



COACHEN MET PAARDEN | ACADEMIE



# DE ONZICHTBARE TAAL TUSSEN MENS EN PAARD

HOE DE POLYVAGAALTHEORIE  
RUST, VERTROUWEN EN DIEPE VERBINDING CREËERT

# Welkom bij Oaks & Willows



Wat leuk dat je mijn gratis e-book hebt gedownload. Dat betekent dat je graag nog meer aansluit bij een paard. Mijn naam is Manon Honders, sociotherapeut en zorg-verlener in de GGZ. Gedrag, en met name gedragsverandering, is mijn expertise.

Ik wil graag mijn intentie voor het schrijven van mijn e-book met jullie delen;

Mijn moeder zei vroeger vaak tegen mij:  
"Je moet leren luisteren in plaats van alleen horen."  
Als kind begreep ik daar eerlijk gezegd niets van.  
Ik hoorde haar toch? Dus dan luisterde ik toch ook?

Pas jaren later, als volwassene in relaties en in het werken met paarden, begon ik te begrijpen wat ze werkelijk bedoelde. Je kunt iemand horen zonder hem werkelijk te begrijpen. Je kunt naast iemand staan zonder dat er verbinding is. En dat voelt leeg.


Misschien herken je dat wel. In relaties. In vriendschappen. Op je werk. Of... met je paard. Want ook met paarden kunnen we denken dat we luisteren, terwijl we in werkelijkheid alleen maar horen wat we willen horen.

Dit e-book gaat over iets anders. Over écht luisteren. Met je ogen. Met je lichaam. Met je zenuwstelsel. En vooral: met aandacht.

Graag neem ik je mee in hoe de polyvagaaltheorie rust, vertrouwen en diepe verbinding creëert

Veel lees- en oefen plezier gewenst!

*Manon Honders*



*A horse is like  
a mirror  
forever reflecting  
what you are doing,  
within yourself*

# Inhoudsopgave

H 1. Kijken & ZIEN	Blz. 5
H 2. Kijken, Zien & VOELEN	Blz. 6
H 3. Nervus Vagus	Blz. 7
H 4. Laddersysteem	Blz. 10
H 5. Paard & Mens	Blz. 11
H 6. Kracht van co-regulatie	Blz. 11
H 7. Paarden & Systeemherkenning	Blz. 13
H 8. Basis lichaamstaal paard	Blz. 14
H 9. Kalmerende signalen	Blz. 15

♥ Inclusief Bonus ♥  
3 mindfulness werkbladen voor het reguleren van je zenuwstelsel

Herken jij één of meerdere situaties zoals hieronder beschreven?

- Het paard bouwt spanning op tijdens rijden
- Het paard wil niet trailer laden
- Een paard dat “ineens” reageert
- Een paard dat zich afsluit

Het probleem is vaak geen trainingstechniek, maar jouw zenuwstelsel dat veiligheid of onveiligheid uitzendt.

*Wat als een paard niet reageert op je hulpen...  
maar op jouw zenuwstelsel?*

Voor mensen is verbinding belangrijk.

Voor paarden is het essentieel voor overleven. In het wild leven paarden in kuddes. Die kudde biedt bescherming, structuur en veiligheid. Elk paard heeft een rol en die rol wisselen ze af.

Het paard is een meester in veiligheid-scanning, oftewel, neuroceptie (veiligheid detecteren). Hier later meer over. Paarden zijn prooidieren die constant hun omgeving scannen en micro-signalen lezen in hun kudde en hun omgeving. Geen wonder dat deze magistrale dieren ook onze subtiele lichaamstaal lezen en daarop reageren.

Communicatie gebeurt vrijwel volledig non-verbaal.

Wanneer een paard zwakker of ouder is, past de kudde zich aan.

De sterkere paarden nemen de buitenposities in.

De kwetsbare paarden blijven in het midden van de kudde.

Ze beschermen elkaar. Niet door woorden, maar door afstemming.

# Kijken, Zien & VOELEN

## H 2.

### Observatie

Wanneer je dagelijks een paard observeert, ga je dingen zien die anderen missen. Kleine veranderingen, minieme signalen en subtiele spanningen.

**Observeren** van een paard is essentieel om zijn gezondheid, welzijn en gedrag goed te herkennen, zodat elke verandering in gedrag je opvalt. Door een paard dagelijks te observeren, kun je subtiele veranderingen in gedrag of uiterlijk opmerken die kunnen wijzen op ziektes of blessures. Het leert je ook veel over het begrijpen van gedrag en emoties. En nog belangrijker, hoe deze te voorkomen. Afwijkend gedrag zoals stalondeugden (weven, luchtzuigen) of agressie kan een signaal zijn van verveling, stress, frustratie of lichamelijke problemen. Door observatie kun je hier tijdig op inspelen.

**Observeren** helpt je ook te begrijpen HOE een paard leert en reageert op jouw hulpen. Hierdoor kun je de training aanpassen om betere resultaten te behalen en de band met je paard te versterken. Zowel onder het zadel als in grondwerk. Het leert je de sociale dynamiek in de kudde te volgen.

In een groep veranderen rangorde en relaties tussen paarden regelmatig. observatie kun je zien of een paard zich goed voelt in de kudde of juist gepest of uitgesloten wordt., niet geheel onbelangrijk; veiliger omgaan met je paard.

Een gestrest of ongemakkelijk paard kan onvoorspelbaar reageren. Door zijn signalen op tijd te herkennen, kun je ongelukken en gevaarlijke situaties voorkomen. Kortom, regelmatig en bewust je paard observeren helpt om zijn welzijn te verbeteren, problemen te voorkomen en een sterke, vertrouwde band op te bouwen. En daar begint echte samenwerking.

### Wat er gebeurt in het zenuwstelsel?

Om paarden echt te begrijpen, moeten we ook naar onszelf kijken.

Net als bij paarden heeft ons lichaam een autonoom zenuwstelsel dat continu reageert op veiligheid of gevaar.

De Amerikaanse neurowetenschapper Dr. Stephen Porges ontwikkelde hierover de Polyvagaaltheorie. Hij ontwikkelde deze theorie in de jaren '90 om beter te begrijpen hoe het autonome zenuwstelsel reageert op stress en sociale interacties. De theorie richt zich op de werking van de nervus vagus.

# Kijken, Zien & VOELEN

## Observeren van jezelf: de bodyscan

Zoek een rustige plek op. Voel de grond onder je. Voeten of billen. Wees je bewust van de plek in je lichaam die de aarde raakt. Adem diep in door je neus houdt 4 seconden vast en adem uit door je mond. herhaal dit 3 maal.

Ga met je gedachten naar je voeten. Voelen je voeten koud, warm? Zit er iets straks om heen of zijn je voeten bloot? Alles is goed. Heb geen oordeel.

Loop met je gedachten langs je lijf omhoog. Geef het de tijd. Voel je ongemak of pijn? Registreer het zonder oordeel. Benoem in je hoofd; "Ik voel spanning in mijn..." of 'Het is oké om dit te voelen'. Adem naar de plek van de pijn toe. Bij elke uitademing laat je de pijn los en kom je dieper in ontspanning.

Toon compassie, vertel je lichaam hoeveel je van haar houdt en dat je dankbaar bent voor alles wat je kan met jouw lichaam.

Blijf ademen... In door je neus... uit door je mond...  
En bij elke uitademing ontspan je meer en meer.

Wanneer je de kruin van je hoofd hebt bereikt, spreid je je armen. Neem een diepe adem in en doe je armen omhoog, volg met je ogen je handen in de lucht. Bij de uitademing gaan je armen naar beneden langs je lijf.

Doe dit 3 maal.

Beweeg je heupen en zitbotjes als je zit en je tenen en voeten als je staat.

Wat is jou opgevallen? En waar mag jou aandacht en liefde naartoe de aankomende periode? Welke gedachten spelen op?

In welk systeem zit jij momenteel?

Sociaal met vrienden en familie?

Weg willen van de huidige situatie?

In de weerstand en boos op de wereld?

Terug trekkend onder een deken op de bank?

De Nervus Vagus is een belangrijke zenuw die een grote rol speelt in onze vecht-, vlucht- en bevries reacties. De nervus vagus of zwervende zenuw is de tiende hersenzenuw en die uit de medulla oblongata komt (het deel van de hersenstam dat in verbinding staat met het ruggenmerg). Hij voedt delen van het hoofd – net als de andere hersenzenuwen – maar loopt ook naar de borst- en buikholte, waar hij zich in de ingewanden als een vlechtwerk vertakt. Het is de belangrijkste para-sympatische zenuw van het autonome zenuwstelsel. De zenuw helpt ons om te reageren in stressvolle en gevaarlijke situaties. De zenuw helpt ons lichaam in balans te zijn en zijn “kracht” maakt het verschil tussen ons vermogen om effectief te reageren, controle te behouden, te beheersen en, of integendeel, een reactie te geven die *niet* georganiseerd is; aangestuurd door het limbisch brein, oftewel, ons zoogdierenbrein.

Deze theorie kent ons zenuwstelsel drie hoofdtoestanden:

#### 1. **Ventraal/ Sociale betrokkenheid – Socialisatie in veiligheid**

Je voelt je kalm, open en verbonden. Je kunt communiceren, leren en contact maken.

#### 2. **Sympatisch/ Vecht of vlucht – Mobiliteit in onveiligheid**

Bij dreiging schakelt het sympathische zenuwstelsel in, waardoor het lichaam zich voorbereidt om te vechten of te vluchten. Lichaam bereidt zich voor op actie. Hartslag stijgt, spieren spannen zich aan, Long inhoud wordt groter, spijsvertering ligt stil. Je staat “aan”.

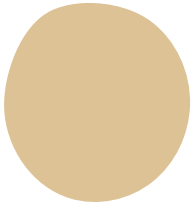
#### 3. **Dorsaal/ Bevriezen – Immobilititeit in onveiligheid**

Bij extreme stress of trauma schakelt het dorsale deel van de nervus vagus in, wat kan leiden tot immobiliteit, dissociatie of gevoelens van hulpeloosheid. Je voelt je verdoofd, afgesloten of uitgeput. Soms komt zelfs flauwvallen of bevriezen voor.

Het fascinerende is:

Paarden reageren op deze staten razendsnel. Niet op wat je zegt, maar op wat je zenuwstelsel uitzendt.

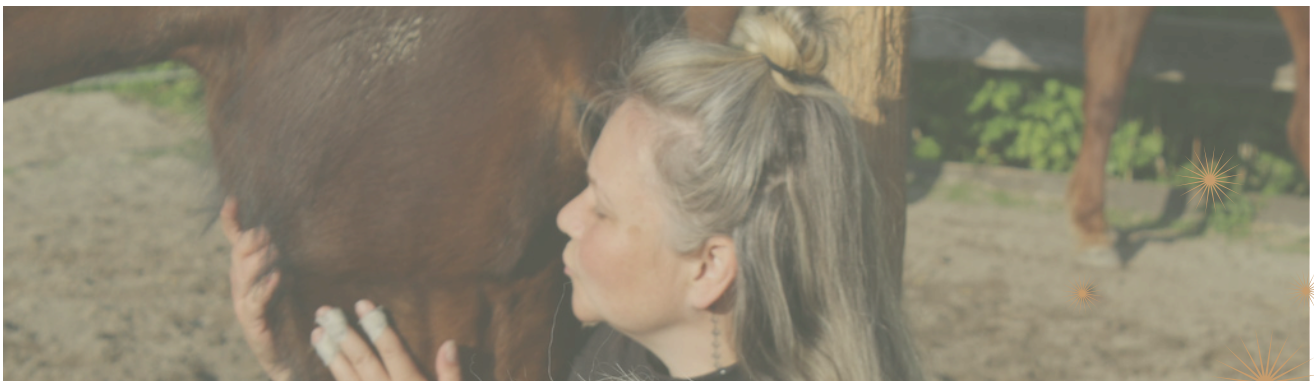




# Nervus Vagus

## Waarom is zijn theorie belangrijk?

De Polyvagaaltheorie heeft grote invloed gehad op psychologie, traumaonderzoek en therapieën zoals EMDR en lichaamsgerichte therapieën. Ze helpt verklaren waarom sommige mensen zich afsluiten bij stress en hoe we door veiligheid en sociale connectie het zenuwstelsel kunnen kalmeren. Zoals paarden elkaar groomen.



Deb Dana is een Amerikaanse therapeute, consultant, auteur en spreker die gespecialiseerd is in complexe trauma's. Ze staat internationaal bekend als een toonaangevende vertaler van de Polyvagaaltheorie van Dr. Stephen Porges naar praktische toepassingen voor therapeuten en het brede publiek. Haar werk richt zich op het begrijpen en reguleren van het autonome zenuwstelsel om veiligheid, verbinding en herstel te bevorderen.

Deb Dana legt uit dat we de wereld niet alleen met ons hoofd begrijpen, maar vooral met ons lichaam. Ons autonoom zenuwstelsel scant constant de omgeving op veiligheid of gevaar – dit noemt ze neuroceptie. Dit gebeurt onbewust. Zoals je persoonlijke ruimte voelen wanneer een ander je benaderd. Maar ook dat we automatisch afremmen om te stoppen bij een rood verkeerslicht. Daar denken we niet meer over na, ons zenuwstelsel is inmiddels zo geprogrammeerd dat we stoppen.

Deb Dana gebruikt vaak een ladder metafoor om de drie hoofdtoestanden van het autonome zenuwstelsel te beschrijven.

### Ventraal vagaal

*Sociaal*  
Overcompenseren  
Pleasen  
Over eigen grenzen gaan  
Bewijsdrang

### Sympatisch

*Mobiel*  
Vluchten  
Vechten

### Dorsaal vagaal

*Immobiel*  
Bevriezen  
Overspannen  
Burn-Out  
Depressie



### Ventraal vagaal

*Sociaal*  
In verbinding

### Para-Sympatisch

*Mobiel*  
Ondernemend  
Actief  
In beweging  
Iets doen

### Dorsaal vagaal

*Immobiel*  
Relaxed  
Me-Time

Het mensbrein speelt bij mensen een rol in de cognitieve functies zoals taal, planning, redeneren en abstract denken. Het voorkomt emotionele uitschieters die niet adequaat zijn. Bij paarden is het limbisch systeem sterk ontwikkeld, de continu alertheid op gevaar is van levensbelang voor paarden als prooidier. Dat is de reden dat ze gevoelig zijn voor emoties zoals angst, stress en geruststelling en leren via emotionele ervaringen die zowel positief als negatief zijn. Paarden interpreteren complexe sociale signalen.

Amygdala is hierin een klein maar belangrijk deel van de hersenen.

Zowel mensen als paarden hebben er twee (links en rechts) diep in het brein, in het Limbisch systeem. De amygdala is het alarmcentrum van de hersenen.

en zorgt bij paard en mens voor

- gevaar herkennen
- emoties verwerken (vooral angst)
- snelle reacties starten
- emotioneel geheugen maken

Als de amygdala denkt dat er gevaar is, stuurt hij meteen signalen naar het lichaam om het autonoom zenuwstelsel te activeren.

Paarden zijn immers prooidieren, dus hun systeem staat extra scherp. Als ze te laat reageren, worden ze opgegeten.

Het grote verschil zit hem in onze hersenen. Een paard heeft een neocortex, maar:

- die is kleiner en minder complex dan bij mensen
- paarden reageren sneller via instinct (limbisch brein)

mensen kunnen langer nadenken voordat ze reageren. Ook overdenken wij mensen graag en de amygdala foppen ons maar al te vaak met met mogelijk gevaar. Het mooie van paarden is dat zij zichzelf mega snel kunnen reguleren. Vanuit de sympatische staat snel terug kunnen naar dorsaal, waarom?

Omdat ze anders teveel onnodige energie verspillen voor wanneer er wel echt gevaar is. Daar kunnen wij mensen van leren.

Daarom is het ook zo enorm belangrijk congruent aanwezig te zijn bij een paard. Want als jij je anders voordoet zal jouw lichaam je verraden aan het paard. Je ademhaling, hartslag, spierspanning... Het paard zal niet in verbinding komen met jou óf met je meelopen. Jij bent dan onveilig voor het paard. Misschien begeleid je hem wel naar een slurpend gat???



## Co-) Regulatie is de sleutel

Deb benadrukt dat we allemaal voortdurend op en neer bewegen op die ladder. Het doel is niet om altijd "bovenaan" te zitten, maar om flexibel te kunnen schakelen en zelfregulatie te ontwikkelen. Door middel van ademhaling, beweging, sociale verbinding en andere oefeningen zoals aarden, kun je jezelf helpen om terug te keren naar veiligheid. Een centraal idee in haar werk is dat in relatie staan met een ander en verbondenheid de krachtigste manier zijn om ons zenuwstelsel te kalmeren. Een veilige therapeutische relatie, of een warm contact met anderen, is zo belangrijk voor herstel. Het is zelfs bewezen dat knuffelen gezond is.

## Hier een aantal 'Wistje Datzes':

Knuffelen maakt je rustig en helpt tegen stress en angst.

Laat iemand je twintig seconden vastnemen en je voelt je meteen rustiger worden. Je ademhaling volgt de ademhaling van diegene die jou vast heeft en je voelt je veiliger.

Door te knuffelen maak je het hormoon oxytocine aan. Weet dat het krijgen van een complimentje (of het geven ervan en zien hoe de andere het dankbaar aanvaardt) ook voor de aanmaak van oxytocine zorgt. We beseffen allemaal dat het krijgen en geven van complimenten ons vrolijk en energiek maken.

Knuffelen verlaagt (door die oxytocine) de kans op het ontwikkelen van infecties en auto-immuunziektes. Onze antilichamen gaan immers omhoog. Bye bye virussen!

Je voelt je niet alleen fysiek beter door knuffels, ook je mentale gezondheid wordt er beter door. Depressies en angststoornissen komen veel minder voor bij mensen die veel knuffelen. Het activeert ons parasympathisch zenuwstelsel. Knuffelen maakt ons rustig en negatieve gevoelens zoals angst en verdriet verminderen.

*Hoe herkennen we het systeem waar het paard een in zit?*

Paarden in *Ventraal Vagaal* systeem 'groomen' en zijn nieuwsgierig naar hun omgeving. Dat kan dus ook naar jou zijn als mens.

Paarden in het *Sympatisch* systeem vertonen vlucht gedrag door een sprong omhoog, opzij of aan de kletter te gaan. Vechtgedrag is al het gedrag wat er voor zorgt dat het 'gevaar' weg gaat, verwond raakt of, in ernstige gevallen zelfs tot de dood kan leiden door flinke trappen, steigeren en bijten.

Paarden in het *Dorsaal Vagaal* systeem staan **rustig** te grazen, slapen of snoezen met hun ogen (half) dicht. Ik benadruk rustig, want een paard wat snel graast heeft stress en reguleert zijn stress door af te kauwen/grazen. (kauwen op het bit is ook een signaal van stress)

Helaas kan ook bij een paard chronische stress voorkomen, cortisol wordt aangemaakt en gaan gepaard met allerlei mogelijke gezondheidsproblemen. Want als je in de 'fight' of 'flight' modus terecht komt gebeurt er intern veel. Bloeddruk, hartslag en ademhaling stijgt, spieren spannen zich aan en zorgt er onder andere voor dat de spijsvertering stil komt te liggen. De cortisol verlaagd het imuumsysteem en kan weer zorgen voor ontstekingen, zo ook in de maag en voor maagzweren zorgen.

Komt het paard in de onveilige dorsale staat, dan praten we over dissociatie gedrag. Ik vind het mega belangrijk dat je als ruiter of begeleider van een paard de specifieke mimieken van je paard kent en zijn specifieke gedragingen. Je kan een paard veel beter begeleiden wanneer de spanning als stimuli (h-)erkent wordt en (h-)erkent wanneer de spanning daalt. Investeer in wat hij wel of niet leuk en lekker vindt, zodat je in de samenwerking hier rekening mee kunt houden. Maar bovenal, wees je bewust van je eigen zenuwstelsel en welke invloed dit heeft op het paard waar je mee samenwerkt.

## H 8.

# Basis lichaamstaal paard

De algemene basis signalen van lichaamstaal van een paard kennen we eigenlijk allemaal wel.

### Oren

- Bewegen onafhankelijk van elkaar. De gehele omgeving wordt in de gaten gehouden
- Naar voren; alertheid
- Lichtjes opzij/achter; ontspannen
- Eén oor gericht op stimuli; aandacht naar stimuli
- Plat in de nek; agressie

### Ogen

- Rustig bewegend; ontspannen, maar alert
- Onrustig bewegend; nerveus, gespannen
- Wazige blik; soezend of gedissocieerd
- Bol en groot met witte rand; Angstig of agressief

### Neus

- Langwerpige neusgaten; ontspannen
- Ronde, vergrote neusgaten; alert, opgewonden, angstig (gepaard met snorrend geluid)

### Mond

- Onderlip hangt losjes; ontspannen
- Kauwend; verwerken van een situatie (training, spanning, emotie)
- Nibbelend; Onderzoeken, aftasten

### Staart

- Staartwortel hangt vlak over billen; neutraal, ontspannen
- Staartwortel staat recht omhoog; opgewonden
- Staartwortel staat horizontaal; gespannen
- Staart zwiept; verzet, wil iets niet
- Staart plat tegen de billen; spanning, angst

### Benen

- Eén achterbeen leunt op randje hoef; ontspannen
- Voorbeen schrapend over grond; ongeduldig of bodem aftasten

### Hoofd/Hals

- Hoog opgeheven; alert (gepaard met oren naar voren)
- Horizontaal/ licht opgeheven; ontspannen
- Naar beneden; ontspannen en bereid leiderschap van de ander te accepteren



# H 9.

## Kalmerende signalen

Rachaël Draaisma heeft het boek 'Kalmerende Signalen van paarden' geschreven. Hierin heeft zij middels een communicatieladder een overzicht geschetst met waar ik de verschillende hoofdtoestanden van het zenuwstelsel aan heb gekoppeld:

### SIGNALEN:

- Kalmerende signalen van paarden
- Overspronggedrag
- Stresssignalen
- Afstandsvergrotende signalen
- Vecht- of vluchtmeganisme
- Herstel na spanning of schok
- Geen communicatiesignalen
- Zich afsluiten

### HOOFDSTOESTANDEN

Ventraal Vagaal	Veilig
Ventraal Vagaal	Onveilig
Sympatisch	Onveilig
Sympatisch	Onveilig
Sympathisch	Onveilig
Parasympatisch/ Dorsaal Vagaal	Veilig
Dorsaal Vagaal	Onveilig
Dorsaal Vagaal	Onveilig



Kalmerend signaal



Overspronggedrag



Stresssignaal



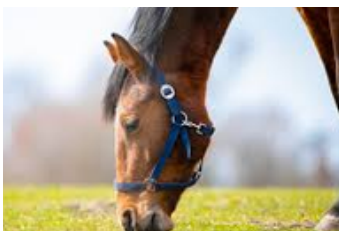
Afstand vergrotend signaal



vluchtmeganisme



Herstel na spanning of schok



Herstel na spanning of schok



Geen communicatiesignalen en afsluiten

# Polyvagaaltheorie: Werkbladen

Als we uitgaan van de overtuiging dat een paard werkt als een spiegel dan is het goed om te beseffen wat ons aandeel is in de verbinding. Ik benoem bewust verbinding omdat de spanning zich op verschillende manieren kan manifesteren. Tijdens het groomen van een paard, of wanneer je alleen al naast een paard staat, tijdens grondwerk, rijden, trailer laden...

Bewustzijn begint met voelen. Erken je spanning, in zachtheid en zonder oordeel. In de volgende bladzijdes vind je mindfulness oefeningen die je helpen naar een parasympatische- of dorsale (veilig) zenuwstelsel. Je zult merken dat het paard waarmee je werkt hier direct op reageert door ook te reguleren naar dorsale staat.



# Polyvagaaltheorie: Werkblad Meditatie



## Meditatie: In verbinding staan met jezelf

We weten nu dat in verbinding staan met een ander een positief effect heeft op ventraal vagaal niveau. Helaas vergeten we vaak in verbinding te staan met onszelf. Deze meditatie oefening helpt je in verbinding te komen met jezelf.

Neem een diepe adem door je neus in, leg je rechterhand op je hart en beeld je in dat je bij elke uitademing door je mond jezelf onwijs veel liefde en acceptatie stuurt. Zoveel als je kan, en je laat glimlachen!

Bij elke uitademing spreek je de volgende zinnen uit in liefde;

Ik mag gelukkig zijn

Ik mag gezond zijn

Ik mag veilig zijn

Ik mag rust voelen

Ik mag hier zijn

Ik mag accepteren

Ik mag aardig zijn voor mijzelf

Ik mag geduldig zijn

Ik mag nieuwsgierig zijn

Ik mag meedoen

Ik mag hoop hebben

Ik mag liefde ontvangen

Ik mag liefde geven

Ik mag vrolijk zijn

Ik mag vol in het leven staan



## Glinsteringen - Oefening van Deh Dana

Glinsteringen zijn micromomenten wanneer je ventrale vagale energie voelt. Een glinstering kan bijvoorbeeld zijn: een vriendelijk gezicht, een kalmerend geluid of iets in je omgeving wat je doet glimlachen. Ze doen zich dagelijks voor, maar worden vaak over het hoofd gezien omdat het menselijk brein is 'voorgeprogrammeerd' om meer aandacht te schenken aan negatieve dan positieve gebeurtenissen. Leer jezelf om de glinsteringen op te merken, dan kom je erachter dat ze overal om je heen zijn. En hoe meer je er opmerkt, des te meer ga je ernaar op zoek! Wat gebeurt er in je lichaam als je een glinstering tegenkomt. Deze zijn nuttig om in spannende situaties met een paard glinsteringen op te roepen, zodat je jezelf kan reguleren van sympathische staat naar parasympathisch of dorsaal (veilig). Wat weer een positief effect heeft op het paard waar je mee werkt.

### Wat voel je?

.....

.....

.....

### Wat denk je?

.....

.....

.....

### Wat doe je? (Gedrag)

.....

.....

.....





## Gronden

Train jezelf in het HIER & NU te zijn. Ervaar de energie die de aarde je geeft door elke dag 10 minuten met je blote voeten in het gras, aarde of zand te staan. Het activeert parasympatische zenuwstelsel.

Direct contact met de aarde vertraagt hartslag en ademhaling.

Je lichaam ontvangt het signaal: "Ik ben veilig." Dit bevordert de ventrale vagale toestand van rust, verbinding en aanwezigheid. Daarnaast ondersteunt het je in je lichaamsbewustzijn en zelfregulatie. Je voelt temperatuur, structuur, vocht, en kleine bewegingen van de aarde onder je voeten. Dat brengt je aandacht naar het NU en helpt je uit het hoofd en in het lichaam te komen. Het versterkt het gevoel van HIER zijn, fysiek en emotioneel.

Vooraf bij overprikkeling (sympathische activatie) of gevoelloosheid (dorsale/shutdown) kan het contact met de aarde helpen om spanning te laten zakken of weer contact te maken met je lichaam. Een ware emotionele ontlading.

Hoe vaker je dit doet, hoe sneller jij kan aarden. Dit gaat je ook helpen wanneer het even spannend wordt met een paard wat 'spoken' ziet.



COACHEN MET PAARDEN | ACADEMIE



WOLD 10-35

8225 AA LELYSTAD



0623749978



MANON@OAKSWILLOWS.NL



[HTTPS://WWW.OAKSWILLOWS.NL](https://www.oakswillows.nl)