



---

## ‘Energie-en opstellingswerk tussen de paarden’ Outdoor workshop

**Thema:** Persoonlijke groei & ontwikkeling/ Energiewerk/ Systemisch werk tussen de paarden

**Organisatie/ facilitator:** Wake Up Academy – Esther Dick

**Datum/data 2021:** 2, 3 en 4 juli

**Tijden:** Vrijdag 10u tem zondag 16u

---

### **Wat leer of ontdek je als je deze workshop of retraite volgt:**

In deze OUTDOOR WORKSHOP 'Energie- en opstellingswerk tussen de paarden' eten, slapen, werken en verwerken we gedurende 3 dagen buiten in een prachtige stukje natuurgebied.

We doen energiewerk, systemische oefeningen, rituelen, ceremonies en familieopstellingen tussen een kudde loslopende paarden.

Op deze magische plek, middenin de natuur, omringt door rust en stilte, worden we ons (opnieuw) bewust van onze diepe verbinding met de aarde, onze medemens en de dieren.

Deze kudde IJslanders tonen ons wat het betekent om verbonden te zijn met onze bron, onze innerlijke wijsheid en helpen ons opnieuw te verbinden met de stilte en rust in onszelf.

Je maakt op een praktische manier kennis met energie- en systemisch werk tussen de paarden. We doen systemische oefeningen en deelnemers kunnen een persoonlijke vraag inbrengen over een thema waar helderheid gewenst is.

# Aan de Jordaan

Een (P)aardsparadijs



Familieopstellingen tussen de paarden:

Door het gebruik van representanten wordt er als het ware een tableau vivant gemaakt van het innerlijk beeld van de vraagsteller.

In een familieopstelling wordt er steeds niet oordelend en met een liefdevolle blik gekeken naar de dynamieken die een rol spelen in het systeem, waar er eventueel verstrikingen zitten en wat er nodig is om verandering mogelijk te maken.

De paarden zijn in dergelijke sessie een vrij element en kiezen hierbij steeds hun eigen plaats. De paarden lopen los en zijn soms heel betrokken en soms houden ze zich er helemaal buiten.

Deelnemers voelen zich in contact met het paard opnieuw verbonden. Het is in de sessie niet altijd te benoemen met wie of met wat. Soms komt dat 'weten' achteraf, maar we hoeven het ook niet altijd te begrijpen, het wordt GEVOELD, een diepe ervaring in ons lichaam en energieveld.

Het hele weekend wordt gekenmerkt door een magisch samenzijn tussen de deelnemers, de paarden en de natuurelementen.

---

## **Inhoud workshop of retraite :**

We stellen een boeiend programma voor:

- Meditatie, integrale aanwezigheid en lichaamswerk
- Energiewerk en systemische oefeningen
- Groepsproces en familieopstellingen
- Sjamanistische rituelen en (vuur) ceremonie
- Deelrondes
- Wandelingen in de Jordaanvlei
- Stiltemomenten

Dit alles gedragen in de vruchtbare schoot van moeder aarde.

# Aan de Jordaan

Een (P)aardsparadijs



---

## Prijs en praktische informatie:

### INVESTERTING IN JEZELF

550 euro (10 slaapplekken in een nomadentent of in een eigen tent)

580 euro (2 slaapplekken in een huisje)

ALL IN - incl 2 overnachtingen, alle sessies (zie programma), alle maaltijden, pauzes

### ACCOMODATIE

Je slaapt samen met de andere deelnemers in een nomadentent of je slaapt in je eigen tentje. Ons tentenkamp staat opgesteld in de weide naast de paarden. Er is 1 slaapplek in open lucht naast de paardenweide en een paar bedden in een huisje beschikbaar voor mensen die liever niet in een tent slapen. We maken gebruik van faciliteiten op het terrein.

---

## Even voorstellen:

Als gewezen Greenpeace activist geloof ik nog steeds dat wij als mens in staat zijn om onszelf én de aarde op een heel andere manier te bewonen. Dit is mogelijk wanneer wij ons opnieuw bewust worden van onze diepe verbinding met de aarde, de liefdevolle verbinding met elkaar en de creatieve verbinding met het universum. Deze visie trek ik door in het werk dat ik aanbied en in de meditaties, de opstellingen en de processen die ik begeleid, zowel individueel als in groep. Daarnaast kies ik bewust om te werken op mooie plekken midden in de natuur, omdat ik ervan overtuigd ben dat de rust en stilte van de natuur een ondersteunende meerwaarde bieden in het proces waar we als mens doorgaan. Ook de wijsheid van een kudde paarden maakt dat we ons opnieuw verbonden voelen met het geheel waar wij allemaal deel van uitmaken. Ik geniet veel voldoening in het werken met groepen, in het Samen thuis komen bij onszelf

AHO,

Esther (oprichter en bezieler van Wake Up Academy)

# Aan de Jordaan

Een (P)aardsparadijs



## Kom je graag meer te weten of wil je je inschrijven?

Check dan de website van Esther: [www.wake-up.academy](http://www.wake-up.academy)

Of stuur een mailtje naar [esther@wake-up.academy](mailto:esther@wake-up.academy)

