



Energetische behandeling voor paarden

ENERGIEWERK MET PAARDEN
MASTERCLASS



WWW.HOLISTICHORSEACADEMY.NL

Welkom!

Super leuk dat jij geïnteresseerd bent in het werken met energie!
Dit is een mooie beginpunt van jouw reis als healer voor paarden.

Neem rustig de tijd om alle lesstof door te nemen en ga lekker oefenen met je paard (of het paard van iemand anders).

Na deze Masterclass kun je gaan beginnen met het voelen van energie bij paarden (en ook mensen), je energetisch verbinden en intuïtief invoelen waar de klachten liggen en leer je hoe je plekken kan reinigen!

Deze Masterclass is in de vorm van een eBook met opdrachten. Het werkt meestal het handigste als je dit eBook uitprint zodat je aantekeningen kan maken!

Koop je een online cursus of opleiding aan, dan krijg je toegang tot onze mooie online leeromgeving. Hier werken we bijvoorbeeld ook met video's en geluid ornamenten.

**Als je vragen hebt of iets niet helemaal begrijpt
neem dan contact met ons op via: holistichorseacademy@gmail.com**



Les 1

Do's en don'ts & de voordelen van een healing

Voordat je begint met energiewerk, is er informatie nodig die er voor zorgt dat je bijvoorbeeld veilig aan de slag kan gaan met je paard. Om die reden beginnen we meteen met de do's en don't's en gaan we daarna uitgebreid in op de voordelen!

Veiligheid

Zorg er altijd voor dat je op een veilige afstand van je paard staat wanneer je begint met een behandeling. Ook al ken je je paard goed, dit kan een nieuwe ervaring voor hem zijn, en paarden kunnen soms anders reageren dan je verwacht. Over het algemeen genieten paarden van de behandeling en staan ze er snel voor open, maar er zijn uitzonderingen. Sommige paarden kunnen het werken met hun energie spannend vinden en dit uiten door te schrapen met hun hoeven, hun staart te zwiepen, of weg te willen lopen of draaien. Daarom is het belangrijk om niet te dicht bij je paard te gaan staan. Zodra je paard gewend is aan de behandeling, kun je meer vertrouwen op je intuïtie en doen wat voor jou en je paard het prettigst voelt.

1. Respecteer de ruimte van je paard:

Forceer geen energiebehandeling als je paard aangeeft dat het er niet voor openstaat of ongemak toont. Respecteer de grenzen en behoeften van je paard en behoud een veilige afstand tijdens de behandeling.

2. Kies het juiste moment:

Vermijd het geven van een energiebehandeling tijdens onrustige momenten zoals voertijd of bij het binnen of buiten zetten van je paard. Kies een rustig en vredig moment voor de behandeling.

3. Behandel niet op een slechte dag:

Als jij of je paard zich niet lekker voelt of onrustig zijn, is het beter om geen energiebehandeling te geven. Laat je eigen energie in balans zijn en respecteer de behoefte van je paard om niet behandeld te worden als het daar niet voor openstaat.



4. Gedwongen behandeling:

Forceer je paard niet om een energiebehandeling te ondergaan als het duidelijk aangeeft dat het er niet voor openstaat of ongemak toont. Respecteer de grenzen en behoeften van je paard en geef het de ruimte om zelf te beslissen.

5. Ongeduldig zijn:

Wees geduldig en respecteer het tempo van je paard tijdens de energetische behandeling. Forceer geen snelle resultaten en geef jezelf en je paard de tijd om de energie te laten stromen en zijn werk te laten doen.

6. Te veel eigen emoties projecteren:

Probeer tijdens de behandeling je eigen emoties en verwachtingen los te laten en je te richten op het zuiver sturen van helende energie naar je paard. Voorkom dat je eigen emoties of gedachten de energiebehandeling beïnvloeden.


7. Onvoorbereid beginnen:

Start de energiebehandeling niet zonder jezelf eerst mentaal, emotioneel en energetisch voor te bereiden. Neem de tijd om jezelf af te stemmen op de energie van je paard en creëer een heldere intentie voor de behandeling.

8. Overmatig perfectionisme:

Vermijd het streven naar perfectie tijdens de energetische behandeling. Laat los en vertrouw op de helende kracht van de energie die door jou stroomt. Wees mild voor jezelf en je paard en waardeer de intentie en liefde die je in de behandeling legt.

Door aandacht te besteden aan deze "don'ts" en bewust te zijn van je eigen houding en intenties tijdens de energetische behandeling, kun je een respectvolle en effectieve uitwisseling van energie creëren met je paard. Blijf open, liefdevol en in verbinding met je paard terwijl je samen werkt aan heling en balans.



De Do's

Nu we de belangrijkste don'ts hebben besproken, is het tijd om over te schakelen naar de do's! Het is belangrijk om te begrijpen dat achter elke don't een bijbehorende do schuilgaat. Daarom pakken we soms nog even de don'ts mee, zodat we duidelijk kunnen maken wat je wél moet doen.

Vertrouwdheid en verbondenheid:

Als jij en je paard een sterke vertrouwensband hebben en goed op elkaar zijn ingespeeld, kun je tijdens de healing dichtbij je paard staan of zelfs tegen je paard aan leunen. Dit kan een diepere verbinding en een intense uitwisseling van energie tussen jullie beiden bevorderen.

Kies de juiste locatie:

Naast het kiezen van een rustig moment, is het ook belangrijk om een fijne plek te selecteren voor de healing. Overweeg of de stal, de rijbak, de wei of een andere locatie de meest geschikte omgeving biedt voor jullie om samen te werken aan heling en balans.

Healing door verbinding:

Wanneer je zelf een slechte dag hebt, kan het helend zijn om dicht bij je paard te zijn en jezelf open te stellen voor de energie die je paard uitstraalt. Laat je paard het werk doen en laat jezelf leiden door de helende kracht die van je paard uitgaat, zelfs als het initieel niet de bedoeling was om te healen.

Werk vanuit intuïtie:

Een essentiële "do" is het werken vanuit je intuïtie tijdens het geven van een energetische behandeling. Luister naar je innerlijke leiding en voel wat het beste is voor jou en je paard. Je intuïtie zal je altijd in de juiste richting sturen en helpen om een diepere verbinding en effectieve heling te bereiken.

Ademhaling en gronding:

Voordat je begint met een energetische behandeling, neem de tijd om diep te ademen en jezelf te gronden. Door bewust te ademen en jezelf te verbinden met de aarde, creëer je een stabiele basis voor de energiewerk en versterk je de verbinding met je paard.

Visualisatie en intentie:

Maak gebruik van visualisatie en intentie tijdens de energetische behandeling. Visualiseer een stralend licht dat jullie beiden omhult en stuur met een heldere intentie helende energie naar je paard. Door gericht te visualiseren en te intenties te zetten, versterk je de kracht van de energiewerk en creëer je een gerichte focus.

Dankbaarheid en reflectie:

Na afloop van de energetische behandeling, neem de tijd om dankbaarheid te voelen voor de ervaring en de verbinding die je hebt gedeeld met je paard. Reflecteer op de helende energie die is uitgewisseld en de liefdevolle interactie die heeft plaatsgevonden. Door dankbaarheid te tonen en te reflecteren, versterk je de band tussen jou en je paard en waardeer je de helende kracht van energiewerk.

Voordelen

Door deze aanvullende "do's" toe te passen en aandacht te besteden aan de verbondenheid, locatie, zelfhelende aspecten en intuïtieve leiding, kun je een diepgaande en liefdevolle ervaring creëren tijdens het werken met energetische energie met je paard.

Blijf open, vertrouwend en in harmonie met de energie van jouw paard voor een waardevolle en helende interactie.

Nu je weet wat je wel en niet moet doen, willen we graag de vele voordelen van energiewerk voor je paard bespreken. Hoewel de lijst met voordelen bijna eindeloos is, willen we toch een paar belangrijke noemen:

1. Meer rust en ontspanning:

Door het werken met energetische energie kan zowel jij als je paard meer rust en ontspanning ervaren. De helende energie kan helpen om stress te verminderen en een gevoel van kalmte en sereniteit

2. Mentaal meer in balans:

Energetisch werk met je paard kan bijdragen aan een mentale balans en helderheid. Het kan helpen om gedachten te ordenen, emoties te reguleren en een gevoel van innerlijke harmonie te creëren.

3. Meer energie:

Het uitwisselen van energetische energie met je paard kan een verkwikkend effect hebben en bijdragen aan een verhoging van de energieniveaus. Dit kan zowel fysieke als mentale vitaliteit stimuleren.

4. Trauma's beter verwerken:

Energetische heling kan ondersteuning bieden bij het verwerken van trauma's, zowel bij jou als je paard. Door de helende energie kunnen emotionele wonden geheeld worden en kan er ruimte ontstaan voor genezing en herstel.

5. Ondersteuning bij blessures:

Het werken met energetische energie kan helpen bij het ondersteunen en versnellen van het genezingsproces van blessures bij je paard. De helende energie kan de natuurlijke genezingskrachten van het lichaam stimuleren en het herstel bevorderen.

6. Minder stress:

Door het uitwisselen van helende energie met je paard kunnen stressniveaus verminderen. De ontspannende en kalmerende effecten van de energiewerk kunnen helpen om stress en spanning los te laten.

7. Emotionele blokkades verwerken:

Energetische heling kan helpen om emotionele blokkades op te lossen en vastzittende emoties los te laten. Het kan een helende ruimte creëren waarin emotionele groei en transformatie mogelijk worden.

8. Verbeterde weerstand:

Door regelmatig te werken met energetische energie, kan de weerstand van zowel jou als je paard verbeteren. De helende energie kan het immuunsysteem versterken en de algehele gezondheid en welzijn bevorderen.

9. Versterkte band en verbinding:

Energetisch werk kan de band en verbinding tussen jou en je paard versterken. Het delen van helende energie creëert een diepere en meer intieme relatie, gebaseerd op wederzijds vertrouwen en begrip.

10. Bevordering van zelfbewustzijn:

Het werken met energetische energie kan bijdragen aan een verhoogd zelfbewustzijn, zowel bij jou als je paard. Door bewust te zijn van de energetische uitwisseling, kun je meer in contact komen met je eigen gevoelens, behoeften en intuïtie.

11. Stimulering van heling op alle niveaus:

Energetische heling werkt op zowel fysiek, mentaal, emotioneel als spiritueel niveau. Het kan helpen bij het stimuleren van heling en balans op alle niveaus van het wezen, waardoor een algeheel gevoel van welzijn en harmonie ontstaat.

12. Ondersteuning van gedragsverandering:

Door het werken met energetische energie kun je positieve gedragsveranderingen bij je paard ondersteunen. Het kan helpen om ongewenst gedrag te verminderen en gewenst gedrag te bevorderen door het creëren van innerlijke balans en harmonie.

13. Verdieping van spiritueel bewustzijn:

Energetisch werk kan bijdragen aan een verdieping van het spiritueel bewustzijn, zowel bij jou als je paard. Het opent de deur naar een dieper begrip van de spirituele verbondenheid tussen alle levende wezens en de universele energie die ons omringt.

Door het benutten van deze voordelen van het werken met energetische energie, kun je een diepgaande en helende verbinding tot stand brengen met je paard. Blijf open, liefdevol en in harmonie met de energie van je paard voor een waardevolle en helende interactie.

Zo, nu heb je al een hele stap gemaakt in het voorwerk en kennis die nodig is bij het healen van paarden. We gaan nu verder met les 2 waar jij echt in de praktijk aan de slag gaat!



Les 1

A large, blank, cream-colored rectangular area with rounded corners, intended for writing. It contains 16 horizontal black lines spaced evenly down the page.

Les 2

Energie voelen en mee spelen

Je hebt nu een mooie voorkennis wat handig is om te doen tijdens een behandeling en wat je beter anders of soms helemaal niet moet doen. Nu gaat het echte werk beginnen!!

Voor sommige is het voelen van energieën zo normaal als ademen, maar voor anderen is het "iets" voelen wat lastiger. We gaan nu wat tips geven hoe jij makkelijk energie kan leren voelen en ook nog verschillen in energie! Maak je niet druk als het niet meteen lukt! Dat is heel normaal, gewoon blijven oefenen en spelen met de energie, oefening baart kunst!

Energetische stromingen voelen

1. Voorbereiding:

- Zoek een rustige en comfortabele ruimte waar je ongestoord kunt oefenen. Zorg ervoor dat je ontspannen en open bent voor het verkennen van energetische stromingen.
- Ga in een comfortabele zithouding zitten of staan met je rug recht en je handen ontspannen op je schoot of langs je lichaam.
- Sluit je ogen en neem een paar diepe ademhalingen om jezelf te centreren.

2. Visualisatie van de stroming:

- Stel je voor dat je verbonden bent met het universum en dat er een stroom van helende energie van boven naar beneden door je heen stroomt.
- Visualiseer deze energiestroom die vanuit het universum door je kruinakra naar beneden stroomt, door je armen en uit je handen.
- Concentreer je op het visualiseren van deze stroom van energie en probeer je er een levendige voorstelling van te maken terwijl je je erop richt.

3. Voelen van de stroming:

- Breng langzaam je handen omhoog en voel de energie die door je armen stroomt terwijl je je handpalmen naar boven richt.
- Beweeg je handen langzaam heen en weer alsof je de stroming van energie voelt terwijl het door je handen stroomt. Let op de sensaties die je voelt.
- Merk op of de stroming van energie warmte, kou, tintelingen, druk of een zacht briesje met zich meebrengt. Probeer de energie te voelen en te ervaren terwijl het door je handen stroomt.

4. Verbinding met de universele energie:

- Sta open voor de verbinding met de universele energie en voel hoe deze stroming je lichaam en handen vult. Merk op hoe deze energie je voedt, geneest en in balans brengt.
- Richt je aandacht op de subtiele sensaties van de stroming en probeer je te verbinden met de kracht en helende eigenschappen van deze energie.

5. Afsluiting:

- Na het voelen van de stroming van energetische energie, neem een paar momenten om je ervaring te verwerken en eventuele inzichten die je hebt opgedaan te noteren.
- Open langzaam je ogen en keer terug naar het hier en nu, met een gevoel van verbondenheid en bewustzijn van de universele energie die door je stroomt.

Door regelmatig te oefenen met het voelen van de stroming van energetische energie, kun je je sensitiviteit voor subtiele energieën vergroten en je verbinding met de universele energie versterken. Wees geduldig, nieuwsgierig en open voor de subtiele stromingen van energie terwijl je deze oefening uitvoert.

Energie ballen voelen

1. Voorbereiding:

- Zoek een rustige en comfortabele ruimte waar je ongestoord kunt oefenen.
- Zorg ervoor dat je ontspannen en gefocust bent voor deze oefening.
- Ga in een comfortabele zithouding zitten met je rug recht en je handen ontspannen op je schoot. Sluit je ogen en neem een paar diepe ademhalingen om jezelf te centreren.

2. Creëren van energieballen:

- Breng langzaam je handen naar elkaar toe en voel de energie in je handpalmen. Visualiseer een denkbeeldige bal van energie die zich vormt tussen je handen.
- Stel je voor dat deze energiebal helder en levendig is, gevuld met helende en harmonieuze energie. Concentreer je op het vormen en voelen van deze bal tussen je handen.

3. Verkennen van de energiebal:

- Beweeg je handen voorzichtig heen en weer alsof je de energiebal kneedt en vormt. Let op de sensaties die je voelt terwijl je dit doet.
- Merk op of de energiebal warmte, kou, tintelingen, druk of een zachte weerstand heeft. Probeer de textuur, temperatuur en dichtheid van de energie te voelen terwijl je je handen beweegt.

4. Vergroten en verkleinen van de energiebal:

- Experimenteer met het vergroten en verkleinen van de energiebal door je handen dichterbij elkaar te brengen of verder uit elkaar te bewegen.
- Let op hoe de energie verandert naarmate de bal van grootte verandert. Merk op of je verschillende sensaties waarneemt wanneer de bal groter of kleiner wordt.

5. Reflectie en integratie:

- Neem de tijd om te reflecteren op je ervaring met het voelen van de energiebal. Schrijf eventuele sensaties, observaties en inzichten op die je hebt opgedaan tijdens de oefening.
- Sta open voor wat de energiebal je heeft onthuld en integreer deze ervaring in je bewustzijn van energetische energie en het werken met subtiele energieën.

Door regelmatig te oefenen met het voelen van energieballen, kun je je gevoeligheid voor energie verder ontwikkelen en je vaardigheden in energiewerk versterken. Blijf geduldig, nieuwsgierig, en open voor de subtiele energieën terwijl je deze oefening doet.

Energetische aura voelen

1. Voorbereiding:

- Zoek een rustige en comfortabele ruimte waar je niet gestoord wordt. Zorg ervoor dat je ontspannen en open bent voor het verkennen van de energetische aura.
- Ga in een comfortabele positie zitten of staan met je rug recht en je voeten stevig op de grond. Sluit je ogen en neem een paar diepe ademhalingen om jezelf te centreren.

2. Visualisatie:

- Stel je voor dat je omringd bent door een denkbeeldige bol van licht die je aura vertegenwoordigt. Deze aura is een energieveld dat je fysieke lichaam omgeeft en je emotionele, mentale en spirituele welzijn weerspiegelt.
- Visualiseer de kleuren en intensiteit van deze aura en probeer je er een levendige voorstelling van te maken terwijl je je erop concentreert.

3. Verkenning met je handen:

- Breng langzaam je handen omhoog en beweeg ze voorzichtig rond je lichaam alsof je de contouren van je aura verkent. Begin bij je hoofd en werk naar beneden richting je voeten.
- Houd je handen op een paar centimeter afstand van je lichaam en beweeg ze zachtjes heen en weer alsof je de energie om je heen voelt.
- Let op eventuele sensaties die je voelt terwijl je je handen beweegt. Dit kunnen warmte, kou, tintelingen, druk of een zachte weerstand zijn.

4. Observeren en interpreteren:

- Neem de tijd om te voelen hoe je aura aanvoelt en let op eventuele veranderingen of sensaties die je opmerkt tijdens het verkennen.
- Richt je aandacht op gebieden waar je eventuele onbalans, spanning of zwaktes voelt. Dit kunnen aanwijzingen zijn voor gebieden die extra aandacht nodig hebben of waar blokkades opgelost moeten worden.
- Probeer de energie in je aura te voelen en te interpreteren wat deze sensaties voor jou betekenen op emotioneel, mentaal of spiritueel niveau.

5. Afsluiting:

- Na het verkennen van je aura, neem een paar momenten om je ervaring te verwerken en eventuele inzichten die je hebt opgedaan te noteren.
- Open langzaam je ogen en keer terug naar het hier en nu, met een gevoel van verbondenheid en bewustzijn van je energetische veld.

Door regelmatig te oefenen met het waarnemen en verkennen van je aura, kun je je gevoeligheid voor energie versterken en beter inzicht krijgen in je eigen energetische gezondheid. Blijf geduldig, nieuwsgierig, en openstaan voor de nuances van de energetische wereld terwijl je deze oefening uitvoert.

En nu oefenen!

Als je het `gevoel` een beetje in de handen hebt, ga dan eens oefenen bij je paard! Strijk een keer met je handen van voor naar achter over het paard. Doe dit een keer met en een keer zonder het paard aan te raken in een lange beweging. Laat al je gedachtes los en laat alles aan gevoel binnen stromen.

Wat voelde je allemaal? Kon je al meteen verschillen voelen in energieën? En wat vond je prettiger met of zonder aanraking?

Als je het de eerste keer lastig vond is dat helemaal niet erg, blijf dit regelmatig doen je wordt er echt vanzelf beter in!

Dan gaan we nu verder met les 3. Hier mag je je skills echt gaan inzetten voor het vinden van een disbalans in energie en die disbalans gaan healen met jou energie!

Les 3

Blokkades opsporen en behandelen

Je hebt nu geleerd hoe je energie kan voelen en ga je nu leren om er ook daadwerkelijk wat mee te doen! Deze techniek die je gaat leren kun je altijd doen waar en wanneer je maar wil. Bijv. voor het rijden/trainen/spelen of voor een wedstrijd. Zo heb je vooraf een mooi beeld van de staat van de energie van je paard en kan je blokkades ook meteen healen!

Blokkades opsporen

Een blokkade opsporen doe je door rustig met je handen over het paard te gaan van voor naar achter (met je handen op of net boven het paard doe wat voor jou het fijnste werkt). Ga nu rustig opzoek naar een stagnatie van energie. Als je een energie verschil voelt die niet zo prettig voelt als de rest van de energieën die je voelt in het lijf van je paard is een plek die je zou kunnen behandelen.

Energie verschillen kan je voelen als:

Warmte:

Bij het werken met energetische energie kun je warmte voelen in je handen. Dit kan zich manifesteren als een aangename warmte die uitstraalt vanuit je handpalmen, wat kan duiden op een verhoogde energiestroom en een reactie op de helende energie die je uitstuurt.

Kou:

Het ervaren van kou in je handen tijdens een energetische behandeling kan ook voorkomen. Dit kan wijzen op een verkoelende of kalmerende energie die aanwezig is, of op de afvoer van eventuele negatieve energieën uit het lichaam van je paard.

Trillingen:

Trillingen in je handen tijdens het werken met energetische energie kunnen voorkomen als een fijn, licht trillend gevoel. Dit kan duiden op de beweging en vibratie van energie die door je handen stroomt, en op de interactie tussen jou en de energie van je paard.

Tintelingen:

Tintelingen in je handen kunnen voorkomen als kleine prikkelingen of vibraties, die zich vaak voordoen bij het werken met subtiele energetische energie. Dit kan een teken zijn van de aanwezigheid en stroming van energie in het lichaam van je paard.



Stroming of beweging:

Je kunt een gevoel van stroming of beweging ervaren in je handen, alsof de energie door je handen heen stroomt of beweegt.

Zwaarte of lichtheid:

De energie kan zich manifesteren als een gevoel van zwaarte of juist lichtheid in je handen, afhankelijk van de kwaliteit van de energie die je waarneemt.

Prikkelingen of kriebels:

Je kunt tintelingen, prikkelingen of kriebels voelen in je handen wanneer je werkt met energetische energie, wat kan duiden op de aanwezigheid en beweging van energie.

Druk of pulsaties:

Soms kun je een gevoel van druk of pulsaties ervaren in je handen, alsof de energie op bepaalde plekken geconcentreerd is of in golven beweegt.


Ontspanning of spanning:


De energie kan zich uiten als een gevoel van ontspanning of juist spanning in je handen, afhankelijk van de aard van de energie en de reactie van het lichaam erop.

Door aandacht te besteden aan deze verschillende sensaties en ze te herkennen tijdens het werken met energetische energie, kun je meer bewustzijn ontwikkelen over de energetische processen en de reacties van het lichaam en de energie die je behandelt.

Andere sensaties:

Naast warmte, kou, trillingen en tintelingen, kunnen er ook andere sensaties optreden in je handen tijdens een energetische behandeling. Let op eventuele druk, beweging, zwaarte, lichtheid of andere gewaarwordingen die kunnen wijzen op de interactie tussen jouw energie en die van je paard.





Door aandacht te besteden aan deze verschillende sensaties en ze te interpreteren tijdens het werken met energetische energie, kun je een dieper begrip ontwikkelen van de energetische processen en de reacties van je lichaam en de energie die je behandelt.

Als je op zo'n punt komt mag je hier je handen langer laten liggen of net er boven laten doe wat jij prettig vindt. Stuur nu vanuit jou binnenste mooie energie naar die plek toe. Stuur mooie kleuren, mooie gevoelens, mooie beelden, helderheid. Zet je eigen intentie aan om dit stuk te helen. Blijf net zo lang op de plek tot je zelf het gevoel hebt dat het klaar is of dat het paard aan geeft dat het genoeg is door te verplaatsen of je bijv. weg te duwen.


Let ook altijd goed op het gedrag van het paard, hij zal zelf ook aangeven waar plekjes zijn of wanneer het genoeg is.

Ga nu nog eens met je handen van voor naar achteren over het paard. Wat voel je nu? Is de energie anders? Voelt het weer (meer) in harmonie met de rest van de energie?

Je hebt jou paard nu een energie behandeling geven!! Je mag trots zijn op jouzelf! En weet je.. dat als je anderen een healing geeft, dan geef je die ook meteen aan jouzelf! Win win dus!

Als je nu helemaal enthousiast bent en hier meer van wil leren, neem dan een kijkje bij onze cursussen en opleidingen. Jij kan jezelf ontwikkelen van basis healer tot professioneel master healer voor zowel mensen als paarden!

We gaan nu door met les 4. We gaan wat leuke tips geven die dagelijks kan doen samen met je paard!



Les 3

A large, cream-colored rectangular area with rounded corners, containing 15 horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. The background of the page is a light beige color with decorative elements in the top-left and bottom-left corners, including a thin brown curved line and three small brown starburst shapes.

Les 3

A large, vertically oriented rectangular area with rounded corners, serving as a writing space. It contains 15 horizontal lines spaced evenly down the page.

Les 4

Energie werk voor iedere dag

Nou je hebt al een aardige reis gemaakt wat betreft energiewerk voor paarden! Je hebt net een techniek geleerd om je paard te onderzoeken op energie blokkades en hoe je deze blokkade kan helen. Er zijn nog meer leuke energie werkjes die je met je paard dagelijks kan doen.

Energie werk voor iedere dag

De stal van je paard schoonmaken met energie:

of je paard nu een vaste stal of inloop stal heeft maakt niet uit je kan deze ook met jouw eigen energie reinigen van negatieve energieën. Dit doe je door midden in de stal te gaan staan met je handpalmen naar buiten gericht en zet je intentie aan om de stal met jouw energie te reinigen. Maak denkbeeldig een grote energie bol om jezelf heen en maak die zo groot dat je de hele stal er me kan vullen en alle energieën die er niet horen weg duwt. Je voelt vanzelf wanneer het klaar is. Dit is ook super handig om te doen als een paard een nieuwe stal krijgt of voor paarden die bang of onrustig zijn in de stal.

Energie van je paard schoon borstelen:

Je kan onder het poetsen je intentie ook aanzetten alle niet meer dienende energie weg te poetsen!

Poets met lange halen van voor naar achter en visualiseer dat alle energie die niet dient weg vliegt en oplost in de lucht, super handig deze techniek, zo heb je en je paard gepoetst en meteen energetisch gereinigd!


Edelsteentjes en intuïtie:

Heb je toevallig 2 of meer edelsteentjes? Neem ze dan eens mee naar je paard. Hou de edelsteentjes in je hand en laat het paard er 1 kiezen (Let wel op dat hij er niet in hapt!!).


Welke kleur heeft de edelsteen? Kun je opzoeken bij welke emotie bij die kleur hoort? Past de keuze bij het paard en/ of bij jou?

Paarden spullen energetisch reinigen: Je kan ook al je paardenspullen energetisch reinigen!

Doe iedere keer na gebruik of als je je leer gaat invetten je intentie aan dat alle negatieve energieën weg gaan en oplossen in de lucht. Zo zijn al je spullen weer fris voor het volgende gebruik!



Energetische ontspanningsoefening voor je paard:

- Ga naast je paard staan en adem rustig in en uit om jezelf te centreren.
 - Plaats je handen zachtjes op een plek op het lichaam van je paard waar je spanning of onrust voelt.
 - Stuur vanuit je handen en je intentie een golf van kalmerende, ontspannende energie naar dit gebied.
 - Visualiseer hoe de spanning en stress in dit gebied langzaam oplost en plaatsmaakt voor een gevoel van diepe ontspanning en rust.
 - Neem de tijd om deze ontspanningsoefening te doen op meerdere plekken op het lichaam van je paard en voel hoe de energie van ontspanning zich verspreidt.
 - Energetische grondingsoefening voor jezelf en je paard:
 - Sta naast je paard en visualiseer wortels die vanuit je voeten de aarde in groeien, terwijl je je verbindt met de kracht en stabiliteit van de aarde.
 - Breid deze visualisatie uit naar je paard en stel je voor dat jullie beiden stevig verankerd zijn in de aarde, met een sterke energetische verbinding met de natuur.
 - Voel de rust en stabiliteit die deze grondingsoefening brengt voor zowel jou als je paard.
- 

Energetische intentie voor de dag met je paard:

- Begin elke dag met een moment van stilte en verbinding met je paard.
- Stel een positieve intentie voor de dag voor, zoals harmonie, liefde, gezondheid of plezier. Stuur deze intentie naar je paard door middel van liefdevolle gedachten en energie.
- Voel de kracht van deze positieve intentie en visualiseer hoe deze de dag van jou en je paard vult met goede energie en mogelijkheden.



Energetische ademhalingssynchronisatie met je paard:

- Ga naast je paard staan en focus op je ademhaling. Adem langzaam en diep in en uit.
- Stel je voor dat jullie ademhalingen in harmonie samenvloeien, waarbij jullie elkaars energie en ritme volgen.
- Voel de verbondenheid en eenheid die ontstaat door deze ademhalingssynchronisatie en geniet van het moment van gedeelde rust en verbinding met je paard.

Deze nieuwe dagelijkse energiewerkjes kunnen helpen om de energetische band tussen jou en je paard te verdiepen en jullie relatie te versterken op een dieper niveau. Geniet van deze momenten van verbinding en liefdevolle energie uitwisseling met je paard.

Deze leuke dagelijkse energie werkjes zijn leuk om te doen en ook nog eens heel waardevol. Zowel jij als je paard worden er beter van! Jou intuïtie groeit, je word meer vertrouwd met energie werk, je voelt je blijer en vitaler, je paard voelt zich blijer en vitaler! En het mooiste van dat alles... de band tussen jou en je paard word magisch, het wordt op een heel ander niveau gebracht!

Om deze cursus af te sluiten hebben wij speciaal voor jou en je paard een meditatie uitgeschreven!





Les 4



A large cream-colored rectangular area with rounded corners, containing 14 horizontal black lines, serving as a writing space.

Les 5

Een meditatie speciaal voor jou en je paard

Hier zijn 5 tips die kunnen helpen bij Les 5: Een Meditatie speciaal voor jou en je paard, met tips vooraf, tijdens en na de meditatie:

Vooraf de meditatie:

1. Creëer een rustige omgeving:

Zorg ervoor dat je een rustige en veilige ruimte hebt waar jij en je paard ongestoord kunnen mediteren. Verwijder eventuele afleidingen en creëer een kalme sfeer.

2. Stel een positieve intentie:

Voordat je begint, neem een moment om een positieve intentie te zetten voor de meditatie. Denk aan wat je wilt bereiken, zoals verbinding, ontspanning of heling voor jou en je paard.

Tijdens de meditatie:

3. Ademhaling en visualisatie:

Focus op je ademhaling en laat deze rustig en diep worden. Visualiseer een stralend licht dat jullie beiden omhult en een gevoel van vrede en harmonie brengt.

4. Verbondenheid voelen:

Stel je voor dat er een energetische verbinding is tussen jou en je paard, die jullie verbindt op een dieper niveau. Voel de liefde en de energie die tussen jullie stroomt.

Na de meditatie:


5. Dankbaarheid en reflectie:

Na afloop van de meditatie, neem de tijd om te reflecteren op de ervaring en de verbondenheid die je hebt gevoeld met je paard. Voel dankbaarheid voor deze speciale tijd samen.

Door deze tips te volgen en bewust te zijn van je intenties en energie tijdens de meditatie, kun je een diepere verbinding en harmonie ervaren met je paard. Geniet van deze bijzondere meditatieve ervaring en de liefdevolle band die jullie delen.

Je bent nu helemaal klaar! En kan je paard nu een healing geven!

Wij vinden het erg leuk om jou ervaringen te horen met eventueel een leuke foto van jou en paard erbij! Ook horen wij graag wat je van de masterclass vond! Stuur ons een mailtje en dan krijg jij ook meteen je certificaat via de mail toegestuurd!



Voordat we verder gaan willen we je even vragen even een momentje stil te staan bij de nieuwe dingen die je van ons hebt geleerd. Even stil staan bij alle dingen die je nu kan! Even stil staan bij het feit dat je dit nooit meer kwijtraakt en je dit voor altijd met je mee mag dragen! Jij bent diegene die de wereld vanaf nu dat extra beetje geeft om het nog mooier te maken, en helpt om onze geliefde paarden te helen die dat nodig hebben.

Wij willen je daarvoor bedanken!

Meditatie


Zo en nu de visualisatie meditatie die wij speciaal voor jou en je paard hebben bedacht! Neem de meditatie een paar keer door zodat je hem zelf zonder blaadje kan uitvoeren! In onze opleidingen kan je ook luisteren naar onze meditaties, dus kan je ze opzetten wanneer je het nodig hebt.

Neem nu bewust dit moment. En momentje helemaal een met je paard, helemaal in het hier en nu. Geen goed of fout. Jullie energie verbinden in een onbreekbare band!

Ga naar een plek waar het rustig is en je paard zich fijn en vertrouwd voelt. Een plek waar jullie niet gestoord worden.

Ga lekker dichtbij of tegen je paard aan staan en als je het fijn vind leg je je handen op je paard, zo kun je mooi jullie energie laten samen stromen.

Stap 1: Energie afstemmen

1. **Ademhaling synchroniseren:** Begin bewust je ademhaling te synchroniseren met die van je paard. Adem rustig in en uit op het ritme van zijn ademhaling, zodat jullie energieën zich beginnen af te stemmen.
 2. **Visualiseer een energetische verbinding:** Stel je voor dat er een zachte, lichtgevende energiestroom is die van jouw hart naar het hart van je paard stroomt. Laat deze verbinding krachtig en helder worden, zodat jullie beiden deze uitwisseling van energie kunnen voelen.
- 



Stap 2: Dieper afdalen

- **Ga zitten of blijf staan:** Als je het comfortabel vindt, kun je naast je paard gaan zitten, of gewoon blijven staan. Sluit je ogen en blijf gefocust op de ademhaling en de energetische verbinding tussen jou en je paard.
- **Visualiseer rust en vrede:** Visualiseer een kalmerende, vredige energie die je vanuit de aarde via je lichaam naar je paard stuurt. Zie deze energie je paard omhullen en hem verder tot rust brengen.
- **Wees open voor wat komt:** Blijf in deze staat van meditatie zolang het goed voelt voor jou en je paard. Wees open voor alle emoties, beelden, of gevoelens die opkomen, zonder oordeel. Laat de energie vrij stromen en wees aanwezig in het moment.

Stap 5: Afsluiten

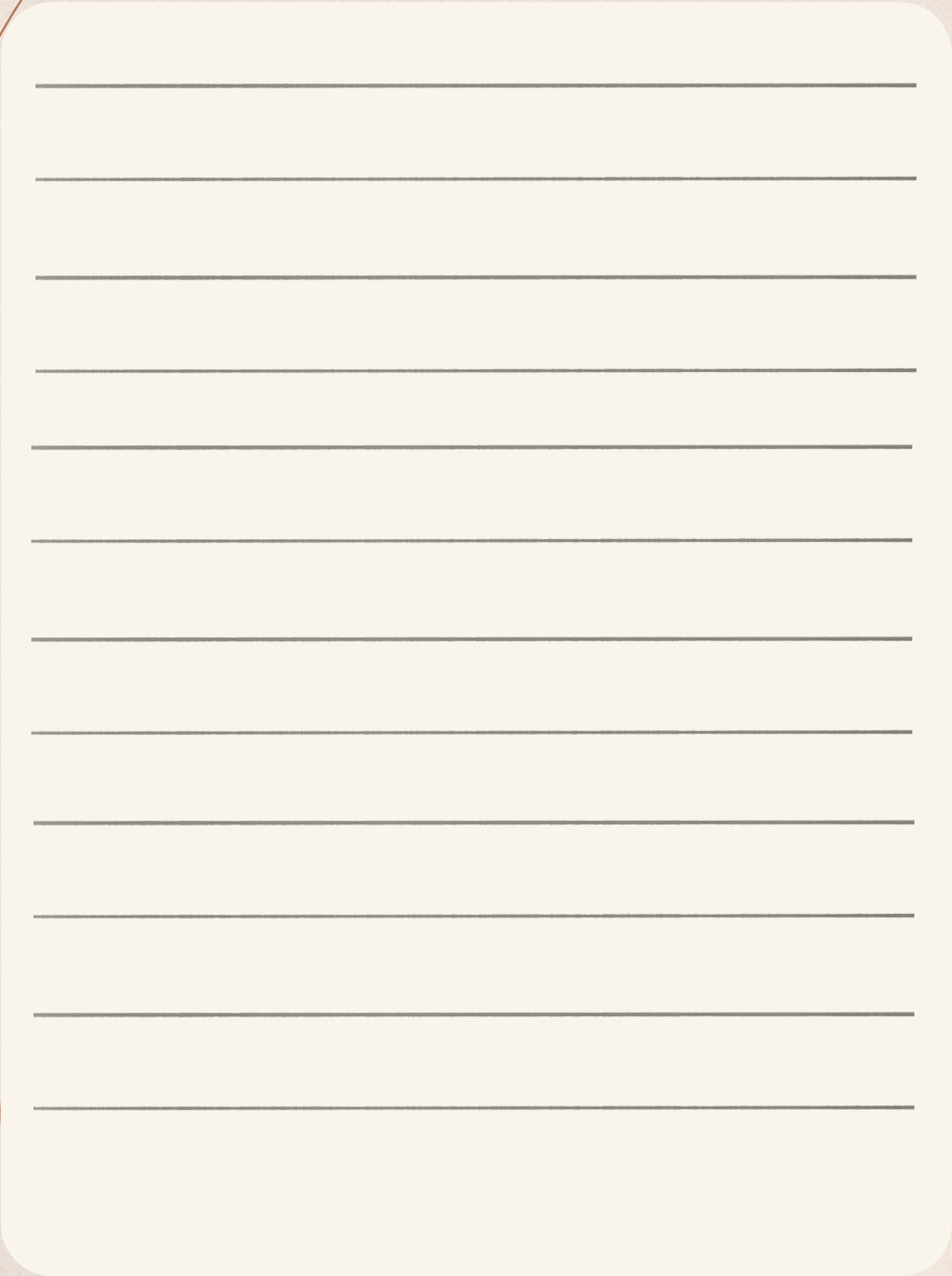
- **Dank je paard:** Bedank je paard stilletjes voor het delen van deze ervaring met jou. Laat de energetische verbinding langzaam vervagen, maar houd het gevoel van verbondenheid in je hart.
- **Aarden:** Kom langzaam terug naar het hier en nu door je aandacht weer te richten op de grond onder je voeten en de fysieke ruimte om je heen. Adem een paar keer diep in en uit om de meditatie af te sluiten.



Les 5

A series of horizontal lines for writing, contained within a large, rounded rectangular box on a cream-colored background. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the box.

Les 5



A large white rounded rectangle with horizontal lines, serving as a writing area. The page is decorated with a brown wavy line and three brown four-pointed stars in the top-left corner.

Les 5



A large, blank, lined writing area with horizontal lines. The page is decorated with a curved line and three stars in the top left corner.

Gefeliciteerd!

Gefeliciteerd met de eerste stappen die je hebt gezet als healer voor paarden!

Met deze cursus ben jij begonnen met het fundament te leggen voor het worden van een holistisch therapeut voor paarden. Als je nu echt verlangt naar verdiepingen en echt een stap verder wilt gaan, bekijk dan zeker onze holistische therapeuten opleidingen op www.holistichorseacademy.nl

Uitgebreiden jaar opleiding!

Onze uitgebreide jaaropleiding voor holistisch therapeut is precies wat jij zoekt! Je kunt ervoor kiezen om je te specialiseren in het werken met paarden, maar je kunt ook all-in gaan en de combinatie opleiding volgen, waarbij je wordt opgeleid tot holistisch therapeut voor zowel mensen als paarden. Wat deze combinatie extra waardevol maakt, is dat je zowel de paarden als hun eigenaren kunt behandelen!

Onze holistische opleidingen zijn een prachtige reis van heling en zelfinzicht, waarin je zelf ook een transformatie doormaakt om het beste uit jezelf te halen als therapeut. Je leert om in verbinding te komen met de energieën van de natuur, de paarden en je eigen innerlijke wijsheid.

Wil je meer weten over onze opleidingen ga dan naar onze website www.holistichorseacademy.nl of stuur een mailtje naar holistichorseacademy@gmail.com.

Heb je andere vragen of wil je graag met ons in gesprek gaan om te ontdekken of deze opleiding bij jou past? Neem dan gerust contact met ons op. Wij helpen je graag!

Liefs,
Noortje en Sophia

