

Nieuwsbrief Juli 2018

Welkom bij nieuwsbrief nummer 5 van Anna Zeinstra en Epifanie-coaching, met als thema zomer. Begin juni heb ik de cursus gevolgd tot Pony Power voor Kids trainer. Samen met Marianne Oosterhuis ga ik deze sociale vaardigheidstraining voor kinderen geven. Verder is mijn paard Patty erg mooi op de foto gezet door Macaptured. Patty rijd ik zelf, maar ik gebruik haar ook voor de longeerworkshops en ze is mijn coachpaard.

De agenda staat behoorlijk vol met allemaal leuke activiteiten voor na de zomervakantie. Wat zijn jouw doelen voor het najaar? Wil je werken aan jezelf, aan je houding of wil je longeren leren? Het programma is behoorlijk afwisselend vind ik zelf, maar mocht het onderwerp van jouw doel er niet bij staan, dan kunnen we altijd overleggen wat er mogelijk is.

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, en een fijne zomervakantie! groeten Anna



Agenda

- [zaterdag 8 september: informatiemiddag Pony Power voor Kids in Midwolde](#)
- [woensdag 12 september start van de cursus Kind & Pony bij de Mikkelfhorst in Haren](#)
- [zaterdag 15 september Workshop 'Teugelvoering' in Jistrum](#)
- [zaterdag 22 september: Boeren en Burendag bij de Mikkelfhorst](#)
- [zondag 23 september: start cursus Pony Power voor Kids in Midwolde](#)
- [zaterdag 13 oktober Workshop 'Leren longeren met ervaren paard' in Eexterveen](#)
- [zaterdag 10 november Workshop 'Beter in balans' in Jistrum](#)
- [vrijdagavond 16 november: Workshop Kennismaken met paardencoaching in Eexterveen](#)

- [zaterdag 22 december Workshop 'Het geven van de hulpen' in Jistrum](#)



Zomer

Sinds 21 juni is het officieel zomer! En het toeval wil, dat het weer zich ook echt zomers gedraagt. Het is al een hele tijd prachtig weer, waarbij we lekker kunnen genieten van de zon en de warmte. Dat mooie weer heeft ook nadelen. Er zijn ten aanzien van de paarden een aantal zaken van belang in de zomer, deze worden in dit bericht besproken.

Beestjes

Bij mooi weer, zeker in gebieden met water kunnen dazen een serieuze plaag vormen. Paarden kunnen letterlijk gek worden van het geprik van die dieren. Er zijn een aantal zaken die je er aan kan doen. Dit begint met het plaatsen van een dazerval, de paarden insprayen met een insectenwerend middel, of dekens op doen. Wat ook een goede tip kan zijn bij een lange periode van mooi weer, is dat je de paarden overdag binnen laat staan en in de avond en nacht naar buiten doet. Sowieso is het voor paarden die dag en nacht buiten staan fijn om een plek te hebben waar ze kunnen schuilen tegen ongedierte maar ook tegen de zon en andere weerselementen.

Naast dazen zijn de knutten in deze tijd van het jaar ook erg vervelend. Als je paard allergisch is voor muggen is er naar mijn idee en ervaring maar een afdoende oplossing. Namelijk de paarden inpakken in dekens en hoofdkappen. Alle smeersels en voedingssupplementen zullen ongetwijfeld voor een enkel paard best helpen, maar door de paarden dekens op te doen neem je de oorzaak van de problemen weg. De dieren worden niet meer geprikt.

Zonnebrand

Paarden met een witte neus of een grote witte bles kunnen verbranden op deze plekken door de zon. Insmeren is dan het devies. Ik doe dat altijd gewoon met mensenzonnebrand, maar er is tegenwoordig ook speciale zonnebrand op de markt voor paarden. Er bestaat ook zonne-allergie, dan reageren de paarden door het eten van een giftige plant (Jacobskruid, lees hieronder meer) extreem op de kracht van de zon. Witte benen en neus kunnen dan echt ernstig verbranden en vervellen. Deze paarden moeten acuut naar binnen gehaald worden en mogen niet meer in de zon. Een andere vorm van zonne-allergie is de vorm waarbij de zon de oogzenuw triggert en de paarden reageren door headshaking.

Jakobskruiskruid

Vorige week paste ik op een paard van een klant van mij. toen ik daar ter inspectie even een rondje maakte door het land, zag ik een bos Jakobskruiskruid groeien. Jakobskruiskruid is een voor paarden giftige plant. In principe zullen paarden deze plant niet eten als ze voldoende ander voedsel ter hun beschikking hebben. In het hooi herkennen paarden deze plant niet en zullen hem wel opeten met alle gevolgen van dien. Mijn advies is om je land vrij te houden van Jakobskruiskruid, dan kan het nooit per ongeluk gegeten worden. En zorg dat je weet waar je hooi of kuil vandaan komt.

Het eten van Jakobskruiskruid tast de lever aan. De lever wordt vergiftigd en de cellen in de lever worden aangetast waardoor de lever afvalstoffen uit het lichaam niet meer goed kan verwerken. Vergiftigde dieren worden eerst ziek: ze zijn loom, verliezen gewicht, hebben diarree en geen eetlust, drinken veel en krijgen verschijnselen die op zonnebrand lijken. Jakobskruiskruid tast het hart en het centrale zenuwstelsel aan en veroorzaakt coördinatiestoornissen, gebrek aan eetlust en onrustige bewegingen. Of behandeling door de dierenarts nog mogelijk is, is sterk afhankelijk van de grootte van de schade aan de lever. Bij twijfel over de gezondheid van je paard, roep altijd de dierenarts erbij.

Trainen in de warmte

Het ene ras kan beter tegen de warmte als het andere ras. Dit is al iets om rekening mee te houden bij tropische temperaturen. Je kunt er voor kiezen om dan een korte vakantie in te lassen, en zodra het minder warm is de training weer op te pakken. Maar dat is niet altijd mogelijk of prettig. Heb je enigszins de mogelijkheid om in de ochtend of avonden te rijden, dan is dat voor jezelf en de paarden natuurlijk veel fijner. Na het rijden de paarden lekker afspoelen met de koude waterslang vinden ze vaak erg fijn. Zelf je polsen even lekker onder koud stromend water houden helpt ook om af te koelen. En denk aan voldoende drinkwater, zowel voor jezelf als voor je paard!

Brokkelhoeven

Door de aanhoudende droogte is de grond erg droog en hard. De hoeven van de paarden zijn ook erg droog en hard. Samen leidt dit ertoe dat de hoeven kunnen gaan brokkelen. Dit kun je enigszins oplossen door de hoeven nat te maken met de tuinslang na het rijden. Ik smeer daarna hoofvet op de hoeven om te voorkomen dat het vocht er gelijk uit verdamppt. Er zijn ook speciale middelen op de markt waar 'vocht' in zit die je op de hoeven kunt smeren. De beste oplossing is om in de wei een natte plek te maken waardoor de paarden lekker in de modder kunnen staan.

Grote schoonmaak

In de zomer vind ik het fijn om mijn spullen allemaal eens goed schoon te maken. Het paard een keer lekker wassen, waarbij de staart en de manen niet vergeten moeten worden. Denk er wel om dat je de shampoo heel goed uitspoelt! Maar ook de borstels, poetsbakken, zadelkast, chabrakken en dekens kunnen wel een goede beurt gebruiken. Als je dit aanpakt op een mooie zomerse dag, dan is alles ook zo weer droog en kun je de spullen fris opbergen. Dekens breng ik trouwens meestal naar de dekenwasserette, de wasmachine van mij is daar niet op berekend, en al die haren is ook niet zo fris. Borstels kun je wassen met soda en warm water.



Zoals ik in de intro al aangaf heb ik begin juni de cursus gevolgd tot Pony Power voor Kids trainer. [Hier](#) kun je lezen hoe de cursus mij bevallen is. Dit concept is ontwikkeld door Jolijn Grooten en Evelien Mustert, zij zijn het concept nu aan het uitrollen over heel Nederland. Ik ga deze training gericht op het vergroten van emotionele weerbaarheid en sociale vaardigheden geven samen met Marianne Oosterhuis uit Midwolde. Lees [hier](#) meer over deze training.



Zomer, tijd om te oogsten van wat je hebt gezaaid.

Wat is het heerlijk weer. De zomer is begonnen en we genieten dan ook volop van de warmte, van de zon en van de prachtige blauwe luchten.

In de cyclus van de seizoenen staat de zomerperiode voor de oogstperiode. Na een periode van hard werken en van sneller groei en ontwikkeling in de lente mag je in de zomer gaan genieten van deze inspanningen en mag je gaan oogsten. In de lente wordt de grond bewerkt, wordt volop gezaaid en wordt vol verwachting uitgekeken naar de ontwikkelingen die er staan te gebeuren. Nu is het tijd om te kijken of hetgeen je gezaaid hebt, ook is gaan groeien. In mijn tuin zie ik de planten volop in bloei staan. In de groentetuin kan er volop geoogst worden van de aardbeien, rode bessen, boontjes e.d. Toch zijn er ook zaadjes niet opgekomen.

Misschien gaat de groei nu wel heel hard. Misschien zit de groei wel op een ander vlak dan gedacht of misschien is er juist geen groei te bespeuren. Dan zijn de zaadjes er niet aan toe om tot ontwikkeling te komen. Het tijdstip was misschien niet juist, of het heeft te weinig of te veel geregend. Dan zijn de omstandigheden niet optimaal voor de ontwikkeling en wordt het plantje verstikt of het verschrompelt.

Balans opmaken

Het is dan ook tijd om even stil te staan bij jezelf, om dankbaar te zijn voor alles wat er is. Velen van ons gaan in deze periode op vakantie, om even afstand te nemen van het 'gewone drukke bestaan'. Gun jezelf in de vakantie ook een moment van reflectie, is het in je leven op dit moment ook zomer? En kun je genieten van alles wat er is gegroeid? Of zijn er dingen gebeurt waardoor het meer aanvoelt als winter, een donkere meer naar binnen gekeerde periode.

Vind je het fijn om eens te kijken waar jij nu staat? En zou je eens samen willen reflecteren over de stappen die je kunt zetten om te komen tot groei en bloei? Dan mag je altijd vrijblijvend contact opnemen.

Fotoshoot van Patty door [Macaptured](#). Het was heel leuk om een keer een professionele fotograaf uit te nodigen om foto's te maken van mijn geliefde Patty. Het is best even puzzelen om je paard zo mooi mogelijk voor te stellen. Met behulp van paraplu's, plumeau's en hinnikjes op de telefoon zijn we een heel eind gekomen.

Patty is inmiddels 21, ik heb haar vanaf haar 2e jaar, dus al een hele tijd. Ze wordt nog regelmatig bereden. Daarnaast wordt ze ook ingezet voor longeerworkshops en tijdens sessies paardencoaching is zij mijn favoriete coachpaard.



Afgelopen voorjaar heb ik in samenwerking met en op locatie van de zorgboerderij de Mikkelfhorst in Haren de cursus Pony en Kind gegeven. Dit is een cursus waarbij de kinderen leren over het gedrag, de verzorging en de omgang met de pony. Een mooie cursus voordat je op ponyrijles gaat. In het najaar staat een nieuwe cursus gepland.

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!



Privacywetgeving

Vanaf 25 mei is de nieuwe wetgeving ten aanzien van de privacy van kracht. Ik heb dan ook een privacyverklaring geplaatst op mijn website. Deze kun je [hier](#) lezen voor Epifanie Coaching en [hier](#) voor Anna Zeinstra. Verder kun je onderaan de nieuwsbrief altijd de mogelijkheid vinden om je af te melden voor de nieuwsbrief. Heb je vragen over je privacy, dan mag je altijd contact opnemen.



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