

Paardencoaching

Wat is paardencoaching?

Paardencoaching is een ervaringsgerichte vorm van begeleiding waarbij paarden worden ingezet als spiegel voor gedrag, emoties en innerlijke processen. In een rustige, natuurlijke omgeving helpt het contact met het paard kinderen, jongeren en gezinnen om inzicht te krijgen in zichzelf en hun omgeving. Zonder oordeel, zonder woorden – maar met directe, eerlijke feedback.

Wat levert het op?

Paardencoaching helpt kinderen en jongeren om sterker in hun schoenen te staan. Ze leren beter omgaan met emoties, krijgen meer zelfvertrouwen en ontwikkelen sociale vaardigheden. Ook binnen gezinnen zorgt het voor meer rust, verbinding en praktische inzichten die direct toepasbaar zijn.

Waarom werken we met paarden?

Paarden leven in het moment en reageren puur op lichaamstaal en energie. Ze voelen feilloos aan wat er speelt en spiegelen dit in hun gedrag. Dat maakt hen krachtige co-coaches. Voor kinderen is dit vaak een veilige manier om zichzelf beter te leren begrijpen, zonder dat ze alles hoeven te verwoorden. Het paard 'vertelt' wat er vanbinnen leeft.

Hoe werken we?

Tijdens de sessie werkt het kind of gezin naast het paard – er wordt niet gereden. Door middel van oefeningen en observatie ontstaat inzicht in gedrag, emoties en onderlinge dynamiek. De coach begeleidt dit proces en helpt om ervaringen te vertalen naar praktische handvatten. De sessies zijn laagdrempelig, speels en bijzonder effectief – juist voor kinderen die moeite hebben met praten over wat ze voelen.

Voor wie?

Paardencoaching is waardevol voor kinderen en jongeren die:

- moeite hebben met het reguleren van emoties;
- weinig zelfvertrouwen of een negatief zelfbeeld hebben;
- snel overprikkeld raken of moeite hebben met grenzen;
- sociale uitdagingen ervaren, zoals pesten of teruggetrokken gedrag;
- een ingrijpende gebeurtenis hebben meegemaakt;
- vastlopen in patronen thuis of op school.

Ook gezinnen die willen werken aan betere communicatie, meer verbinding of het doorbreken van patronen kunnen samen deelnemen aan gezinscoaching met paarden.

Wat maakt ons uniek?

- Coaching in een natuurlijke, ontspannen omgeving.
- Directe feedback via het gedrag van het paard.
- Geschikt voor kinderen, jongeren én gezinnen.
- Focus op zelfvertrouwen, emotieregulatie en verbinding.
- Praktisch, ervaringsgericht en zonder prestatiedruk.

Praktisch

Sessieduur: 45 minuten.

Behandelduur: 6 tot 9 maanden.

Setting: individueel of gezinsgericht.

Locatie: in overleg.

Meer weten of aanmelden?

Wilt u meer informatie over paardencoaching? Neem dan contact op met onze collega's van het aanmeldteam.

☎ 06 - 146 389 08

✉ aanmelden@horsesenco.nl

🌐 www.horsesenco.nl