Tijdens een periode van veranderingen in mijn leven op zoek naar een manier om de onrust die hierdoor in mij ontstond hier relaxter mee om te kunnen gaan.

Kwam via Social media in contact met Horse en Heart Paardencoaching en een afspraak met Anita gemaakt voor een intakegesprek. In een relaxte en ontspannen sfeer een kop koffie met elkaar gedronken en uitgelegd wat mijn klachten waren.

In de 1e sessie met Sjoukje een rustige merry, en later 3 sessies Lobke een friese merry die duidelijk was, de bak in gegaan en ze observeerden mij door te ruiken en contact met mij te maken en afstand te nemen, ook werden er attributen in de bak gebruikt.

Wat er gebeurde werd door Anita geobserveerd en na afloop besproken. Het is een bijzondere ervaring dat een eerste conclusie van Anita was dat de reactie van het paard bevestigd dat de balans tussen Hoofd, Hart en Buik niet in balans zijn omdat in de 1e sessie Sjoukje wegliep en op een afstand naar mij ging kijken.

Door Anita werd uitgelegd wat de paarden je laten zien, dit kan best confronterend zijn maar heb het ervaren als opbouwend, en mijzelf in beweging te zetten om anders proberen te denken.

Paardencoaching is gevoel, lastig om uit te leggen… doen door zelf te ervaren… niet twijfelen.. gewoon doen.

Peter