

# De kunst van het minder doen

Leer vertragen in een wereld die versnelt

DATA: 2  
2X PER SEMESTER OP INSCHRIJVING  
DAG:  
LOCATIE:, DEN HAAG

TIJD 1,5 UUR  
INVESTERING: 12,50 EURO

CONTACT:  
TULIACOACHING@GMAIL.COM

Workshop Coaching met Paarden speciaal voor studenten



LOSE YOUR MIND.... AND COME TO YOUR SENSES (FRITZ PERLS)

Je loopt al veel te lang op je tandvlees. Je zegt tegen jezelf dat het "wel meevalt", dat je "nog even door moet", dat je "nog één deadline" moet halen — maar je lichaam weet al lang dat je over je grens gaat. En eerlijk? Jij voelt het óók... maar je negeert het.

*Daar heb je nu even geen tijd voor, toch?*

Maar intussen...

- Slaap je slechter
- Zit je adem hoog
- Gaat je concentratie omlaag
- Voel je je constant 'aan' staan

In deze workshop stoppen we daarmee.

Hier ga je **zien, voelen en toegeven** wat je systeem jou probeert te vertellen.

Rust is  
geen  
beloning,  
het is je  
brandstof

Gegeven door: Josien de Klerk & Herti Haar

Wat we concreet doen (en wat jij hieruit haalt)

**1. Je ontdekt hoe jouw lichaam stress laat zien — lang voor jij het doorhebt.**

Paarden reageren direct op subtiele signalen die jij allang niet meer voelt. Geen theorie. Geen app. Gewoon pure, eerlijke feedback.

**2. Je ziet (live!) hoe jouw energie invloed heeft op contact.**

Paarden laten je haarfijn zien wanneer je te veel probeert, te weinig voelt, of te hard je best doet. Ze laten je ook zien wanneer je wél klopt.

**3. Je leert hoe je systeem reageert als je vertraagt — zodat je grip krijgt op je energie.**

Je gaat merken waar spanning zit, waar je blokkeert, waar je weggaat uit je lichaam. En hoe je terugkomt.

**4. Je ervaart hoeveel rust je terugkrijgt wanneer je niet alleen in je hoofd leeft.**

Meer ruimte, meer helderheid, meer adem. Daarna kun je dingen weer aan.

LOSE YOUR MIND... AND COME TO YOUR SENSES- LETTERLIJK