

Natuurcoaching | paardencoaching | opstellingenwerk

Zin in een dagje voor jezelf?

‘Is het niet leuk om samen iets te doen?’ Deze vraag van Ingeborg leidde twee jaar geleden tot een kop koffie ‘op stal’. Vóór het tweede bakkie stonden we al in een opstelling. Een Brabants bondje was blijkbaar zo gemaakt! En zo ook een mooi programma. De deelnemers waren enthousiast en daarom bieden we het nu voor de tweede keer aan.

We starten met een wandeling waarbij je via de spiegels van de natuur je dagelijkse beslommingen van je afschudt en meer naar binnen gaat, terug naar je eigen natuur. Na de lunch gaan we ‘de bak’ in en laat paard Jazzy je zien hoe het zit met de ruimte die jij inneemt en hoe je daar weer regie over krijgt. Tenslotte ga je ervaren wat ‘opstellingen’ je kunnen leren over jouw plek in je familie, je werk of in de wereld.

Tijd & Plaats

In de bossen & op stal
Loon op Zand / Udenhout
4 november 2023 om 9.45 - 17.00 uur

Deelnemers

Er is plaats voor 10 deelnemers

Kosten

€125,- inclusief koffie & thee
met wat lekkers en soep & broodjes
in de lunchpauze.

Meer info & aanmelden

Kijk op www.commitadvies.nl/event/brabants-bondje
Meld je aan via e-mail info@commitadvies.nl

Gastvrouwen

Ingeborg (psychosociaal therapeut), Astrid (systemisch coach) en
Maartje (intuïtief psycholoog/natuurcoach)

PROGRAMMA >>

WIE ZIJN WIJ? >>



PROGRAMMA

Let op: we zijn grotendeels buiten of op stal, kleed je warm aan!

9.45-10.00 uur

Verzamelen

We verzamelen bij de parkeerplaats
aan einde van de Baden Powellweg, Loon op Zand.

10.00-12.00 uur

'n Kijkje in spiegels van de natuur

NatuurSpiegeloog Maartje laat je even stil staan bij jezelf, tot rust komen en ontdekken wat de natuur jou te vertellen heeft. We wandelen voornamelijk in stilte. Aan de hand van (meditatie)oefeningen, kaartjes en creatieve opdrachten nodigt Maartje je uit om je te verbinden met jezelf en de natuur. Misschien hoor je nu wat je lichaam je al een tijd probeert te vertellen, of krijg je zelfs een antwoord op een vraag waar je met je hoofd niet uitkomt. Je gaat een stuk lichter de middag in! (We rijden daarna naar Houtsestraat 9 Udenhout)

12.00-13.30 uur

Soep & Broodjes

13.30-15.00 uur

Met het paard in/aan de bak

Ingeborg, psychosociaal therapeut, neemt je mee 'de bak' in. Het paard laat jou iets ontdekken over jouw persoonlijke ruimte. Neem je veel ruimte in of weinig? Maak je je groot of klein? Door te spelen met afstand en nabijheid leer je zelf de regie nemen over de plek die jij inneemt. Ook werkt Ingeborg met zes basisbehoeften; het paard helpt je onderzoeken waar bij jou nog behoeften zijn. Wie dat wil gaat met Ingeborg de bak in en doet zelf de ervaring op. Maar ook wie aan de kant blijft kijken, kan voor zichzelf mooie inzichten opdoen.

15.00-16.30 uur

We stellen het op!

Een (familie)opstelling kan je inzicht geven in patronen die normaal gesproken verborgen blijven omdat ze zich in ons onderbewuste bevinden. Het is een methode die je kan helpen bij een thema waar je in je leven telkens tegenaan loopt, of bij problemen in je familie of relatie, of in je werkomgeving. De opstelling zet jouw vraag in de context van het hele systeem waarvan je deel uitmaakt. Het biedt je toegang tot meer informatie en je kunt het probleem van een afstandje bekijken.

Astrid (systemisch begeleider) laat je hiermee kennismaken. Via eenvoudige oefeningen en kleine opstellingen ga je het zelf ervaren.

16.30-17.00 uur

Afsluiting



WIE ZIJN WIJ?

Ingeborg Horden

Als psychosociaal therapeut, helpt Ingeborg energie en bevologenheid terug te vinden voor wie dat door omstandigheden is kwijtgeraakt. Ze werkt graag met de CREF- methode om aangetast basisvertrouwen te herstellen. Haar paard Jazzy is daarbij regelmatig een waardevolle collega. Ingeborg heeft daarnaast een hart voor organiseren en ondernemen en heeft er plezier in om mensen bij elkaar te brengen.

www.commitadvies.nl

Astrid Bekkers

Het is Astrid's missie om bij te dragen aan het vergroten van bewustzijn op het zelf-organiserend systeem waarin we leven. Ze doet dat met erkennende aandacht via systemische coaching en opstellingen.

www.hartsvraag.nl

Maartje van de Wiel

Als psycholoog en intuïtief (natuur)coach combineert Maartje haar ervaring met hooggevoeligheid en burn-out, met haar liefde voor de natuur in haar werk als 'Natuurspiegeloloog'. Ze is gids en tolkvertaler van wat de natuur jou voorspiegelt. Zo helpt ze je om beter je bij je kern en jouw eigen wijsheid te komen en weer te leren vertrouwen op je eigen kompas.

www.natuurspiegeloloog.nl

