



Samen Sterk

Coaching met ezels

1-daags programma

Voor wie
Voor leden

Wil jij ervaren wat ezel-coaching voor jou kan betekenen? Kom dan naar deze dag.



In de ezel-coaching wordt gebruik gemaakt van hun manier van overleven in de kudde. Ezels, net als paarden willen samen overleven. Daarvoor moet er duidelijkheid zijn in de kudde. Ezels voelen aan als er iets niet stroomt in jouw lichaam, er een blokkade zit. Het enige wat zij willen is dit weer te laten stromen, om samen te overleven. We geven alle emoties ruimte om er te zijn en gevoeld te worden, ezels helpen je hierbij door spanning over te nemen en los te laten.

Wat ga je doen?

- Je volgt een hele dag in een groep van max. 5 deelnemers.
- De dag start gezamenlijk met een welkomstwoord, voorstelrondje en uitleg over de ezel, hun kuddegedrag en coaching.
- Mindfulness bij en met de ezels.
- Individuele coaching van 20 minuten.
- Terwijl de anderen individueel worden gecoacht, kun jij kiezen uit: ezel borstelen/knuffelen, mest briketten maken rondom een kampvuur, toeschouwer bij de coaching op afstand of in de wei tussen de ezels een momentje voor jezelf nemen.

Wat levert het op?

- Je hebt kennis opgedaan over de methodiek ezelcoaching.
- Je hebt ervaren wat het contact tussen jou en de ezel betekent.
- Je hebt zicht gekregen op je eigen gedrag en emoties.
- Je hebt rust en ontspanning ervaren.



Samen Sterk

Waar



Ezelcoaching vindt plaats in Zuid-Limburg. Na inschrijving ontvang je nadere informatie.

Wanneer

Zaterdag 22 mei 2021

De dag start om 10.15 uur en eindigt om 16.00 uur.

Programma

10:15 – 10:30 uur: inloop

10:30 – 11:15 uur: start programma, welkomstwoord, kennismakingsrondje, uitleg

11:15 – 12:30 uur: mindfulness

12:30 – 13:30 uur: lunch

13:30 – 15:30 uur: individuele coaching + keuze overige activiteiten als andere aan de beurt zijn

15:30 – 16:00 uur: algemene afsluiting

Kosten

De begeleidingsprogramma's van de BNMO worden gesubsidieerd door het vfonds. Er wordt voor de ezelcoaching geen eigen bijdrage gevraagd van de deelnemers. Koffie/thee/fris/lunch is inbegrepen. Reiskosten zijn voor eigen rekening.

Aanmelden

Je kunt je **vóór 1 april 2021** aanmelden via het mailadres as@tvo.bnmo.nl o.v.v. ezelcoaching.

Na aanmelding en plaatsing ontvang je nadere informatie. Wil je bij de aanmelding het volgende vermelden:

- ♣ naam
- ♣ adres en woonplaats
- ♣ telefoonnummer
- ♣ mailadres
- ♣ lidnummer
- ♣ eventueel buddy/hulphond (zelf eten voor de hond meenemen!)
- ♣ dieetwensen t.b.v. de lunch
- ♣ bijzonderheden waar tijdens de bijeenkomst rekening mee gehouden moet worden

Voor meer informatie graag een mail naar h.heyman@bnmo.nl



www.bnmo.nl