

Leerdier Nieuws

Lentenieuws van Leerdier
mei 2021

Lentenieuws

Voor je ligt de nieuwste nieuwsbrief van Leerdier; door verschillende omstandigheden iets later dan verwacht. Tijdens het maken van deze nieuwsbrief werden we ons eens te meer er van bewust dat het leven niet planbaar is. Het leven kan je dwingen om te vertragen of zelfs even helemaal stil te staan. Het leven kan je dwingen om beslissingen te nemen en keuzes te maken. In deze nieuwsbrief lees je meer over het maken van keuzes en leven met de seizoenen. In de schijnwerpers staat Muck, een van onze leerdieren. Vergeet niet om onze agenda te bekijken want we hebben weer een aantal mooie activiteiten gepland staan.

We wensen je veel leesplezier!



Natuurthema's: mei

De thema's die bij de lente horen zijn:

- Kiezen en opnieuw beginnen.
- Kiezen voor wie of wat je bent.
- Beslissen, plannen en durven te falen.

Het natuurthema voor mei is: kiezen en opnieuw beginnen. De lente, het voorjaar is een periode van vernieuwing en verandering. De natuur ontwaakt en er begint weer van alles te groeien en te bloeien.

Leerdier is een praktijk voor therapie, (kinder-) coaching en pedagogische begeleiding met de hulp van dieren en de natuur. Er worden verschillende vormen van therapie, coaching en pedagogische begeleiding aangeboden. Samen met het dier wordt er gewerkt aan leerdoelen. Ervaring met dieren is niet nodig. Er wordt met honden, paarden en kinderboerderijdieren gewerkt. Daarnaast worden er verschillende vormen van 'leren in de natuur' aangeboden, waaronder wandelcoaching.

Dieren bevrijden zich van hun wintervacht, komen uit hun winterslaap, vogels vertrekken naar het Noorden of komen juist weer terug uit het Zuiden. We zeiden het al eerder: de lente nodigt uit om ruimte te maken voor iets nieuws: nieuwe dingen proberen, onproductieve gedachten en oude gewoonten durven loslaten en kiezen voor wie of wat je echt bent!

Wat zou je doen als.....?

Hoe zou het zijn als je aan het einde van je leven terugkijkt en je je afvraagt: "heb ik mijn dagen goed besteed? Heb ik de dingen gedaan die ik graag wilde? Ben ik geworden wie ik kon zijn?" Of kijk je terug met gedachten aan dingen die hadden kunnen zijn?

We gaan vaak slordig met onze tijd om. Op een afstand lijkt het dat we leven alsof we eindeloos de tijd hebben, alsof het leven niet voor iedereen eindig is. Maar zo simpel is het niet.

We weten allemaal wel dat de tijdsdruk vooral wordt opgelegd door de omgeving: onze samenleving stelt normen. Het is lastig om je je hieraan te onttrekken. Tegelijkertijd vliegen de jaren voorbij en is het soms ineens te laat om je dromen te realiseren en de dingen te doen die je eigenlijk wilde.

In tegenstelling tot dieren kunnen wij terug- en vooruit kijken. Reflecteren op en nadenken over ons leven. Dit is een luxe maar voor veel mensen tegelijkertijd ook een druk. De druk om je eigen leven vorm te geven op een manier die bij jou past en zinvol is. We staan hier in ons dagelijks leven vaak te weinig bewust bij stil. Dat is jammer en zonde want wat als je aan het einde van je leven terugkijkt en het antwoord op de vraag: "Ben je geworden wie je had kunnen en willen zijn", "nee" is? Hoe zou je je dan voelen? Wetende dat het te laat is om nog iets te veranderen..... Zou niet eigenlijk een belangrijke vraag voor een ieder moeten zijn: 'Wat zou jij doen als je nog 1 dag, 1 week of 1 maand te leven zou hebben?' 'Welke vrienden zou je hebben?' 'Wat zou je willen doen?' 'Met wie zou je je leven delen?' 'Welke reis zou je maken?' 'Wat voor werk zou je doen?' 'Welke wens zou je vervullen?'

Kiezen

We kunnen vaak niet alles doen wat we graag willen in ons leven. Simpelweg omdat het leven daarvoor soms te

kort blijkt. Daarnaast is het leven ook minder maakbaar en planbaar dan wij willen. Het proces en de keuzes van het individu is één kant van de zaak, maar er zijn ook nog randvoorwaarden: vruchtbare grond, de juiste voedingsstoffen en een beetje geluk. Het individu en de omgeving zijn constant met elkaar in interactie. Als je wilt veranderen vraagt dit om zowel naar binnen als naar buiten te kijken.

Dieren zullen geen dingen van zichzelf vragen die ze niet kunnen. Dit in tegenstelling tot mensen die wel iets van zichzelf kunnen vragen of eisen wat niet kan. Het voordeel is dat veel mensen in het westen in de gelukkige positie zijn dat ze veel dingen kunnen proberen. Door dit te doen komen we uiteindelijk misschien op het goede spoor. Doordat we de vrijheid hebben om te kunnen kiezen raken we ook wel eens de weg kwijt, verdwalen we een beetje. Hier is niets mis mee. Als we maar de tijd nemen om naar onszelf te luisteren. Niet alleen naar onze ratio, maar ook naar ons gevoel. Voelen of iets echt klopt. En klopt het niet? Durf dan andere keuzes te maken. De moed te hebben om andere paden in te slaan. Tijd te besteden aan datgene wat er voor jou écht toe doet. Het is immers nooit te laat om te worden wie je echt bent!

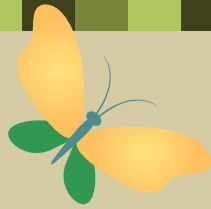
"Vragen om datgene waar je behoefte aan hebt is een van de moedigste dingen die je voor jezelf kunt doen".



MUCK

in de

SCHIJNWERPERS



In deze editie van Leerdier zetten we Muck graag in de schijnwerpers. Muck is de vriend en weidegenoot van Barry en een van de paarden die bij Leerdier zijn thuis heeft gevonden. Wanneer je deze nieuwsbrief leest is Muck net 20 jaar geworden. Het is een vrolijke, leergierige en ietwat ondeugende ruïn die elke ochtend weer graag aan de nieuwe dag begint.

Muck is een opvallende verschijning. Met zijn witte kleur, mooie donkere ogen, lange wapperende manen en stoere uiterlijk is hij een bijzonder mooi paard om te zien. Maar dat is niet alles, want iedereen die Muck ontmoet ontdekt al snel dat zijn echte schoonheid van binnen zit. Met zijn gevoelige, zachte en vriendelijke karakter kan hij goed overweg met zowel mens als dier. Hij is nieuwsgierig, gaat graag op ontdekkingstocht, geniet van samen 'spelen' en buiten zijn. Muck houdt van veelzijdigheid en afwisseling en is daarnaast enorm betrouwbaar maar zeker niet saai. Als hij een mens zou zijn dan zou je kunnen zeggen dat hij een goed gevoel voor humor heeft.

Muck heeft inmiddels veel levenservaring. Hij is een springpaard en als jong paard waren er hoge verwachtingen van hem. Van jongs af aan is hij veelzijdig opgeleid voor zowel dressuur als springen. Al op jonge leeftijd bleek echter dat het leven als sportpaard niet was wat hem gelukkig maakte. Hij kreeg er te veel stress van. Na een aantal jaar werd er een ander huis voor hem gezocht. Hij kwam terecht op een pensionstal waar hij zich ontwikkelde tot een betrouwbaar, veelzijdig en vriendelijk paard. Als

'leerpaard' heeft hij veel beginnende ruiters geholpen bij het overwinnen van angsten en het plezier in paardrijden terug gegeven. Met zijn goede stabiele gangen is hij een heel fijn rijpaard.

Hoe kwam Muck bij Leerdier terecht?

Muck woont inmiddels alweer heel wat jaren bij Leerdier en ook daarvoor was hij al vele jaren een 'bekend' paard. Hij woont namelijk op dezelfde plek waar ook Bento en Lavarotti gewoond hebben en waar Barry en Anouk nog wonen. Bij een aantal mensen



had Muck een bijzondere plek in hun hart verworven. Toen hij door omstandigheden op zoek was naar een nieuw huis, werd Carmen door meerdere mensen getipt. Dit geweldige paard zocht een nieuw thuis. Zou hij met zijn gevoelige, lieve en speelse karakter geschikt kunnen zijn voor het werken bij Leerdier? We kregen van zijn vorige eigenaar de gelegenheid om Muck echt te leren kennen en hij ons. Zo ontdekten we dat er een grote 'klik' was met dit lieve paard. Ook bleek hij blij te worden van het contact met verschillende mensen en het aanwezig zijn en actief mee doen tijdens sessies. Het duurde niet erg lang voor we besloten dat hij één van de Leerdieren werd. Een besluit

waar we nog elke dag ontzettend blij mee zijn.

Net als alle paarden geniet Muck bij Leerdier van een veelzijdig paardenleven samen met soortgenoten en in het bijzonder met zijn weidemaatje Barry. Naast lekker paard zijn, vindt Muck contact met mensen leuk. Hij werkt alweer heel wat jaren mee bij Leerdier en helpt Carmen bij het coachen en het geven van dier-ondersteunde begeleiding en therapie. Dit doet hij graag en hier is hij heel erg goed in. Muck is betrouwbaar, vriendelijk en heel duidelijk in de omgang met zowel kinderen als volwassenen. Hij krijgt graag aandacht, houdt van afleiding en vindt het leuk om samen op onderzoek uit te gaan. Op zijn eigen unieke wijze brengt hij zijn levenservaring mee tijdens de sessies. Mensen voelen zich veilig bij dit mooie dier en durven in vol vertrouwen hun comfortzone stukje bij beetje op te rekken

samen met hem. Hij is goed in het bieden van troost op lastige momenten of in tijden van verdriet. Muck kan mensen het gevoel geven dat ze er niet alleen voor staan maar 'gedragen' worden. Hij helpt mensen tot rust te komen en even stil te durven staan. Om vervolgens opnieuw te leren vertrouwen op hun eigen kracht en kwaliteiten. Hij helpt hen om te luisteren naar hun innerlijke stem. Ook al is deze soms nog zo zacht.

Tot slot

Muck zijn echte naam is Upper-ten. Een naam die alles over hem, zijn karakter en unieke kwaliteiten zegt.



Leven met de seizoenen: harmonie, balans en ritme

In Nederland kennen we verschillende seizoenen. De beleving van seizoenen kan ons helpen om ons bewust te worden van de tijd. Het helpt ons ook in ons bewustzijn om van momenten te kunnen genieten. Denk maar aan de komst van zonnige dagen na een donkere, koude winter, of aan regen na een periode van droogte. En als er dan af en toe een dik pak sneeuw valt zorgt dat bij velen voor een magisch gevoel.

Als je goed naar de natuur kijkt, vind je vaak drie belangrijke dingen: harmonie, balans en ritme. Harmonie kunnen we opvatten als je aanpassen en meebewegen met wat zich aandient in plaats van hier tegen in te gaan. Zo zal een trekvogel niet door blijven vliegen in een forse storm met veel tegenwind, maar besluiten te landen en te wachten op betere weersomstandigheden in plaats van zichzelf uit te putten. Balans, kan je op vatten als het streven naar een evenwicht tussen energie die binnenkomt en energie die eruit gaat. De balans tussen draagkracht en draaglast. En ten slotte is er ritme: bijvoorbeeld de dagelijkse - en seizoenscycli maar ook de verschillende levensfasen die ons beïnvloeden en sturen.

In de natuur heeft alles zijn eigen tijd en ritme. Een zaadje neemt maanden de tijd om uit te groeien tot een groente. Bloemen gaan pas bloeien als ze daar in de juiste omstandigheden voor zijn. Bladeren vallen van de bomen wanneer ze daar klaar voor zijn in de herfst. Daar kunnen wij als mens veel van leren. Wéér veel van leren is wellicht beter gezegd, want er is een tijd geweest waarin wij daar veel natuurlijker in meebewogen. Dat is

nu voor veel mensen anders. Zij ervaren een opgejaagd gevoel, mede veroorzaakt door het jachtige karakter van de 24 uren economie die we met z'n allen gecreëerd hebben. Door je meer bewust te zijn van het ritme van de seizoenen en hier binnen je eigen leefstijl een voorbeeld aan te nemen, lukt het vaak beter om te komen tot je eigen leef-ritme.

Wees je bijvoorbeeld meer bewust van de veranderingen die buiten gaande zijn. Kijk tijdens een wandeling niet op je telefoon, maar kijk naar wat er om je heen gebeurt. Probeer daarbij bewust al je zintuigen te gebruiken. Of neem iedere dag een momentje om even om je heen te kijken, in je tuin of straat: wat doen de bomen en planten? Hoor je vogels? Andere voorbeelden van meer leven in het ritme van de natuur zijn: het eten van seizoens-producten. Leven op het ritme van het daglicht, waardoor je in de zomer lange actieve dagen hebt en in de winter er voor kiest om het wellicht wat rustiger aan te doen, passend bij de kortere aanwezigheid van daglicht.

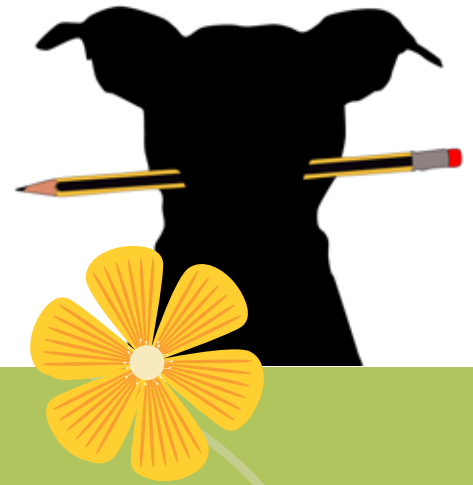
Tenslotte, door meer te leven in het ritme van de seizoenen, helpt de natuur je om meer rust te vinden in je dagelijks leven. Hierdoor wordt het mogelijk om je eigen balans te herstellen en meer te leven volgens je eigen natuurlijke ritme in harmonie met je omgeving. Dat betekent onder andere het indelen van je dag en je activiteiten, zoals dat voor jou beter voelt en beter bij je persoonlijkheid past. Je moet hier wel de vrijheid of gelegenheid voor hebben, maar bedenk tegelijkertijd... kleine stappen zijn hierbij al helpend. Probeer het eens.

"Don't underestimate the value of Doing Nothing, of just going along, listening to all the things you can't hear, and not bothering".

Winnie the Pooh

BIJZONDERE VOORJAARSACTIVITEITEN

Deze activiteiten worden naast het reguliere aanbod georganiseerd op afspraak en indien van toepassing bij voldoende belangstelling. Op dit moment zijn we nog beperkt open. We proberen zoveel mogelijk en op kleine schaal 'zorg op maat' te bieden voor diegenen die juist nu een steuntje in de rug nodig hebben. Voor alle activiteiten geldt dat we nauwlettend de richtlijnen volgen van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) en de GGD. Ook hanteren wij een hygiëneprotocol.



Mei:

- Kennismakings sessies via beeldbellen.
- Wandelsessies zijn een veilige manier van coachen en begeleiden. We bieden deze maand de volgende wandelsessies aan:
 - Lentewandeling: tijdens deze 1 op 1 wandeling besteden we aandacht aan het doorbreken van patronen, gedachten en gevoelens. Wat wil je laten groeien en wat wil je loslaten?
 - 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.
 - Wandelcoachsessies voor mantelzorgers.
- "Groei en bloei sessie". Houd een "voorjaars schoonmaak" en creëer stap voor stap ruimte voor groei.
- Op zoek naar geluk; de afgelopen maanden hebben we gemerkt hoe belangrijk het is om stil te staan bij de kleine geluksmomentjes in het leven. Alles kan immers zomaar ineens anders zijn! Een goed moment om hier bewust bij stil te staan. Zoek samen met de paarden of honden uit waar jouw geluk te vinden is.
- "Healing horses sessie." 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 sessies staat het onderwerp sombere gevoelens centraal.
- 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.
- Meld je aan voor onze online-oefeningen en activiteiten. Deze kun je thuis doen. Schrijf je in door te klikken op deze link: www.leerdier.nl/nieuwsbrief-activiteiten.

Interesse? Neem contact met ons op via: info@leerdier.nl voor meer informatie.

Alle activiteiten worden in overleg ingepland.

Het is afhankelijk van de dan geldende coronamaatregelen of de sessies met de paarden/boerderijdieren door kunnen gaan. We werken met een coronaprotocol en volgens de richtlijnen van de overheid.





Juni:

- Kennismakingsessies via beeldbellen.
- Wandelsessies zijn een veilige manier van coachen en begeleiden. We bieden deze maand de volgende wandelsessies aan:
 - Lentewandeling: tijdens deze 1 op 1 wandeling besteden we aandacht aan het doorbreken van patronen, gedachten en gevoelens. Wat wil je laten groeien en wat wil je loslaten?
 - 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.
 - Speciaal voor mantelzorgers zijn er wandelcoach activiteiten.
- "Happy place" sessies": Waar word je blij van? Ga samen met ons op zoek naar wat jou blij maakt.
- Keuzestress? Wat zou jij kiezen als.... ga samen met onze paarden op onderzoek uit en ontdek wat je echt wilt.
- Start 1 op 1 mindfulness training met honden. Combineer wandelen in de natuur met het doen van mindfulness oefeningen samen met honden en leer om je eigen keuzes te maken. (In overleg is starten later in het jaar mogelijk).
- Start 1 op 1 mindfulness training met paarden. Combineer wandelen in de natuur met het doen van mindfulness oefeningen samen met paarden en leer om je eigen keuzes te maken. (In overleg is starten later in het jaar mogelijk).
- 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.

- Meld je aan voor onze online-oefeningen en activiteiten. Deze kun je thuis doen. Schrijf je in door te klikken op deze link: www.leerdier.nl/nieuwsbrief-activiteiten.

Interesse? Neem contact met ons op via: info@leerdier.nl voor meer informatie.



Nieuwsbrief lente 2021

© Leerdier 2021

Leerdier

Therapie, coaching & pedagogische begeleiding
Carmen Maurer Pedagoog en (kinder)coach

E-mail: info@leerdier.nl

Mobiel: 06-30933171

Postadres: Royenstein 26, 3958 HL Amerongen

www.leerdier.nl