7 Oefeningen voor een soepeler paard

Paardenpraktijk EquiMira
Zoë Veurman

Wie ben ik?

Voor het geval je mij nog niet echt kent, zal ik mij even voorstellen!
Ik ben **Zoë** en heb van jongs af aan al een grote **passie** voor de **gezondheid** en **welzijn** van **paarden**. Ik ben afgestudeerd als **Dierenarts** voor paarden, maar dit bleek voor mij nog niet helemaal de richting die ik zocht om paarden te helpen. Ik wil het **liefst** zoveel mogelijk **problemen voorkomen** en de problemen die er zijn bij de **oorzaak aanpakken**. Geen korte termijn symptoombestrijding, tenzij echt nodig.
Vandaar dat ik nog vele studies en cursussen gedaan heb om mijn kennis uit te breiden. Over **Fascia**, **Voeding**, **Acupunctuur**, **Lymfe** en **meer**. Om ook jou en jouw paard te **kunnen helpen richting optimale gezondheid en welzijn!**

Waarom deze oefeningen?

Veel paarden hebben klachten van **stijfheid**, zoals **korte passen**, **moeilijk op gang** komen, **gevoelig** met **aanrakingen**, **moeite** met **buigen**, **geen handige houding** etc.
Jij als eigenaar wil natuurlijk ook graag **zélf** je paard helpen hiermee. **Naast** de behandelingen door een **professional**. Met deze oefeningen kan je tussendoor regelmatig zelf je paard ondersteunen.

Het is belangrijk dat je óók op zoek gaat naar de **oorzaak** van het stijfheidsprobleem. Zonder ook de oorzaak aan te pakken ben je vooral bezig met **symptoombestrijding**. En zal je waarschijnlijk steeds tegen de **problemen blijven aanlopen**. En die oorzaak kan bijvoorbeeld ook liggen in problemen in de **spijsvertering**. Dan gaat enkel **oefeningen** doen dus **niet helpen**.

Heb jij **geen idee** welke **oorzaken** er onderliggend allemaal kunnen meespelen bij een stijf paard?
Vraag dan mijn gratis E-book aan op mijn website die ik hierover geschreven heb!

Op de volgende pagina heb ik ook nog een lijst gemaakt met mogelijke oorzaken, om je op weg te helpen.

Lijst oorzaken stijfheidsklachten

Er zijn echt **enorm veel mogelijke oorzaken** waarom je paard snel stijf kan zijn. Dit is dus zeker **geen volledige lijst**! Het is meer om je een idee te geven van hoe uiteenlopend dit kan zijn, en dus **misschien niet** wat je direct **verwacht**.

- Artrose
- Insulineresistentie
- Maagzweren
- Kissing spines
- Hoefproblemen
- Darmproblemen
- Chronische stress
- SI problemen
- Verstrakte fascies
- Stofwisselingsproblemen
- Overgewicht / Lymfatisch
- CTO blokkade
- Te weinig vrije beweging
- Onhandige training
- Etc. Etc.

Stukje uitleg zenuwstelsel

Het zenuwstelsel is op te delen in verschillende onderdelen.
Een deel van het zenuwstelsel is het **autonome zenuwstelsel**. Dit regelt alle **onwillekeurige lichaamsfuncties**.
Denk aan: je hartslag, lichaamstemperatuur en spijsvertering.
Dit kan je weer onderverdelen in 2 delen:

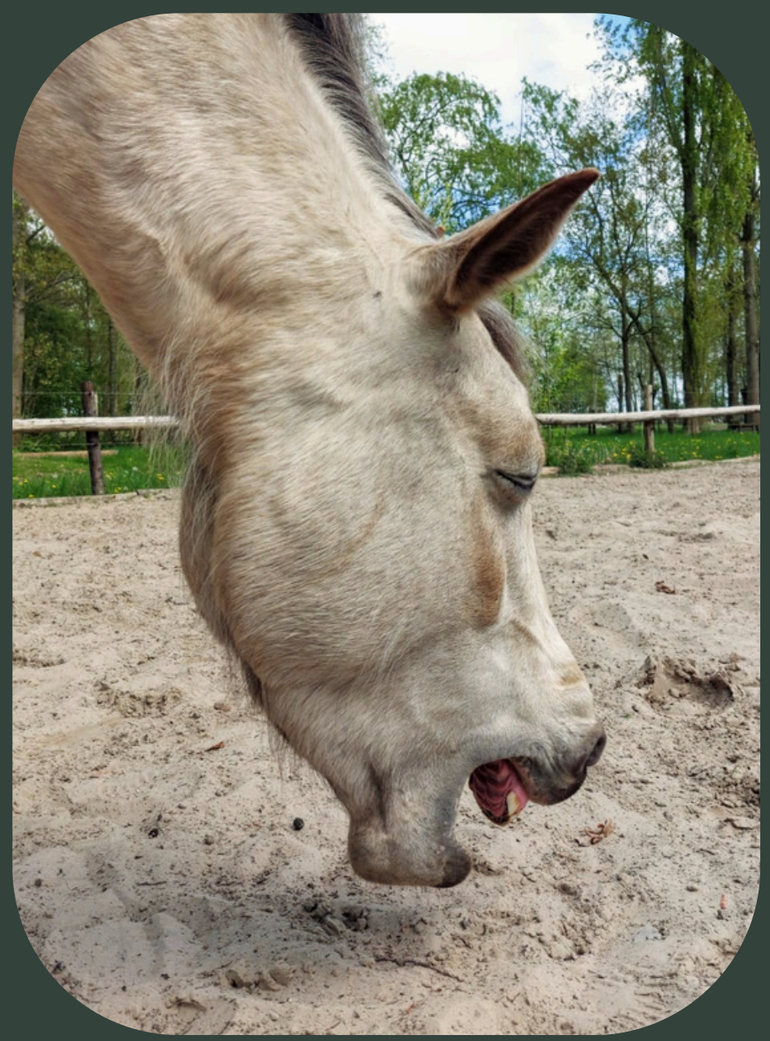
- Een **Actie** stand, de **Sympaticus**: dit deel is actief als er actie nodig is. Denk aan een paard die achterna wordt gezeten door een roofdier, het lichaam moet klaar zijn om te vluchten of vechten. De hartslag stijgt, er gaat meer bloed naar de spieren invloed de spijsvertering, de lever maakt extra glucose vrij als brandstof, etc.
- Een **Rust** stand, de **Parasympaticus**: dit deel is actief tijdens rust. Het lichaam kan dan herstellen. De spijsvertering wordt actiever, de spierspanning lager, afvalstoffen uit het lichaam worden verwerkt, er wordt gezorgd dat weefsels kunnen herstellen, etc.

Van nature is het lichaam vooral gemaakt voor kortdurende flinke stress en dan weer herstellen. Maar in onze huidige manier van leven hebben veel paarden (en mensen) last van **chronische stress**. Hierdoor blijft het lichaam in de Actie stand zitten.
Wat dus op langere termijn zorgt voor minder herstel van weefsels, een minder optimale spijsvertering en dus verminderde opname van voedingsstoffen, hogere spierspanning, etc.
Dit kan dus **vele klachten** veroorzaken op langere termijn.

Mentale en fysieke spanning

Fysieke en **mentale** spanning zijn erg aan elkaar **gelinkt**. Heeft je paard mentaal veel spanning, zal het zijn lichaam opspannen. Net zoals bij ons, denk aan strakke kaken en opgetrokken schouders bij mensen.
Maar als een paard fysiek veel spanning in zijn lijf heeft, geeft dit ook mentale onrust. Ze kunnen als het ware niet meer goed ontspannen.

Hierdoor kan er dus een soort **viscieuze cirkel** ontstaan. De mentale en fysieke spanning houden elkaar in stand.
Je kent vast ook wel een paard die plots lijkt te schrikken van iets kleins. Bij zo'n paard zit het emmertje qua spanning dus eigenlijk al vol, en bij het minste of geringste loopt deze over.



We gaan met deze oefeningen aan de slag met het lichaam. Maar dit zal uiteindelijk ook effect hebben op hoe
het paard zich mentaal voelt. We maken het **spannings emmertje leger.**

Houdt hier dus ook rekening mee bij het uitvoeren van de oefeningen.
We willen ontspanning creëren.

Ontspannen door aanraking

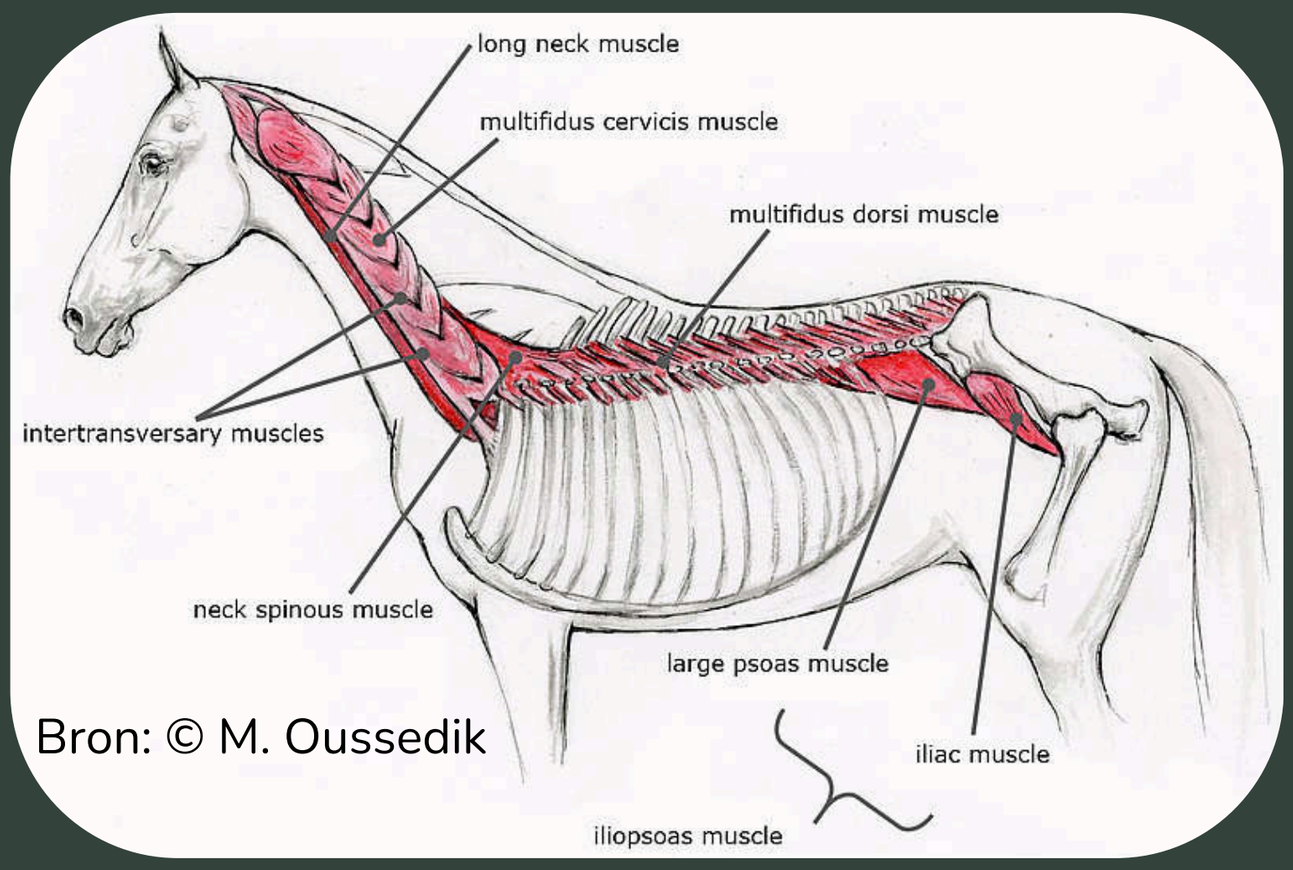
Een paard is een **sociaal dier**, net als ons. Ze hebben dus **behoefte aan contact** met anderen.
Fysiek contact met een **fijne, ontspannen intentie** kan daardoor helpen het **zenuwstelsel** te **reguleren**. Het brengt het paard terug naar de **Rust stand**. Onder andere door het vrijkomen van het hormoon **Oxytocine**, ook wel het 'knuffelhormoon' genoemd.

Zachte aanraking kan je paard dus helpen om meer te ontspannen. Van **groot belang** hierbij is dat je **zelf ontspannen** bent. Als je zelf erg onrustig en gestrest bent, of het even snel snel tussendoor wilt doen, zal waarschijnlijk niet werken. Probeer dus echt even een **rustmomentje** te **creëren** als je de oefeningen wilt gaan doen.

Het **liefst** laat ik het paard **niet eten** tijdens de oefeningen. Omdat ze dan vaak meer bewust zijn van wat er in hun lijf gebeurd en je deze signalen ook duidelijker kunt waarnemen. Maar **sommige paarden** zitten standaard erg hoog in hun spanning en vinden het erg lastig om bewust te ontspannen. In dat soort gevallen kan het soms fijn zijn ze ondertussen **hooi te laten knabbelen.**

Kleine oefeningen, met groots effect

Het zijn eigenlijk allemaal redelijk **‘kleine’ oefeningen**, tenminste zo lijkt het in eerste instantie. **Geen grote, actieve stretches**, want daarbij kan je ook snel **dingen fout** doen en overstrekken. Deze kleinere bewegingen zijn **alsnog heel effectief**, met **weinig risico** om je paard juist schade aan te doen.



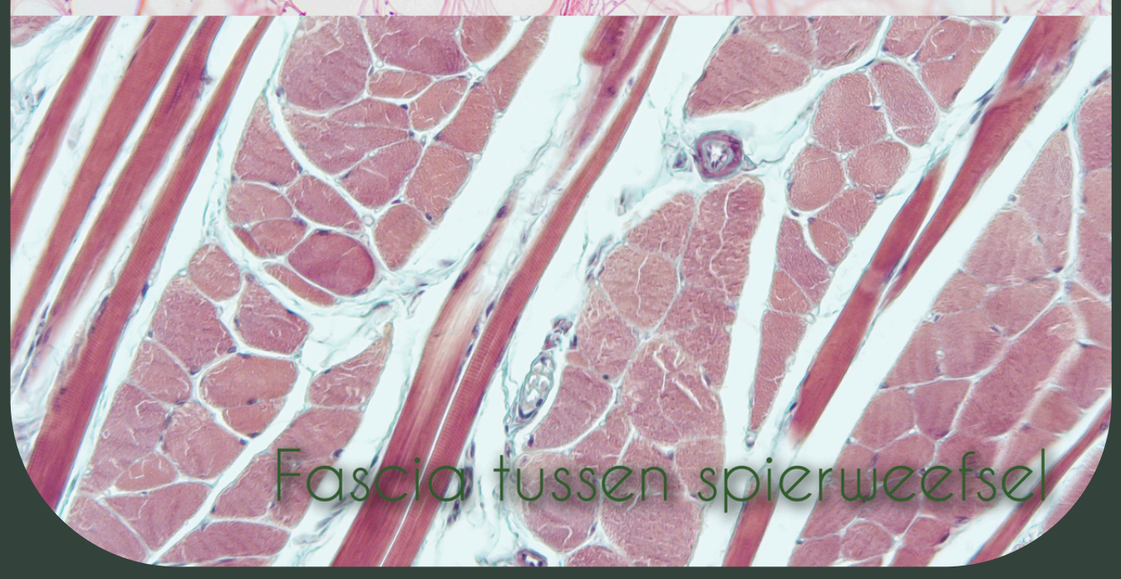
Bron: © M. Oussedik

Bij deze kleinere oefeningen zie je bovendien ook dat je paard **subtiele bewegingen** maakt om zijn **balans te bewaren**. Hier gebruikt hij zijn **diepe houdingsspieren** voor, die **dichtbij** de **wervelkolom** liggen. Deze zijn erg **belangrijk** voor een **goede houding** en voor de **stabilisatie** van de wervelkolom. Dit zijn geen spieren die je makkelijk traint bij de **‘gewone’ training** meestal, dan richt je je sneller op de **grote spiergroepen**, de **skeletspieren**. Bij deze oefeningen activeer je dus meteen dus deze diepe, kleine houdingsspieren.

Wat is Fascia?

Ik zal het bij de uitleg van de oefeningen ook regelmatig over fascia hebben. Maar misschien weet je nog niet zo goed wat dit eigenlijk is.

Fascia betekent **bindweefsel**. Onder bindweefsel vallen enorm veel structuren in het lichaam. Je kunt denken aan het weefsel wat de huid verbindt met de onderliggende structuren, pezen, ligamenten, kapsels rond gewrichten, vliezen rond de organen, hersenvliezen, botvlies, het zit rond bloedvaten, zenuwen en lymfevaten en het zit rond, tussen en in spieren.
Het verbindt dus letterlijk alles met elkaar. Van neus tot staart, en van huid tot skelet en organen. Je kunt het zien als een enorm **3D netwerk**.



Functies van fascia zijn onder andere:

- Verbinden van weefsels
- Glijden: zorgt dat weefsels soepel over elkaar heen kunnen glijden
- Geeft vorm: het speelt een grote rol bij de houding van het paard
- Beschermd: zorgt voor een beschermlaagje
- Proprioceptie: het bevat erg veel receptoren die helpen bij coördinatie en het signaleren van pijn
- Vering: het brengt krachten over in het lichaam en functioneert als een veer, dit bespaart energie

Algemene tips

Zorg dat je **zelf ontspannen** en **rustig** bent, niet te druk of gehaast. Adem even rustig in en uit, en voel je voeten op de grond. De oefeningen hebben het **meeste effect** als je **paard** kan **ontspannen**. Dus kies een rustig moment en plek uit. Voorkom dat je de oefeningen even ‘snel snel, tussendoor’ gaat doen.

Bouw de oefeningen dan ook **langzaam op** als je paard het lastig lijkt te vinden. Begin **voorzichtig** en **klein**, en doe de oefeningen eerst maar **kort**. Je maakt de **beweging dus kleiner** en **tijdsduur korter**. Dit kan je daarna **rustig uitbouwen**.

Je **hoeft** ook **niet elke keer alle oefeningen** te doen, je kunt ze gewoon **afwisselen**. Het is wel het **meest effectief** als je ze **regelmatig herhaald**, bijvoorbeeld een paar keer per week.

De oefeningen zijn géén vervanging voor het laten behandelen van je paard door een professional. Maar zie het als aanvulling, wat je zelf tussendoor kan doen om je paard soepeler te houden/maken.

Heeft jouw paard specifieke (gezondheids)problemen en twijfel je?

Neem contact op met mij, dan help ik je verder en denk met je mee wat voor jouw paard geschikt is. Of overleg met je eigen dierenarts of therapeut of de oefeningen geschikt zijn voor jouw paard.

Ik ben niet verantwoordelijk voor het verkeerd uitvoeren van de oefeningen en het ontstaan van problemen hierdoor.

Lees steeds **éérst** de **uitleg** in dit **document** over de **oefening** en kijk **daarna** pas de **video**. In de tekst staat uitgelegd waarvoor de oefening is en hoe je hem doet. En ook waar je extra op moet letten. In de video laat ik je hem enkel zien en vertel daarbij wat ik doe.

Je gaat naar de video door op de foto te klikken bij de uitleg van elke oefening.

De Oefeningen

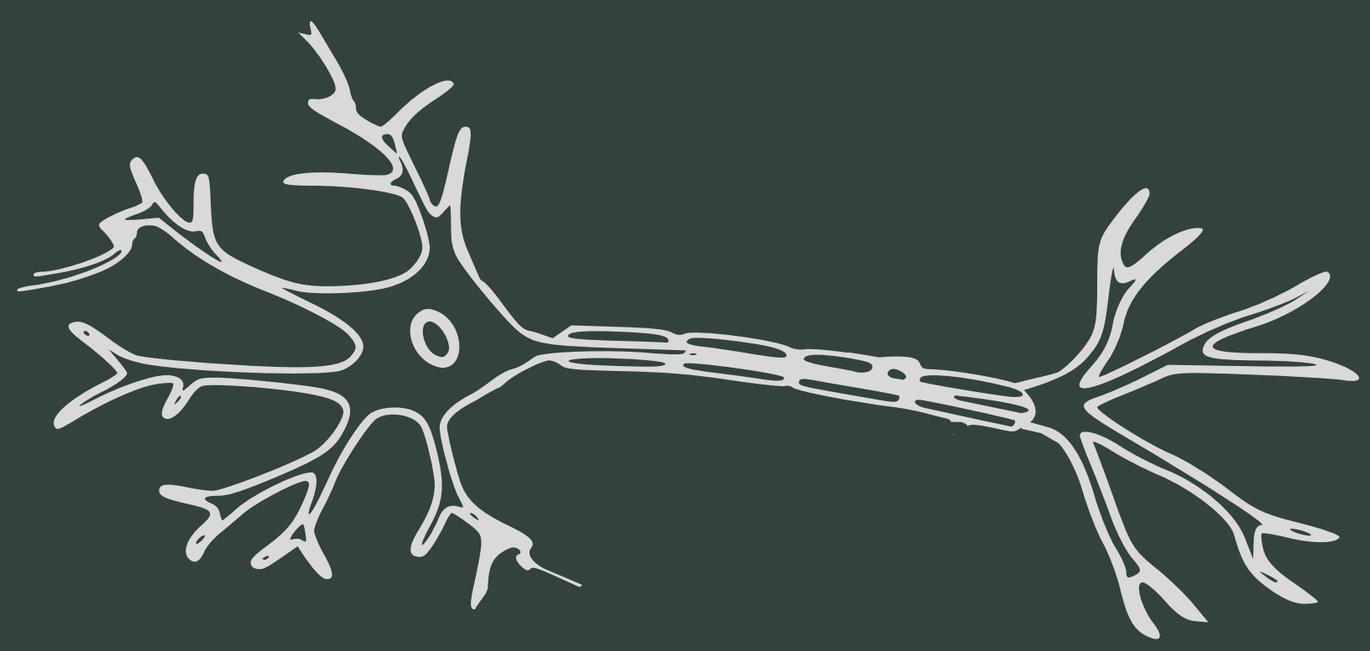
1. **Schouderfascia schudden**
2. **Schoftlift (met bekken kantelen)**
3. **Schouders cirkelen**
4. **Achterbenen cirkelen**
5. **Wervelkolom slinger**
6. **Hamstrings massage**
7. **Voorhoofd massage**

1- Schouderfascia schudden

Waarom:

Achter het **schouderblad** zit een **grote zenuwknoop** (Plexus Brachialis) waarvandaan **veel zenuwen** lopen, vooral naar de weefsels rondom het **voorbeen**. Als de **fascia rond** deze **knoop** en **zenuwen verstrakt** zit heeft dit dus **invloed** op het **voorbeen**. De spieren kunnen bijvoorbeeld strak zijn en gevoelig/pijnlijk. Ook kan het voorbeen dan minder vrij bewegen.

We kunnen uiteraard niet direct bij deze knoop en zenuwen komen. Maar we kunnen wel **indirect** de **fascia losser maken.** Ook is bij veel paarden de **fascia verstrakt** in het **singelgebied**. Waardoor paarden **gevoeliger** kunnen gaan reageren bij het **aansingelen**. Dit gebied gaan we dus losser maken.



Hoe:

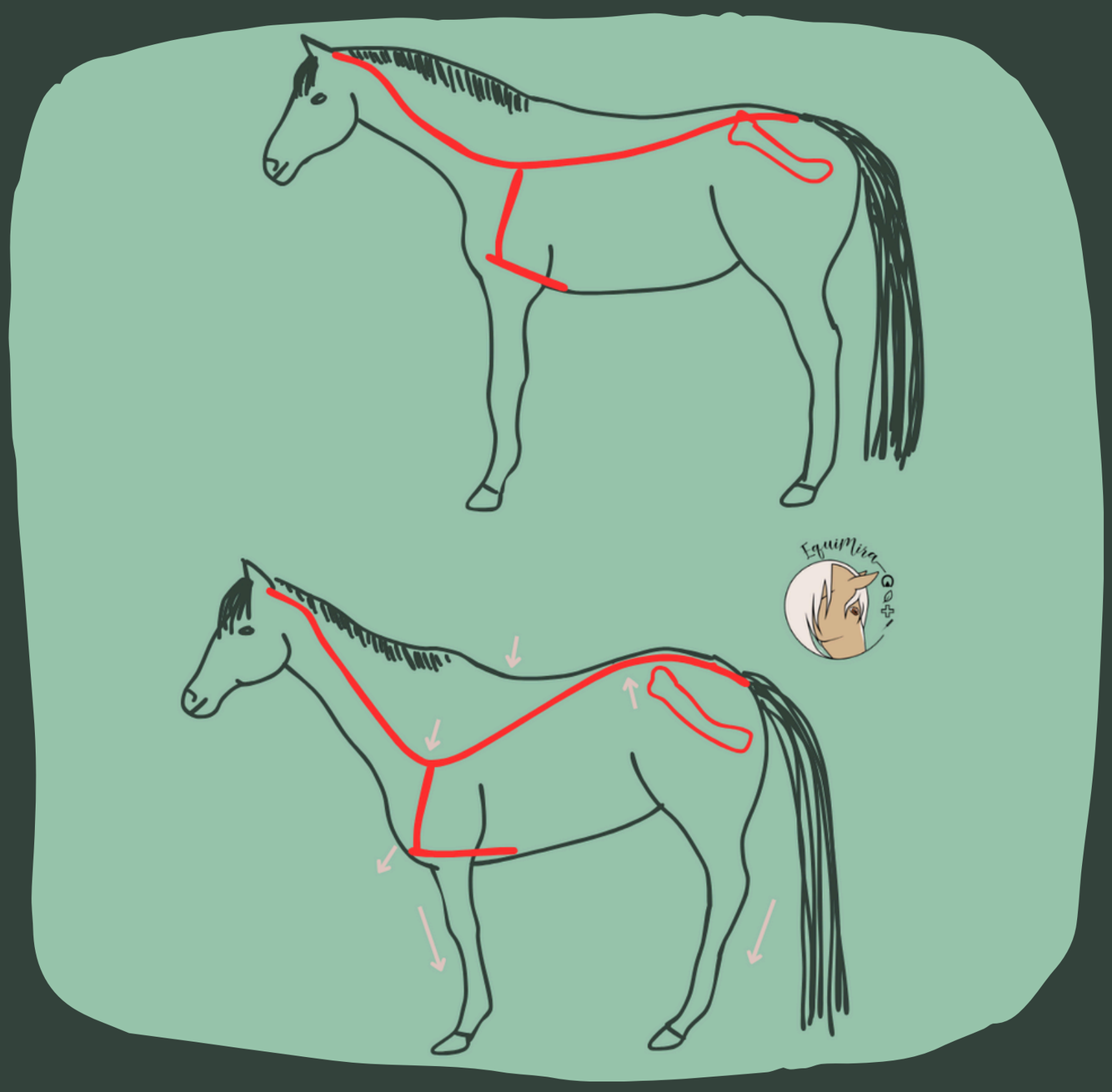
Je legt je **hand**(en) **achter het weefsel** achter het **schouderblad** en met je hand beweeg je de **weefsels** voorzichtig **heen en weer**. Je duwt het weefsel **richting** het **schouderblad** en neemt het weer **mee terug**. Dit doe je langs het hele gebied **van de oksel** (achter de elleboog) **tot** ongeveer de **schoft**.

Begin rustig en probeer of je de **weefsels steeds iets verder** kan **bewegen**. Door de beweging komt het **losser** en kan je het meestal steeds iets meer bewegen. Op deze manier **schud** je voorzichtig de **fascia los**, tot zelfs **achter het schouderblad** en ook **over de ribbenboog**. **Probeer** welk **ritme** het fijnste werkt voor het weefsel. Je **intentie** en **richting** is naar **achter** het **schouderblad**, in de **diepte** dus. Maar let op dat je niet teveel prikt met je vingertoppen en nagels. Soms vind het paard de oefening even gek in het begin, maar daarna is het **vaak ontspannend**.

2- Schoftlift (met bekken kantelen)

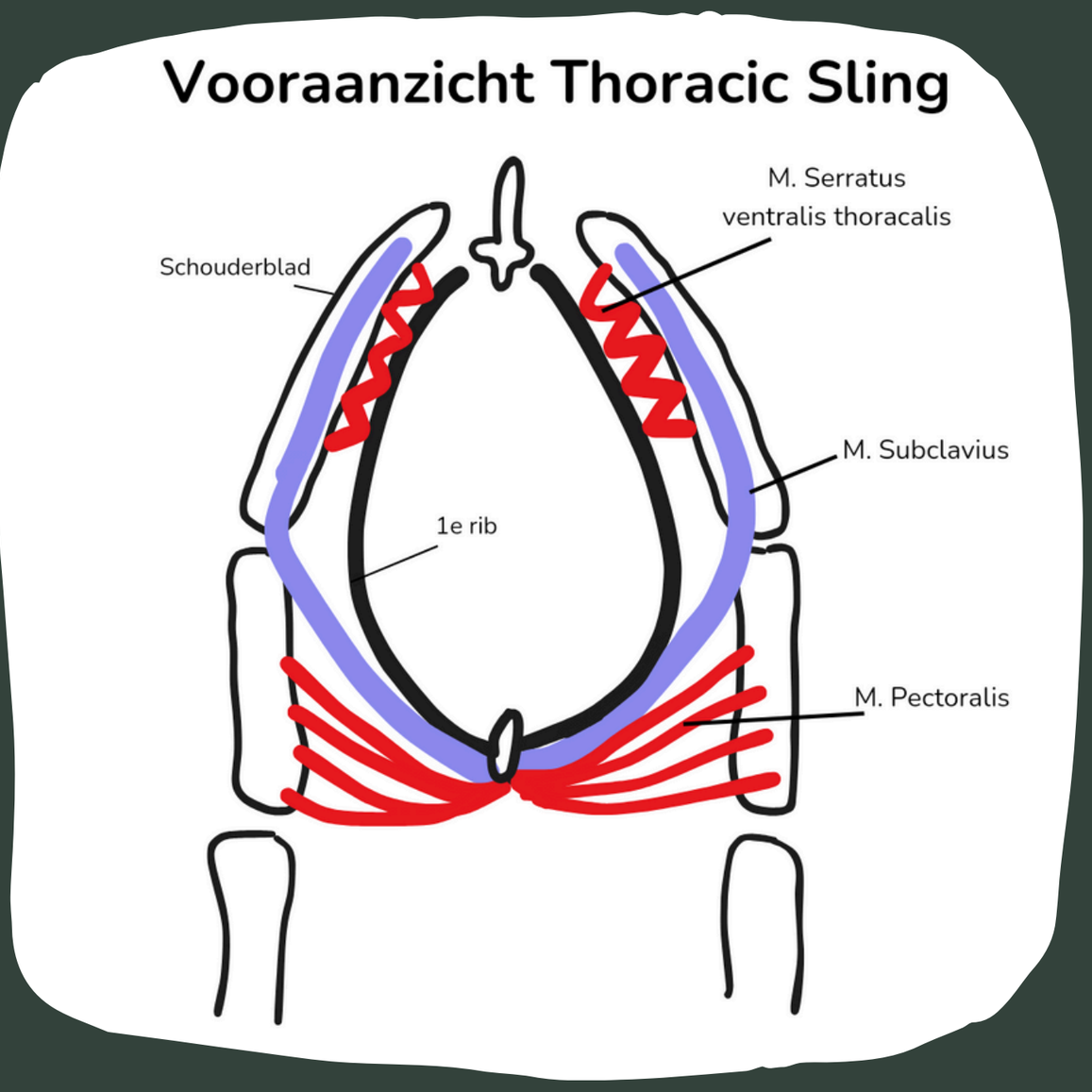
Waarom:

Veel paarden staan in rust wat **ingezakt** in hun **voorhand**. In **beweging**, zeker als we op ze willen **rijden**, **willen we** dat ze de **rug** en **schoft iets 'optillen'**. Hiervoor zijn de **spieren** nodig van de **'Thoracic Sling'**. Dit zijn spieren waarmee de **romp** van het paard is **opgehangen tussen de 2 schouderbladen**, het paard heeft namelijk **geen sleutelbeen** zoals wij. Bij het **aanspannen** van deze spieren komt de **schoft** en **rug** iets **omhoog**, ten opzichte van de voorbenen.



Hoe:
Om deze spieren te **activeren** kunnen we hier een **reflex** voor gebruiken. Door met je **vingertoppen** te **duwen** op het **borstbeen**, op de **plek** waar de **singel** zou liggen, brengt het paard zijn schoft en rug omhoog. Het **verschilt per paard** hoe **gevoelig** ze reageren op dit reflex, dus **begin voorzichtig**. Soms werkt het beter om een **krabbelende beweging** te maken met je vingertoppen. Als ze de rug omhoog brengen zal je zien dat ze de **hals vaak** ook iets **verlengen** naar **voren** in een boog. Probeer **uiteindelijk** of ze dit een **tijdje vast** kunnen **houden**, bijvoorbeeld **5-10 seconden**, in plaats van dat direct de schoft en rug weer inzakt. En herhaal dit een paar keer.

Let op:
Als een paard heel **gevoelig of boos** reageert op dit reflex kunnen er een paar dingen aan de hand zijn. Als de fascia en spieren erg vastzitten in de houding met de schoft en rug omlaag kan deze beweging pijnlijk zijn. Ook zou het kunnen dat ze last hebben van hun maag bijvoorbeeld. Doe deze oefening dan niet meer, tot dit behandelt is. Op het filmpje zie je ook een stukje dat ik de oefening bij Wuyi doe, mijn haflinger. Bij hem zie je aan zijn uitdrukking en gedrag meteen dat hij het erg vervelend vind, dan stop je dus meteen en ga je eerst op zoek waarom je paard dit zo lastig vind.



Als <u>aanvulling</u>,
als de oefening **goed gaat**, kan je proberen erbij het **bekken** te **kantelen naar achter**. **Veel paarden** staan wat **opgebold** in hun **lendenen** en met hun **bekken teveel ondergekanteld**. (Zie ook de **tekening** op de **eerste pagina** van **deze oefening,** <u>als je paard erg staat als de onderste tekening is er vaak meer nodig om dit te verbeteren</u>.) Probeer eerst los met je **vinger te strijken** iets **achter** de **lendenen en richting de staart**, als het goed is **kantelt** je paard zijn **bekken naar achter**. Doe dit ook **voorzichtig**, bij veel paarden zijn de spieren van de lendenen wat gevoelig.
Je kunt deze beweging dan **proberen tegelijk** te doen met het **liften** van de **schoft**. Dit is ook meteen een stretch voor de psoas in de achterhand.

3- Schouders cirkelen

Waarom:

Veel paarden hebben **spanning** rondom hun **schouders**. Ook omdat het paard dus geen sleutelbeen heeft en zich hier de **spieren** van de '**Thoracic sling**' bevinden. Veel paarden hebben de neiging om een beetje te **hangen** in hun **voorhand** en deze spieren te overbelasten. Met deze **oefening** kan je de **weefsels rondom** het **schouderblad** laten **ontspannen**. Ze kunnen dan weer **ruimer gaan bewegen** met hun **voorbenen**. Deze oefening is dus **erg mooi samen** met **oefening 1**, voor **paarden** die wat **kort en stijf bewegen** met hun **voorbenen**.

Hoe:

Til het **voorbeen op** en **houd losjes vast**. **Ondersteun** met 1 hand de **kogel** en de andere hand de **voorknie**. **Draai** met het **gehele been** voorzichtig **kleine rondjes**, **beide kanten** op. Dit ontspant alle weefsels rondom de schouders. Het gaat om **vrij kleine rondjes**, trek het been **niet opzij**. Maak de rondjes ook **langzaam**, als je dit te **snel en ruig** doet zal je paard zich **juist extra opspannen**. We **willen** dat de weefsels zich gaan **ontspannen**.

Voel je toch spanning? Wacht dan even en wiebel het been een klein beetje, vaak laten ze dan de spanning weer los.

4- Achterbenen cirkelen

Waarom:

Met de **achterbenen** kan je **ongeveer hetzelfde** doen. Dit **werkt** door tot in het **bekken** en **onderrug**. **Veel paarden** hebben hier **spanning**, dus doe dit **rustig** aan en **begin klein en kort**. **Zeker** bij paarden die **snel** hun **achterbenen hoog optrekken** of wat **krampen**. Door deze **oefening regelmatig** te doen kan dit gaan **verbeteren** en kan het paard ook **beter** gaan **ondertreden**.

Hoe:

Til het **achterbeen** op, houdt **losjes vast laag bij de grond** en **ondersteun** de **kogel**. **Draai** vervolgens **rustig rondjes** met het **gehele achterbeen**. Houdt het been in een neutrale ontspannen positie, **trek** het been **niet naar achter** of **opzij**. **Let goed op** dat het paard zo **ontspannen** mogelijk het **been laat hangen** en niet optrekt. **Niet** de **cirkels forceren** als ze hun **been gespannen** houden, **rustig wachten** of een beetje **wiebelen** tot het **been weer ontspant** voor je verder gaat. Soms is het fijner voor het paard om de **hoef** nog wat **lager** bij de grond te houden.

!! Let uiteraard ook goed op je eigen veiligheid, sommige paarden vinden hun achterbenen vrij lastig en kunnen wat gaan zwaaien met hun benen bijvoorbeeld. Dus let op dat je zelf veilig staat.

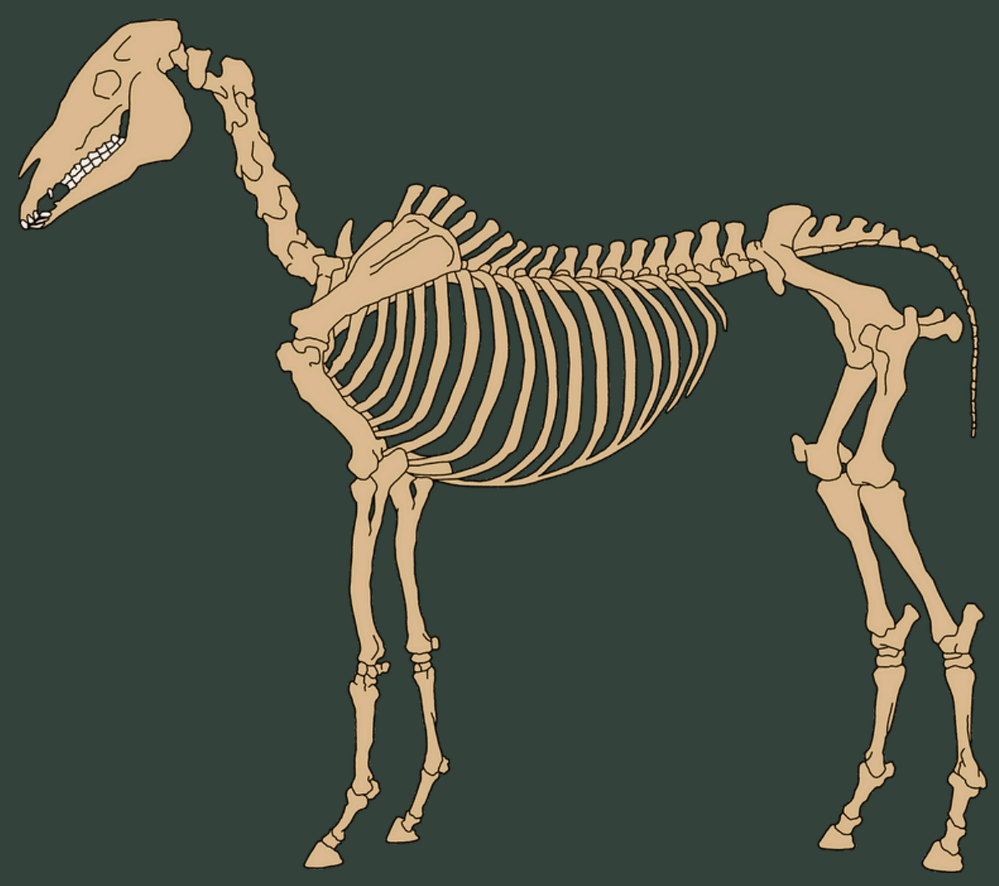
5- Wervelkolom slinger

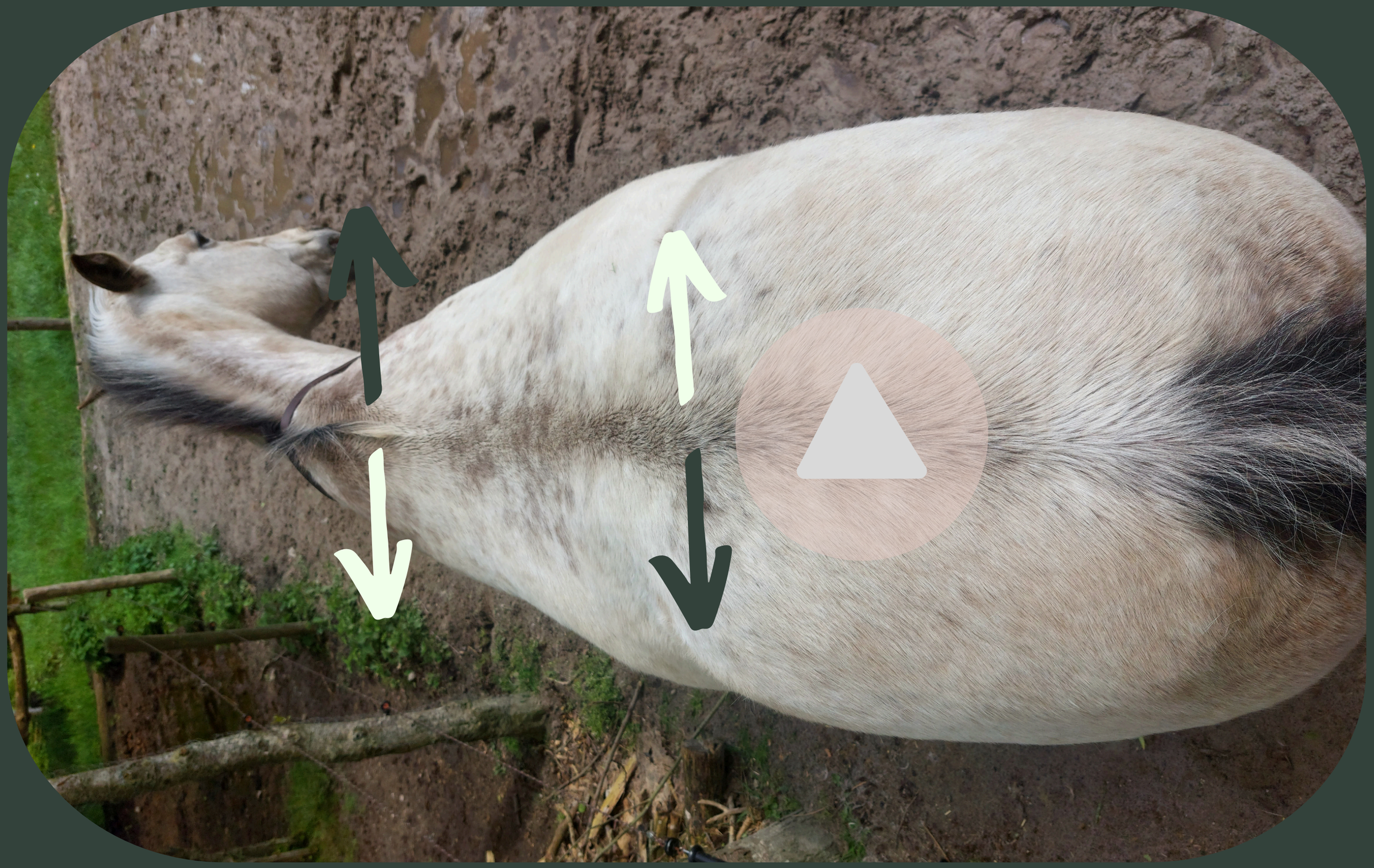
Waarom:

Veel paarden houden **spanning** vast in hun **wervelkolom** en de **weefsels hier rond**.
Deze oefening **ontspan**t vaak het hele paard en specifiek de weefsels rondom de wervelkolom. Het heeft een regulerend effect op het zenuwstelsel. Bovendien worden de **kleine houdingsspieren** weer geactiveerd bij deze oefening.

Hoe:

Zorg dat het paard **ontspannen** zo **goed mogelijk vierkant** staat.
Leg een **hand** op de **schoft** en een **hand** op de **wervels** van de **onderrug**. Duw de **ene hand zachtjes van je af** en **tegelijk** de **ander** iets **naar je toe**. Doe dit **meerdere keren** wisselend met je handen, zodat het paard **rustig heen en weer wiebelt** en de **wervelkolom** een **slingerbeweging** maakt.
Bouw de druk langzaam op, bij een te abrupte duw zal je paard de neiging hebben om weg te stappen.





6- Hamstrings massage

Waarom:
Veel paarden zijn erg strak in hun hamstrings. Met deze massagetechniek kan je een beetje van deze spanning losmaken.
De **hamstrings** bestaan bij paarden uit **3 spieren**. Ze **liggen** aan de **achterkant** van de **billen**, grofweg van de **staartaanzet** tot aan de **knie(holte)**. Bij deze oefening richten we ons vooral op de achterste 2.

Hoe:
Je **strijkt** met je hand **zijwaarts** over dit **gebied**, je **begint** met een **strook bovenaan** en **zakt** steeds een **stukje omlaag per strook**. En zo kan je ook weer **per strook terug omhoog**. Doe dit in een **rustig tempo**. Het nuttige hierbij is dat je niet alleen deze **spieren** laat **ontspannen**, maar het paard ook weer **rustig heen en weer wiebelt**. En het paard daarbij dus weer zijn **diepere houdingsspieren** gebruikt. En vaak heeft dit een **ontspannend** effect op het paard.

Let op:

Sommige paarden kunnen best **gevoelig** zijn in de hamstrings als ze **erg strak** zijn. Dus wees **voorzichtig** en begin **zachtjes**, niet teveel druk zetten. Als je paard hier erg **strak** is en **gevoelig** op reageert is het **handig** om hier door **behandelaar naar te laten kijken**. Dit kan komen door **compensatie** vanuit **problemen elders** in het lichaam.

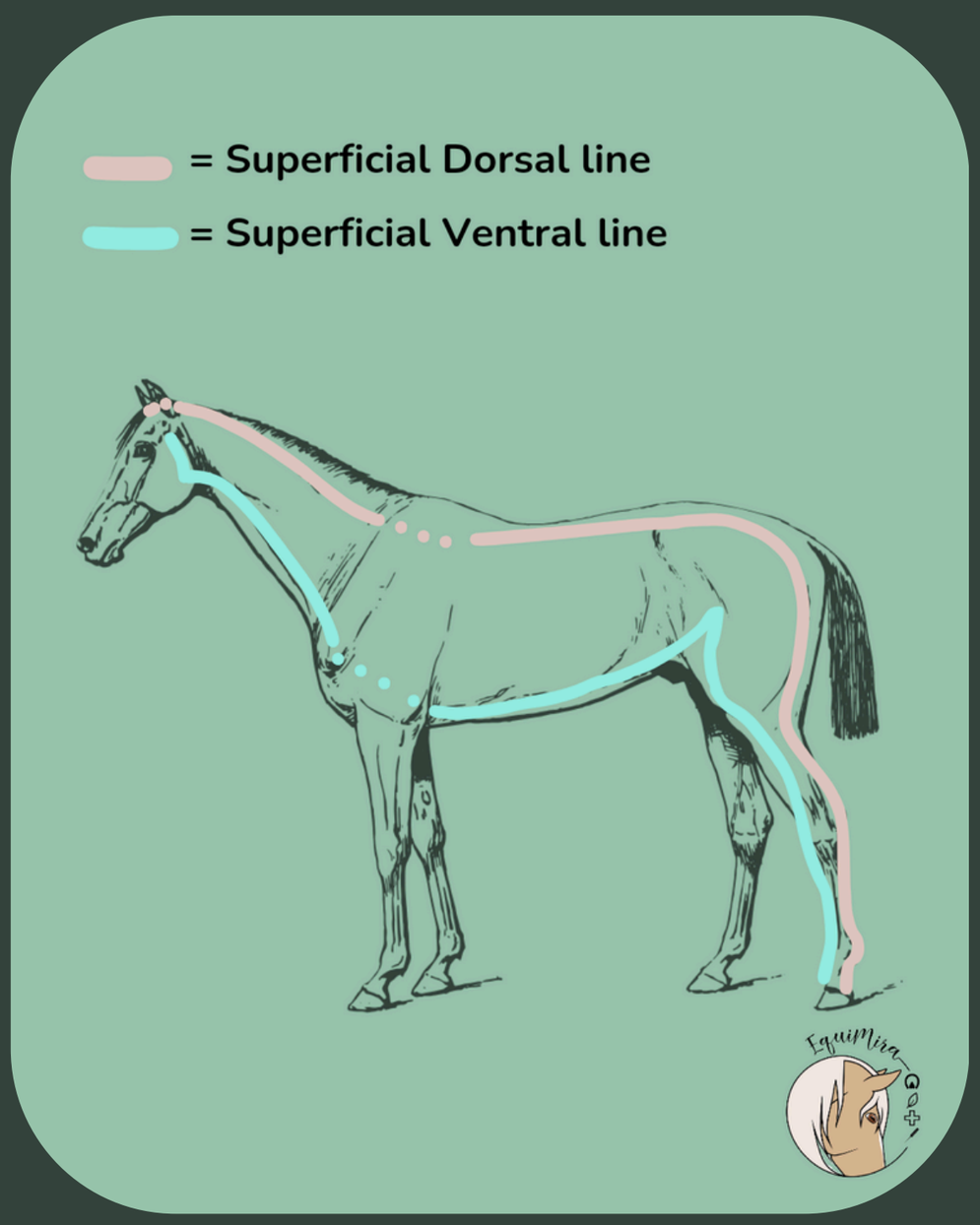
7- Voorhoofd massage

Waarom:

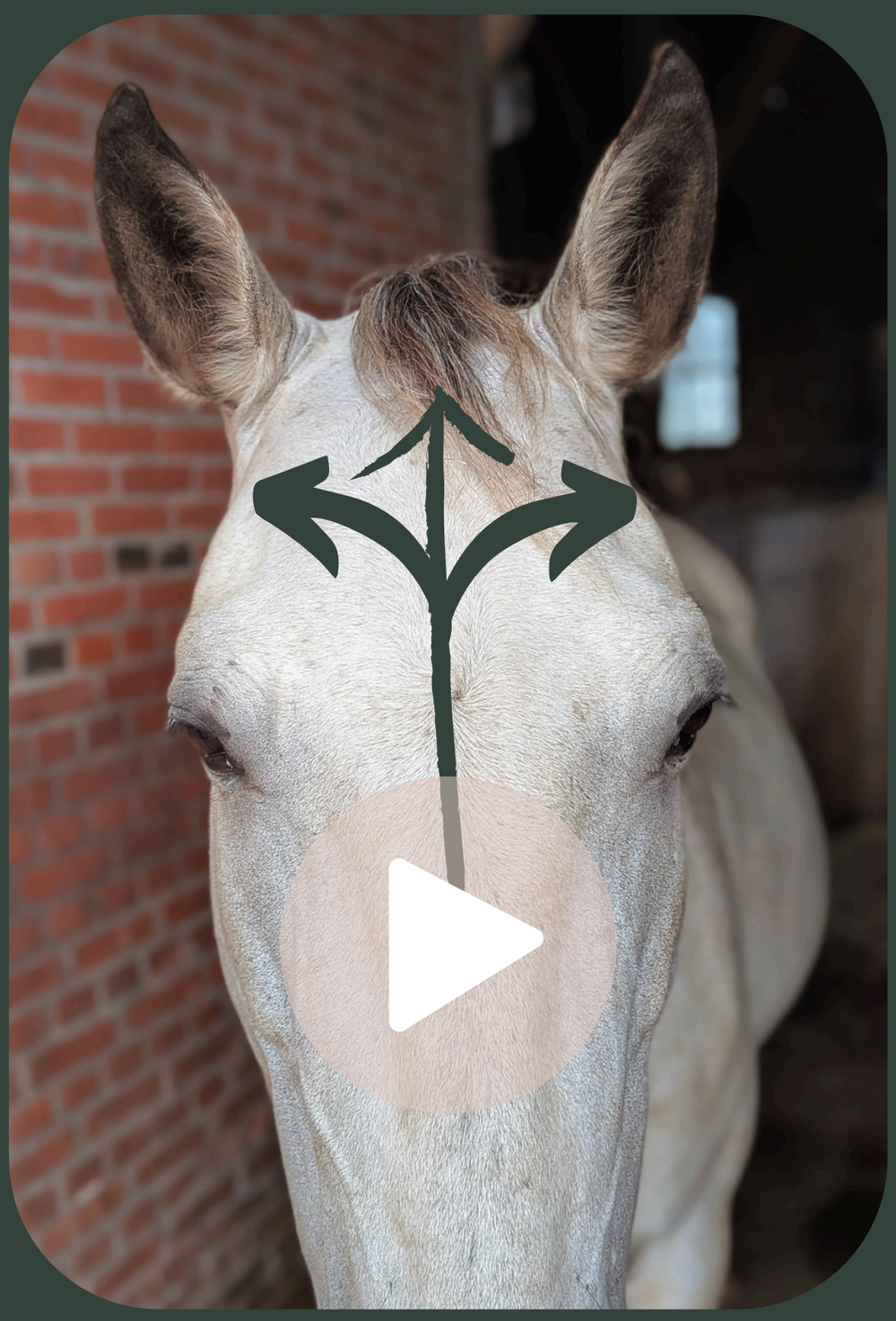
Veel paarden ervaren **veel spanning** op hun hoofd. Ze kunnen hierdoor zelfs **hoofdpijn** hebben.
Met deze massage proberen we wat ontspanning te geven aan de weefsels van het **voorhoofd**.

Aan het hoofd **hechten veel spieren** vast. Het achterhoofd, kaakgewricht en tongbeen zijn belangrijke aanhechtingspunten van spieren. Via **spier/fascia ketens** is het hoofd hierdoor zelfs **verbonden** met bijvoorbeeld het **bekken** en **achterbeen**. Hierdoor heeft spanning in de structuren van het hoofd effect op de achterhand, en vice versa!

Hiernaast zie je bijvoorbeeld 2 myofasciale banen uitgebeeld. Dit zijn ketens van spieren en bindweefsel, waarover krachten worden overgedragen. Je ziet dat deze 2 beide het hoofd met het achterbeen verbinden.



Het hoofd is natuurlijk een **gevoelig** deel van het paard. Niet elk paard vind 'gedoe' aan het hoofd meteen fijn. Dus begin weer rustig en voorzichtig. Ik heb zelf graag 1 hand losjes aan het halster, zodat ik evt gezwaai met het hoofd voel aankomen.



Hoe:

Je **strijkt** met **vlakke vingers** heel **langzaam** over de **neusbrug omhoog** richting de voorpluk. Bij de **voorpluk** kan je het weefsel **zachtjes** een beetje **optillen**. Het strijken over de neusbrug **herhaal** je een aantal keren. Hierbij kan je ook **afwisselend links** en **rechts** verder strijken **onder** het **oor** langs. Hierbij ga je met je vingers over de Temporaal spieren, dit zijn belangrijke spieren met invloed op het kaakgewricht. Deze kunnen erg verstrakt en dus gevoelig zijn, dus doe dit echt voorzichtig.
Onthoudt bij het masseren van het hoofd: **Hoe langzamer en zachter, hoe beter.**

Door deze oefeningen regelmatig te doen bij je paard kan je een begin maken om je stijve paard soepeler te maken. Ook is het nuttig om deze oefeningen zelf te kunnen doen tussen behandelingen door. Zodat je paard bij de volgende behandeling niet meteen weer helemaal vast zit.

Het is goed mogelijk dat je paard in het begin de oefeningen lastig vind en er ongeduldig van wordt. Blijf vooral zelf kalm en zorg dat de omstandigheden ontspannen zijn. Houdt het in het begin echt kort. Een paar minuutjes enkele oefeningen doen is al genoeg.
Als het paard de oefeningen vaker heeft gevoeld en het effect heeft ervaren, zal het makkelijker worden en zal hij sneller ontspannen.

Er kunnen vele oorzaken zijn waardoor je paard wat stijf is, ga dus ook écht op zoek naar deze oorzaak/oorzaken, anders ben je natuurlijk bezig met symptoombestrijding.
De oefeningen kunnen naast het aanpakken van de oorzaak heel mooi ondersteunen.

Maar meestal is het ook écht belangrijk om de oorzaak aan te pakken voor een optimaal resultaat.

Kom je er niet uit?

-Lukken de oefeningen toch niet echt?
-Reageert je paard anders dan verwacht?
-Heb je een onderbuikgevoel dat er meer aan de hand is?
-Twijfel je of je het wel goed doet?
-Twijfel je of het wel geschikt is voor je paard?
-Of wil je gewoon even ergens over sparren?

Boek een Online Inzichtsessie!

- 30min (video)bellen met mij
- Vooraf een korte vragenlijst, om duidelijk te krijgen waar je het over wilt hebben en zoveel mogelijk uit de beschikbare tijd te halen
- Mogelijk om vooraf een foto of filmpje te sturen

Boek je deze binnen een maand na aanschaf van deze mini-cursus?
Dan betaal je €29 ipv €39

Op zoek naar nog wat meer?

-Wil je graag dat ik bij jouw paard op locatie kom meekijken?
-Wil je samen met mij op zoek naar de oorzaak van de stijfheid en spanning van jouw paard?
-En meteen tips krijgen hoe hiermee aan de slag te kunnen?

Misschien is een **Holistische Intake** wat je zoekt!

Let op: Ik woon in Drenthe (Geesbrug) en houd de reistijd graag tot maximaal 45-60min.

Vraag je binnen een maand na aankoop van deze mini-cursus een Holistische intake aan?

>> **Dan betaal je €115** ipv €125!
Excl. reiskosten

Bedankt voor het volgen van mijn mini-cursus!

Ik hoop dat het jou en jouw paard veel ontspannen momentjes oplevert!

Altijd leuk als je laat weten hoe het verloopt bij jou en jouw paard tijdens het doen van de oefeningen. Stuur gerust een berichtje of reageer op een mail. Ook als iets je niet duidelijk is help ik je graag verder.