

# Training Weerbaarheid / Veerkracht voor volwassenen met behulp van paarden

## Wat kun je leren in deze training?

- Grenzen aangeven
- Talenten ontdekken en gebruiken
- Problemen oplossen
- Belangrijk durven zijn
- Voelen waar je kracht zit
- Beter omgaan met je energie
- Doorzettingsvermogen
- Zelfvertrouwen en vertrouwen in anderen
- Samenwerken
- Openheid
- Nieuwe dingen ondernemen

## Wanneer deze training?

Volwassenen die baat hebben bij de training komen meestal met hulpvragen rond zelfvertrouwen en weerbaarheid; omgaan met boosheid, angsten en/of stress; grenzen stellen; samenwerken, energiebeheer, concentratieproblemen.

## Voor wie?

Ervaring met paarden/pony's is niet nodig. Deelnemers werken tijdens de training wel met paarden/pony's, maar blijven gewoon met hun voeten op de grond.

Wij kunnen voor de training kiezen uit dieren, die variëren in hoogte en karakter.

Meestal werken we met één paard of pony tegelijk.

## Wanneer, waar en hoe vaak?

De eerstkomende training voor volwassenen start op **22 september 2020**

Data: **22 september – 29 september – 6 oktober – 13 oktober – 20 oktober**

5 bijeenkomsten van 1,5 uur. Vijf keer van **09.00 – 10.30** uur op dinsdagochtend.

Locatie: Dressuurstal Roosenheuvel, Procureurweg 49, 5103 BP Dongen.

## Waarom met paarden?

Paarden kunnen ons heel helder informatie terugkoppelen over ons gedrag, ze liegen nooit en zijn zonder oordelen. Paarden zijn specialisten in het spiegelen van gedrag. Ze spiegelen, net als wij mensen, om goed samen te kunnen werken. Goed samenwerken is een noodzaak om te overleven. De nauwkeurigheid waar ze dat mee doen is heel groot. Zo kunnen zij gedrag voorspellen en georganiseerd en dus veiliger samenleven. Als wij als mens met een paard gaan werken worden we onderdeel van de kudde. Zo leren wij van de paarden hoe we gedrag van onze soortgenoten beter kunnen "lezen". De paarden laten ons direct ervaren wat we kunnen doen om onze problemen anders aan te pakken. Omdat het paard in het "nu" staat krijg je steeds weer een kans om iets uit te proberen en de manier te ontdekken die bij jou past.

## Door wie?

Nel Koekkoek (GZ-psycholoog, systemisch paardencoach), Tessa van den Eijnden (pedagoog HBO i.o., paardencoach)

## Informatie

[www.koekkoekenco.nl](http://www.koekkoekenco.nl) , [info@koekkoekenco.nl](mailto:info@koekkoekenco.nl) , 0162-321815 (tussen 9.00 en 12.30 uur)





**Tip:** Kom op tijd. We huren de gehele accommodatie van Stal Roosenheuvel en houden ons aan de afgesproken tijden.

**Publiek:** Alleen deelnemers zijn welkom in de manege. Het is niet de bedoeling dat er publiek komt kijken. Eventueel is er een aparte wachtruimte, waar ouders/begeleiders een kopje koffie kunnen drinken.

**Kledingadvies:** Bezig zijn met paarden vraagt om vrijetijdskleding en stevige, gesloten schoenen (ook in de zomer). In de winter is warme kleding (meerdere dunne lagen) aan te bevelen. Gezien de richtlijnen van het RIVM werken we buiten (en zodra dat toegestaan is in een onverwarmde overdekte ruimte).

**Aansprakelijkheid:** Werken met dieren houdt altijd een zeker risico in. Wij zullen er alles aan doen om de situatie zo veilig mogelijk te houden. Deelnemers worden verzocht de aanwijzingen op te volgen. Stal Roosenheuvel en/of de trainers zijn niet verantwoordelijk te stellen voor eventueel geleden schade.

**Contact:** 0162-321815 of voor last minute berichten 06-83023459