

### *Voor wie bestemd:*

Het maakt niet uit wie of wat je bent, of wat je achtergrond is! Wat wel uit maakt is: wie je wil zijn!

Bewustwording van hoe jij in het leven staat, zonder oordeel maar wel met de keus of je iets wil veranderen of niet. Met de bewustwording komt ook de mogelijkheid tot groei en ontwikkeling naar een leven van jezelf, zoals jij kiest te zijn.

*Thema's kunnen zijn.*

- Wat vind ik nu echt belangrijk en hoe kan ik van daaruit mijn leven vormgeven?
- Wat zijn mijn talenten en hoe kan ik die ontwikkelen en inzetten?  
Hoe kan ik beter in balans komen met mezelf ?
- Hoe kan ik makkelijker in verbinding met mezelf komen en met anderen ?
- Wat weerhoudt me ervan om de dingen waar ik naar verlang te bereiken?
- Ik heb een ingrijpende gebeurtenis in mijn leven te verwerken gekregen en wil weer grip op mijn leven krijgen.

#### **Kosten:**

90 euro per sessie

*Eventueel vanuit PGB mogelijk*



(Zorg) Manege

“De Bonte Schimmel”

Wroetende Mol 3a

9781 TC Bedum

Telefoonnr.: 0503013437

Mobiel: 0618199066

B.g.g.: 0615590362

E-mailadres:

info@zorgmanegedebonteschimmel.nl

*Paardencoaching*



*Een*

*Spiegel*

*op vier benen!*

www.zorgmanegedebonteschimmel.nl



## *Wat is paardencoaching?*

Paardencoaching is het inzetten van paarden als hulpmiddel voor mensen. Hierbij wordt een beroep gedaan op de natuur van het paard, namelijk het zijn van een vluchtdier, en het leven in een kudde.

Als vluchtdier is een paard constant bezig met het screenen van zijn omgeving. Paarden hebben met hun sterke zintuigen het vermogen om op afstand aan te voelen wat er in het roofterrein omgaat. Als zij merken dat het roofterrein op jacht is, gaan ze vluchten. Als ze merken dat het roofterrein verzadigd is, zullen ze gewoon verder gaan met grazen.

Als kudde zijn paarden afhankelijk van hun kuddegenoten. Wie is het meest ervaren paard en wijst de weg als ze moeten vluchten? En wie is het sterkst en kan het beste verdedigen? Los van de rangorde in een kudde, moet ook ieder kudde lid gezond zijn. Als een paard binnen de kudde ziek is, is het paard niet goed in staat om te vluchten. De andere leden van de kudde zullen dan proberen om dit zieke dier te helpen. Dat doen ze door extra bescherming te bieden en spanning over te nemen. Deze spanning laten ze vervolgens afvloeien door te gapen.

Het bijzondere aan paarden is dat ze geen onderscheid maken tussen een mens of een dier. Zodra ze in contact worden gebracht met een persoon, reageren ze vanuit hun natuur op de spanning en uitstraling die dit 'nieuwe kudde lid' met zich meedraagt. Als ze opmerken dat deze persoon niet lekker in zijn vel zit om wat voor reden dan ook, gaan ze proberen om te helpen. Dit doen ze weer vanuit hun perspectief om samen zo veilig mogelijk te zijn en om te kunnen vluchten bij mogelijk gevaar.

## *Hoe werkt paardencoaching?*

Een paard leeft in het hier en nu, is altijd eerlijk en kijkt naar mensen zonder vooroordelen. Paarden accepteren je zoals je werkelijk bent, en je hoeft geen verhaal op te hangen. Zonder er een oordeel aan te verbinden, laten paarden zien wat zij voelen bij gedrag en houding. Het werken met paarden houdt in dat je aan jezelf moet werken. Duidelijkheid, helderheid, ondubbelzinnigheid, het laten zien van je eigen persoonlijkheid; dat zijn de kwaliteiten die een paard (en zeker een hengst) ontzag geven en door hem herkend worden. Boosheid, irritatie en ongeduld zijn menselijke emoties waar paarden geen raad mee weten. Paarden kunnen niet liegen. De eigenschap vertegenwoordigt wel één van de belangrijkste therapeutische waarden. Paarden communiceren 99% van hun gevoelens door hun lichaamstaal (dus non- verbaal communicatie). Zoals ze op andere paarden reageren, reageren ze ook op mensen. Daardoor zijn ze in staat weer te geven wat mensen met hun lichaamstaal uitdrukken. Ze spiegelen glashelder!

### *Het belangrijkste effect van paardencoaching is:*

- 1. Je kunt even niet zo goed nadenken met een los paard in de bak, waardoor rationele denkprocessen omzeild worden.*
- 2. Het paard neemt spanning van je over en reageert op je gevoel en uitstraling.*

Doordat wij als mensen (te) veel denken zijn wij in staat om ons gevoel te onderdrukken en/of te negeren. Als je je gevoel onderdrukt of negeert, wil dit nog niet zeggen dat het weg is. Het paard merkt onmiddellijk dat er een belemmering zit en reageert hier op. Het paard, in combinatie met de vertaling van de paardencoach, zorgt ervoor dat je denken en voelen (opnieuw) met elkaar in verbinding worden gebracht. Zodra het paard merkt dat er geen verschil meer bestaat tussen hoofd en hart, zal het dit ook bevestigen door ontspannen bij je te komen staan. Het paard voelt dan aan dat jij weer 'oké' of 'een geheel' bent. Deze confrontatie wordt vaak door de mens als positief ervaren.

## *Coaching binnen de zorgmanege:*

Tijdens de sessie breng de coach mens en paard samen in een afgezetten ruimte in de binnenbak. De deur naar de hal zal worden afgesloten, zodat het in een besloten en veilige omgeving zal plaats vinden. Aan de hand van oefeningen met het paard ondervinden de deelnemers aan den lijve over welke kwaliteiten zij beschikken, tegen welke blokkades zij aanlopen en worden onbewuste patronen zichtbaar en voelbaar gemaakt.

De rol van de paardencoach is het gedrag van het paard te lezen en daarbinnen de patronen waar te nemen. De coach gaat met de deelnemer (s) in gesprek over wat zich in het contact met het paard afspeelt, daarbij wordt steeds de koppeling gemaakt naar het dagelijks leven of de werksituatie.

