

Nieuwsflits

Januari 2021



Het nieuwe jaar is alweer enkele weken oud. Na de kerstperiode is langzamerhand het 'gewone' leven voor de meeste mensen weer begonnen. Hoewel 'gewoon' op dit moment een wat ongewoon begrip is, in deze tijd die vooral gekenmerkt wordt door onduidelijkheid en onzekerheid met betrekking tot onze nabije toekomst. Toch vinden wij het een mooi moment om voorzichtig vooruit te kijken. Juist in periodes als deze is het belangrijk om de hoop niet te verliezen, goed voor jezelf en je naasten te zorgen en om te blijven zorgen voor de juiste 'voeding' voor lichaam en geest. In 2021 willen we ons meer laten leiden door het ritme van de seizoenen en de natuur. Als 'rode draad' gaan we onze activiteiten koppelen aan onderwerpen die passen bij het seizoen en de betreffende maand.

In deze nieuwsflits vind je leuke wetenswaardigheden, en informeren we je over de mogelijkheden die Leerdier biedt in de maand februari. Wil je ook onze nieuwe activiteiten en oefeningen ontvangen, meld je dan aan via www.leerdier.nl/nieuwsbrief-activiteiten. Vanzelfsprekend werken we met een coronaprotocol en conform de richtlijnen van de overheid.

We hopen je de komende maand te ontmoeten.

Team Leerdier

Seizoen- en natuurthema's

Winter: vertragen, verminderen en verstillen

In de natuur wisselen periodes van actie en periodes van verstilling elkaar af. In de winter staat alles buiten stil. De winter nodigt je als het ware uit, om als het allemaal wat te snel gaat, een beetje te vertragen. Wanneer je een overvol hoofd hebt, een drukke agenda en een volle to do lijst, dan is de winter een mooie periode om zo nu en dan een keer STOP te zeggen. Dit voelt wellicht in eerste instantie wat onnatuurlijk, maar het hele jaar door 24/7 opstaan, rennen, vliegen en weer doorgaan is verre van natuurlijk en zeker niet gezond! Geen enkel dier doet dat. Waarom proberen wij dit dan wel? Gunnen we onszelf niet de tijd om zelfs maar een moment stil te staan bij onszelf? Inderdaad, het gaat slechts om momenten, af en toe en niet de hele tijd.

Wintermomenten, momenten van zelfreflectie waarop je stilstaat bij jezelf, je normen en waarden, de wijze waarop je je leven invult, kunnen een geschenk zijn aan jezelf. Stilstaan bij de vraag of het nog allemaal klopt. Of wat je van binnen voelt ook klopt met wat je aan de buitenkant doet. Deze momenten leren je om weer te voelen waarom je doet wat je doet, of te voelen dat er iets niet klopt, zodat je kan bijsturen.



Natuurthema's: februari

Ontwaken, (jezelf) ZIJN en ademen

In januari is het stil in de natuur. De meeste dieren slapen langer en sparen hun krachten. Ook bomen en planten sparen hun energie. In februari begint de natuur langzaam aan de overgang naar ontwaken. De natuur leeft en herstelt door middel van een periodiek terugkerend ritme, passend bij de seizoenen. Voor mensen ligt dit anders. Gezamenlijke ritmes zijn steeds meer overgegaan in flexibele (werk)tijden. Iedereen volgt zijn eigen ritme. Terwijl de 24 uren economie continu in hoog tempo doorgaat, beschikt de natuur over verschillende ritmes die elkaar op natuurlijke wijze opvolgen, passend bij de seizoenen. Deze maand sluiten we aan bij een paar van deze natuurthema's en besteden we extra tijd aan het vinden van je eigen ritme, antwoord op vragen als: Welke rollen vervul je? Wat weerhoudt je om te zijn wie je wilt zijn? En hebben we aandacht voor: minder in je hoofd en meer in contact met je lichaam.



AGENDA FEBRUARI*

Vanwege de voorlopig nog voortdurende lockdown, kunnen er in februari nog geen activiteiten met de paarden georganiseerd worden. Gelukkig kan er ook 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 zijn in deze tijd een veilige manier van coachen en begeleiden. We bieden deze maand de volgende wandelsessies aan:
 - Goede voornemens sessie. Ga met je goede voornemens aan de slag en zorg dat het geen voornemens blijven, maar dat je ze echt gaat uitvoeren.
 - Feeling blue wandeling: tijdens deze wandeling besteden we aandacht aan sombere gevoelens en hoe hier mee om te gaan.
 - Bosbaden en mindwandeling, wandelsessies waarin individuele levensvragen besproken worden. Denk hierbij deze maand aan specifieke onderwerpen als jezelf zijn, ontspannen en wat is echt belangrijk voor mij?
 - 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.

**Alle activiteiten worden in overleg ingepland.*

Wandelsessies

Tijd om stil te staan bij jezelf en frisse, heldere keuzes te maken

De onzekerheid rondom het Coronavirus, een oneindige stroom aan informatie die de hele dag door via allerlei communicatiekanalen binnenkomt en daarbij nog je eigen plannen, ideeën en wensen, kunnen ervoor zorgen dat je je soms een beetje overweldigd voelt. Vaak met besluiteloosheid als resultaat. Wil je ontdekken waar je nu echt voor wilt gaan? Wat bij jou past en waar je blij van wordt? Welke keuzes je wilt maken op weg naar meer ontspanning, plezier en vervulling in je leven, je gezin en je werk, juist in deze onzekere tijden? Plan dan een wandelsessie in en kom op adem in de natuur. Ontspan, maak je hoofd rustig en helder zodat je al wandelend samen met een coach kan ontdekken wat werkelijk belangrijk voor je is. Erken je verlangens, ontdek je unieke talenten, dat wat je wezenlijk motiveert en maak nieuwe eigen keuzes in je werk en leven. Wandelen in de natuur is daarbij helpend. Zeker nu!



Mindfulness

Mindfulness houdt in: vriendelijke aandacht schenken. Aandacht, je observeert wat er in je omgaat: aan gedachten en gevoelens. Vriendelijk omdat je niet oordeelt. Je leert om jezelf te accepteren en om te gaan met gedachten en emoties. Uiteindelijk gaat het om jouw keuzes en jouw leven.

Waarom mindfulness met hulp van honden?

Honden leven altijd in het NU, met aandacht voor alles wat er is, zonder oordeel en zonder geheime agenda of sociaal wenselijk gedrag. Ze beschikken over bijzondere kwaliteiten op het gebied van communiceren, afstemmen, aanpassen en vriendschappen aangaan. Honden reageren op ons gedrag. Doordat de non-verbale vorm van communicatie voor honden vanzelfsprekend is, zijn zij heel goed in staat ons te 'lezen'. Door het doen van mindfulness oefeningen samen met een hond kom je vaak snel tot zelfinzicht. Aan de hand van de reactie van de hond op jou, kun je het effect van mindfulness-oefeningen direct zien en ervaren. Je wordt je meer bewust van de invloed van gedachten op je lichaam, de aanwezigheid van spanning en hoe je daar op een voor jou prettige manier mee om kunt leren gaan. Samen met de honden leer je meer over jezelf, wordt je bewust van gedragspatronen en werk je in je eigen tempo aan jouw persoonlijke doelen.

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/nieuws-brief-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.