

Masterclass

Mindful with Horses

- Wil jij meer bewustzijn in je leven?
- Wil jij meer oprechte en duidelijke communicatie naar jezelf en anderen?
- Wil jij je vrij voelen in de keuzes die je kunt maken?

Bewust communiceren en tijd hebben voor elkaar.

Wanneer doen wij dit nu echt?

Zijn wij ons bewust van onze eigen lichaamstaal, van onze non-verbale communicatie? Wat dit voor invloed heeft op anderen in jouw omgeving? En uiteindelijk op jezelf?

Bij de MindFulness leer je om bewust in het hier en nu te leven en te communiceren. Paarden leven in het hier en nu. Ze zijn constant ontspannen alert en reageren in een fractie van een seconde. Daardoor geven paarden direct feedback op het gene jij uitstraalt!

- Wil jij ook in het "nu" leven?
- Wil jij ook leren hoe je MindFul kunt leven?

Dan is de Masterclass MindFul with Horses echt iets voor jou!

schrijf je in op

masterclass@mindfulgenieten.nl



mindful
genieten.nl



In deze masterclass "MindFul with Horses" ga je aan de slag met bewust in het "nu" leven. Hiervoor krijg je diverse technieken uit de Mindfulness aangereikt. Deze technieken kan je gelijk toepassen tijdens activiteiten met de paarden. Je blijft hierbij met beide benen op de grond.

De paarden zijn juist geschikt om jouw MindFul leven te onderzoeken. Paarden reageren alleen op ons wanneer we echt aanwezig zijn, echt in het 'nu' zijn. Anders zijn we geen volwaardige kudde-genoot. Dit ervaren zij als onveilig.

**Paarden hebben ook een eigen agenda
maar vullen deze niet in voor een ander!**

In het heden leven is de toegang tot emotionele vrijheid. Misschien ben je daar al geweest. Dan heb je nu de kans dit bewust toe te passen met Mindfulness en in activiteiten met paarden.

Doe dan mee aan de Masterclass
MindFul with Horses.

schrijf je in op

masterclass@mindfulgenieten.nl

georganiseerd door gecertificeerde trainers.

Data: zaterdag 5 oktober en vrijdag 11 oktober

Tijd: van 09:00 uur tot 18:00 uur

Lokatie: Nijkerkerveen

Introductieprijs: van 275 euro voor 195 euro



Hoe ziet de dag eruit?

De dag splitsen we op in 4 delen.

- 1e deel plenair: kennismaking, uitleg mindfulness en coachen met paarden
- 2e deel in groepen: mindfulness of coaching met paarden
- 3e deel in groepen: mindfulness of coaching met paarden
- 4e deel plenair: terugkoppeling en afsluiting

09:00-09:30 uur inloop

09:30-10:00 uur Welkom en Kennismaking

10:00-10:10 uur Uitleg programma

10:10-11:00 uur Intro Mindfulness en EAC

Korte pauze

11:15-11:30 uur Verplaatsing naar werkplek/ stilte wandeling naar de paarden

11:30-13:30 uur Mindfulness master of coaching met paarden

13:30-14:30 uur complete lunch

14:30-14:45 uur Verplaatsing naar werkplek/ stilte wandeling naar lokatie

14:45-16:45 uur Mindfulness master of coaching met paarden

16:45-17:00 uur Verplaatsing naar startlocatie

17:00-17:45 uur Terugkoppeling ervaringen

17:45-18:00 uur Afsluiting en vertrek

Wil jij dit ook?

Dan is de Masterclass

MindFul with Horses echt iets voor jou!

schrijf je in op masterclass@mindfulgenieten.nl



mindful
genieten.nl