komt neer op je ademhaling en focus, zegt ze vol overtuiging. Bovendien is het dé manier om de oerkracht in jezelf te (her)ontdekken.



### IJskoude workshop

In navolging van de Methode Wim Hof geeft Manon ijsworkshops. Dit heeft dus niets te maken met roomijs of een sorbet, maar met een bad vol ijskoude ijsblokjes.

De workshop is een mooie mix van theorie en korte doeltreffende oefeningen die je gezondheid in een mum van tijd doen verbeteren. Aan het eind ga je onder begeleiding in het ijsbad. Meestal staan de deelnemers te springen om de uitdaging van het ijsbad aan te gaan, aldus Manon. Voor gezonde versnaperingen wordt gezorgd. Al met al een echte beleving. De eerst komende workshops zijn op 7 december en op 25 januari van 9.30 uur- 13.30 uur.

### Wat levert het op?

Manon zegt dat het je gezondheid een boost geeft.

Je krijgt zowel lichamelijk als geestelijk een opkikker, waardoor je zelfvertrouwen uitstraalt en je effectiviteit verhoogt. Andere voordelen van zo'n koude training zijn o.a.: lichaam en geest in balans brengen, het verhogen van het energieniveau, verbeteren van de bloedcirculatie, het

verbeteren van het concentratievermogen en doelgerichtheid, vetverlies door verbranding en het activeren van "bruin vet".

### Een koude douche als alternatief

Geen ijsbad, maar gewoon thuis onder de koude douche als simpel alternatief.

Manon zet de 'spelregels' op een rijtje. Begin met een koude douche, eerst armen en benen, daarna de romp en het gezicht. Van groot belang hierbij is dat je de nadruk legt op je uitademing. Dit bevordert namelijk de ontspanning van het lichaam, waardoor koude veel beter te verdragen is. Erna is het prima nog lekker een warme douche te nemen en dan als dubbele booster nog een koude douche toe. Na 2 weken ervaring is het prima om het hoofd erbij te betrekken. Koud douchen geeft je onmiddellijk een energie boost voor de start van je dag. En pas op want het werkt verslavend!

### De missie van Manon

"Ik maak van iedereen de mooiste en gezondste versie van zichzelf."



Voor meer informatie kijk op: [www.schoonheidsinstituutelysee.nl](http://www.schoonheidsinstituutelysee.nl) of mail naar: [info@schoonheidsinstituutelysee.nl](mailto:info@schoonheidsinstituutelysee.nl)