

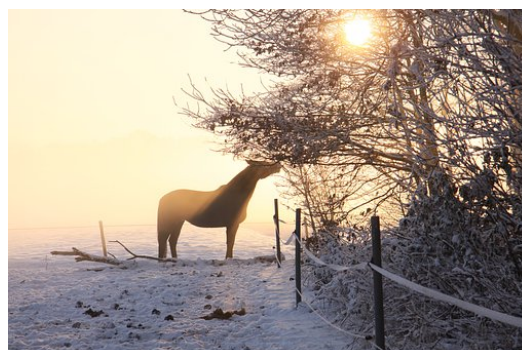
Nieuwsbrief Oktober 2017

Welkom bij nieuwsbrief nummer 3 van Anna Zeinstra en Epifanie-coaching. In deze nieuwsbrief staat het thema winter centraal. Waar kun je met je paard tegenaan lopen in de winterperiode en wat doet de winter met ons als mens. In de agenda vind je de aankomende activiteiten voor het komende halfjaar. En doe je mee met een workshop uit de serie 'houding en zit' dan kom je in aanmerking voor een leuke actie. Daarover meer onderaan de nieuwsbrief. Veel plezier bij het doorlezen van deze nieuwsbrief, groeten Anna



Agenda

- [zaterdag 10 februari Workshop 'Teugelvoering' in Jistrum](#)
- [zaterdag 24 maart Workshop 'Beter in balans' in Jistrum](#)
- [zaterdag 7 april Workshop 'Leren longeren met ervaren paard' in Eexterveen](#)
- [Vrijdagavond 20 april Workshop paardencoaching thema 'grenzen stellen' in Eexterveen](#)
- [zaterdag 2 juni Workshop 'Het geven van de hulpen' in Jistrum](#)
- [zaterdag 30 juni Workshop 'Beter in balans' in Jistrum](#)
- [Vrijdagavond 20 juli Workshop 'Leren longeren met ervaren paard' in Eexterveen](#)



De invloed van de winter op de paarden.

Wat is het overal een natte boel. Het water in de sloten staat hoog, er liggen plassen in het land en de rijbak staat af en toe blank. Toch kan het nog koud worden in de maanden januari en februari. Daarom in dit blog een aantal tips voor het omgaan met paarden bij sneeuw en vorst.

Frisse paarden

In januari zijn de paarden vaak wat frisser. De dagen lengen, het kan soms erg koud zijn en de paarden krijgen in verhouding veel minder beweging dan in de andere seizoenen. Als paarden fris zijn, doen ze dat niet om jou te pesten! Het is belangrijk om dat voor ogen te houden en er gepaste maatregelen voor te nemen. Veiligheid is altijd belangrijk. Het kan best handig zijn om je paard eerst even te longeren zodat hij zijn energie kwijt kan zonder jou op zijn rug. Het is niet de bedoeling dat hij de regie overneemt en als een dolle te keer gaat. Maar dat je probeert de energie als ware een gecontroleerde uitlaatklep te geven. Dan kun je als hij wat gekalmeerd is alsnog even rustig rijden.

Is het niet mogelijk om eerst even te longeren dan kan het handig zijn om eerder te draven. Zeker paarden die geschoren zijn, of dekens op hebben kunnen het koud hebben als ze van stal komen. Dan is het handig om ze wat sneller op te warmen door vlot te gaan draven. En hierbij kan je gelijk de energie weer in goede banen leiden.

Naar buiten met sneeuw of vorst.

Een vraag die mij regelmatig gesteld wordt is de volgende: Kunnen paarden naar buiten als er sneeuw ligt? En wat als de bodem bevroren is? Als paarden normaal niet buiten komen, of een tijdje binnen hebben gestaan, dan zou ik ze zeker niet buiten laten op een mooie zonnige winterdag. De bodem is dan hard en de paarden zijn vrolijk en fris en lopen dan kans op blessures. Paarden die alle dagen buiten komen kunnen in mijn ogen prima naar buiten bij sneeuw of vorst.

Er zijn wel een aantal aandachtspunten. Het is belangrijk dat de bodem vlak is, op een bevroren hobbelige ondergrond kunnen paarden ernstige blessures oplopen. En als er sneeuw ligt, moet je goed opletten bij paarden met ijzers. Daar blijft de sneeuw vaak onder plakken. Vaseline onder de hoeven smeren kan helpen. Er zijn ook zooltjes op de markt die je onder het ijzer kunt doen waardoor de sneeuw zich niet kan ophopen in de hoef. Paarden vinden het vaak wel heel leuk om in de sneeuw naar buiten te gaan en te spelen in de sneeuw!

Winter en kleding voor mensen

Vanmorgen was het toevallig droog, maar wel erg koud. Zelf had ik me goed aangekleed, maar toch moet ik altijd weer wennen aan de kou. Tips om warm te blijven tijdens het lesgeven zijn voor mij: laagjes aan trekken, kleding aantrekken die niet te strak zit en in beweging blijven. Als ik zelf rijd dan word ik eigenlijk altijd wel warm, maar tijdens het lesgeven, coachen of longeren moet ik veel meer moeite doen om warm te blijven. Ik heb een lange jas die over de knieën komt, daar ben ik erg blij mee. Dan houd je de bovenbenen ook lekker warm en krijg je geen last van 'ruiterdijen'. Dat is zoiets als wintertenen, maar dan op de dijen.

Koude handen en voeten is lastiger te voorkomen in de winter. Laarzen met dikke zolen zodat je verder van het 'koude' zand af bent, verwarminkjes of geitenwollen sokken kunnen helpen. Zorg in ieder geval dat je droog blijft. Als je nat wordt, dan warm je bijna niet meer op.



Winter: tijd van bezinning

We zijn alweer halverwege januari. Meestal is het nu de koudste tijd van het jaar. We merken wel dat de kortste dag geweest is, de dagen lengen alweer een beetje. Zeker als het een mooie dag is dan merk je dat. Op zulke dagen verlang ik naar het voorjaar. Toch is de winter zeker nog niet voorbij. En kan ik ook erg genieten van de winterse koude dagen!

Winter

De winter is de periode dat de natuur in ruste is. De bomen zijn zonder blad, veel planten zijn afgestorven en er zitten zaden in de grond die misschien in het voorjaar gaan kiemen. Als we een voorbeeld nemen aan de natuur, bijvoorbeeld aan de bomen, dan is de winter voor ons ook een goede tijd om naar binnen te keren. Dat gebeurt vaak ook letterlijk; we zijn meer binnen, zeker in december maken we het binnen ook gezellig en we hebben meer behoefte aan slaap.

Naar binnen keren

Als we figuurlijk naar binnen keren betekent dat, dat we bij onszelf te rade gaan. We kunnen terugkijken op het vorige jaar. Hoe was dat jaar voor ons, wat heeft het ons gebracht en wat niet? Wat wil je meenemen naar het nieuwe jaar? Naar binnen keren betekent ook voelen hoe het op dit moment met je gaat. Even stilstaan bij het nu! Daarin geven de paarden ons een mooi voorbeeld; paarden zijn altijd in het nu en nooit bezig met het verleden of de toekomst. En als je naar binnen keert kun je ook kijken naar de dromen die je nog hebt. Welke zaden zitten er nog in de grond die je komend jaar tot bloei wilt brengen? Wat wil je nog ontwikkelen, leren of doen in het komende jaar?

Als je het lastig vindt om naar binnen te kijken of om je dromen en wensen helder te krijgen, dan help ik je daar graag mee.

'Beter in balans' gegeven in Jistrum. Voor een uitgebreide impressie [klik hier](#).



Dinsdagavond 19 december heb ik het symposium 'Dressuur meets Welzijn' bezocht.
Voor een uitgebreid verslag [klik hier](#).

Leuke actie ten aanzien van de Houding en zit workshops!

Er staan inmiddels drie verschillende houding en zit workshops op het programma met als thema 'Balans', 'Teugelvoering' en 'Het geven van de hulpen'. Heb je aan één van deze workshops meegedaan en ben je van plan om er meer te volgen, dan krijg je 10% korting op de volgende workshop(s). Geef je gelijk op voor meerdere workshops dan krijg je ook 10% korting op workshop 2 en/of 3!



Copyright © 2018 Anna Zeinstra, All rights reserved.

Want to change how you receive these emails?
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#)

MailChimp