



inside outside  
coaching

## “In het moment Zen met het paard”



Heb jij één van de volgende goede voornemens voor 2017?

- Werk en privé beter in balans krijgen
- Betere werkprestaties en meer energie buiten je werk
- Rust in je hoofd: minder piekeren en beter slapen
- Minder last hebben van stress
- Meer genieten van het leven
- Meer tijd besteden aan wat jij leuk vindt
- Altijd al een keer gecoached willen worden m.b.v. een paard

Schrijf je dan nu in voor de workshop op 9 februari om de goede voornemens direct toe te leren passen in je dagelijks leven. Een workshop met een levenslang effect.

### **Wanneer en waar vindt deze workshop plaats?**

Donderdag 9 februari van 9:00u tot 13:00u bij [Buitengein](#) in Abcoude. Buitengein is een prachtige landelijke plek vlakbij Amsterdam. Je kijkt uit over weidse weilanden met in het seizoen de grazende koeien en paarden. Hier kan je je even onttrekken aan de drukte van de stad en in alle rust aan de slag met jouw dilemma's, blokkades en vragen.



inside outside  
coaching

### **Wat kan je in deze workshop verwachten?**

De workshop geeft jou op een creatieve manier inzicht in wat stress is en hoe je dat kan herkennen. Daarbij wisselen we de theorie af met oefeningen om zoveel mogelijk zelf te ervaren. Vervolgens geven we jou handvaten die je kunnen helpen om stress te verminderen en gaan daar ook daadwerkelijk mee oefenen. De paarden gaan je helpen door direct feedback te geven op wat er tijdens de oefeningen gebeurt.

### **Wat zijn de kosten van deze workshop?**

Deelnemen aan deze workshop kost 150,- Euro per persoon exclusief Btw. Daarbij zijn onbeperkt koffie, thee, water en iets lekkers inbegrepen.

### **Hoe schrijf je je in?**

Je kan een mailtje sturen naar: [info@inside-outside-coaching.nl](mailto:info@inside-outside-coaching.nl)

Je kunt je ook inschrijven door een berichtje te sturen naar de Facebookpagina van [Inside Outside Coaching](#). Ik neem dan zo snel mogelijk contact met je op.

### **Door wie wordt de workshop gegeven?**

Yvonne van den Goorbergh van [Inside Outside Coaching](#) en Madelon Huisman van [4 Benen op de grond](#) geven samen deze workshop. Onze samenwerking zorgt ervoor dat de workshop vol zit met creatieve oefeningen waar iedere deelnemer ook na de workshop zelfstandig mee aan de slag kan. Wij hebben dezelfde specialisatie opleiding in het coachen met paarden gevolgd bij het EOCP. Als coach vertalen wij het natuurlijke gedrag van het paard en bespreken dat met de deelnemer.

Yvonne heeft ruim 30 jaar ervaring in het bedrijfsleven. Madelon heeft ervaring als logopediste en muziekdocente. Dit zorgt voor een verrassende combinatie die een grote doelgroep kan bedienen.

### **Heb je nog vragen?**

Heb je nog vragen of wil je meer informatie? Vrijblijvend contact opnemen kan altijd. Bel of e-mail mij via onderstaande gegevens. Laat je naam, telefoonnummer en/of e-mail adres achter als je mij niet direct kunt bereiken. Ik neem dan zo snel mogelijk contact met je op.

Yvonne van den Goorbergh  
E: [info@inside-outside-coaching.nl](mailto:info@inside-outside-coaching.nl)  
T: 06-51338526