

Bevestiging deelname en informatie

Zwaard&Paard: opentraining

Wat leuk dat je interesse hebt in onze opentraining van Zwaard&Paard. Een workshop waarin je kennis maakt met de krachtige combinatie van aikido en coaching met paarden om je persoonlijke ontwikkeling te boosten. Je gaat je (persoonlijk) leiderschapskwaliteiten fysiek en mentaal onderzoeken. En ontdekken hoe fysieke harmonie een basis kan zijn voor meer mentale rust en duidelijk en authentiek leiderschap. Het gaat een onvergetelijke ervaring worden die je veel inzichten gaat geven.

Wanneer:

- Vrijdag 3 oktober 2025 van 10.00-17.00u (inloop vanaf 9.30 uur)
- Vrijdag 23 januari 2026 van 10.00-17.00u (inloop vanaf 9.30 uur)



Locatie

De workshop geven we op de landelijke en rustige locatie van ROScoaching midden in het groen op de Buntwal 8, 3864 MZ in Nijkerkerveen (nabij Amersfoort).

Wat gaan we doen?

We gaan aan de slag met het versterken van je (persoonlijk) leiderschap met behulp van aikido en paarden! Je gaat aan de slag met persoonlijke thema's waar je in je werk of privé tegen aan loopt. We focussen op de koppeling tussen fysiek en mentaal gewaarzijn, eigen thema's en persoonlijk leiderschap.

Het gedachtengoed van Horsemanship en Aikido komen in deze opentraining samen. Het unieke van deze training is dat je lijf als ingang gaat dienen voor bewustwording. Daarnaast skippen we alle modellen en gaan we gelijk praktisch de diepte in. Wel zo efficiënt!

De punten waar je tegen aanloopt in je dagelijks leven ga je actief onderzoeken met aikido technieken en door middel van activiteiten met de paarden. Een mix die dubbel krachtig is. Door je thema's in het fysieke contact te onderzoeken met behulp van de aikido oefeningen, vergroot je je eigen agendapunten in eerste instantie mooi uit. Je bewustzijn komt daardoor in een stroomversnelling. En je ontdekt in de aikido-oefeningen nieuwe eigen fysieke en mentale handvaten om in het vervolg anders te kunnen schakelen. Hiermee kan je weer experimenteren tussen de paarden. Zij zullen je feilloos aangeven wanneer je weer in je oude patroon stapt. Zo leer je snel schakelen van oud naar nieuw gedrag.

We gaan ook werken aan je fysieke houding en intentie. Waardoor je bij anderen duidelijker en effectiever overkomt. Door je fysiek beter te organiseren, zal je lijf je ook dankbaar zijn bij alle activiteiten die je in het dagelijks leven uitvoert. Gedurende de dag wisselen we activiteiten met de paarden en oefeningen vanuit de aikido af. Soms werk je ook in tweetallen of



gehele groep. We gaan het programma op de dag zelf zoveel als mogelijk afstemmen op wat er in de groep en per individu naar boven komt en de paarden bij jullie naar boven halen.

Aikido is veel omvattend

Aikido is een Japanse martial art, waarin we leren om onszelf te beschermen. Aikido is er niet op gericht om anderen uit te schakelen, maar om anderen juist sterker te maken. Zowel jezelf als de ander fysiek en mentaal in balans brengen. Acteren vanuit je fysieke centrum en mentale harmonie. De ander omvatten.

De ander sterker willen maken lijkt in kader van jezelf beschermen ontzettend tegenstrijdig. Het vraagt een andere manier van kijken, oefenen én om een andere mindset. Een mindset die gericht is op het verstevigen van relaties. Dat begint natuurlijk, zoals altijd, met jezelf.

Heb jij een gezonde en stabiele relatie met jezelf? Als die is ontwikkeld, kun je oefenen om jouw eigenschappen te koppelen aan die van de ander. Wat voor soort relatie ontstaat er dan?

Ben je in staat om gelijkwaardige relaties aan te gaan, ook al staan ze haaks op jouw persoonlijke opvattingen? Met andere woorden, kun je ook gelijkwaardig handelen in conflictsituaties? Want pas in een conflict situatie wordt zichtbaar hoe je primair handelt.

Het moeilijke in aikido is, dat je je fysiek, mentale staat en de technieken allemaal tegelijkertijd oefent. Daarom duurt het ook een poosje, voordat je de afzonderlijke technieken met enige souplesse kunt uitvoeren.

Dat vraagt dus om plezier hebben in trainen en veel oefenen. En om doorzettingsvermogen zonder prestatiedrang.

De technieken die we oefenen, zijn middelen om aikido te leren begrijpen en geen doel op zich.

Programma

- **Inloop** en ontvangst met koffie/thee en iets lekkers
- **Welkom**
- **Kennismaking en verwachtingen** deelnemers
- **Verdiepende kennismaking** met en tussen de paarden
- **Ik:** Onderzoek hoe is het contact met mezelf, hoe sta ik, hoe beweeg ik
- **Ik en de ander:** Onderzoek wat gebeurt er met mij in contact met een ander. Wat is contact? Kan ik leiden, kan ik volgen? Hoe blijf ik ontspannen volledig aanwezig?
- **Ik in een groep:** Onderzoek wat gebeurt er met mij als ik in een groep kom. Welke bijdrage kan ik leveren? Wat is mijn plek? Neem ik mijn plek in? Kan ik hem afstaan zonder te verliezen?
- **Net ophalen**
- **Afronding**



De trainers

De opentraining wordt gegeven door Jurjen Groen van JurjenGroen.nl en Rolinka van Markus van ROScoaching.

De paarden

Bij ROScoaching zijn de volgende IJslandse paardencollega's aanwezig die jullie faciliteren tijdens de workshop:

- Blettur [blettur], 27 jaar, ruin, vos met blonde manen
- Skridur [skriedueur], 11 jaar, ruin, smokey zwart
- Kylja [kilja], 8 jaar, merrie, Schimmelbont (wit), halfzus Skella en kleindochter Kráka.
- Skella [sketla], 8 jaar, merrie, roodvos, dochter Eik en kleindochter Kráka.

Kráka [krawwka] de leidende merrie van de kudde is juli 2023 overleden. Omdat Kráka de oma is van Skella en Kylja en mede directeur van ROScoaching was, vinden wij het belangrijk haar te benoemen.

Eik [eek] de rots in de branding voor de kudde, ROScoaching en klanten is op 19 maart 2024 overleden. Eik was mijn eerst paard en de basis voor de start van ROScoaching. Tevens de moeder van Skella. Twee belangrijke systemische redenen om haar toch te benoemen.

Groepsgrootte en investering

We werken met kleine groep van maximaal 6 personen. Vol is vol. De dag is volledig verzorgd inclusief onbeperkt koffie, thee fris, versnaperingen en lunch.

De investering voor de gehele dag bedraagt **€349,-** exclusief 21% btw. Hierbij is inbegrepen:

- Onbeperkt, koffie, thee, water en sap,
- Brownie bij ontvangst,
- Biologische en ambachtelijke lunch inclusief soep,
- Versnaperingen zoals fruit, rauwkost, noten en chocolade,
- Materialen
- Inzet van de paarden en 2 trainers

Én...omdat we zoveel mogelijk mensen willen bereiken met Zwaard&Paard mag je als je wil samen met iemand komen. Je betaalt dan samen slechts €499,- exclusief btw. Je kan de dag kado doen aan iemand of samen de kosten delen.

Bereikbaarheid

De locatie is goed met de auto en redelijk met openbaar vervoer bereikbaar. OV kan ook een kleine uitdaging zijn. De stations Nijkerk, Vathorst en Hoevelaken liggen op 15 minuten fietsen/rollen van de locatie. En er rijdt een buurtbus tot op 1 km afstand van de locatie. Je kan je natuurlijk ook op laten pikken door medestudent bij een station. Check voor jouw situatie de OV app.

Kom je met de auto dan is het of afslag Barneveld (vanuit richting Apeldoorn) of Amersfoort Noord (vanuit richting Amersfoort) vanaf de **A1** of de afslag 8a Nijkerk-zuid/Vathorst vanaf de **A28**. Google maps leidt je vrijwel altijd tot op het erf van ROScoaching. Zie ook de bijlage voor nog ouderwetse routebeschrijving. Parkeren kan gratis op het erf.

Lunch en versnaperingen

In de lunchpauze staat een voedzame lunch van lokale biologische producten (o.a. ambachtelijk zuurdesem brood en soep) voor jullie klaar. De dag door zijn er gezonde versnaperingen, zoals snoepgroenten, fruit, noten en natuurlijk ook chocola te nuttigen én is onbeperkt koffie/thee en water beschikbaar.

Vragen?

Voor vragen kan je contact opnemen via telefoon, app of email:

- Jurjen Groen 06 186 306 71 of info@jurjengroen.nl
- Rolinka van Markus 06 291 293 57 of rolinka@roscoaching.nl

Mocht je enthousiast zijn maar meer behoefte hebben aan maatwerk met collega's of je team. Laat ons dat dan ook even weten. De opentraining is een mooie mogelijkheid om te onderzoeken of deze vorm van teamontwikkeling ook iets voor jullie kan zijn. Of we maken gelijk een programma volledig op maat. We hopen je bij een van de opentrainingen van Zwaard&Paard te mogen begroeten..

Met energieke groeten,

Jurjen Groen

Rolinka van Markus

