

### Nieuwsbrief April 2018

Welkom bij nieuwsbrief nummer 4 van Anna Zeinstra en Epifanie-coaching. In deze nieuwsbrief staat zoals misschien verwacht het thema lente centraal. Waar kun je met je paard tegenaan lopen in de lente en wat doet de lente met ons als mens. Dit voorjaar heeft al een mooie start gemaakt de afgelopen periode. Voor mij persoonlijk was die start wat minder omdat ik afscheid van mijn paard Epifanie heb genomen.

In de agenda vind je leuke activiteiten voor de komende periode. 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 28 april Workshop 'Leren longeren met ervaren paard' in Eexterveen](#)
- [zaterdag 26 mei Workshop 'Het geven van de hulpen' in Jistrum](#)
- [zaterdag 30 juni Workshop 'Beter in balans' in Jistrum](#)
- [woensdag 12 september start van de cursus Kind & Pony bij de Mikkelhorst in Haren](#)
- [zaterdag 15 september Workshop 'Teugelvoering' in Jistrum](#)
- [zaterdag 13 oktober Workshop 'Leren longeren met ervaren paard' in Eexterveen](#)
- [zaterdag 10 november Workshop 'Beter in balans' in Jistrum](#)
- [zaterdag 22 december Workshop 'Het geven van de hulpen' in Jistrum](#)



## Lente

Het is fijn voor zowel mens als paard dat de dagen lengen en dat de temperatuur weer wat omhoog gaat. Het werk in en om de paardenstal wordt vaak weer wat gemakkelijker. Alhoewel, als je de beschikking hebt over weiland dan vraagt dat ook het nodige onderhoud. Ten aanzien van de zorg voor de paarden zijn er een aantal zaken waar op gelet moet worden in de lente. Die zaken worden hieronder besproken.

### Verharen

Zodra de dagen beginnen te lengen, zal je merken dat je paard zijn winterharen los gaat laten om plaats te maken voor de zomervacht. De beste manier om je paard te helpen om de oude haren kwijt te raken is om ze lekker te laten rollen in het rulle zand. Dan zie je vaak hele plukken haar liggen in het zand. Met dit haar maken de vogeltjes hun nestjes lekker warm. Verder is het natuurlijk belangrijk om je paard lekker te poetsen zodat je hem helpt bij het kwijtraken van al dat jeukende haar. Zeker als je paard nog een deken op heeft, kan hij zichzelf niet verzorgen tijdens het rollen. Voor paarden kost het kwijtrake van de wintervacht best wat energie. Daarom is het in deze periode van belang om zijn weerstand goed in de gaten te houden.

### Dekens

In het vorige stukje kwam het onderwerp dekens al even naar voren. Wanneer doe je de deken(s) nu af en wanneer laat je ze nog even zitten? Die vraag is best lastig te beantwoorden, want er is niet een speciale regel voor. Elk paard is namelijk anders. Het ene paard staat al te zweten onder een 100 grams deken bij 15 graden terwijl het andere paard het altijd koud heeft. Voor mezelf houd ik aan dat de temperatuur boven de 15 graden moet zijn overdag en de nachtvorst moet zo goed als over zijn, voordat ik de deken afdoe. Nu is mijn merrie vrij kouwelijk, dus ik kan me voorstellen dat een ander de deken al eerder afdoet.

Mijn advies; kijk goed naar je paard en voel regelmatig onder de deken of je paard staat te zweten. En blijf de praktische kant voor ogen houden, drie keer per dag de deken op of af is niet haalbaar.

### In de wei

Het is altijd een prachtig moment als de paarden in de lente weer het land op kunnen. Paarden zijn naar mijn mening toch het meest gelukkig als ze de hele dag lekker kunnen scharrelen. Maar er zijn wel een aantal aandachtspunten bij het in de wei laten. Denk om je eigen veiligheid, zeker

als de paarden in de winter weinig buiten zijn geweest dan zijn ze vast erg enthousiast. Dat enthousiasme kan ook leiden tot blessures. Vandaar de tip om paarden die voor het eerst weer lost komen, eerst te trainen voordat ze de wei op gaan. Dan is de ergste energie opgebruikt.

Een ander punt van aandacht is dat het paard op de wei ander voer krijgt als op stal. Laat je paard rustig wennen aan het gras. Door hem niet in één keer de hele dag op de wei te laten maar door dit op te bouwen. Vooral de dagen dat er nog sprake is van nachtvorst vragen om waakzaamheid, omdat het fructaangehalte dan hoger is in de ochtend. En van te veel suikers kan het paard hoefbevangen raken.

## Training

Voor de ruiters die de beschikking hebben over een binnenbak verandert de training niet veel in het lente. Voor sommige paarden en/of ruiters is de eerste keer weer in de buitenbak rijden best spannend. Dan zou ik als tip meegeven om dat ook weer rustig op te bouwen. De eerste keer rijd je binnen en stap je buiten uit. Daarna rijd je binnen los zodat de ergste energie kwijt geraakt is en zodat je enige controle hebt, waarna je buiten verder rijd. Zo bouw je dat rustig op.

Voor de ruiters die geen binnenbak tot hun beschikking hebben betekent het na deze lange natte winter dat de training weer opgepakt moet worden. Maak bij voorbaat een plan over hoe je dat aan gaat pakken. Het is in ieder geval beter om drie keer in de week een half uur te rijden dan 1 keer in de week een uur. Je bouwt over het algemeen eerst de trainingsduur op, waarna de trainingsintensiteit toeneemt. Dus je traint eerst wat langer op een lager pitje, om daarna je training te intensiveren.

## Veulens

In de lente worden natuurlijk ook de veulens geboren. Als fokker van een aantal veulens weer ik dat, dat altijd een hele spannende en bijzondere tijd is. In principe kunnen onze merries zelf bevallen. Maar houd ze altijd goed in de gaten, zeker als het voor de merrie het eerste veulen is. Ik ben er voorstander van om moeder en kind de eerste dagen redelijk met rust te laten, zodat ze aan elkaar kunnen wennen. Daarna is het voor het veulen en de opvoeding van het veulen goed om ze aan ons te laten wennen. Maar dat gaat spelenderwijs. Veulens moeten zich ontwikkelen door veel te bewegen met soortgenoten in de wei.

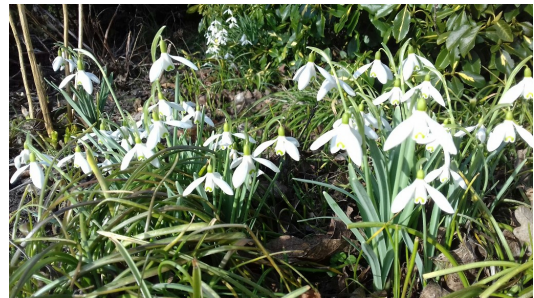
---

Ik heb helaas afscheid moeten nemen van mijn lieve paard Epifanie (Pippi). Zij heeft veel voor mij betekend. Op mijn site heb ik een stukje over haar afscheid geschreven. [Lees meer..](#)

Mijn coachingsbedrijf is naar haar vernoemd.



[Hier](#) kun je een stukje lezen over de betekenis van haar naam en over de rol die zij voor mij betekent heeft.



## **De lente: tijd voor inspiratie en nieuwe ideeën.**

In de coaching met de natuur staat de lenteperiode voor een nieuw begin. In de lente komt de natuur langzaam weer tot leven. Vaste planten botten voorzichtig uit, en er worden groentezaden gezaaid voor een mooie oogst in de zomer. Iedereen die een groentetuin heeft, zal hebben ervaren dat niet alle zaden kiemen. En dat de zaden die wel kiemen niet allemaal doorgroeien tot een volwassen plant die geoogst kan worden.

### **Tijd om te zaaien**

Als we dit beeld voor ogen houden en kijken naar ons leven en onze levenscyclus dan is de lente bij uitstek de tijd om te brainstormen over allemaal plannen die je zou willen realiseren komend jaar. Vaak begint het al met het opruimen en schoonmaken van ons huis. Dan maken we letterlijk ruimte voor nieuwe spullen maar ook voor nieuwe ideeën. In de lente krijg je ook weer energie om naar buiten te treden en om dingen aan te pakken die al lang op je lijstje staan. De verschillende

ideeën of plannen te maken kun je gaan zaaien. Niet alle plannen zullen dit jaar tot bloei komen. Sommige plannen blijken niet te werken en sterven af. Sommige plannen komen tot bloei, maar die groeien te hard of de verkeerde kant op waardoor bij snoeien/bijsturen noodzakelijk is. En een aantal plannen blijven in de grond zitten en wachten op betere omstandigheden zodat ze dan tot bloei kunnen komen. En wellicht zijn er ook ideeën die je nooit tot uitvoer zal brengen.

### **Wat wil jij zaaien en voeding geven?**

Als je bovenstaande leest, dan komen er vast een hoop ideeën bij je op over plannen die je wilt realiseren. Het is in deze periode verstandig om alle plannen te bekijken en te onderzoeken. De tijd zal leren welke plannen voor jou nu van toepassing zijn. Dit kun je toepassen op je bedrijf; ik krijg zelf in het voorjaar altijd weer een hoop ideeën over nieuwe cursussen die ik wil volgen en over nieuwe workshops die ik wil gaan geven. Als ik de ideeën op een later tijdstip voorzichtig begin uit te werken dan blijkt vaak al, dat bepaalde plannen niet haalbaar zijn. Een aantal plannen werk ik verder uit en dan blijkt of die plannen met de juiste voeding en aandacht ook tot bloei kunnen komen. Tijdens dat proces komt er vaak naar voren wat er nodig is om die plannen te realiseren.

Natuurlijk kun je dit gegeven ook toepassen op je privéleven. Welke doelen wil je de komende tijd ontwikkelen? Misschien wil je meer tijd doorbrengen met je gezin, of wil je afvallen, of wil je nu eindelijk die interessante cursus volgen. Kijk en ervaar voor jezelf welk plan op dit moment haalbaar is, en wat voor jou nu belangrijk is. Welk plan/doel wil je nu ontwikkelen en laten groeien. Als je hebt besloten dat je b.v. af wil vallen, dan heeft dat aandacht en tijd nodig. Die aandacht en tijd kun je dan niet aan andere plannen geven.

Mocht je behoefte hebben om te onderzoeken wat er nodig is om je plannen te realiseren en om te onderzoeken welke plannen je nu kunt ontwikkelen dan kun je **contact** met mij opnemen.

---

Boekbespreking: [Hier](#) kun je een verslag lezen van het boek 'Niet ik zoek het paard, het paard zoekt mij' van Klaus Hempfling.



---

De samenwerking met de ecologische zorgboerderij de Mikkelfhorst in Haren heeft een nieuwe dimensie gekregen. Naast het paardencoachen wat ik daar op



woensdagochtend verzorg voor de medewerkers, is sinds 11 april de cursus Kind & Pony van start gegaan, waarbij de kinderen van alles leren over de verzorging en het gedrag van pony's. Pony Lady vindt al die aandacht erg fijn!

---

### 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