

# Equilibre Intensive

## Persoonlijke ontwikkeling met paardenkracht.

Wil je meer focus en regie op je leven?

Wat zijn jouw talenten en hoe zet je die zo krachtig mogelijk in?

Hoe blijf je beter in je kracht en verbonden met jezelf en anderen?



*Equilibre: balans en vrijheid!*

### Drie daagse “Equilibre intensive”

In dit intensieve programma laten we je verbinding maken met je authenticiteit, je kracht en je sterke punten. We helpen je te reflecteren op je overtuigingen, op wat je mogelijk belemmert, maar vooral op wat je wil en gaat helpen! Je wordt je bewust van je overlevingsmechanismen en patronen die mogelijk niet altijd effectief meer zijn. Je gaat aan de slag met je droom, je drijfveren en je kwaliteiten. Van daaruit helpen we je om op je kracht te vertrouwen, je focus te bepalen, keuzes te maken en ermee aan de slag te gaan vanuit verbinding met jezelf.

### Hoe werken we?

Jouw afkomst en je achtergrond vormen met elkaar één groot systeem; dat bepaalt hoe je in de wereld staat en reageert. Door je dáár bewust van te worden en er verbinding mee te maken, ga je je eigen patronen en overlevingsmechanismen herkennen. Dan ligt de weg open om te kiezen hoe je verder wilt, wat je los wilt laten en welke, soms ongebruikte kwaliteiten je wilt versterken. Wij helpen je dit systeem te verkennen.

Op verschillende manieren laten we je ervaren, voelen en reflecteren. We gebruiken daarbij ons unieke OMG analyse- en interventiemodel in combinatie met creatieve werkvormen en onze IJslandse paarden als (hulp)coach.

In de interactie met onze IJslandse paarden, ervaar je de eerlijke en oordeelloze feedback van het dier waar je mee werkt. Ze spiegelen het gedrag en de innerlijke toestand van degene met wie ze in contact komen. Voor een paard is de interactie met de omgeving namelijk van levensbelang. Slechts het hier en nu telt; en hoe ze dat ervaren, laten ze direct blijken! Wij observeren en helpen je de vertaalslag te maken naar je dagelijks functioneren en je ontwikkelvraag. Dat maakt **equilibre** een krachtig instrument voor het vergroten van zelfinzicht en persoonlijke ontwikkeling.

**Ervaar de kracht van verbinding!**

# Equilibre Intensive

## Persoonlijke ontwikkeling met paardenkracht.

### Globaal Programma

**Doel** van dit intensieve 3 daagse programma is:

- je bewust worden van je authenticiteit;
- je systeem van herkomst te herkennen en het effect ervan erkennen;
- je bewust te worden van je (onbewuste) thema's en automatismen het effect daarvan en wat je daarmee wilt;
- in verbinding komen met je intuïtie, je kracht en je drijfveren en vandaar uit (her) nieuw(d) perspectief zien;
- bewuste keuzen maken en omzetten in concrete actie: hoe ga je verder? wat heb je nog nodig? wat gaat jou helpen om je doel te bereiken?



### Opbouw van het programma

Deze intensieve workshop beslaat totaal 3 dagen; waarvan 1 losse dag met huiswerkopdracht en 2 dagen aaneengesloten.

Het programma is een mix van werken in de plenaire groep, werken met paarden, individuele gesprekken en reflectiemomenten.

### Voor iedereen

Ervaring met paarden is niet nodig. We werken in beginsel “vanaf de grond”, maar voor wie echt zijn grenzen wil verleggen, is “opstijgen” een mogelijkheid.

Voor het programma "**Equilibre intensive**" gebruiken wij onze unieke buitenlocatie tussen de bollenvelden vlak achter de duinen in Noordwijk.

In overleg kunnen wij ook naar een geschikte locatie bij u in de buurt komen.

### Trainers



Hella van der Linden-Larsen



Peter de Raaf