

Ontspannen met paarden



Aanvang:

We starten de dag ontspannen, er is ruimte voor kennismaking en we beginnen met een meditatie gericht op ademhaling en vertragen. Zet de intentie voor de dag en laat de drukte van alledag los.

Bodyscan in de wei: Tussen de paarden wordt de aandacht via een geleide bodyscan naar je eigen lichaam en ademhaling gebracht. Paarden hebben een helende en ontspannende werking en dit is voelbaar wanneer je onderdeel bent van hun kudde

Mindful poetsen: Poets één van de paarden met volledige aandacht (tactiele mindfulness). Focus op de beweging van de borstel, de geur van het paard en de warmte van zijn vacht.

Lunch: Heerlijk genieten van een gezonde, voedzame lunch.

Wandelen: We gaan op pad voor een ontspannen wandeling waarbij je het paard aan een lang touw meeneemt, of simpelweg naast elkaar loopt. Stem af met het paard en laat je meenemen in zijn tempo en ritme.

Grondwerk en spiegeling: Oefen met het in vrijheid contact maken met het paard. Merk hoe het dier reageert op jouw lichaamstaal, intenties en eventuele spanning. Dit levert directe, non-verbale feedback op.

Afronding : Sluit de dag af met een evaluatie, schrijf je ervaringen op in een dagboekje en deel je inzichten (als je dat wilt) onder het genot van wat te drinken.

Waarom deze dag?

Paarden zijn meesters in het leven in het hier en nu. Ze reageren extreem sensitief op congruentie: klopt wat je voelt met wat je uitstraalt? Door hun kuddegedrag spiegelen ze jouw gemoedstoestand direct, waardoor ze feilloos spanning en stress aanvoelen en je dwingen om terug te keren naar je eigen kern. Gun jezelf een dag vol ontspanning en inzicht

Je kunt je aanmelden op de volgende data

- maandag 20 juli
- maandag 27 juli
- donderdag 30 juli
- donderdag 6 augustus

Aanmelden kan via e-mail:

- mboger.devrijbuiters@manege-voorst.nl



Investing en duur:

- 150 euro pp (inclusief lunch)
- 9:30-16:00

*betaling dient een week voorafgaand de retraite voldaan te worden, hierna is het niet meer mogelijk kosteloos te annuleren.

