

# E-book **Geluk begint in je lijf !**







Graag stellen we de eerste versie van ons e-book  
“Geluk begint in je lijf” voor.

Dit boekje laat je kennismaken met het geïntegreerd werken met lichaam en geest. Het is de werkwijze met stressklachten die we als arts én coach de voorbije 20 jaar ontwikkelden.

Het is in onze ervaring een fijn **instrument om stress** sterk te verminderen. Maar jammer genoeg nog veel te weinig gekend in zijn volle potentie. Dus vertellen we jullie er graag over in dit boekje.

We kozen voor een werkboekje. Zodat je niet enkel de informatie leest maar ook concreet proeft.

Met geest én lichaam dus...

De **beperking** hiervan is dat we een aantal aspecten uitwerken, maar niet volledig zijn over de mogelijkheden en toepassingen van het geïntegreerd werken.

We proberen dit met het laatste hoofdstukje ‘Hoe verder?’ op te vangen. Maar neem zeker contact met ons op als je graag meer weet.

Een praktisch boekje beperkt ook de ruimte voor wetenschappelijke onderbouwing. Gelukkig schreven enkele collega’s daar recent over, en dus verwijs ik onderweg naar hun boeken.

Als je de foto's ziet, denk je misschien: "Zoveel dieren? Het gaat toch over mensen?". Inderdaad het gaat over mensen, maar de voorbeelden komen uit de samenwerking met onze paarden. Net als jonge kinderen, reageren zij spontaan met onverbloemde lijfelijke taal. Zij zijn bovendien sensitief en veeleisend in de samenwerking. En zo, zal je lezen, schetsen zij een heldere beeld van de stressreacties op prikkels.

En nu... veel plezier met dit boekje!

Ellen  
Arts-coach-trainer, januari 2021



# Equivalent

Geluk begint in je lijf

## Inhoud

Inleiding

Inhoud

De stressspiraal installeert zich

Emotionele = fysieke spanning

Spanning vermenigvuldigt zich

Stress vermindert je lichaamsbewustzijn

Stress genereert emoties

Is ons stressverwerkingsysteem dan zo inadequaats?

De geluksspiraal herstelt

Stap 1 Naar fysiologische rustmodus gaan

Stap 2 Inpluggen op het leven

Stap 3 Stevigheid bezitten tot in je tenen

Besluit: Geluk start in je lijf en is je lijf

Hoe verder?

Meer lezen? Meer proeven?

Wat de Essentials training oplevert

Blijven groeien?

*Klik op de titels om rechtstreeks naar de bladzijde te gaan.*



# De stressspiraal installeert zich

*Voorbije weekend waren we op stap met Zvenja en Rianna. Tegen het einde wordt Zvenja trager en Rianna durvender... Dus Rianna komt langszij in plaats van 'braaf' achter Zvenja te lopen. En daar gaan de alarmbellen af bij Zvenja. Weg haar rust en vertrouwen als leidpaard. Kramp "mijn positie bedreigd". En ik voel de stressspiraal vertrekken bij haar.*





## Emotionele = fysieke spanning

*Zvenja zwaait met haar hoofd naar Rianna. Duidelijk geïrriteerd. En haar stap verandert.*

*Logisch dat ze sneller stapt om terug meer voorsprong te krijgen. Maar ze stapt niet gewoon sneller.*

*Ze stapt gejaagder, bitsiger. Ze ademt sneller en haar hoeven klakken taktak luid op het asfalt.*

*Een typische geluid van stappen met gegespannen spieren.*

En zo werkt het bij de mens ook. Emotionele spanning staat niet op zichzelf. Emoties gaan samen met veranderingen in de fysieke spanning in je lichaam. Vaak onbewust.

**? Voel jij hoe je lichaam reageert bij emotionele stress?**

## Spanning vermenigvuldigt zich

*En niet enkel haar benen spanden zich op. Ook haar rug verstrakte onder me. En ja, typisch Zvenja, ook haar nek spant op. Weg alle zachtheid in de teugels in mijn handen.*

*Denk maar aan een mens die zijn tanden op elkaar zet, z'n nek vastzet en verbeten doorgaat. Dat gevoel.*

Al de spieren in je lichaam hangen aan elkaar. Dus als één spiergroep zich vastzet, kunnen de naburige spieren ook niet soepel blijven door bewegen. Zo kom je gemakkelijk in een kettingreactie van gespannen spieren terecht. De typische stressnek, is dan het zichtbaar topje van de ijsberg. Dat topje medisch verwijderen, lost inderdaad de ijsberg onder water niet op.

**? Voel jij in je lichaam welke spieren allemaal in spanning gaan bij stress?**



## Stress vermindert je lichaamsbewustzijn

*Druk zwaaiend met haar hoofd, struikelt Zvenja.*

*Niet haar normale doen...*

*We lopen op een asfaltweg. Thuis galoppeert ze zonder problemen door een oneffen wei.*

Maar dit is wat stress met je doet. Je aandacht wordt weggetrokken uit jezelf en je lichaam. Ze richt zich op “het probleem” buiten je. Bovendien belemmeren je gespannen spieren de werking van je tastreceptoren. Je verliest zo ook letterlijk een stuk voeling met wat er in je lichaam gebeurt.



**Hoe goed is jouw lichaamsbewustzijn?**

**Loop jij vlot in het donker door een oneffen terrein? Of ben je de absolute zaklampfan om dat te compenseren?**



## Stress genereert emoties

*Ik beslis tussenbeide te komen en vraag Zvenja opnieuw vóór Rianna te lopen. Het conflict lijkt gepasseerd. Iets verder, vliegt een mus op uit een haag. Zvenja verschiet en springt twee meter opzij.*

Normaal? Nee, Zvenja is een ervaren buitenrijpaard die al honderden vogeltjes uit een haag heeft zien opvliegen. Maar ik ben niet verrast dat het gebeurt. Zo werkt het stresssysteem, bij hen én bij ons.

Aan de buitenkant was de rust terug gekeerd. Maar inwendig is het fysiologische stresssysteem nog niet opnieuw in rust.

Het staat nog in alerte modus. Een kleine prikkel die anders amper opgemerkt wordt, is dan voldoende om het hele systeem te reactiveren.

Nu met een duidelijk zichtbare angstmotie. Ze startte met een licht bedreigd gevoel en eindigt nu met een uitgesproken angstreactie.

**Dat is wat we de negatief versterkende stressspiraal noemen.**

En ook hier is angsttraining voor vogels symptoombestrijding, maar geen structurele duurzame oplossing.

## Is ons stressverwerkingsstelsel dan zo inadequaats?

Helemaal niet. De stressreactie in ons zenuwstelsel is immers al heel oud en oorspronkelijk ontstaan om te overleven. Het werkt prima als je moet vechten of vluchten voor je leven. Je spieren werken volop, je voelt minder pijn, je bent alerter voor elke kleine gevaarsprikkel... Dat vergroot je kans om effectief te overleven bij gevaar.



Alleen zijn de stressbronnen in ons leven vandaag van een heel andere orde.

Wij hebben hier in onze Westerse wereld zelden nog 'overlevingsstress'. Wij hebben vooral 'samenleefstress'.

En om die op te lossen, hebben we heel andere vaardigheden nodig dan vechten of vluchten.



# De geluksspiraal herstelt

## Stap 1 Naar fysiologische rustmodus gaan

Om 'samenleefstress' op te lossen en onze levenskwaliteit te verbeteren, hebben we net heel wat verfijnde vaardigheden nodig.

Een ontspannen open blik om naar de situatie te kijken, bewust zijn van wat we zelf ervaren, creatief out of the box denken.....

Boeken als 'Ontketen je brein' van Theo Compernelle en 'Het no-nonsense meditatieboek' van neuroloog Steven Laureys, laten duidelijk zien dat deze vaardigheden optimaal zijn vanuit rust- of zelfs meditatiemodus.

Daarom gaan we in stap 1 van het centeren eerst je lichaam uit 'overlevingsmodus' terug terug naar 'rustmodus' brengen.

En onder rustmodus, verstaan wij een aangename, ontspannen, ervarende basishouding.

We gebruiken je ademhaling en je zintuigen om gericht spieren te ontspannen, voelen en denken meer op elkaar af te stemmen, je stresssysteem fysiologisch naar rust te bewegen en echt los te laten bij uitademen.





## Basisoefening centeren stap 1 = terug gaan voelen en loslaten

### Vorbereiding

*Zoek een rustig comfortabel plekje waar je kan liggen in het gras, op een dikke mat....  
en leg je comfortabel op je rug. Meestal is dat met een dun kussen onder je hoofd en een dik kussen onder je knieën om je rug te ontlasten. Klik op de videofoto om de video af te spelen.*





## Tips

- \* Contact voelen kan je elk moment van de dag. Je voeten staan op de grond of je billen zitten op een stoel. Zonder dat iemand het ziet, kan je dus elk gewenst moment zo even rust opzoeken.
- \* Teveel aan het denken? Probeer niet 'minder' te denken, maar doe iets dat je 'meer in je lichaam brengt'.

- \* Ga ECHT voelen met je lichaam. Ga niet met je mentale intentie naar je lichaam, maar ga effectief in je lichaam met je lichaam voelen. Met je tastzin kan je fysiek contact, druk, beweging.... voelen.
- \* Is contact voelen met de grond moeilijk voor je. Probeer eens met een levend wezen, kat, hond, paard.... Voelen gaat het gemakkelijkst als je hand stil ligt of traag beweegt.







## Achtergrond

‘Ervarend leven’, is primair informatie verwerken met je zintuigen.

Het

- \* vertraagt je.
- \* stopt multitasken.
- \* opent je op je omgeving. Je ervaart meer de wereld rond je.
- \* versterkt je aandacht op wat er NU is. Zonder met je gedachten vooruit te lopen of met je emotie bij gisteren te blijven hangen. Je zintuigen brengen je helemaal in het moment van nu.
- \* verdiept de gezonde basishouding van voelend aanwezig zijn, het gewaarworden met heel je persoon zonder dat een onderdeel zoals je gedachten, je emoties, fysieke pijn... de overhand neemt.
- \* is de basisconditie nodig om spontaan spanning uit je lichaam te laten weglopen.





## Het gewone leven

Doe dagelijks 5' deze eerste stap van de centeroefening.

Dat helpt

- \* jezelf vertrouwder te maken met lijflijk ervaren.
- \* je basislijn rust te vergroten.

### Real life oefening: ervarend leven

Kies één dagelijkse handeling die voor jou regelmatig terugkeert en waarbij jij vrij vlot je lichaam kan voelen. Beleef deze handeling bewust met je zintuigen.

Gaat dit vlot, kan je een tweede, eventueel iets moeilijkere toevoegen. Bijvoorbeeld:

- \* van de voordeur naar de auto stappen
- \* onder de douche staan
- \* voor het rood licht staan
- \* stofzuigen
- \* je 's avonds in je bed nestelen
- \* de hond uitlaten

**?** Welke veranderingen in je lichaam levert deze oefening je op?





## Stap 2: Inpluggen op het leven

*Op de top van Zvenja haar stressmoment was ze zo gefocust op 'het probleem Rianna' naast haar dat ze haar eigen voeten niet meer voelde en struikelde.*

Bij stress vernauwt je blik letterlijk. Handig om je belager of je prooi te viseren. Maar niet handig voor onze 'samenleefstress'.

Je mist het breed mentale perspectief. En terwijl je focus buiten je ligt, vermindert met de fysieke voeling, ook de psychische voeling met jezelf.

Je verliest een stuk connectie met wat je drijft, je belangrijk vindt, je waarden.

En net die voeling is ook een belangrijke bron voor creatieve oplossingen.

**?** Herken jij het wanneer je je laat inpalmen door een probleem? Wat zijn je herkenningspunten?





*Dus ik help Zvenja uit deze situatie met mijn lichaam. Ik ga extra centeren: ik ga dieper in het contact van mijn bekken met haar rug, ontspan nog meer mijn heupen en benen, adem nog meer uit. En zo geef ik een losse trage stapbeweging aan met mijn bekken.*

*En jawel, Zvenja neemt de ontspanning over. Ik hoor haar terug trager en zachter stappen. Haar rug beweegt terug soepeler onder me, de teugels worden terug zacht in mijn handen.*

*Haar hoofd zakt zelfs uit rust een beetje naar beneden.*



Gelukt! Zvenja was fysiek én mentaal nog bereikbaar. Ze kon mijn signaal “Hallo, het kan ook anders, gecenterd is het prettiger” binnen laten en overnemen.

En dat is wat we ook met onszelf doen in de tweede stap van de centroefening. Onszelf uithelpen. De openheid op de mogelijkheden herstellen.

Ons terug meenemen naar een brede ontspannen blik, Terug voeling krijgen met de mogelijkheden, de kansen om fijn (samen) te leven.

Stap 1 zet ons al op weg. Maar nu in stap 2, voegen we je focus verbreden en inademen eraan toe. Zo kan je via je lichaam nog meer inpluggen op het leven rond je.



## Basisoefening centeren stap 2= je blik verbreden en je openen

*Klik op de videofoto om de video af te spelen.*







## Tips

- \* Zoek de omgeving die jou van nature stimuleert om te openen. Probeer de centeroefening eens in je tuin, op een plek met ver zicht, bij water, op een beschut plekje in een natuurgebied.....
- \* Verwondering is een heel krachtige opener op leven. Bouw structureel situaties in die je kansen op verwondering geven: een voederplank voor het raam, mooie foto's volgen op instagram, iets vroeger aan de schoolpoort staan om de kleuters naar buiten te zien huppelen...
- \* Herken de signalen waar jij de open losse flow verliest in de taak die je aan het doen bent. Bv als je kaken verstrakken en je niet meer kan glimlachen.

## Achtergrond

**Inademen** is in de fysieke laag zuurstof binnen laten. In de psychische laag ga je bij inademen je openen op het leven rond je. Je laat het binnenkomen.

Je ziet zoveel verschillende manieren van leven naast elkaar. Ieder met zijn eigenheid, ieder met zijn doel, .... Dit geeft ruimte om jezelf OK te vinden. Dit stimuleert acceptatie, mildheid voor wie je nu bent.

Je ziet hoe de natuur creatief leeft met de middelen die voorhanden zijn. Ook dat stimuleert ons om meer te nemen wat er is. En te werken met het potentieel, de mogelijkheden van het moment.

Dat is inpluggen op het leven. Essentieel om echt te kunnen meedoen met het leven en ervan te genieten.



## Geïntegreerd werken is schakelen tussen lagen

Waarschijnlijk merkte je al dat we continu schakelen tussen de verschillende lagen van jou als persoon. Dat is geïntegreerd werken met lichaam en geest.

Jij bestaat zoals je op de figuur ziet én uit een fysiek lichaam, én uit emoties, én uit gedachten én uit je wezenlijke eigenheid en waarden. De ene laag bestaat niet zonder de andere.

Daarom werken we individueel tegelijk met het fysiek losmaken van spanning in je lichaam en je beleving en gedachten daarbij.

Daarom gebruiken wij je lichaam en zijn bewegingen... als spiegel om onbewuste reactiepatronen van jou zichtbaar te maken. En gaan we nieuwe manieren van reageren op zo'n prikkels ervarend trainen.

## Geïntegreerde hulpverlening?

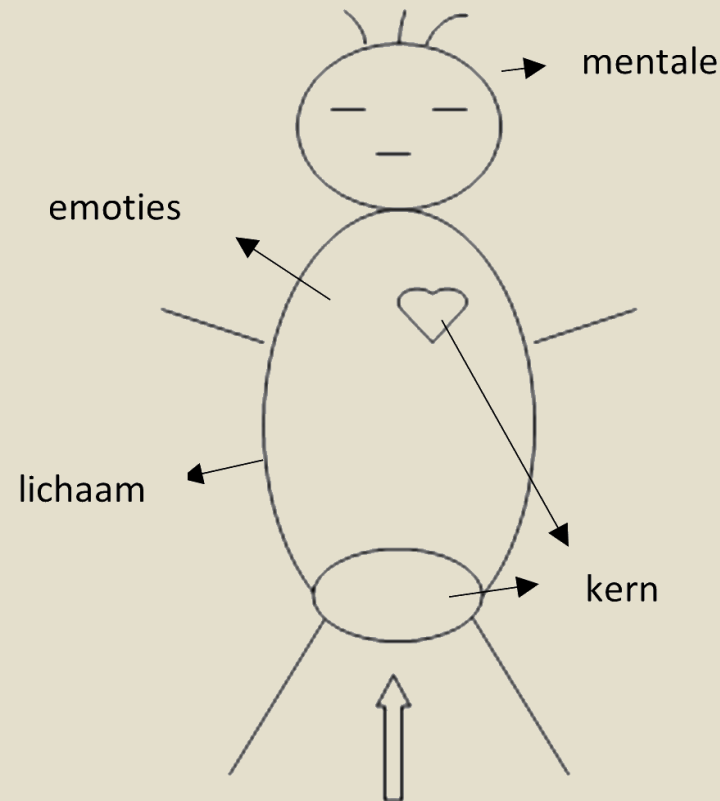
In onze ervaring is dat wat mensen met fysieke functionele klachten als chronische peesontsteking, vermoeidheid, prikkelbare darm... nodig hebben.

En zeker als deze samengaan met een copingstijl gekleurd door vroeg trauma of gemis.

Met de verregaande integratie van diep lichaamswerk én fijne psychische procesbegeleiding kunnen deze patronen aangenaam werkbaar worden.

Maar dat is in de hulpverlening van vandaag nog niet in de basis verankerd.

Recente boeken van academici als Bessel van der Kolk met 'Traumasporen' en Joeri Calsius met 'Werken met een lichaam dat moeilijk doet' dragen zeker bij aan de verfijning van het basisbeeld in de hulpverlening.



En we wensen van harte dat het geïntegreerd werken mag groeien, in diepgang en fijnheid. En ook in algemene bekendheid en evidentie.





## Het gewone leven

### Dagelijkse 5' centeroefening

Voeg deze tweede stap toe aan je dagelijkse oefening. Maar doe dit pas na enkele weken! Hoe eenvoudig stap 1 ook lijkt, het is de basis die je nodig hebt om op voort te bouwen.

### Real life oefening

Dagelijks 5 minuten niets doen:

- \* Kies een moment waarop je even niets kan doen: meerijgend in de auto, in de zetel, terwijl de kinderen spelen, in de tuin zitten, met de kat op schoot zitten .....
- \* Leun achterover, adem uit, laat binnenkomen.
- \* Misschien gebeurt het dat je iets mooi vindt, iets je opvalt.... Stel het dan niet alleen vast, maar beleef het ook. Als je kan tot in je tenen.
- \* Misschien levert het je wel wat tevredenheid op.

**?** Welke veranderingen in je lichaam levert deze oefening je op?



### Stap 3: Stevigheid bezitten tot in je tenen

*We liepen prettig ontspannen verder:  
ik op Zvenja en Rianna halfzij langs ons.  
Alles zo simpel opgelost? Nee hoor, want  
zoom verder vertrekt de hele stressspiraal  
bij Zvenja opnieuw.*

*De sociale onzekerheid bij Zvenja blijft prikken en trekt haar  
opnieuw in de stressreactie.*



Onze ‘ontspan en focus op het positieve’ bracht een tijdelijke maar geen duurzame rust. Zvenja heeft nood aan structureler werk.

Zij heeft leidpaardkwaliteiten die ze spontaan in de wei met de kudde beleeft. Maar ze bezit haar leiderschap niet. Ze kan zich er niet bewust vertrouwwol in zetten en naar handelen.

Bij een mens zeggen we dan: zelfvertrouwen is er pas helemaal

- \* als je weet dat je het kan,
- \* als je dat ook voelt,
- \* én deze capaciteiten ook effectief kan inzetten.

*In een paardenkudde heb je dan een  
“naturelle’ leider die door de andere  
paarden spontaan als leider erkend wordt.  
Vaak in rust, zonder (veel) strijd.  
Zij wordt erkend als de meest bekwame.  
Ze heeft naturel overwicht in het leiderschap.*



Daarom gaan we in onze derde stap in het centeren, op weg naar natuurlijke stevigheid.

Het is de stap die ik mis in relaxatie, mindfulness en meditatie. Maar die je wel terugvindt in de oosterse gevechtskunsten en het natural horsemanship.

Het gaat over een **ontspannen, volle aanwezigheid** in je hele lichaam. Deze stevigheid helpt je rustig, soepel en efficiënt op gebeurtenissen te reageren.

In de derde stap voegen we daarom de buikademhaling toe. Op zich een gekende techniek.

Maar wij zoeken een ademhaling laag in je buik, in je bekken dus. En daar geraak je enkel vanuit de losheid en openheid van de vorige stappen.

De bekkenademhaling op een matje is de basis om daarna zittend en staand een losse, volle aanwezigheid in je houding en bewegingen op te bouwen.

**? Welke boodschap geef je echt als je “Rustig aan!” zegt tegen je kinderen, of huisdieren?**

Vraag je de ander te doen wat jij op dat moment zelf niet bezit?

Of neem je de ander met je lichaam én woorden mee naar rust die jij op dat moment zelf bezit?





## Basisoefening centeren stap 3= je rust bezitten in alle vezels

*Klik op de videofoto om de video af te spelen.*







## Tips

- \* Herken jij jouw eerste signalen van onzeker worden in je lichaam?

Ga je sneller spreken?

Begin je te wriemelen met je handen?

Wordt je onaangenaam bewust dat je een lichaam hebt?

.....

Hoe vroeger je doorhebt dat je wegglijdt in onzekerheid, hoe sneller je je kan herstellen en hoe vlotter dat gaat.

- \* Als je een compliment krijgt, laat het écht binnen. Je kan het met je inademing laten zakken door je borstkas, tot laag in je buik. Weer een bouwsteentje extra voor je stevigheid.
- \* Bekijk groeien in natuurlijke stevigheid als een kunst. Dat bespaart je veel frustratie! Elke hindernis daagt je uit om je vaardigheid te verfijnen.  
Je kan je leven lang blijven groeien !





## Achtergrond

In de oosterse gevechtkunst en het centered riding paardrijden wordt veel met je centrum en bekken gewerkt.

Je bekken wordt als fysieke structuur gebruikt waarin je je ademhaling en zwaartepunt kan verankeren om zo een letterlijke fysieke optimale balans te vinden.



*In de equith therapie is dé basisoefening hiervoor zonder zadel op het paard zitten. Het is zo'n fijne oefening omdat ze je zo zichtbaar het fysieke effect laat ervaren van centeren op je balans.*

*In het begin zitten of liggen de meeste mensen instabiel op het paard, dreigen snel hun evenwicht te verliezen.*

*Terwijl we samen op het paard de centeroefening doen, vergroot hun stabiliteit.*

*Spanning maakt hen direct terug instabiel. Maar door telkens zich terug te verankeren, komt de stabiliteit terug. Eindigen met bochtjes en versnellen, is de uitdaging...*



*“Ik was met Zvenja op een nieuwe plek gaan rijden.*

*Nog steeds spannend voor haar om de controle over haar eigen poten in mijn handen te leggen en met de trailer mee te gaan naar een plek die ze niet kent.*

*Ze deed de rit heel prettig samen tot we bijna op het einde een draffe deden en ineens zegt Zvenja ‘en nu galopperen we even alle spanning eruit’.*

*Ik was het daar niet mee eens, vroeg haar terug naar draf maar ze bleef in galop. Ik schoot in angst, “ik ben haar kwijt, waar gaat dit naar toe”.*

*Mijn gedachten op hol, want in het verleden kon ze op zo’n moment doorschieten: de beheersing over haar spanning verliezen en ontploffen in snelle galop en dan zo zwaar gaan bokken dat ik val.*

*Ik verloor heel mijn centering. Ik wipte op en neer op haar rug en probeerde met alle spierkracht die ik in mijn armen had, haar te vertragen. Geen vertraging zeker 60 m lang.*

*Gelukkig had ik toen de reflex: hoe eng ook, even stoppen met proberen haar te stoppen en mijzelf terug centeren. Mij verankeren in mijn bekken, mijn focus en beslistheid ook daar verzamelen, mijn armen verbinden met mijn bekken en met alles samen rustig duidelijk krachtig stop vragen.*

*En binnen de twee meter, zonder enig verzet stond ze stil.*

*Ze had mijn volle doorleefde kracht nodig om tot haar door te dringen.“*

De equitherapie-oefening zonder zadel is een duidelijk voorbeeld van de fysieke impact van centeren.

Maar er is dus ook het innerlijke, mentale deel. Waar je je innerlijke wilskracht, beslistheid en focus verbindt met je bekken en de spieren die je op dat moment nodig hebt. Zo ben je een stuk sterker dan met je spierkracht alleen. Dit is je volle potentie aan stevigheid inzetten.

Het moment dat ik Zvenja kwijt was buiten in galop, is zo'n voorbeeld van combinatie innerlijke kracht en spierkracht. Als leider van een groep, heb je dit regelmatig nodig.

'De onbuigbare arm', een gekende oefening uit de oosterse gevechtskunsten, maakt nog duidelijker dat deze combinatie niet enkel een kwestie is van 'indruk' maken op de ander.

In deze oefening, kan je zelf voelen dat als je je innerlijke kracht bij je fysiek kracht voegt, je effectief een grotere fysieke druk op je arm kan weerstaan zonder te buigen.

**? Welke moment voel jij dat je deze extra powerbank in jezelf zou willen aanschakelen?**







## Het gewone leven

### Dagelijkse 5' centeroefening

Je kan nu oefenen met de 3 stappen van de centeroefening. Hou je focus op het opzoeken van innerlijke rust, openheid en stevigheid.

De technieken zijn hulpmiddeltjes om daar te geraken, maar geen doel op zich!

### Ervarend leven: je in je kracht zetten.

Kies één moment dat voor jou regelmatig terugkeert, waar verankering belangrijk is maar niet uitgesproken moeilijk en waarbij jij de tijd en ruimte hebt om hier even mee bezig te zijn.

Bijvoorbeeld op het werk binnen stappen, de kinderen naar bed brengen, hulp vragen aan een vriendin...

Doe net ervoor de korte centeroefening.



**?** Ervaar je verschil? En welk verschil ervaar je:

**In je lichaam? Je gevoel? Je denken?**

# Geluk start in je lijf en is je lijf

**“Je lichaam is een ongekende en onbeminde schatkamer  
aan levenswijsheid en levensvaardigheid.  
Deze schat leren benutten vergroot zo sterk  
je persoonlijke effectiviteit en geluk!”**

Dat is wat wij elke dag ervaren

bij elke unieke weg die we met mensen zo mogen gaan.

bij elke nieuwe uitdaging die het samenleven met elkaar en de paarden ons geeft.

Het daagt ons telkens weer uit dit geïntegreerd werken langs het lichaam verder te verfijnen.

En we hopen met dit boekje jou hierin weer wat verder op weg gezet te hebben.

Ellen





# Hoe verder?

## Meer proeven live?

- \* Doe mee aan een [kennismakingsworkshop centeren](#) met of zonder paarden.
- \* Doe mee aan ons maandelijks [natuurbad](#).

## Liever individueel maatwerk?

Na een eerste centersessie spreken we een traject op jouw maat af.

Dat kan een kort traject zijn met basisvaardigheden stressweerbaarheid of om één element specifiek te versterken.

Of dat kan een langer traject zijn bij ernstige stressklachten of om je basishouding diepgaand te herstellen na trauma, onveilige hechting....

- \* Sprekend krijg je meer inzicht in jouw patronen.
- \* Met het lichaamswerk maken we blokkades in je lichaam los.
- \* Met de oefeningen en eventueel de paarden train jij je vaardigheden.
- \* En met de tips en opdrachten voor thuis, leer je zelfstandig verder gaan.

[Meer info](#)



## Wat de Essentials training oplevert

### In de uitdieping van stap 1

- \* ervaar je zelf de ijsberg aan verborgen spanningen onder je spanningsklacht.
- \* deblokken we in je lichaam deze spanning
- \* trainen we ontspannen actief bezig zijn
- \* verbeteren we klachten als moeilijk inslapen, piekeren, ...
- \* ...



### In de uitdieping van stap 2

werken we door naar

- \* doorleefde acceptatie van jezelf. Tevredenheid die je echt ervaart.
- \* defensieve bescherming van je hoogsensitiviteit ombuigen naar een aangename openheid.
- \* efficiënt leiding geven met zachte duidelijkheid.
- \* controle omzetten naar zelfsturing
- \* vitaliteit
- \* ....



## In de uitdieping van stap 3

versterken we je **basisstevigheid**. Zo

- \* verminderen angstklachten
- \* herwin je vrijheid om gewoon te zijn hoe je bent en te doen wat je verlangt te doen.
- \* wordt samenwerken gemakkelijker. Je voelt je minder snel bedreigd. Je lost verschillen creatiever op.
- \* wordt je bekken lossen en dat vergroot je genieten van paardrijden, vrijen, dansen, ...
- \* verminderen klachten als vaginisme, weinig zin in seks.
- \* wordt de inhoud van moeilijke thema's, meer voelbaar én werkbaar.
- \* ...





## Blijven groeien?

Na de Essentials training kan je in groep op drie manieren je center-vaardigheden verdiepen en onderhouden

- \* **de natuurbad wandeling**  
quality time met jezelf
- \* **de equigroep**  
ruiters of niet-ruiters:  
veerkrachtig in interactie
- \* **de natuurwerk training**  
vrijuit jezelf  
terwijl je werkt

[Lees meer](#)





