

## **Zelfbewust(er) worden met paarden**

*Paarden zijn meesters in lichaamstaal. Ze “lezen” niet alleen elkaar, maar ook ons, en reageren daar direct op. Via je lichaamstaal ziet het paard niet alleen je buitenkant maar ook je binnenkant (bv. spanningen, emoties), ook als je dat zelf eerst niet eens door hebt. Door open te staan voor deze natuurlijke feedback kun je meer inzicht krijgen in jezelf, hoe je met jezelf omgaat en welk effect je hebt op je omgeving. Inzichten waar je in je dagelijks leven wat aan hebt.*

### **Werkwijze**

Je krijgt opdrachten met één of meer paarden op de grond (er wordt NIET op de paarden gereden). Tijdens de sessie vertelt Anneke op een neutrale manier wat zij ziet aan het paard of eventueel aan jou. Hierdoor word je je meer bewust van je eigen gedrag of houding. Wat dit voor jou betekent, bepaal je zelf.

### **Aanbod**

- Individuele trajecten
- Cursussen (max. 5 personen)
- Workshops (max. 8 personen)

Zie voor het actuele aanbod:  
[www.zelfbewustmetpaarden.nl](http://www.zelfbewustmetpaarden.nl)

### **Dimensies**

**Fysiek:** je komt in beweging en gebruikt al je vermogens, niet alleen je bewuste verstand. Dat helpt bij het vinden van oplossingen. Je communiceert via lichaamstaal. Je (deels onbewuste) gedragspatronen worden duidelijk zichtbaar door de reacties van het paard.

**Cognitief:** werken met paarden daagt het verstand uit om oplossingen te zoeken en ‘out of the box’ te denken. Het paard geeft je altijd de kans om een nieuwe oplossing uit te proberen. Hij laat je vanzelf zien wat wel en wat niet werkt. Zonder oordeel.

**Emotioneel:** je emoties komen duidelijker naar voren als je met paarden omgaat. Omdat het paard een prooidier en een kuddedier is, is hij zeer alert op jouw intenties en emoties. Je kunt ze niet voor hem verstoppen.

**Spiritueel:** met paarden ben je dicht bij de natuur. Je aandacht komt als vanzelf in het hier en nu. Wanneer je met het paard in harmonie bent, ben je dat ook met jezelf. Er is een woordloze kwaliteit in het samenzijn met paarden.

### **Startpunten (en/of)**

- Je streeft naar persoonlijke groei en het lijkt je boeiend om dat via paarden te doen.
- Je wilt via de paarden werken aan persoonlijke problemen (op het werk of thuis).
- Je wilt (beter) met paarden leren omgaan en bent bereid hiervoor aan je zelfbewustzijn te werken.

### **Anneke Hamstra**

Heeft haar hele leven al paarden als hobby. Zij heeft gemerkt dat de omgang met haar paarden niet alleen bij zichzelf, maar ook bij anderen een positieve invloed heeft op het zelfbewustzijn en de persoonlijke ontwikkeling.

Haar streven is om deze waardevolle ontdekking ook aan anderen ten goede te laten komen.

Anneke woont in De Wilgen (vlakbij Drachten) en heeft vier IJslandse paarden en een rustieke, grote inloopstal. Bij mooi weer wordt er buiten gewerkt. De kleine, robuuste paarden zijn zeer vriendelijk en er heerst een bijzondere, rustgevende sfeer in de kudde.

Contact: [info@zelfbewustmetpaarden.nl](mailto:info@zelfbewustmetpaarden.nl)  
Telefoon: 0512 542552



Opdracht: zet het ene paard tussen de vier balkjes aan de ene kant en het andere paard tussen de vier balkjes aan de andere kant van de ruimte. Je mag het paard niet aanraken of lokken met voer.



Meesters in non-verbale communicatie.



Opdracht: kies een paard uit en breng het naar de begeleider.

**Zelfbewust**  
met paarden

**Zelfbewust**  
met paarden

Anneke M. Hamstra  
Drachtster Heawei 48  
9213VG De Wilgen

0512 542552

[info@zelfbewustmetpaarden.nl](mailto:info@zelfbewustmetpaarden.nl)

*Inzet van paarden bij het leren over jezelf*