

# WERKBLAD DAG 1 CHALLENGE HET ONTSPANNEN PAARD

Een paard kan in mijn ogen het meest ontspannen als jij als ruiter of verzorger ontspannen bent. Het gaat vandaag dan dus ook om jou.

Ik wil voordat je de oefening doet dat je opschrijft hoe jij je vandaag voelt. Je mag hierbij jouw gevoel omschrijven of hoe je je lichamelijk voelt.

IK VOEL ME VANDAAG..

Start nu de video en voer de oefening die ik heb uitgelegd uit voordat je bij jouw paard bent. Het gaat er echt om dat je alle "shit" die je bij je draagt loslaat en door het doucheputje heen weg laat stromen.

Let als je met jouw paard aan de slag gaat op de kleine verschillen. Reageert jouw paard nu anders op je? Hoe verloopt jullie samenwerking? Kan je dit in de facebookgroep met ons delen?

WAT WAS ER IN DE  
SAMENWERKING MET  
JOUW PAARD ANDERS?