



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 jouw 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

JE HOOFD (VAAK) VOL EN JE LIJF GESPANNEN? TIJD OM TE VERTRAGEN.

LAAT JE LICHAAM WEER SPREKEN.

Waarom deze combinatie?

Adem, kou en paarden werken alle drie op hetzelfde systeem: je **zenuwstelsel**. In het ijsbad leer je spanning en adrenaline dragen zonder dicht te slaan; tussen de paarden wordt zichtbaar wat jij onder druk doet – harder rennen, alles overnemen, jezelf kleiner maken of afhaken.

In ons werk zagen we steeds dezelfde beweging: mensen die bewust willen leven, veel verantwoordelijkheid dragen en toch vastlopen omdat hoofd en lijf niet meer samenwerken. Vanuit die behoefte zijn we deze samenwerking gestart. Zo werk je in één korte retraite tegelijk aan je fysieke stresssysteem én aan de patronen die je steeds voorbij je grens duwen.

Wanneer

8 mei 2026
Ochtend 08:00 - 12:30uur
of
Middag 13:30 - 18:00uur

Waar

Boerderij Rust-Hove
Gouderak

Investing

€239,- incl. btw

Max. 8 deelnemers
per dagdeel

Voor wie?

Deze **korte retraite** is voor mensen die bewust in het leven staan en merken dat hun systeem te veel “aan” staat.

- die veel dragen in werk, gezin of bedrijf en weinig echte herstelmomenten hebben;
- die vaak ‘aan’ staan (denken, regelen, zorgen), terwijl het lijf iets anders aangeeft;
- die openstaan voor ervaringsgericht werken met adem, kou en paardennuchter,. Nzonder poeha, maar wel de diepte in.

En ja, ook als je vooral denkt: “Adem, ijsbad én paarden, dat wil ik gewoon eens ervaren,” ben je net zo welkom!



RESET JE HOOFD, GEEF JE LICHAAM DE LEIDING

Voel je je overprikkeld, werk je lange dagen achter een scherm en staat je hoofd nooit écht uit? Megt Jurriaan leer je terug te keren naar rust; uit je hoofd, in je lichaam.

Jurriaan Walters, eigenaar van ByJurr, is een gedreven ademcoach, personal trainer en dj. Zijn unieke mix van ademwerk, fysieke training en muziek brengt mensen letterlijk weer in hun natuurlijke ritme.

Dankzij zijn jarenlange ervaring als dj maakt Jurr zelf de muzikale mixen die de ademsessies begeleiden, waarbij frequentie, ritme en adem op een natuurlijke manier samensmelten tot één flow.

Na jaren een sportschool te hebben gerund in Nederland, werkt hij nu onder de Spaanse zon aan de Costa Blanca, waar hij mensen helpt hun systeem te resetten.

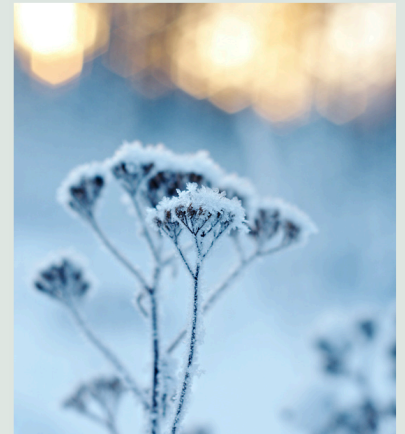
De ijsbad-sessies van ByJurr gaan verder dan een mentale uitdaging. Onder begeleiding leer je hoe ademhaling en kou samenwerken om je parasympatisch zenuwstelsel te activeren, het deel van je lichaam dat zorgt voor herstel, ontspanning en balans. Terwijl de kou stress nabootst, train je jouw vermogen om kalm te blijven. Je leert hoe je met bewuste ademhaling je sympathische ‘vecht-of-vlucht’-reactie kunt omzetten in rust en controle.

“Stress is niet het probleem,” vertelt Jurr, “het is hoe je ermee omgaat. Als je leert schakelen van spanning naar ontspanning, krijg je weer grip, fysiek én mentaal.”

Of je nu vaak stress ervaart, moeite hebt met ontspannen of gewoon meer helderheid en energie wilt: bij ByJurr vind je precies wat je nodig hebt. De sessies zijn persoonlijk, laagdrempelig en afgestemd op jouw niveau. Geen enkele training is hetzelfde, jij bepaalt het tempo, Jurr begeleidt de flow.

Gun jezelf die reset.

Activeer je parasympatisch systeem, voel de rust terugkeren en ervaar wat het betekent om écht aanwezig te zijn.



WAT JE NIET VOELT, BLIJF JE HERHALEN.

Systemische paardencoaching bij BoomBeek



Overbelasting vraagt niet om harder je best doen, maar om opnieuw leren luisteren naar wat je lijf allang weet.

Tussen de paarden wordt zichtbaar wat er onder je dagelijkse spanning ligt. Paarden reageren niet op woorden, maar op wat je uitstraalt: adem, focus, grenzen, intentie. Ze spiegelen feilloos waar je spanning vasthoudt, waar je energie weglekt en wat je nodig hebt om weer in contact te komen met jezelf.



In de kudde ontstaat een directe ervaring van wat er in jou gebeurt onder druk: trek je je terug, ga je harder werken, of raak je juist de verbinding kwijt? Je hoeft niets te “bedenken” het wordt zichtbaar in het moment. Daar begeleiden wij je bij: om te vertragen, te voelen en te onderzoeken wat maakt dat je lichaam zo reageert.

Wij, Marleine Verbeek en Clara van den Boom, werken **systemisch**, met oog voor de mens achter het gedrag. We kijken niet alleen naar stress of spanning, maar naar de patronen daaronder: hoe je je plek inneemt, verantwoordelijkheid draagt of grenzen bewaakt.



Midden in de natuur, op Boerderij Rust-Hove, helpen de paarden om hoofd, hart en lijf weer op één lijn te krijgen. Zodat herstel niet betekent ‘terug naar hoe het was’, maar leren wat voor jón klopt – nu én verderop.

**STIL STAAN OM
VOORUIT TE KOMEN**