



Ademoefening met Snappie!



Goedemorgen :-)



Knuffels voor Bliksem

Qoester Coaching

Ergens in het midden van het land wonen aan een klein dijkje 4 super lieve pony's; Snappie, Sunny, Spekkie en Mees, een 30-tal kippen, 3 katten, 2 honden en 5 konijnen. Op deze bijzondere plek verscholen in het groen voelen kinderen zich fijn en komen tot rust.

Het klinkt als een sprookje! En zo ervaren kinderen dit ook. Op deze fijne boerderij in Emmes is Qoester Coaching gevestigd. Omgeven door natuur en de liefste dieren die kinderen zich maar kunnen wensen.



Mindfulness - Meditatie - Paardencoaching voor kids

Hier op deze fijne locatie biedt Qoester Coaching het **Qoester Kids Traject** aan. Bestaande uit mindfulness & meditatie in combinatie met paardencoaching. Tijdens dit 6-weekse traject wordt de basis gelegd voor kinderen om:

- Bewust te worden van hun gedachten, gevoelens en lichaamssensaties en hier aandacht aan te geven. Zo kunnen ze evenwichtiger leren reageren op uitdagende situaties en beter met alle lastige facetten van het leven omgaan in plaats van snel boos worden, hun gevoel weg duwen of andere negatieve strategieën ontwikkelen. Ze leren dat ze zelf de keuze hebben hoe te reageren.
- In het hier-en-nu te leven en de aandacht naar zichzelf te brengen in plaats van te worden afgeleid door alle prikkels van het leven. De basis wordt gelegd om hun gedachten en lichaam tot rust en in balans te brengen. Waardoor ze meer innerlijk geluk en grip ervaren waar ze de rest van hun leven profijt van hebben.

Hoe doen we dit?

We werken met verschillende mindfulness technieken en kindermeditaties gebaseerd op het MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) programma van Jon Kabat-Zinn in combinatie met educatie en paardencoach werkvormen. Tijdens het traject leren kinderen bewustwordingsoefeningen om meer zelfinzicht te krijgen. We gebruiken hiervoor zowel formele als informele aandachtsoefeningen. Zoals de 3-minuten ademruimte, hartfocusmeditatie, zitmeditatie, bodyscan, zintuigelijke en creatieve oefeningen.

Soms delen kinderen hun emoties niet of weten ze simpelweg niet wat er van binnen speelt, maar laten ze wel in bepaald gedrag zien dat ze moeite hebben met hun eigen emoties. Pony's bieden de helpende hand. Zo kan het gebeuren dat de pony's letterlijk steun bieden, spiegelen of ze laten zien waar er spanning vastzit. Zo helpen ze het kind op weg om het eigen lichaam te voelen en zichzelf beter te leren kennen. Ook helpen ze mee met het versterken van bepaalde vaardigheden zoals zelfvertrouwen.



Bestand zijn tegen lastige situaties

Er kunnen altijd moeilijke en lastige situaties in het leven van een kind ontstaan zoals ruzies, pesten, snel afgeleid, laag zelfbeeld, tegenslag en negatieve gedachten. Dit leidt tot piekeren, spanning en stress. De problemen kunnen vaak niet weggenomen worden, want het leven bestaat nu eenmaal uit mooie maar ook minder mooie momenten, maar kinderen kunnen wel leren om er anders naar te kijken en op te reageren. Het krachtige traject van paardencoaching, mindfulness & meditatie zorgt ervoor dat ze beter bestand zijn tegen de lastige situaties.

Voordelen op lange termijn

Kinderen hebben er de rest van hun leven profijt van als ze vroeg starten met mindfulness & meditatie omdat ze dan al op jonge leeftijd anders leren omgaan met stressvolle situaties. We werken in groepjes met maximaal 4 kinderen. Een groepstraject werkt positief. Hierdoor ervaren ze dat ze niet de enige zijn met bepaalde gedachten en dat ze niet anders zijn dan andere kinderen. Dit motiveert nog meer om gevoelens en emoties uit te spreken.



Praktisch

Maximaal 4 kinderen per groepje

Leeftijd : 7 - 9 en 10 - 11 jaar

Woensdag of vrijdagmiddag van 15:00 uur - 16:00 uur

en van 16:15 uur - 17:15 uur

Kosten: 150 euro voor 6-weeks traject

incl hand-out voor ouders na afloop van de cursus

Wat doet Qoester Coaching nog meer?

Individuele paardencoaching voor kinderen

Naast het Qoester Kids Traject biedt Qoester ook individuele kinderpaardencoaching aan. Hier is de ruimte om, na een uitgebreide intake, te gaan werken aan bepaalde doelen. Een sessie duurt 1 uur en 30 minuten en bestaat uit een combinatie van werkvormen bij het paard, educatie, mindfulness & meditatie en creatieve uiting.

ALMP (Anders Leren Met Paarden)

Een methode waarbij kinderen van de basisschool vanaf groep 4 leren met paarden. Door de lesstof aan te pakken volgens hun eigen leerstijl - visueel/kinesthetisch in plaats van auditief - gaan hun schoolprestaties vooruit en groeit hun zelfvertrouwen. Ze gaan weer met plezier naar school.

Autisme coaching/ begeleiding

Qoester ondersteunt (jong) volwassenen met autisme. Als begeleider ondersteun ik bij de zaken waar iemand met ASS tegenaan loopt. Enkele voorbeelden van begeleiding: structuur aanbrengen/ stress klachten reduceren door mindfulness/ rust vinden bij de dieren/ psycho-educatie en het structuren van de leefomgeving. Dit is een individueel traject op maat en volledig afgestemd op de behoefte. Dit kan bij de paarden zijn maar ook begeleiding thuis is mogelijk.

Meer info

Wil je meer weten over de werkwijze, tarieven of samen overleggen wat ik kan betekenen voor jou, jouw zoon of dochter? Ik vertel je er graag meer over!

tel: 06-81571327 - e-mail: susan@qoester.nl - www.qoester.nl



Tot snel :-)
Warme groet, Susan



qoester_coaching



qoester leefstijlcoaching