



inside outside
coaching

“In het moment Zen met het paard”



Weet jij dat meer dan 1 miljoen mensen in Nederland last heeft van burn-out verschijnselen? Wij vinden dat voorkomen beter is dan genezen. Zou jij ook graag:

- Werk en privé beter in balans krijgen
- Betere werkprestaties en meer energie buiten je werk willen hebben
- Rust in je hoofd willen ervaren: 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 13 juli om langdurige stress en een eventuele burn-out te voorkomen. Naast de ervaring met de paarden krijg je oefeningen en tips mee die je direct in je dagelijks leven toe kan passen. Een workshop met een levenslang effect.

Wanneer en waar vindt deze workshop plaats?

Donderdag 13 juli van 9:00u tot 13:00u bij [Veldhuisen Stables](#) in Nigtevecht. Veldhuisen Stables is een prachtige landelijke plek vlakbij Amsterdam aan de oever van het riviertje de Vecht. Je kijkt uit over wijde weilanden met in het



inside outside
coaching

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.

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 handvatten 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

Je kunt je ook inschrijven door een berichtje te sturen naar de Facebookpagina van [Inside Outside Coaching](#). Ik neem dan z.s.m. 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 coacht al vele jaren mensen in het bedrijfsleven. Met haar expertise en ervaring als professioneel coach helpt zij mensen een stap te zetten in hun persoonlijke ontwikkeling. Madelon heeft ervaring als logopediste, muziekdocente en coach. 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.

Yvonne van den Goorbergh
E: info@inside-outside-coaching.nl
T: 06-51338526