



Mirte Weijers
FOTOGRAFIE

E-BOOK: ONTDEK DE KRACHT VAN PAARDENCOACHING

Welkom bij dit e-book over de unieke en transformerende wereld van paardencoaching, aangeboden door Buitengewoon Paardencoaching.

Mijn naam is Marlies Roessink, en ik heb de eer gehad om talloze individuen en teams te begeleiden op hun pad naar zelfontdekking en verbetering via de wijsheid van paarden.

Dit e-book is ontworpen om je een uitgebreid overzicht te geven van de verschillende diensten die wij aanbieden, inclusief de voordelen en effectiviteit van elke aanpak. Mijn doel is om je te inspireren en te informeren over hoe paardencoaching jou of je team kan helpen groeien en bloeien.

Marlies Roessink

06 10 93 15 14 | www.buitengewoonpaardencoaching.nl



INHOUDSOPGAVE

1. Voorwoord
2. Individuele Paardencoaching / Therapie
3. Teamcoaching
4. Paardencoaching voor Kinderen
5. Mindfulness / MBSR Training
6. Acces Bars Behandeling
7. Afsluiting
8. Contactinformatie

[BEZOEK MIJN SITE](#)



VOORWOORD

Welkom bij een ontdekkingsreis naar persoonlijke groei en heling, begeleid door de wijsheid en sensitiviteit van paarden. Mijn naam is Marlies Roessink, en ik ben de trotse oprichter van Buitengewoon Paardencoaching.

Met jarenlange ervaring in de begeleiding van zowel individuen als teams, ben ik getuige geweest van de impact die paardencoaching kan hebben op persoonlijke ontwikkeling, welzijn en interpersoonlijke relaties.

Dit e-book is bedoeld om je een inzicht te geven in de diverse diensten die wij aanbieden, de unieke voordelen van elke aanpak, en hoe deze jou kunnen helpen op jouw pad naar een rijker, meer vervuld leven. Of je nu op zoek bent naar persoonlijke heling, teamontwikkeling, of gewoon een diepere verbinding met jezelf en anderen, paardencoaching biedt een unieke en krachtige route naar transformatie.

Ik nodig je uit om met een open hart en geest deze reis te beginnen en de mogelijkheden te verkennen die paardencoaching te bieden heeft.

Met warme groeten,
Marlies Roessink

Individuele Paardencoaching / Therapie

Individuele paardencoaching of therapie is een persoonlijke reis waarbij het paard fungeert als een spiegel en gids voor persoonlijke groei en zelfbewustzijn. Deze sessies zijn ontworpen om te helpen bij het verkennen van persoonlijke vraagstukken, het overwinnen van obstakels en het ontdekken van innerlijke kracht.

Pluspunten:

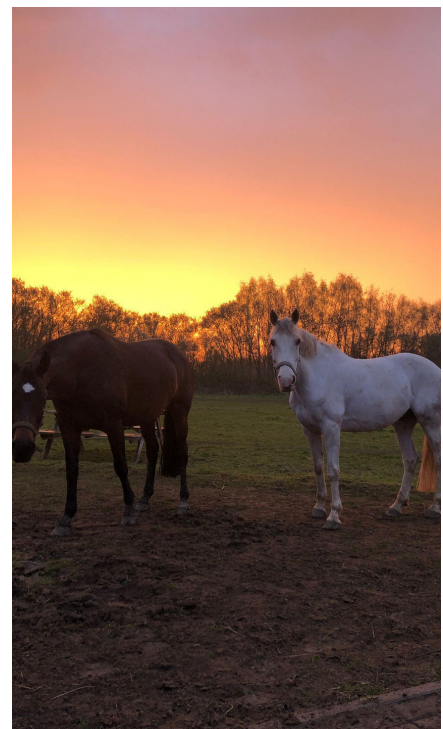
- Directe feedback van het paard helpt bij het ontwikkelen van zelfbewustzijn.
- Ondersteunt bij het verwerken van emoties en trauma.
- Bevordert ontspanning en vermindert stress.



Effectiviteitsvragen:

Ik heb een reeks vragen ontwikkeld die bedoeld zijn om je te helpen reflecteren op je huidige situatie, je behoeften en je verlangens. Deze vragen zijn ontworpen om je een duidelijker beeld te geven van hoe individuele paardencoaching je kan helpen bij jouw specifieke uitdagingen en doelstellingen.

1. Voel je je vaak onbegrepen of overweldigd door je emoties?
2. Heb je moeite met het stellen of handhaven van grenzen?
3. Zoek je naar manieren om je zelfvertrouwen te vergroten?
4. Ben je op zoek naar persoonlijke groei en zelfontdekking?
5. Heb je ervaringen uit het verleden die je nog steeds beïnvloeden?
6. Zoek je een unieke manier om met stress om te gaan?
7. Heb je moeite met verbale communicatie of expressie?
8. Voel je je verbonden met dieren of de natuur?
9. Ben je op zoek naar een nieuwe benadering van therapie?
10. Verlang je naar een diepere zelfreflectie en inzicht?



Teamcoaching

Teamcoaching met behulp van paarden biedt een unieke benadering om de dynamiek binnen een team te verbeteren. Het is een krachtig middel om communicatie, leiderschap, en samenwerking binnen groepen te versterken.

Pluspunten:

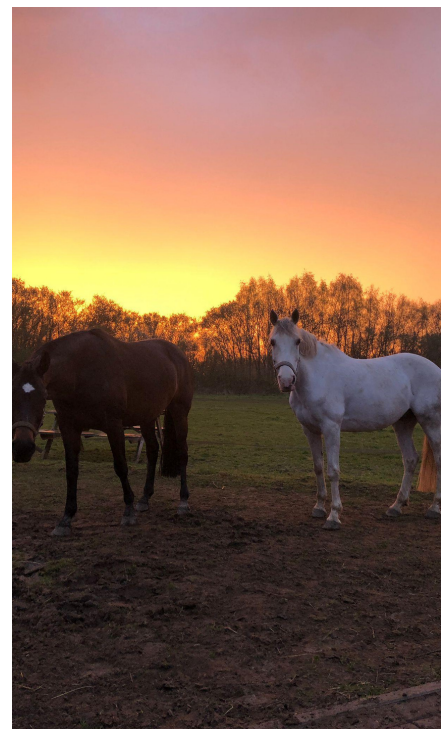
- Verbetert de communicatie en samenwerking binnen het team.
- Ontsluit nieuwe perspectieven op teamrollen en -dynamieken.
- Stimuleert leiderschapsvaardigheden en zelfvertrouwen bij teamleden.



Effectiviteitsvragen:

De onderstaande vragen zijn zorgvuldig samengesteld om je te helpen evalueren waar je team momenteel staat en om na te denken over de gebieden waarin groei en ontwikkeling gewenst zijn. Deze reflectieve oefening is bedoeld om je een dieper inzicht te geven in hoe onze teamcoaching-sessies kunnen bijdragen aan het versterken van jullie als collectief.

1. Heeft je team moeite met effectieve communicatie?
2. Zijn er onuitgesproken conflicten of spanningen binnen je team?
3. Is er behoefte aan verbetering van het onderlinge vertrouwen?
4. Zoek je naar manieren om de teamspirit en samenwerking te versterken?
5. Wil je de leiderschapsvaardigheden binnen je team ontwikkelen?
6. Zijn jullie op zoek naar een innovatieve teambuildingsactiviteit?
7. Heeft je team moeite met verandering of aanpassing?
8. Wil je de emotionele intelligentie van je teamleden verhogen?
9. Zoek je naar een ervaring die zowel verbindend als transformerend is?
10. Zijn jullie klaar om samen als een meer cohesief en effectief team te functioneren?



Paardencoaching voor Kinderen

Paardencoaching voor kinderen is ontworpen om kinderen te helpen bij het ontwikkelen van sociale vaardigheden, zelfvertrouwen, en emotionele intelligentie door interactie met paarden.

Pluspunten:

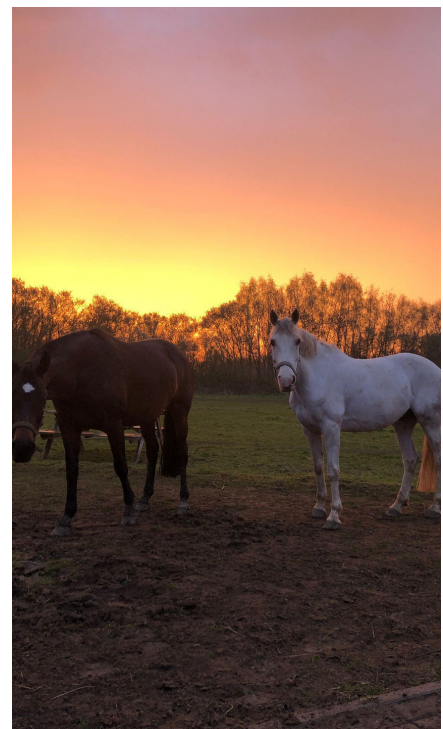
- Helpt bij het ontwikkelen van verantwoordelijkheidsgevoel en empathie.
- Bevordert zelfvertrouwen en zelfbewustzijn.
- Ondersteunt bij het ontwikkelen van gezonde relaties en communicatievaardigheden.



Effectiviteitsvragen:

De volgende vragen zijn ontworpen om je te helpen nadenken over de huidige situatie van je kind en hoe paardencoaching hen zou kunnen helpen bij het navigeren door de uitdagingen van het opgroeien. Deze vragen zijn bedoeld als een hulpmiddel voor zelfreflectie en om je te ondersteunen bij het beoordelen van de potentieel transformerende impact die paardencoaching op je kind kan hebben.

1. Heeft je kind moeite met sociale interacties of vriendschappen?
2. Is je kind verlegen of worstelt het met zelfvertrouwen?
3. Zoekt je kind naar manieren om emoties effectief te uiten?
4. Heeft je kind interesse in dieren of de natuur?
5. Zoek je naar een positieve, ondersteunende activiteit voor je kind?
6. Wil je de emotionele intelligentie van je kind verbeteren?
7. Heeft je kind moeite met aandacht en concentratie?
8. Zoek je naar een unieke methode voor persoonlijke ontwikkeling voor je kind?
9. Wil je je kind helpen bij het ontwikkelen van empathie en begrip voor anderen?
10. Zou je willen dat je kind leert om te gaan met angsten en uitdagingen?

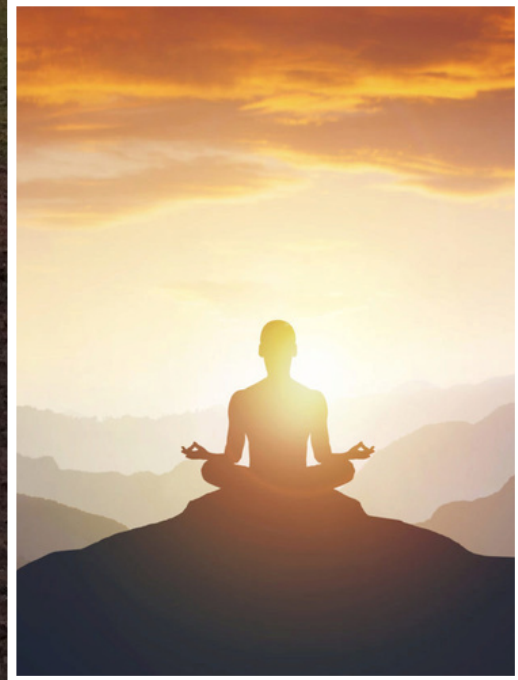


Mindfulness / MBSR Training

Mindfulness en Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) trainingen bieden technieken om aanwezig te zijn in het moment, bewustzijn te vergroten, en stress te verminderen.

Pluspunten:

- Verbetert de mentale helderheid en focus.
- Vermindert stress en angstgevoelens.
- Bevordert emotioneel evenwicht en welzijn.



Effectiviteitsvragen:

De volgende vragen zijn ontworpen om je te helpen nadenken over je huidige situatie en hoe Mindfulness / MBSR-training jou kan ondersteunen bij het navigeren door de uitdagingen van het dagelijks leven. Deze vragen zijn bedoeld als een hulpmiddel voor zelfreflectie en om je te helpen beoordelen welke transformerende impact Mindfulness en MBSR op jou kunnen hebben.

1. Voel je je vaak gestrest of overweldigd?
2. Heb je moeite met concentratie of focus?
3. Zoek je naar manieren om meer in het moment te leven?
4. Heb je behoefte aan technieken om je welzijn te verbeteren?
5. Ben je op zoek naar methoden om je emoties beter te beheeren?
6. Wil je een groter gevoel van rust en kalmte ervaren?
7. Zoek je naar een manier om beter met pijn of ziekte om te gaan?
8. Heb je interesse in persoonlijke ontwikkeling en zelfzorg?
9. Wil je leren hoe je negatieve gedachten en gevoelens kunt loslaten?
10. Ben je geïnteresseerd in het ontwikkelen van een diepere verbinding met jezelf en anderen?

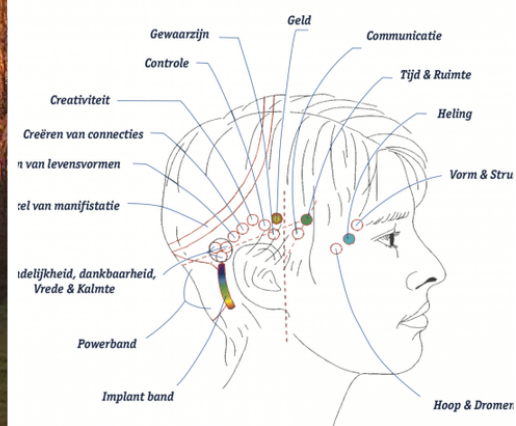


Access Bars Behandeling

Access Bars is een zachte handson therapie die bestaat uit het aanraken van 32 punten op het hoofd, waardoor beperkende gedachten, oordelen en overtuigingen kunnen worden losgelaten.

Pluspunten:

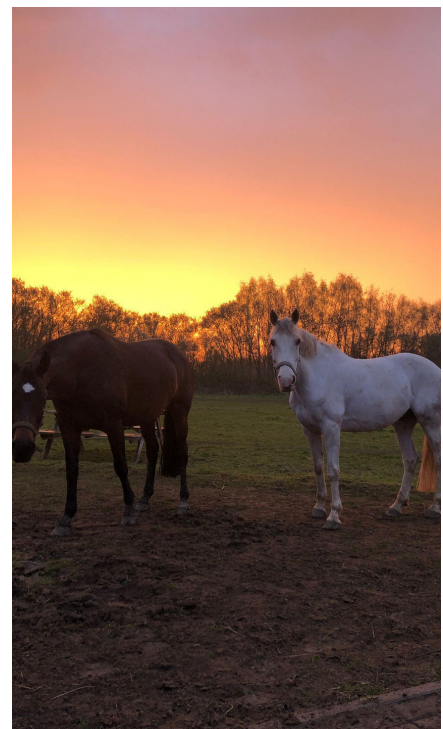
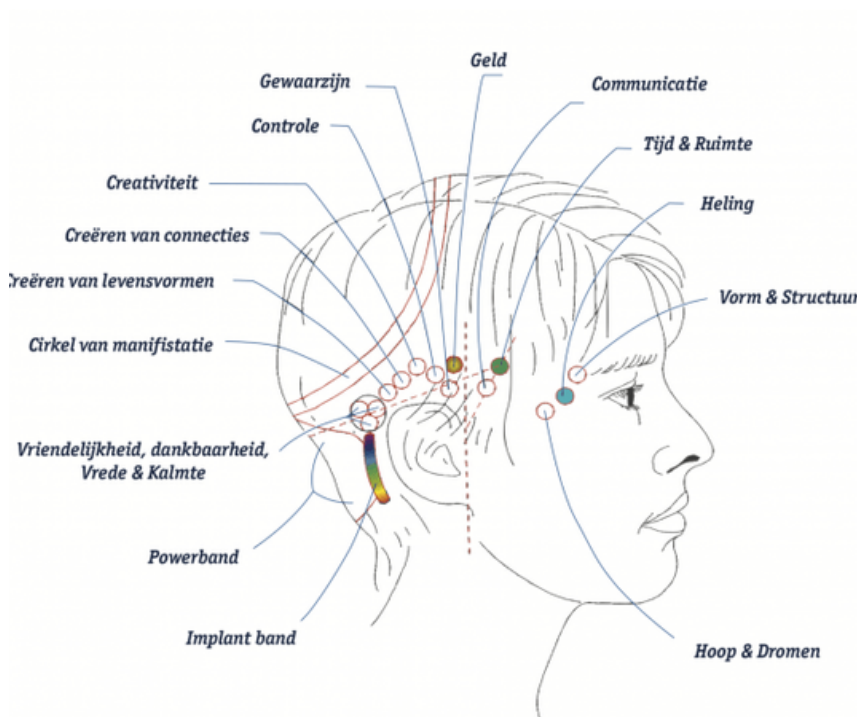
- Bevordert ontspanning en vermindert stress.
- Helpt bij het loslaten van beperkende overtuigingen en negatieve gedachten.
- Ondersteunt bij het verbeteren van slaap en het verminderen van angst.



Effectiviteitsvragen:

Deze vragen zijn bedoeld om je te helpen nadenken over waar je nu staat en hoe een Access Bars behandeling nuttig kan zijn in je persoonlijke situatie. Ze dienen als een eenvoudig hulpmiddel voor zelfreflectie, bedoeld om je te ondersteunen bij het inschatten hoe Access Bars een verandering in je leven zou kunnen brengen.

1. Voel je je vaak beperkt door je overtuigingen of gedachten?
2. Heb je moeite met slapen of ontspannen?
3. Ben je op zoek naar een natuurlijke manier om stress te verminderen?
4. Heb je last van angst of depressieve gevoelens?
5. Zoek je naar een methode voor diepe ontspanning en herstel?
6. Wil je negatieve patronen of gedragingen doorbreken?
7. Ben je geïnteresseerd in het verkennen van nieuwe wegen voor persoonlijke groei?
8. Zoek je naar een zachte, niet-invasieve vorm van therapie?
9. Wil je meer gemak en vreugde in je leven ervaren?
10. Ben je klaar om los te laten wat je niet langer dient?





CONTACT

Buitengewoon Paardencoaching
Marlies Roessink

Keijenborgseweg 2A

7021 KP Zelhem

06 10 93 15 14

info@buitengewoonpaardencoaching.nl

www.buitengewoonpaardencoaching.nl

KVK: 84814446

