

learning with HORSES

Atelier Sophie Krier
Van der Duynstraat 68
2515 NK Den Haag

sophie@learning-with-horses.net
+31 6 14 24 28 78
@_learning_with_horses

Individueel aanbod

Online & live kennismakingstraject
|| Contact maken ||
240.- excl btw / 290.- incl btw

Ben je nieuwsgierig naar het werk met paarden maar twijfel je nog of het bij je past en wat je precies wilt onderzoeken? En wil je mijn aanpak leren kennen? Dan is dit traject de juiste stap voor jou op dit moment.

In twee online sessies van een uur en één wandelsessie in Den Haag verkennen we samen waar je tegenaan loopt, waar je heen wilt en bied ik je gelijk concrete oefeningen aan waar je alvast thuis mee aan de slag kunt.

Bonus:

Denk je na afloop "Yes, ik wil meer!", dan ontvang je 85.- korting op alle andere trajecten.



Basistraject
|| Grenzen aanvoelen en aangeven ||
490.- excl btw / 595.- incl btw

Het basis traject "Grenzen aanvoelen en aangeven" past bij je als je regelmatig moeite hebt met nee zeggen en grenzen stellen, of als je merkt dat je werk en je relaties je veel energie kosten.

In dit traject werken we aan:

- grenzen beter leren aangeven en aanvoelen, zowel bij jezelf als bij de ander
- het verschil ervaren tussen wat je voelt van binnen en wat je lichaam uitstraalt
- de ruimte leren voelen die jij nodig hebt om aanwezig te kunnen blijven in je lichaam
- verbinding maken met je innerlijke wereld, en vanuit die plek, met de buitenwereld
- het verschil tussen natuurlijke groei en roofofbouw inzien en toepassen

Wat je krijgt:

- 3 sessies van 2 uur met duidelijke opbouw en aanpak
- mix van theorie en praktijk oefeningen
- 1:1 begeleiding van mij en de paarden
- persoonlijke map met hand-outs en praktische tools
- terugbel sessie na afloop twv 85.-



BTW id: NL002043717B51 | KvK: 24481517 0000
IBAN: NL32 TRIO 0198 4235 35 | BIC: TRIONL2U
UNIVE Bedrijf Aansprakelijkheidverzekering: 80890822

learning with HORSES

Atelier Sophie Krier
Van der Duynstraat 68
2515 NK Den Haag

sophie@learning-with-horses.net
+31 6 14 24 28 78
@_learning_with_horses

Let op: dit traject kun je alleen
volgen als je het basistraject
over grenzen al hebt gevolgd

Individueel aanbod

Traject || Authentieke relaties ||
980.- excl btw / 1185.- incl btw

Een krachtig traject dat belemmerende patronen in je gedachten en gedrag doorlicht en deze omzet in mogelijkheden tot groei. Dit traject past bij je als je merkt dat je uit koers bent geraakt en op het punt bent aangekomen dat je graag weer regie neemt over je eigen leven en werk.

In dit traject werken we aan:

- contact maken en grenzen aangeven
- de ruimte van aanwezigheid voelen
- in en uit verbinding gaan
- emoties als informatie leren lezen
- uitingen van je ware zelf onderscheiden van overlevingsgedrag
- afspraken voor authentieke relaties in je leven integreren

Wat je krijgt:

- 6 sessies van 2 uur met duidelijke opbouw en aanpak
- mix van theorie en praktijk oefeningen
- 1:1 begeleiding van mij en de paarden
- persoonlijke map met hand-outs en praktische tools
- terugbel sessie na afloop twv 85 €

Traject || Innerlijk leiderschap ||
750.- excl btw / 907,50.- incl btw

Ben jij een gedreven mens en verzet je iedere dag bergen werk – maar merk je dat je moeizaam keuzes maakt en van binnen steeds meer uitgehold raakt? Met dit traject help ik je opnieuw in je kracht te staan en leiding geven aan jouw team, project en levenspad op een manier die bij jou past.

In dit traject werken we aan:

- emoties als informatie leren lezen
- experimenteren met intentie belichamen
- zelfregulatie en koers houden vanuit je innerlijke kompas
- de “vijf rollen van een meesterherder” herkennen in jezelf en in anderen
- leiderschap vanuit je hart, samen met anderen

Wat je krijgt:

- 5 sessies van 2 uur met duidelijke opbouw en aanpak
- mix van theorie en praktijk oefeningen
- 1:1 begeleiding van mij en de paarden
- persoonlijke map met hand-outs en praktische tools
- terugbel sessie na afloop twv 85 €



BTW id: NL002043717B51 | KvK: 24481517 0000
IBAN: NL32 TRIO 0198 4235 35 | BIC: TRIONL2U
UNIVE Bedrijf Aansprakelijkheidverzekering: 80890822

learning with HORSES



Atelier Sophie Krier
Van der Duynstraat 68
2515 NK Den Haag

sophie@learning-with-horses.net
+31 6 14 24 28 78
@_learning_with_horses

Aanbod voor teams & communities:

Workshop || Ontmoet de kudde ||
95.- excl btw pp / 115.- incl btw pp
Min aantal deelnemers: 5

Een workshop waarin we de tijd nemen om paarden te observeren, en te kijken en te voelen wat dat in jou raakt. In behapbare oefeningen onderzoeken we hoe onze blik verandert als we onze aandacht verleggen van buiten naar binnen. Hoe aanwezig blijf jij in je eigen lichaam als je de verbinding aangaat met anderen? En hoe beïnvloedt dat de groepsdynamiek?

Ik begeleid je met:

- gronden in je eigen lichaam
- de ruimte van aanwezigheid voelen
- de basis van projectie en overdracht begrijpen

Wat je krijgt:

- een veilige setting waarbij je niets hoeft te delen wat je niet wilt delen
- de uitnodiging om iets nieuws aan te gaan, en je eigen reacties te observeren
- 1:1 begeleiding van een collega coach als je in je proces raakt
- mix van theorie en meditatie oefeningen
- hand-out met tips om mee verder te oefenen

Thematische groepstrainingen, presentaties en overige vragen:
[neem contact met mij op.](#)

In een vrijblijvend gesprek stemmen we verwachtingen en wensen af. Op basis daarvan formuleer ik een aanbod op maat inclusief prijs opgave en tijdspad.

Binnenkort beschikbaar:

Specifiek voor de cultuur, onderwijs en non-profit sector ontwikkel ik momenteel in samenwerking met collega instructeurs modules over:

- empathische communicatie & paardenwijsheid
- zingeving & paardenwijsheid
- transactionele analyse & paardenwijsheid

Instapkorting! Heb je aan een groepswerkshop meegedaan en wil je eigen vragen voor je jezelf verder uitzoeken met mij en de paarden? Dan ontvang je 85 € korting op alle trajecten.



BTW id: NL002043717B51 | KvK: 24481517 0000
IBAN: NL32 TRIO 0198 4235 35 | BIC: TRIONL2U
UNIVE Bedrijf Aansprakelijkheidverzekering: 80890822