



DE KRACHT VAN DE KOU & DE WIJSHEID VAN DE KUDDE

KORTE RETRAITE: ADEM, KOU EN KUDDE OP BOERDERIJ RUST-HOVE

Vrijdag
6 februari
2026

Waar rust en bewustzijn samenkomen.

In een wereld die voortdurend doordraait, vergeten we soms te ademen. Letterlijk.

Hier op boerderij Rust-Hove, tussen de paarden, het weidse landschap en de vuurplaats in de boomgaard, vind je een dag van vertraging, aandacht en hernieuwde energie. Het ijsbad is geen uitdaging, maar een ingang naar helderheid en kalmte. De adem brengt focus. De kudde laat zien wat er gebeurt als je spanning loslaat en weer aanwezig bent.

Dit is een samenwerking met Jurriaan Walters (ByJurr), die het ademwerk en het ijsbad begeleidt.

Kern van het programma

- **Ademwerk** – spanning reguleren en rust vinden.
- **Ijsbad** – parasympatisch systeem activeren: herstel en balans.
- **Paardencoaching** – spiegeling door de kudde.

Wat het je brengt

- Een kalmer zenuwstelsel en meer innerlijke rust.
- Bewustwording van je automatische reacties onder spanning.
- Inzichten over je eigen patronen, energie en aanwezigheid.
- Een voorproef van onze meerdaagse retraites in Spanje.

*“In het ijsbad leer je spanning dragen.
Tussen de paarden leer je wat jou steeds
over die grens duwt”.*



MEER INFO & AANMELDEN



ONTWIKKELING



VEERKRACHT



LEIDERSCHAP



INFO@BOOMBEEKTRAININGEN.NL
WWW.BOOMBEEKTRAININGEN.NL