



Horse body & mind



Proefles

Leer je paard met andere ogen bekijken. Ontdek hoe gedrag, beweging en lichaam met elkaar verbonden zijn.



Welkom!

Wat leuk dat je een kijkje wilt nemen in het online traject van Horse Body & Mind.

Misschien herken je het wel... Je voelt dat jouw paard iets probeert te vertellen, maar je weet niet altijd precies wat. Soms loopt hij nét iets anders. Soms reageert hij gevoeliger dan normaal. Of je merkt dat hij spanning opbouwt tijdens het trainen.

Vaak zijn dit geen losse gebeurtenissen. Gedrag, beweging en lichaam zijn namelijk met elkaar verbonden. En juist wanneer je die verbanden leert herkennen, ga je jouw paard steeds beter begrijpen.

Dat is precies waar dit online traject over gaat. In deze proefles ervaar je hoe de lessen zijn opgebouwd en ga je direct zelf aan de slag. Niet door moeilijke theorie uit je hoofd te leren. Maar door te kijken, te voelen en verbanden te leggen. Pak je paard erbij en ontdek hoeveel hij je eigenlijk al vertelt.

Wat ga je ontdekken?

Iedere verandering begint met begrijpen.
Misschien kijk je al jarenlang naar jouw paard.
Maar heb je je ooit afgevraagd hoeveel hij je
eigenlijk iedere dag vertelt?

In deze proefles maak je kennis met de visie van
Horse Body & Mind. Je ontdekt hoe gedrag,
beweging en lichaam met elkaar verbonden zijn en
waarom observeren de eerste stap is naar meer
balans, vertrouwen en ontspanning.

Na deze proefles:

1
— krijg je een eerste indruk van het online
traject

2
— ontdek je waarom observeren de basis
is van Horse Body & Mind

3
— ervaar je hoe gedrag, beweging en
lichaam met elkaar verbonden zijn;

4
— krijg je een inkijkje in de opbouw van de
vier modules

5
— weet je of deze manier van leren bij jou
en jouw paard past

Waarom is observeren zo belangrijk?

Veel paardeneigenaren willen hun paard graag helpen. En dat is heel begrijpelijk. Daardoor zijn we vaak geneigd om direct op zoek te gaan naar een oplossing. Maar voordat je iets kunt verbeteren, is het belangrijk om eerst te begrijpen wat jouw paard laat zien.

Paarden communiceren voortdurend. Niet met woorden, maar met hun lichaam. Een kleine verandering in houding. Een iets kortere pas. Een gespannen ademhaling. Een oor dat steeds dezelfde kant op draait.

Op zichzelf lijken dit misschien kleine details. Maar samen vertellen ze een verhaal. Hoe beter je leert observeren, hoe eerder je veranderingen herkent. En juist dát helpt je om jouw paard beter te begrijpen.



Gedrag, beweging en lichaam zijn met elkaar verbonden

Wanneer we naar een paard kijken, zien we vaak als eerste zijn gedrag.

Misschien loopt hij onrustig heen en weer. Of hij wil niet stilstaan tijdens het poetsen. Misschien reageert hij geïrriteerd tijdens het aansingelen of houdt hij zijn hoofd juist hoog tijdens het werken.

Vaak proberen we dat gedrag direct op te lossen.

Maar wist je dat gedrag lang niet altijd op zichzelf staat? Het lichaam van een paard en de manier waarop hij beweegt, hebben invloed op zijn gedrag. En andersom geldt dat ook.

Een paard dat spanning in zijn lichaam ervaart, kan dit laten zien in zijn beweging én in zijn gedrag.



Een voorbeeld

Stel dat jouw paard tijdens het longeren steeds zijn hoofd omhoog brengt.

Je zou kunnen denken:

"Hij is gespannen." of "Hij heeft gewoon veel energie."

Beide gedachten zouden inderdaad kunnen kloppen.

Maar als je beter kijkt, zie je misschien ook dat:

- hij meer gewicht op zijn voorhand draagt;
- één schouder zwaarder belast;
- zijn passen korter worden;
- zijn rug minder meebeweegt.

Dan vertelt zijn gedrag ineens een veel groter verhaal. Niet alleen wat je ziet, maar ook waarom je het ziet. En juist dát is waar je in dit traject stap voor stap mee leert werken.

Hoe beter je de verbanden leert zien tussen gedrag, beweging en lichaam, hoe beter je begrijpt wat jouw paard je probeert te vertellen.

Denk eens aan jouw eigen paard...

- *Is er bepaald gedrag dat je regelmatig ziet?*
- *Zou dit alleen gedrag zijn, of zou zijn lichaam of beweging hier ook invloed op kunnen hebben?*

Hoe ziet een les eruit?

Iedere week bestaat uit dezelfde vaste onderdelen.

- Theorie

Je leert waarom een paard beweegt zoals hij beweegt.

- Observatie

Je leert kijken naar kleine signalen.

- Training

Je past de theorie direct toe.

- Lichaamsbewustzijn

Je leert voelen wat het lichaam je vertelt.

- Reflectie

Je legt verbanden tussen gedrag, beweging en lichaam.



De modules

Het traject bestaat uit 4 modules, verdeeld over 16 weken. Iedere week staat een ander onderwerp centraal. Je leert stap voor stap hoe je jouw paard beter kunt begrijpen door gedrag, beweging en lichaam met elkaar te verbinden.

Je krijgt iedere week een combinatie van theorie, observatie-opdrachten, trainingsoefeningen, lichaamsbewustzijnsoefeningen en reflectievragen.

Alles is zo opgebouwd dat je het direct kunt toepassen bij je eigen paard, zonder dat je daarvoor ingewikkelde kennis nodig hebt.

01

Leren observeren

Leer de kleine signalen herkennen die jouw paard iedere dag laat zien.

02

Balans begint in het lichaam

Ontdek hoe balans invloed heeft op houding, beweging en ontspanning.

03

Balans verbeteren in beweging

Leer hoe je jouw paard helpt om zijn lichaam steeds beter te gebruiken.

04

Alles samenbrengen in de praktijk

Leg alle puzzelstukjes samen en leer met meer vertrouwen naar jouw paard kijken.

Dit is nog maar het begin...

In het volledige online traject ga je stap voor stap verder.

Je leert niet alleen observeren. Je ontdekt ook hoe balans invloed heeft op beweging, hoe spanning zich in het lichaam kan uiten en hoe jouw eigen houding en lichaamstaal invloed hebben op jouw paard.

Iedere week bouwt voort op de vorige, zodat je steeds meer verbanden leert leggen. Niet door harder te trainen. Maar door jouw paard steeds beter te begrijpen.

Wanneer je begrijpt wat jouw paard je vertelt, kun je hem ook beter helpen.



Stel je eens voor...

Stel je voor dat je over een paar maanden op stal staat. Je kijkt naar jouw paard en merkt een kleine verandering in zijn houding.

Waar je vroeger misschien twijfelde of het "wel iets betekende", kijk je nu met meer vertrouwen.

- Je ziet niet alleen wat je paard doet.
- Je begrijpt ook waarom.
- Je herkent eerder kleine veranderingen in gedrag, beweging en lichaam.
- Je leert verbanden leggen en weet beter wanneer iets bij de normale ontwikkeling hoort of wanneer jouw paard je iets probeert te vertellen.

Daardoor ga je anders trainen. Niet harder. Niet meer. Maar bewuster.

Je merkt dat je met meer rust naar je paard kijkt, omdat je begrijpt wat je ziet. En juist die rust helpt ook jouw paard om meer ontspanning en balans te vinden.

Dat is waar Horse Body & Mind om draait. Begrijp wat jouw paard je vertelt. Werk samen aan meer balans, vertrouwen en ontspanning.

Veelgestelde vragen

Heb ik speciale materialen nodig?

Nee. De meeste opdrachten kun je gewoon uitvoeren tijdens de dagelijkse omgang of training met je paard.

Hoeveel tijd kost het?

Gemiddeld ben je ongeveer 30 minuten bezig met de les zelf. De observatie- en trainingsoefeningen kun je vervolgens gemakkelijk toepassen tijdens je dagelijkse omgang met je paard.

Kan ik het traject in mijn eigen tempo volgen?

Ja. Elke week krijg je een nieuwe les. Ik adviseer wel om ongeveer één week per les aan te houden, zodat je voldoende tijd hebt om alles in de praktijk toe te passen.

Voor welke paarden is het traject geschikt?

Voor iedere paardeneigenaar die zijn paard beter wil leren begrijpen. Of je nu recreatief rijdt, wedstrijden rijdt of vooral vanaf de grond werkt.

Wat als mijn paard een blessure heeft of onder behandeling staat?

Het traject is bedoeld als ondersteuning bij het leren observeren en begrijpen van jouw paard. Twijfel je of een oefening geschikt is? Pas deze dan aan of sla hem over. Bij blessures of medische klachten volg je altijd het advies van je dierenarts of behandelaar.

Klaar om jouw paard met andere ogen te bekijken?

Ik ben op zoek naar de eerste 10 Founders.
Als Founder krijg je als eerste toegang tot het volledige traject voor een introductieprijs van:

€49,25 per module

of

€197,- voor het complete traject.

Daarnaast help je mij met jouw eerlijke feedback om het traject nog verder te verfijnen.

Je hoeft niet langer te twijfelen of je iets over het hoofd ziet. Door gedrag, beweging en lichaam met elkaar te leren verbinden, krijg je steeds meer vertrouwen in wat jouw paard je laat zien.

Begrijp wat jouw paard je vertelt. Werk samen aan meer balans, vertrouwen en ontspanning.



© Copyright

Alle teksten, foto's, illustraties en oefeningen in dit werkboek zijn eigendom van Horse Body & Mind.

Dit materiaal is uitsluitend bedoeld voor persoonlijk gebruik en mag niet worden gekopieerd, gedeeld of verspreid zonder schriftelijke toestemming.

© Horse Body & Mind | Alle rechten voorbehouden.