



Samen Sterk

Coaching met ezels; iets voor jou?

Voor wie

Voor leden

Bij de ezels in een natuurlijk omgeving alleen maar hoeven te zijn, jezelf zijn. Spanning loslaten en je vullen met nieuwe energie, waar de ezels en de natuur je bij helpen.



In de ezelcoaching 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.

De ezel is de coach, hij laat zien wat er speelt en de co-coach leest het gedrag van de ezel en toets dat dan bij jou af, er is geen goed of fout, alleen maar zijn.

Wat ga je doen?

- Je volgt vier sessies van 1,5 uur in principe om de twee weken.
- Samen met de coach en de ezels in de prachtige natuur krijgen je emoties alle ruimte om er te zijn en gevoeld te worden.
- Met de inzet van de ezels, op weg naar bewustwording, (h)erkennig en inzicht in jezelf.

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.

Waar



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

Wanneer

Voor individuele leden zijn er 2 plaatsen beschikbaar. Je volgt vier sessies van 1,5 uur in principe om de twee weken.

Al je in aanmerking komt, dan wordt je in contact gebracht met de coach, die samen met jou de data afspreekt voor het programma.

Programma

Vier sessies van 1,5 uur in principe om de twee weken. Data worden individueel afgesproken met de coach.

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 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
- ♣ bijzonderheden waar tijdens de bijeenkomst rekening mee gehouden moet worden

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