

# 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?

***Er zijn meerdere startdata per jaar, bij definitieve inschrijving wordt bekeken of er nog plek is in de groep van onderstaande data.***

De eerstkomende training voor volwassenen start op **5 maart 2026**

Data: **5/12/26 maart en 2/9 april, om 8.30 uur.**

**5 bijeenkomsten van 1,5 uur. Vijf keer van 08:30 tot 10:00 uur op donderdagochtend.**

**Locatie: procureurweg 49 in Dongen. Stal Roosenheuvel.**

## 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?

Amber Seegers (orthopedagoog, equi-therapeut) en Benthe Charpentier (Toegepast psycholoog, equi-therapeut). Stagiaires vanuit Toegepaste psychologie en/of vanuit Psychologie zullen de behandelingen ondersteunen bij de training.

Vanuit de locatie Roosenheuvel is het mogelijk dat een medewerker meekijkt m.b.t. de inzet van de paarden.



**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 buiten dus kleed je aan op de weersomstandigheden.

**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)

## Training Weerbaarheid / Veerkracht met behulp van paarden

### Voorwaardes voor definitieve aanmelding training:

1. Minimaal 4 weken voor startdatum training is de aanmeldprocedure via [www.koekkoekenco.nl](http://www.koekkoekenco.nl) volledig doorlopen.
2. In overleg met uw behandelaar van Koekkoek & Co is besproken dat deze training passend is.
3. Onderstaande inschrijfformulier is ingevuld naar [info@koekkoekenco.nl](mailto:info@koekkoekenco.nl) retour gestuurd.



### Volwassenen

**start 5 maart 2026**

Om jezelf definitief in kunnen schrijven, wil ik je vragen om onderstaande in te vullen. Hiermee ga je akkoord met de kosten en de betaling voor de training “Weerbaarheid training / Veerkracht met behulp van paarden” als onderdeel van de aan jou geboden zorg. Deze kosten vallen, afhankelijk van de gestelde diagnose, wel of niet onder de vergoeding van de ziektekostenverzekering of onder de regeling van de zorggroep Zorroo. Je behandelaar weet onder welke categorie jij valt en kan je hier meer informatie over geven. Indien je het traject zelf betaalt, kan het secretariaat meer informatie geven over de kosten.

Om deze training mogelijk te maken, reserveren we bij meerdere therapeuten tijd, we zorgen dat er meerdere paarden/pony's klaarstaan en we huren daarvoor een passende ruimte. Dit vraagt nogal wat voorbereiding en investering. Daarom gaan we ervan uit dat je elke bijeenkomst aanwezig bent. Dit is bovendien van belang voor het individuele en groepsproces. Het is niet mogelijk een gemiste bijeenkomst in te halen. We rekenen op je komst. Bij een te late afmelding kan het gevolg zijn dat je een rekening ontvangt. **Je kunt deze toestemming per mail of via de post aan ons retourneren.**

Handtekening voor akkoord:.....

Naam deelnemer:.....

Geboortedatum:.....

BSN:.....

Adres:.....

Woonplaats:.....

Datum:.....