



DE KRACHT VAN ADEM, HET IJSBAD EN DE KUDDE

KORTE RETRAITE VAN VERTRAGING, FOCUS EN HERSTEL OP BOERDERIJ RUST-HOVE

Vrijdag
8 mei
2026

Waar focus en bewustzijn samenkomen.

In een wereld die altijd 'aan' staat, vergeten we soms te luisteren naar ons eigen lichaam.

Op boerderij Rust-Hove bieden we je een plek om te zakken in je lijf en contact te maken met het moment. Dit doen we door de unieke combinatie van ademwerk, het ijsbad en de kracht van de kudde.

Kom vertragen en laat je verrassen tijdens dit exclusieve dagdeel.

Deze dag verzorgen wij samen met Jurriaan Walters (ByJurr), die het ademwerk en het ijsbad begeleidt.

Kern van het programma

- **Ademwerk** – Breng je lichaam uit de stresstand en leer je zenuwstelsel kalmeren.
- **Het Ijsbad** – Een uitnodiging om de kou te ontmoeten als spiegel; leer dat je spanning kunt dragen zonder ertegen te vechten.
- **Paardencoaching** – De kudde laat zien wat er gebeurt als je spanning loslaat en helpt je herkennen waar je nog vasthoudt.

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

Na dit dagdeel

- Herken je de signalen van je lichaam beter voordat de spanning de overhand neemt.
- Bezit je tools om terug te keren naar een stand van rust.
- Heb je meer helderheid over welke patronen jou niet meer dienen in dit moment.
- **Ontdek wat deze ervaring voor je doet:** Hier in Nederland, of als verdieping tijdens onze retraites in Spanje.

MEER INFO & AANMELDEN



ONTWIKKELING



VEERKRACHT



LEIDERSCHAP

INFO@BOOMBEEKTRAININGEN.NL
WWW.BOOMBEEKTRAININGEN.NL