



Leven vanuit Míjn Wezen 2024

Leven vanuit Míjn Wezen is een groepstraining voor jonge mensen die erop is gericht om door allerlei aangeleerde gedragingen en manieren van denken te leren om vanuit jouw Wezen te leven.

“Leven vanuit Míjn Wezen” is een programma speciaal ontwikkeld voor (hoog)sensitieve jongeren die op zoek zijn naar persoonlijke groei buiten de gebaande paden. Dit unieke programma combineert het GGZ-programma "Voluit Leven" van **Educare** te Havelte met de paardencoaching bij **Kuddewijsheid** in Geeuwenbrug.

Gedurende de groepsperiode worden de deelnemers begeleid door Mike van As, een ervaren GZ-psycholoog, en Jacolien Platschorre, gecertificeerd paardencoach van Kuddewijsheid. Tijdens de paardenmiddagen zullen haar acht paarden constant aanwezig zijn en hun kuddewijsheid met je delen. Ze laten zien en voelen wat op dit moment belangrijk is voor jou. Ze helpen je om los te laten wat niet meer bij je past en omarmen wat je verder zal brengen.

Meer over [Kuddewijsheid](#).

Doelgroep

Jongeren in de leeftijd van ongeveer 17-30 jaar.

Zonder verslavingen of acute ernstige klachten (psychosen, dissociatie, ernstige paniek, agressiviteit e.d.)

Doel

Mike en Jacolien ondersteunen je vanuit het programma 'Voluit Leven' en de paardencoaching om op zoek te gaan naar dat **volwaardige, lichte wezen** dat in jou aanwezig is. Dat was er altijd al en dat zal er altijd blijven. Helemaal compleet, maar vaak overwoekerd door een laag van overlevingsgedrag/denken (coping) dat je jezelf in de loop der jaren hebt aangeleerd. Dat is je persoonlijkheid/ego. En de zachte stem van je wezen/intuïtie wordt daarbij overruled door je ego.

Hoe gaat het in zijn werk?

Door middel van verschillende perspectieven leer je dat wezen in jezelf beter voelen en begrijpen. Het zal duidelijk worden waarom je zo over jezelf bent gaan denken en gaan gedragen. Zo ontdekt jouw unieke kwaliteiten, wordt je krachtiger en leer je leven volgens de waarden die vanuit jouw wezen, je ware ZELF vloeien. In de interactie met anderen kun je jeZELF ontmoeten.

GGZ groepstherapie

De paardencoaching binnen Leven vanuit Míjn Wezen is een verdiepend aspect van het Educare-programma 'Voluit Leven'. Dit programma combineert mindfulness, Acceptance and Commitment Therapy (ACT) en wordt geleid door Mike van As.

'Voluit Leven' betekent terugkijken op je dag en je leven, en erkennen dat alles klopt en zo moest zijn. Het betekent stoppen met het vermijden van psychische of fysieke pijn, wat leidt tot een beperkt leven omdat je de natuurlijke stroom van het leven tegenhoudt. **Door 'ja' te zeggen tegen het leven zoals het zich nu aan je voordoet** en wordt aangestuurd door jouw Wezen, in al zijn





nuances, kun je voluit leren leven. Dit betekent **bewust** zijn van je eigen aangeleerde reacties op het leven en leren omgaan met tegenslagen, zodat je kunt **genieten** van het leven. Met aandacht en liefde voor jeZELF, hier en nu.

Meer over Voluit Leven.

Paardencoaching

Bij Kuddewijsheid worden mensen gecoacht met behulp van paarden. Je hoeft geen ervaring met paarden te hebben. De sessies vinden plaats naast en tussen de paarden. Het coachen met paarden is puur en direct, waardoor het therapeutisch proces wordt versneld.

Paarden zijn intuïtieve wezens die ons laten zien hoe we op dat moment zijn. Dit gebeurt in puurheid ongeacht onze afkomst, gender, kleur of leeftijd. Daar kijken onze paarden niet naar. Paarden leven in het hier en nu. Dat maakt het coachen met paarden zo bijzonder!

Data, Locaties en Tijd

Paardencoaching

Sessie 1. **11 juni** van 09.00 – 12.00 uur

Hallo, wie ben jij? Ik wil jou leren kennen.

Kennismaking met elkaar en met de kudde. Waarom ben je gekomen? Wat verwacht je?

Wat wil jij van het leven?

En wat laten de paarden aan je zien? Wat laat de groep aan je zien?

Dag 2. **2 juli** van 09.00 – 12.00 uur

Waar heb jij in jezelf steeds weer moeite mee?

Hoe ga jij om met je onzekerheid, je angst, verdriet en/of woede? Kun je ernaar kijken of stop je het weg; 'en door...'. Het zijn jouw gedachten en gedragingen, het is jouw persoonlijkheid waar de kudde dwars doorheen kijkt. Wat laten de paarden je zien?

Dag 3. **3 september** van 09.00 – 12.00 uur

Herken je je doen en laten in je familie?

Jij staat in de mannelijke en vrouwelijke lijn van je familie. Naar welke lijn trek jij toe? Wat neem jij op je nek vanuit die lijn? Het wordt nu tijd om los te laten en jouw pad te volgen in de richting van jouw waarde.

Hoe reageert de groep, de kudde wanneer jij in jouw krachtcirkel gaat staan en jouw waarde voelt?

Dag 4. **24 september** van 09.00 – 12.00 uur

Neem je innerlijke kind bij de hand

Welke boodschap kreeg jij al heel vroeg in je leven? Ik ben niet goed genoeg, of ik mag er niet zijn? En bedenk: dit is een gedachte, dit is je verstand. Want wat je ook deed of niet gedaan hebt, jij bent als wezen helemaal goed zoals je bent. Dat was je al, dat ben je nu en dat zal je altijd zo blijven. Wat je ook denkt of doet; je wezen als altijd helemaal heel, compleet en altijd aanwezig.

Let maar op wat de paarden jou vertellen als je dat innerlijke kind weer kunt omarmen.....

Dag 5. **15 oktober** van 09.00 – 12.00 uur

Je gaat ervoor en leeft vanuit jouw WAARDE

Denken, doen, je lichaam, je persoonlijkheid het zijn de tools van je wezen. Als je geregeld stil bent, in balans blijft en voor je eigen behoeften gaat staan, hoor je de stille stem van je





wezen. Dat kan een woord zijn, een vlinder, de zachte neus van een paard, een ontmoeting: stel je open hiervoor.

Voluit leven

Voluit leven

Sessie 1 **28 mei** van 10.00 – 12.00 uur

Wat wil ik met het leven?

Een andere houding ten opzichte van tegenslag

Sessie 2 **4 juni** van 10.00 – 12.00 uur

Ik ben er (even) niet

Vermijden van verdriet, boosheid en angst.

Sessie 3 **18 juni** van 10.00 – 12.00 uur

Gebruik niet je verstand

Samensmelten van gedachten en werkelijkheid

Oorzaken van onze drang naar controle en beheersing

Hulpbronnen van voluit leven

Sessie 4 **25 juni** van 10.00 – 12.00 uur

Hallo onzekerheid: welkom

Acceptatie op verschillende niveaus

Levenskunst

Sessie 5 **9 juli** van 10.00 – 12.00 uur

De proefballonnetjes van het verstand

Wat zijn eigenlijk gedachten?

Sessie 6 **16 juli** van 10.00 – 12.00 uur

Wie ben ik nu eigenlijk?

De waarde van aandacht

Doe-modus en zijn-modus

Voluit leven in de praktijk

Sessie 7 **10 september** van 10.00 – 12.00 uur

Hoe wil je voluit leven?

In contact staan met je waarden maakt je sterk

Week 8 **17 september** van 10.00 – 12.00 uur

Ervoor gaan

Sessie 9 **1 oktober** van 10.00 – 12.00 uur

Ervoor blijven gaan

Ontwikkel je eigen levensfilosofie

Temper je verwachtingen

Bereid je voor op consequenties

Volhouden: je tweede natuur

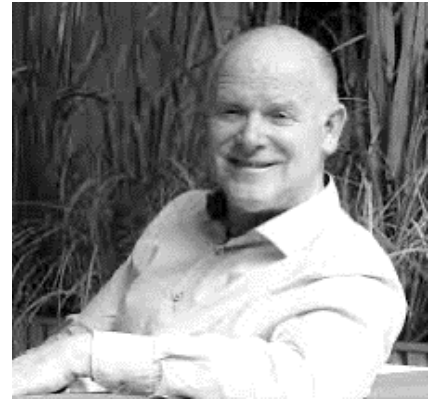




Over Mike

Mijn missie is om mensen weer in contact te brengen met het wezenlijke in zichzelf. Ik wil hen ondersteunen door vertrouwen op te bouwen, hun eigen kracht te benutten en inzichten te delen die bijdragen aan hun innerlijke groei.

Ik werk vanuit mijn intuïtie en ben vaak te vinden buiten de gebaande paden. Niet alleen tijdens mijn werk, maar ook wanneer ik samen met mensen in de natuur allerlei oefeningen doe.



Over Jacolien

Mijn naam is Jacolien en na de opleiding kinder- en jeugdverzorging ben ik de opleiding Z- verpleegkundige gaan volgen. Na een aantal jaar gewerkt te hebben met mensen met een verstandelijke beperking ben ik als verpleegkundige in de psychiatrie beland.



Nadat we in Rotterdam een huisje met een stukje grond konden kopen kochten we een eigen paard! Zo kwam Arash, een eigenwijze haflinger van 6 jaar. Snel kwamen er andere paarden bij en daarbij groeide ook de wens om groter te gaan wonen. Na een zoektocht kwamen we uit in Drenthe. Het was voor de kinderen een grote stap om vanuit de stad te verhuizen naar een klein dorp waar je vanuit je achtertuin zo het bos in kan lopen om uren te wandelen. Onze kudde is inmiddels uitgebreid naar 8 paarden/pony's met allemaal hun eigen karakter.

Equine Assisted Coach

In 2014 heb ik mijn Hbo V GGZ diploma gehaald en ben ik werkzaam als verpleegkundige binnen een jeugdteam van de GGZ. Al langere tijd had ik de wens om een opleiding te gaan volgen waarbij ik met paarden iets voor andere mensen kan betekenen. Ik heb bij de Keulseweg in Pijnacker de opleiding

equine assisted coach level 1 en het specialisatiejaar Equine assisted kindercoach gevolgd en afgerond.

In mijn loopbaan heb ik veel ervaring met verschillende doelgroepen opgedaan. Hierdoor ben ik in staat om structuur en rust te bieden. Ik ben niet snel onder de indruk van bepaalde situaties en ik kan goed omgaan met spanningen die soms ontstaan. Mijn kwaliteiten zijn geduld en duidelijkheid.

Kosten?

Eigen bijdrage paardencoaching

Cliënten vanuit Educare in verzekerde zorg: €100,-

Hiervoor ontvang je van Jacolien een factuur.

Het overige is verzekerde zorg (denk aan je eigen risico van €385).

Je moet zelf het boek 'Voluit Leven' aanschaffen (Ernst Bohlmeijer en Monique Hulsbergen).





Aanmelding?

Je kan je aanmelden via deze [link](#). Vermeld onder opmerkingen dat je je aanmeldt voor Leven vanuit Mijn Wezen.

Inbegrepen.

Paardencoaching

Middagprogramma van 13.00 – 16.00 uur. Voor koffie, thee, fris en iets te eten wordt gezorgd.

Voluit leven

Tijdens de GGZ-sessies Voluit Leven wordt voor koffie, thee of frisdrank gezorgd. Je moet hier wel het boek 'Voluit Leven' zelf aanschaffen.

Informatie?

Mike van As, Educare praktijk voor psychologie:

www.educareonline.nl 06-41240680 (appen)

Jacolie Platschorre, Kudde wijsheid:

www.kuddewijsheid.nl 06-42854930.

We hopen je 27 mei en 11 juni te ontmoeten.

Warme groet Mike van As en Jacolie Platschorre

