

Pagina 2

Terugblik 2020
Actueel

Pagina 3

Joy in de
schijnwerpers

Pagina 4 & 5

Zingeving

Pagina 6

De kracht van
dankbaarheid

Pagina 7

Bijzondere
winteractiviteiten



Leerdier Nieuws

Winternieuws van Leerdier
december 2020



Winternieuws

Voor je ligt de speciale kersteditie van Leerdier. Het is de vierde en alweer laatste nieuwsbrief van dit jaar. Normaal gesproken kijken we in een nieuwsbrief vooruit. Zo ook in deze laatste nieuwsbrief van dit jaar. Maar.. de donkere dagen rond Kerst en de jaarwisseling, de zonnewende, nodigen ook uit tot reflectie. We beginnen deze nieuwsbrief dan ook met een korte terugblik.



Terugblik op 2020

Bij Leerdier kijken we terug op een bijzonder jaar. Allereerst willen we iedereen bedanken die ons gesteund heeft in deze vaak onzekere periode met uitdagende werkomstandigheden. Door het creatief meedenken van collega's, flexibiliteit van locatiehouders en vele helpende handen werden onze dieren goed verzorgd, konden sessies en programma's veelal doorgaan en konden cliënten bij ons terecht. Dankbaar zijn we voor iedereen die ons en ons werk een warm hart toedraagt. Waarbij ieder ons op zijn of haar eigen wijze daarbij helpt. Het Coronavirus heeft op ons en onze wijze van werken

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.

veel invloed gehad. Het belang van zorg op maat' voor iedereen die dat nodig heeft werd ons dit jaar eens te meer duidelijk. Dit geen loze kreet laten zijn, maar hier invulling aan geven was niet altijd gemakkelijk. Toch heeft 2020 ons veel gebracht. Ondanks de onduidelijkheden en uitdagingen was er ruimte voor nieuwe ontwikkelingen. Zo keken wij met 'nieuwe ogen', naar onszelf, onze werkwijze en onze bestaande programma's. Door flexibel en creatief in te spelen op de zich steeds wijzigende omstandigheden, zorgden we ervoor dat we de programma's verantwoord konden blijven aanbieden. Daarnaast ontwikkelden we nieuwe programma's met veel aandacht voor het individu en richtten we ons op een nieuwe doelgroep: mantelzorgers. Ook was er tijd en aandacht voor onze professionele ontwikkeling o.a. door het volgen van relevante workshops en cursussen. Tenslotte zochten we naar nieuwe mogelijkheden om elkaar ook in de 1,5 meter samenleving 'vast te houden'. We gingen online met oefeningen en activiteiten. Dit werd gewaardeerd, want het aantal abonnees op deze nieuwsbrief en de werkbladen stijgt gestaag.

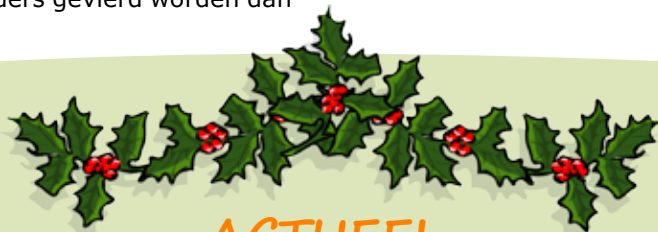


Het afgelopen jaar ontdekten we onverwachte kanten van onszelf. Deden we nieuwe ervaringen op en namen we tijd om stil te staan, bij wat echt belangrijk voor ons was en is. We wisten het al, maar opnieuw ervoeren we het belang van flexibiliteit en veerkracht: meebewegen met wat op je af komt, durven vertrouwen en omgaan met niet-weten.

Inmiddels zijn de feestdagen in aantocht. Voor velen van jullie zullen deze dit jaar anders gevierd worden dan

verwacht. Via deze speciale kersteditie willen we je laten weten dat we er ook in het nieuwe jaar voor je zullen zijn. Dit doen we door het aanbieden van mooie programma's en veel aandacht voor jou, als individu. Ook blijven we je digitaal 'vasthouden' door het 4 keer per jaar aanbieden van deze nieuwsbrief en het maandelijks aanbieden van online oefeningen en activiteiten.

Veel leesplezier!



ACTUEEL

Onlangs verschenen er diverse artikelen in de media over het succes van therapie met dieren voor kinderen met het syndroom van Down e/o autisme (ASS). Steeds vaker worden dier-ondersteunde interventies met succes ingezet bij de behandeling van kinderen met een beperking.

In samenwerking met stichting SAM ontwikkelt Leerdier sinds vele jaren programma's met dier-ondersteunde interventies voor kinderen met het syndroom van Down, autisme (ASS) en aanverwante stoornissen. Omdat we ook zelf de uitvoering van deze programma's verzorgen, zien we in de dagelijkse praktijk wat de (therapeutische) effecten zijn en hoe effectief het werken met dieren

voor deze doelgroep is. Het werken met dieren is een hele laagdrempelige manier voor een kind om zich open te stellen, zich veilig te voelen en uitgedaagd te worden. Een van de factoren die een grote rol spelen is dat dieren geen vooroordelen hebben. Bij kinderen met het syndroom van Down en autisme zien we vaak dat de spraak-taalontwikkeling vooruitgaat, de communicatieve vaardigheden en de sociale interactie. Daardoor kunnen deze kinderen vervolgens beter functioneren in de samenleving.

Maar hoe is dat te verklaren? En is dit effect en de verklaring er van ook wetenschappelijke te bewijzen? Richard Griffioen (Stichting SAM) inventariseerde een aantal bestaande onderzoeken naar dier-ondersteunde therapie bij kinderen met Down en autisme en deed ook zelf onderzoek hiernaar. Onlangs promoveerde hij op het onderwerp: 'Children and Animals in Synchrony' bij de Open Universiteit in Heerlen.

Meer weten? Klik dan op onderstaande link en lees de artikelen die onlangs in de media verschenen.

www.leerdier.nl/nieuws

Geïnteresseerd in onze programma's? Ga dan voor meer informatie naar:

www.leerdier.nl/programmas



JOY

In de schijnwerpers

In deze kersteditie van Leerdier zetten we Joy graag in de schijnwerpers. Joy is een van de honden die bij Leerdier haar thuis heeft gevonden.

Kenmerkend voor Joy is haar stoere uiterlijk en haar bijzondere karakter. Ze is een kruising Labrador en inmiddels 8 jaar oud. Bij velen van jullie is Joy echter niet zo bekend als de andere Leerdieren. Dit heeft een reden. Joy is namelijk niet zomaar een hond, ze heeft een bijzonder levensverhaal. Voorafgaand aan haar verhaal vertellen we jullie eerst wat algemene informatie over de Leerdieren, waarom ze bij Leerdier wonen en soms meehelpen bij het aanbieden van dier-ondersteunde interventies.

De leerdieren

Alle dieren zijn op verschillende manieren bij ons terecht gekomen. Ze hebben allemaal hun eigen levensverhaal met ups en downs. Het zijn stuk voor stuk echte 'overlevers' met de bijbehorende talenten. Sommigen hebben letterlijk moeten overleven in moeilijke situaties, anderen hebben erg hard moeten werken, soms kon een eigenaar niet meer voor hen zorgen en enkelen zijn achtergelaten op straat. Stuk voor stuk waren ze door verschillende omstandigheden hard op zoek naar een nieuw huis. Dit liefdevolle thuis hebben ze bij Leerdier gevonden.

Leerdier: een praktijk waar zorg circuleert

De dieren krijgen een 'voor altijd-thuis' en genieten van een fijn dierenleven. Ze krijgen veel liefde én individuele zorg. Ze worden gewaardeerd en gerespecteerd zoals ze zijn en leven zo natuurlijk mogelijk

in sociale groepen. Wanneer ze er aan toe zijn en hier geschikt voor zijn, helpen ze mensen bij hun leren en ontwikkelingsprocessen, waarbij ze hun eigen karakter, talenten en levenservaringen meebrengen in de sessies. Geld dat mensen betalen voor de sessies wordt besteed in het belang van de dieren. Denk bijvoorbeeld aan stalhuur, voer, medicijnen, dierenartsbezoek, tandarts, hoefsmid, relevante training, benodigde materialen etc.

Het verhaal van Joy



Dat Joy onlangs 8 jaar geworden is was niet vanzelfsprekend, want Joy is een bijzondere hond. Zij is haar leven gestart met een 'zware rugzak'. Haar omgehangen door mensen in de eerste maanden van haar leven. Door een aantal traumatische ervaringen als pup, erg jong bij haar moeder weggehaald, achtergelaten en niet goed gesocialiseerd, is ze haar leven slecht gestart met een grote angst voor mensen. Joy vertrouwde mensen niet en liet veel ongewenst gedrag zien. Zo liet ze zich niet aanraken, sterker nog, niemand

mocht in haar buurt komen. Pas een halfjaar oud hoorde ze dat ze beter kon inslapen. Dat haar gedrag door mensen veroorzaakt was, daar werd niet al te lang bij stil gestaan. Joy was een van de vele honden die de pech hebben om op een verkeerde plek geboren te worden. Een stoer uiterlijk en een zwarte kleur in combinatie met haar gedrag hielpen niet bij haar beoordeling toentertijd. Na een zorgvuldige afweging besloten we om deze zeer gevoelige hond een serieuze kans te geven. Waarom? Omdat we over voldoende kennis dachten te beschikken om haar te helpen en omdat we vermoedden dat er onder haar felle, agressieve en onvoorspelbare gedrag een zachte, angstige, hoog gevoelige hond verborgen zat.

Inmiddels zijn we vele jaren verder. Ons leven met Joy is geen moment saai geweest. Ze heeft ons veel geleerd. Vooral over ons zelf. Zo leerde ze ons hoe belangrijk een zachte, open maar ook consequente houding is. Het kunnen loslaten van meningen van anderen, doelen en verwachtingen om in plaats daarvan zelf kennis te vergaren en daarnaast te durven vertrouwen op je intuïtie en gevoel. Te vertrouwen op wat zij aangaf en haar het tempo te laten bepalen in plaats van gedrag te willen forceren of af te willen dwingen. Als geen ander heeft Joy ons het belang van veiligheid en rust laten zien. Het is ons met vallen en opstaan gelukt om haar een veilig thuis te bieden. Een thuis waarin zij zich kon ontwikkelen tot een zachtaardige maar duidelijke roedelleidster met volkomen normaal en sociaal hondengedrag naar de andere dieren in ons huis.

Joy als Leerdier

Tot op de dag van vandaag blijft ze ons verbazen. Ze ontwikkelt zich nog steeds verder. Zo is ze inmiddels een lieve, gezellige huishond die houdt van knuffelen. Ze weet dat ze niets met vreemde mensen hoeft en dat we haar beschermen tegen mensen die iets van haar willen. Hierdoor kunnen we rustig en zonder problemen met haar omgaan, wandelen en bezoek ontvangen. Soms gebeurt er iets onverwachts: Joy zoekt dan zelf contact met mensen en komt dan naar de praktijkruimte toe. Ze geeft dan aan dat ze aanwezig wil zijn bij een sessie. Op zulke momenten

is er geen sprake van spanning bij haar. Ze is dan rustig en respectvol aanwezig. Opvallend vaak zijn er op zulke momenten bij de cliënt thema's als eenzaamheid, trauma en verdriet actueel. Hoewel Joy zelf bepaalt of, wanneer en hoe lang ze bij een sessie aanwezig is, horen we telkens opnieuw van cliënten hoe ze haar aanwezigheid als ondersteunend en troostend ervaren. Als geen ander laat ze hen zien hoe veerkrachtig en vergevingsgezind ze is. En dat zelfs na ernstig trauma, vanuit veiligheid en vertrouwen, heling en ontwikkeling mogelijk is.



ZINGEVING: wat is dat?

Zingeving is een behoefte en gaat over de waarde en de bedoeling van het leven. Wat voor betekenis heeft het leven voor je en wat is het doel van je leven? Daarover gaat dit artikel. Wat gebeurt er als je zinloosheid of doelloosheid ervaart?

Zingeving draagt bij aan een gezond leven. Het is de achterliggende reden waarom je dingen doet. Als de dingen die jij doet voor jou geen betekenis hebben kan dat leiden tot psychische klachten als een negatief zelfbeeld, burn-out of depressie. Aan de andere kant kun je dingen die je zinvol vindt vol overgave doen. Zingeving geeft vaak een gevoel van plezier, erkenning en verbondenheid. Het is dan ook belangrijk dat je af en toe stilstaat bij jezelf en je afvraagt wat jou gelukkig maakt. Het antwoord op de vraag "wat is zingeving" is voor iedereen anders. Ook kan het per levensfase verschillen wat jij zinvol vindt en wat niet en wat de betekenis van zingeving voor jou is.

Zingevingvragen die mensen zichzelf kunnen stellen zijn: wat geeft mijn leven zin? Waarom doe ik wat ik doe? Wanneer je deze vragen aan verschillende mensen stelt krijg je veelal antwoorden als: "Ik wil dingen ondernemen die er toe doen." "Ik wil van mijn passie mijn werk maken". "Ik wil van betekenis zijn voor de mensen om mij heen." "Ik wil een goede vader c.q. moeder voor mijn kinderen zijn." Er zijn mensen die de nadruk leggen op hun werk en carrière en anderen kiezen juist bewust voor hun gezin, het combineren van vrijwilligerswerk

en een parttime baan etc. Gemeenschappelijke deler is dat mensen, ieder op hun eigen wijze, zich bezig willen houden met dingen die er voor hen toe doen om zo een rijk en betekenisvol leven te kunnen leiden. Maar wat als je het niet weet? Wat als je een gebrek aan zingeving in je leven ervaart?

Het afgelopen jaar werden we regelmatig geconfronteerd met onzekerheden, angsten en moesten we om leren gaan met het onbekende. We waren meer thuis en leefden en werkten alleen of met onze gezinnen. Doordat activiteiten waar we normaal gesproken ons leven mee vullen wegvielen volgden voor veel mensen de dagen elkaar als vanzelf op. Velen ervaarden het gedwongen stilstaan in eerste instantie ook wel als prettig. Tegelijkertijd zorgde het voor ruimte en veelal ook de noodzaak om stilt te staan bij jezelf. Te reflecteren en jezelf vragen te stellen als: wie ben ik, wat wil ik en wat kan ik? Past deze baan wel bij me? Heeft de relatie waar ik mij in bevind nog wel toekomst? Wil ik kinderen? Dit zijn zingevingvragen ook wel levensvragen genoemd.

Deze vragen komen vaak op momenten dat je niet genoeg zingeving in je leven ervaart. Omgaan met levensvragen kan lastig zijn, maar is belangrijk voor je persoonlijke ontwikkeling. Een gebrek aan zingeving kan zorgen voor een gebrek aan richting, motivatie, inspiratie en machteloosheid. Hierdoor ontstaat een gevoel van 'niet lekker in je vel zitten.'

Wil je hier wat aan doen en je leven zinvoller maken? Dan is het belangrijk om zicht te krijgen op wat belangrijk is voor jou. Wat is voor jou nou echt de essentie? Jezelf een aantal vragen stellen kan hierbij helpend zijn. Voor het verkrijgen van meer zelfinzicht kan je jezelf de volgende vragen stellen:

- Wie ben ik?
- Is het goed dat ik er ben?
- Wat zijn mijn normen en waarden in het leven?
- Waar ligt mijn passie en wat geeft mij energie?
- Wat zijn mijn kwaliteiten? Hoe benut ik deze momenteel?
- Wat zou ik met mijn leven doen als geld geen rol speelde?
- Waar houd ik mij in mijn vrije tijd mee bezig?
- Wanneer ervaar ik mijn leven/werk als zinvol?
- Waar geloof ik in?



Worstel je met levensvragen en kom je er zelf niet helemaal uit? Wil je graag ontdekken wat voor jouw betekenisvol leven inhoudt? Leerdier kan je hier bij helpen. We faciliteren je graag bij het vinden van de houvast of richting die jij nodig hebt. Bij Leerdier weten we welke vragen je aan jezelf kan stellen. Tijdens de sessies werk je vaak samen met paarden of honden. Beide diersoorten zijn zeer goed in staat om je een spiegel voor te houden. Samen met hen kom je snel

tot de essentie. Ontdek je waar het voor jou echt om gaat. In het contact met de dieren en de coach ontdek je wat je vaste patronen zijn. Je krijgt meer zelfinzicht en ontdekt wat je wilt veranderen. Samen met de coach kan je doelen stellen voor jouw dagelijks leven.

Blijf niet te lang lopen met je vragen en neem contact met ons op. Je kan ons bereiken via: info@leerdier.nl.





DE KRACHT VAN DANKBAARHEID

We leven in een prestatie maatschappij waarbij begrippen als meer en beter centraal staan. We delen onze succesverhalen op social media en geven elkaar continu het idee dat het streven naar een betere baan, een mooiere auto, luxe vakanties, succesvolle relaties, kinderen, mooi uiterlijk etc. het resultaat zijn van persoonlijke inspanning en succes. Het leven is maakbaar en lukt het je niet om succesvol te zijn? Dan doe je waarschijnlijk iets verkeerd. Maar is dat zo? Zijn we nog dankbaar voor het geluk dat ons toevallig of zijn veel zaken vanzelfsprekend geworden?

Dankbaarheid is een begrip dat voortkomt uit de positieve psychologie. De grondlegger van deze stroming is de Amerikaanse psycholoog Martin Seligman. In 1998 hield hij een speech waarin hij opriep tot het doen van meer onderzoek naar wat mensen gelukkig maakt. Sindsdien zijn er duizenden onderzoeken gedaan naar eigenschappen als doorzettingsvermogen, wijsheid, tevredenheid en zelfvertrouwen. Dankbaarheid springt er daarbij uit. Dankbaarheid heeft namelijk grote en duidelijk positieve effecten op onze gezondheid, ons geluksgevoel en onze relaties.

Dankbaarheid is aandacht hebben voor de goede dingen in het leven en erkennen dat we die vaak aan iets anders dan onszelf te danken hebben. Bijvoorbeeld aan onze omgeving, mooie natuur of aan mensen om ons heen die iets aardigs voor ons doen, ons gelukkig maken. Hoewel we weten dat het 'goed' is om dankbaar te zijn, schiet het er in de waan van de dag toch vaak bij in.

Het voelen en tonen van dankbaarheid is een van de eenvoudigste manieren om je in korte tijd een stuk gelukkiger te voelen, om stress te verlagen en om je sociale contacten te laten bloeien. In plaats van onze aandacht te richten op wat er misgaat in ons leven, of wat eraan ontbreekt, kijken we naar wat we al hebben. Uit verschillende studies blijkt dat dankbaarheid een duidelijke samenhang heeft met ons welzijn. Wie op de goede dingen let, is optimistischer en tevredener. Dankbare mensen hebben vaker positieve emoties, zijn tevredener met hun leven en hebben positieve verwachtingen van de toekomst. Tegelijkertijd hebben ze minder gevoelens van angst en depressie. Voor een deel bepaalt onze persoonlijkheid hoe dankbaar we ons voelen. De ene mens is van nature meer geneigd om zijn zegeningen te tellen dan de ander. Mensen die hoog scoren op een dankbaarheidstest zijn over het algemeen gelukkige mensen, zo wordt duidelijk uit vele onderzoeken. Ze zijn bovendien prettige mensen om mee om te gaan onder andere omdat ze empathischer zijn.

Is dankbaarheid de oorzaak of het gevolg van geluk?

Maakt dankbaarheid gelukkiger of hebben gelukkige mensen meer reden tot dankbaarheid? Naar aanleiding van verschillende onderzoeken lijkt het erop dat dankbaarheid eerder een oorzaak dan een gevolg is van geluk. Wanneer proefpersonen via oefeningen een toename in dankbaarheidsgevoelens kregen, leidde dit tot een toename in geluk en welzijn. Van twee dankbaarheidsoefeningen is bewezen dat ze gevoelens van dankbaarheid kunnen vergroten. Je vindt de oefeningen in de e-mail van deze nieuwsbrief.

Vergrootglas

Volgens de dankbaarheidsonderzoeker Philip Watkins werken deze oefeningen zo goed omdat ze je trainen om het goede in je leven te zien. Dankbaarheid werkt dan als het ware als een vergrootglas: het vergroot de goede dingen uit. Daarnaast maakt zo'n oefening je bewuster welke dingen en mensen belangrijk voor je zijn. Waardoor je geneigd bent daar meer aandacht en tijd aan te besteden. Om deze manier van kijken in je leven in te bedden is het volgens Watkins wel nodig om regelmatig dergelijke oefeningen te doen. Waarbij het belangrijk is dat het gevoel van dankbaarheid authentiek is, je het echt meent. Wanneer dankbaarheid inderdaad authentiek en welgemeend is heeft dit ook grote invloed op de ontvanger. Bedanken voor hun hulp maakte al dat proefpersonen zich sociaal waardevol gingen voelen: ze ervoeren dat hun inspanningen ertoe deden en dat ze werden gewaardeerd door anderen. Gevolg: ze waren vervolgens dubbel zo vaak geneigd om weer te helpen als wanneer ze geen bedankje hadden gekregen. Hetzelfde geldt voor relaties. Uit onderzoek blijkt dat partners zich duidelijk beter voelen over zichzelf en hun relatie op dagen dat hun geliefde hen voor iets had bedankt. Immers als iemand je bedankt, voel je je gezien en gewaardeerd. Zo straalt dankbaarheid niet alleen af op jezelf, maar ook op je omgeving.

OEFENEN

Dankbaarheid is goed voor je maar toch vergeten we vaak om dankbaar te zijn. Het mooie is: door te oefenen in dankbaarheid wordt je er beter in. De positieve effecten van oefenen zijn niet alleen zichtbaar bij mensen die van nature een dankbare levenshouding hebben, en dus vatbaarder zijn voor zulke oefeningen. Ook mensen die niet van nature een dankbare instelling hebben, bleken al van één dankbaarheidsoefening dankbaarder te worden. Je kunt de twee oefeningen vinden in de e-mail nieuwsbrief.

BIJZONDERE WINTERACTIVITEITEN

Deze activiteiten worden naast het reguliere aanbod georganiseerd op afspraak en indien van toepassing bij voldoende belangstelling. 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. De activiteiten zijn aangepast aan de richtlijnen rondom het Coronavirus. 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 hygiëne protocol. Deze activiteiten worden naast het reguliere aanbod georganiseerd op afspraak en indien van toepassing bij voldoende belangstelling.



JANUARI:

- Kennismakingssessies via beeldbellen: Voor iedereen die zich deze maand aanmeldt voor een online kennismakingssessie geldt een korting van 10% op deze 1e online sessie.
- In januari geldt een kortingsactie: Begin het nieuwe jaar goed: Geef jezelf een nieuwjaarsessie met 50% korting cadeau.
- Nieuwjaarsessie: Zorgen dat je je goede voornemens daadwerkelijk gaat uitvoeren.
- Blue Monday wandeling: tijdens deze wandeling besteden we aandacht aan sombere gevoelens en hoe hier mee om te gaan.
- Bosbaden en mindwandering, wandelsessies rondom specifieke thema's waarin individuele levensvragen besproken worden.
- Meld je aan voor onze nieuwsflits met 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.

FEBRUARI:

- Kennismakingssessies via beeldbellen: Voor iedereen die zich deze maand aanmeldt voor een online kennismakingssessie geldt een korting van 10% op deze 1e online sessie.
- Start programma Met dieren leuker leven.* Een programma voor kinderen met het syndroom van Down, autisme (ASS) e/o aanverwante stoornissen. Kijk voor meer info: www.leerdier.nl/programmas
- Vier Valentijnsdag met een sessie bij de paarden* en ontdek welke liefdestips ze voor je hebben.
- Bosbaden en mindwandering, wandelsessies rondom specifieke thema's waarin individuele levensvragen besproken worden.
- Meld je aan voor onze nieuwsflits met 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.

MAART:

- Kennismakingssessies via beeldbellen: Voor iedereen die zich deze maand aanmeldt voor een online kennismakingssessie geldt een korting van 10% op deze 1e online sessie.
- De M is in de maand en dus staat bij Leerdier de mantelzorger centraal. Speciaal voor mantelzorgers zijn er wandelcoach activiteiten. Interesse? Neem contact met ons op via: info@leerdier.nl.
- Bosbaden en mindwandering, wandelsessies rondom specifieke thema's waarin individuele levensvragen besproken worden.
- Start de lente goed en ga 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* uit waar jouw geluk te vinden is.
- Start 1 op 1 mindfulness training met paarden.* In een mooie groene omgeving leer je over mindfulness en doe je mindfulness oefeningen samen met de paarden. Hierdoor ontstaat zelfinzicht en leer je om je eigen keuzes te maken.
- Paardenkracht voor gevoelskinderen.*
- Meld je aan voor onze nieuwsflits met 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.

**Deze activiteiten gaan door onder voorbehoud van de dan geldige maatregelen rondom het coronavirus.*

Leerdier nodigt je uit om met ons enkele van je goede voornemens op te pakken

We staan aan de start van een nieuw jaar. Bij Leerdier helpen we graag mensen die willen werken aan hun persoonlijke groei. We geloven dat iedereen die in zijn of haar kracht staat, mogelijkheden ter beschikking heeft, om zichzelf en de wereld om zich heen mooier en liefdevoller te maken. Een mooi liefdevol 2021 wensen we, in deze onrustige tijd, iedereen van harte toe.

We zijn benieuwd wat het komende jaar gaat brengen aan ontmoetingen en mooie momenten tussen mens en dier. Het blijft bijzonder dat de interactie met een dier iets bij je los kan maken dat leidt tot meer zelfinzicht. Je helpt om terug te gaan naar je authentieke zelf, te zoeken naar jouw essentie. Verbindingen leggen tussen je hart, hoofd en lichaam om vandaaruit weer de verbinding met de mensen en de wereld om je heen aan te gaan, dat is iets waar Leerdier je graag bij ondersteunt.

Korting op nieuwjaarssessie

In januari bieden we je eenmalig 50% korting voor een sessie. Dit geldt alleen voor afspraken gemaakt in december en januari voor de periode januari t/m maart. Wil je meer informatie of een afspraak maken? Neem dan contact op via info@leerdier.nl. Begin het jaar goed en geef jezelf of iemand in je omgeving een nieuwjaarssessie cadeau.



Kerst- en nieuwjaarswens

Leerdier wenst je mooie feestdagen en een liefdevol nieuw jaar toe. We hopen dat je dit jaar op een goede manier mag afsluiten: met plezier, geluk, gezelligheid en in een goede gezondheid. Ook in 2021 staan wij graag voor je klaar en ben je welkom om kennis te maken met ons en onze werkwijze. Om de dieren te ontmoeten en samen met hen te ervaren, te leren en op een voor jou actuele vraag een boeiend antwoord te ontvangen. Tot ziens!

Carmen Maurer



Nieuwsbrief nr. 4, winter 2020

© Leerdier 2020

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