

# 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 **29 september**

Data: **29 september- 6 oktober- 13 oktober- 20 oktober- 3 november**

**5 bijeenkomsten van 1 uur. vijf keer van 13:15 tot 14:15 op donderdagmiddag.**

## Locatie:

Dressuurstal Roosenheuvel, Procureurweg 49, 5103 BP Dongen.

## Waarom met paarden?

Paarden zijn specialisten in het aangaan van verbindingen (de relaties met anderen). Ze laten je heel goed zien of jij er helemaal voor kiest om er echt bij te horen. Lukt dat niet dan laten ze je ervaren wat er nodig is om dat wel te doen. Ze vertellen je (zonder woorden) precies of jij jezelf belangrijk durft te maken en welke positieve gedachten en beelden je daarbij helpen. Dit doen ze oordeelvrij, wat helpend is voor de goedkeuring van onszelf. Paarden laten je voelen of je er echt helemaal bent, met alles wat bij jou hoort: jouw kwaliteiten, je zon- en schaduwkanten. Ze helpen je om vriendelijker te worden waardoor je met mildheid naar jezelf kunt kijken. Dit draagt bij aan ons gevoel van zelfacceptatie, onze spiritualiteit en het hebben van (zelf)vertrouwen. De fysieke activiteit in de buitenruimte en het bezig zijn met de levendige paarden prikkelt onze zintuigen en het samen beleven ervan geeft plezier.

## Door wie?

We maken een keuze uit een van de volgende trainers:

Nel Koekkoek (orthopedagoog, GZ psycholoog, systemisch paardencoach), Annemiek McLeane (orthopedagoog, docent, systemisch paardencoach), Tessa van den Eijnden (Toegepast psycholoog, paardencoach).





**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. We werken in een onverwarmde 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.

### **Informatie**

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