

Nieuwsflits

Maart 2021



Tijdens het schrijven van deze 2e nieuwsflits is het buiten wit. Na een aantal vooral natte en grijze maanden zijn we verrast met ouderwets winterweer. De wereld ziet er ineens heel anders uit als deze bedekt is onder een laag sneeuw. Voor veel mensen blijkt het een plezierige afwisseling te zijn in een tijd waarin veel thuis zijn de norm is.

Hoewel we op dit moment nog warm aangekleed wandelen met de honden en de paarden in de sneeuw, kijken we alvast vooruit richting maart en het begin van de lente. We laten ons dit jaar meer leiden door het ritme van de seizoenen en de natuur. Dit doen we door onze activiteiten zoveel mogelijk te laten bestaan uit onderwerpen die passen bij het seizoen en de betreffende maand.

In deze nieuwsflits vind je leuke wetenswaardigheden, komen we met nieuwe activiteiten en oefeningen voor lichaam en geest en informeren we je over de mogelijkheden die Leerdier biedt in de maand maart.

We hopen je de komende maand te ontmoeten.

Team Leerdier

Seizoen- en natuurthema's

Lente: versnellen en vermeerderen, opruimen, opnieuw beginnen, jezelf laten horen en nieuwsgierig durven zijn

Het is al merkbaar: de dagen worden weer langer. De natuur nodigt ons uit om langzamerhand weer in actie te komen. Er is meer zonlicht en dat heeft een positief effect op alles wat leeft. Bij de mens zorgt zonlicht voor een stijging van stofjes als serotonine en dopamine. Deze zorgen voor een gevoel van algemeen welbevinden. De natuur ontwaakt en dieren bevrijden zich van hun wintervacht. De lente nodigt uit om ruimte te maken voor iets nieuws. De lat wat minder hoog te leggen, minder streng te zijn voor jezelf. Kleine stapjes zetten en nieuwe dingen proberen, onproductieve gedachten en oude gewoonten durven loslaten.

Lentemomenten, de lente is de tijd om samen op pad te gaan. Knopen doorhakken, raad vragen, fouten durven maken. Want van dat laatste leer je het meest. Vraag om hulp, raadpleeg indien nodig een professional en werk, net als in de natuur, samen.



Natuurthema's: maart

Plaats maken voor iets nieuws. Opruimen, nieuwsgierigheid, flow

De overgang naar ontwaken is in de natuur al langzaam begonnen. In maart dient de lente zich in kleine stapjes aan. Deze maand sluiten we aan bij een paar van deze natuurthema's en besteden we extra tijd aan 'opruimen'. Weten wat je wilt loslaten en wat juist niet, omdat dát is wat bij je hoort. Zoeken we naar antwoord op vragen als: "Wie ben je en waar ben je nieuwsgierig naar? Wat wil je laten groeien?" En hebben we aandacht voor het toevoegen van meer natuur aan je leven.



AGENDA MAART*

Vanwege de voorlopig nog voortdurende lockdown, is het op dit moment nog onduidelijk of er in maart weer activiteiten met de paarden georganiseerd kunnen worden. Gelukkig kan er een hoop wel en hebben we een passend aanbod voor je:

- Kennismakingssessies via beeldbellen: voor iedereen die zich deze maand aanmeldt voor een online kennismakingssessie geldt een korting van 10% op deze 1e online sessie.
- Wandelsessies kunnen ook in deze tijd. Het is een veilige manier van coachen en begeleiden. We bieden deze maand de volgende wandelsessies aan:
 - "Groei en bloei sessie". Houd een "voorjaarsschoonmaak" en creëer stap voor stap ruimte voor groei.
 - "Feeling blue wandeling": tijdens deze wandeling besteden we aandacht aan sombere gevoelens en hoe hier mee om te gaan.
 - Bosbaden en mindwandering, wandelsessies waarin individuele levensvragen besproken worden. Denk hierbij deze maand aan specifieke onderwerpen als jezelf (durven) laten horen, ontspannen en wat zorgt voor flow in mijn leven?
 - Wandelsessie op maat, aan de hand van een persoonlijke wens of onderwerp.
- Start 1 op 1 mindfulness training met honden. We werken tijdens deze training zoveel mogelijk buiten. In een mooie groene omgeving leer je over mindfulness en doe je mindfulness oefeningen samen met de honden. Hierdoor ontstaat zelfinzicht en leer je om je eigen keuzes te maken. (Indien gewenst is het ook mogelijk om deze training zonder honden te volgen).
- Twijfel je of mindfulness iets voor je is, dan is het mogelijk om één proefsessie mindfulness af te spreken, zodat je het zelf kunt ervaren.
- "Healing horses sessies." ** Dit zijn sessies op maat samen met de paarden, aan de hand van een persoonlijke wens of onderwerp.
- "Feeling blue sessie" met paarden.**Tijdens deze sessie staat het onderwerp sombere gevoelens centraal.

**Alle activiteiten worden in overleg ingepland.*

*** Het is afhankelijk van de dan geldende coronamaatregelen of de sessies met de paarden door kunnen gaan.*

We werken met een coronaprotocol en volgens de richtlijnen van de overheid.

De natuurpiramide

Voeg meer natuur toe aan je leven

De lockdown duurt voort en onze contacten en vergaderingen gaan voor een belangrijk deel online. Dit vraagt veel energie en concentratie omdat je elkaar maar gedeeltelijk ziet en de nuances mist van real live communicatie. Het lang achter een beeldscherm zitten draagt ook niet bij aan een fit gevoel.

Wat kun je doen om je fitter en energiever te voelen?

We schreven al eerder over het helende effect van de natuur. Een verblijf in de natuur zorgt dat je bloeddruk daalt, dat je lichaam sneller herstelt van stress en dat je geest tot rust komt. Uit literatuur blijkt dat wandelen in de natuur bijdraagt aan je gehele welbevinden. Maar hoeveel natuur heb je nodig, voor een positiever effect?

Een handig hulpmiddel is de natuurpiramide. De natuurpiramide bestaat uit vier lagen waarin je steeds meer natuur aan je leven toevoegt. De basis is de dagelijkse natuur dichtbij, zoals kamerplanten op de werkplek, een bos bloemen op tafel, een ommetje maken in de buurt, de vogels op je balkon horen fluiten, het aaien van een huisdier. Deze korte momenten helpen je al om stress te verminderen. In de tweede laag zit een wekelijkse wandeling van één of enkele uren in een buitengebied. Maandelijks 1 of 2 dagen wandelen zit in de derde laag. De vierde laag bestaat uit een jaarlijkse of tweejaarlijkse intense 'meerdaagse wandeling in de natuur. Dit is de top van de natuurpiramide, het is een soort pelgrimage. Langere tijd achter elkaar in de natuur zijn, kan helend werken. Het alleen zijn in de natuur maakt dat we een ontmoeting hebben met onszelf. Veelal gaan we op reis om onze dagelijkse zorgen achter te laten. Een pelgrimage is juist een manier om de confrontatie met jezelf aan te gaan. Om dingen op een rijtje te zetten en van een afstandje te reflecteren op het leven thuis. Naast fysiek wandelen, wandel je als het ware ook in je hoofd en dit kan tot verrassende inzichten leiden. Zelf met de natuurpiramide aan de slag? Kijk dan op: www.leerdier.nl/nieuwsbrief-activiteiten.



Feeling blue sessies

De term 'feeling blue' staat voor: neerslachtig, somber, down of depressief zijn. De kleur blauw had vroeger ook met rouw te maken. In de winter hebben mensen vaker te maken met sombere, neerslachtige, treurige of weemoedige gevoelens. Dit heeft verschillende oorzaken zoals: meer binnen zijn, minder bewegen, lange donkere dagen en meer kans op sociaal isolement. Momenteel wordt dit nog versterkt door de Lockdown en de strenge coronamaatregelen.

In deze onrustige tijd waarin we veelal teruggeworpen worden op onszelf, kan een luisterend oor en een tijdelijk "steuntje in de rug" prettig en ook nodig zijn. Een gesprek met een coach of pedagoog waarin je samen kijkt naar wat jij, nu, in deze situatie nodig hebt, kan dan uitkomst bieden. Bij Leerdier werken we veelal buiten in een mooie groene en rustige omgeving en bieden we dier-ondersteunde coaching, begeleiding en therapie aan. De aanwezigheid en het contact met dieren helpt om te ontspannen, in contact te komen met je lichaam, emoties en gevoelens en is daardoor vaak helend.

Zit jezelf in een donkere periode of ken je iemand die het momenteel lastig heeft? Slaap je regelmatig slecht of helemaal niet omdat je er tegenop ziet om aan de nieuwe dag te beginnen? Voel je je angstig, gespannen, moedeloos en misschien eenzaam? Wacht dan niet langer en onderneem actie. Neem voor meer info over de mogelijkheden contact op via carmen@leerdier.nl.

Op de hoogte blijven?

Meld je aan voor deze nieuwsflits met informatie, online-oefeningen en activiteiten. Deze kan je thuis doen. Individueel of samen met je partner of kinderen. Wil je deze ontvangen? Schrijf je dan in door te klikken op deze link: www.leerdier.nl/nieuwsbrief-activiteiten.

Geïnteresseerd in bovenstaande activiteiten?

Wacht dan niet te lang met je aan te melden. Er is beperkt plaats. Aanmelden kan door het sturen van een e-mail naar info@leerdier.nl, o.v.v. naam, telefoonnummer en e-mailadres.