

## De EquiAnima Nieuwsbrief

Beste lezer,

Met veel enthousiasme (en eerlijk gezegd ook een gezonde dosis spanning) stuur ik je hierbij de allereerste nieuwsbrief van EquiAnima.

EquiAnima is ontstaan vanuit mijn diepe passie voor paarden én mijn fascinatie voor persoonlijke ontwikkeling en gedrag. In mijn werk breng ik deze twee werelden samen: het welzijn van het paard en de groei van de mens. Voor mij draait het om échte verbinding, bewustwording en in balans zijn – of het nou alleen voor jezelf is of samen met je paard.

Met deze nieuwsbrief wil ik je daar graag in meenemen. Je kunt hem vanaf nu ongeveer één keer per twee maanden verwachten, gevuld met inspiratie, praktische tips, inzichten uit mijn werk en natuurlijk updates over activiteiten.

Liefs,  
Alys



# Coachen met paarden

## WAT SPEELT ER ONDER DE OPPERVLAKTE?

Veel hulpvragen die ik tegenkom, hebben te maken met onzekerheid of angst. Denk bijvoorbeeld aan twijfelen aan jezelf, moeite hebben met het maken van keuzes, of het gevoel dat je vastzit.

Wat paarden zo bijzonder maakt, is dat ze direct reageren op jouw innerlijke staat. Ze spiegelen zonder oordeel. Waar wij vaak in ons hoofd blijven hangen, nodigen zij je uit om weer in contact te komen met je gevoel en je lichaam.

Tijdens een sessie onderzoeken we samen jouw hulpvraag.

Vragen die daarbij centraal kunnen staan zijn bijvoorbeeld:

- Wat gebeurt er in jou wanneer je spanning voelt?
- Durf je ruimte in te nemen?
- Wat laat het paard jou zien?
- Wat levert jouw gedrag je op?

Juist deze pure en eerlijke feedback zorgt vaak voor inzichten die je met alleen praten moeilijk bereikt.

Onze paarden zetten we ieder op hun eigen unieke manier in tijdens de sessies, afgestemd op jouw hulpvraag en proces.

Misschien ken je iemand voor wie dit waardevol kan zijn, of ben je zelf nieuwsgierig geworden. Je bent van harte welkom om contact op te nemen voor een kennismaking.



## Aankomende activiteiten

### WORKSHOPS, CLINICS EN TRAJECTEN

De komende tijd ben ik bezig met het verder opbouwen van EquiAnima, en daar horen ook mooie activiteiten bij:

- Introductieworkshop Paardencoaching – [augustus 2026]
- Grondwerk clinic (dressuurmatig werken vanaf de basis) – [op aanvraag te boeken]
- Individuele coachingstrajecten – op aanvraag

Ik hou je via deze nieuwsbrief op de hoogte van nieuwe data en mogelijkheden. Deze zullen ook op de website worden toegevoegd.



# Dressuurmatig grondwerk

## DE SHOULDER LIFT

In de dressuur wordt vaak gesproken over de “motor” van het paard: de achterhand die zorgt voor kracht en voorwaartse beweging. Voor mij is een voorwaarts denkend paard zeker belangrijk – maar voorwaarts betekent voor mij niet snel, maar actief en responsief. Als ik het paard vraag om te bewegen, wil ik dat hij bereid is om te antwoorden. Vanuit die reactie en energie verleg ik vervolgens mijn focus naar een gebied dat vaak minder aandacht krijgt: de schouders.

De voorhand van het paard is namelijk bijzonder. In vergelijking met de achterhand heeft dit gebied minder “scharnieren” – minder plekken waar buiging mogelijk is. Bovendien heeft het paard van nature het vermogen om de voorhand als het ware op slot te zetten.



In het wild is dat een prachtige eigenschap: het helpt het paard om te rusten en energie te sparen. In ons werk met paarden brengt dit echter ook een uitdaging met zich mee. Want juist die schouders willen we kunnen bewegen, zodat het paard leert dragen in plaats van alleen maar voort te bewegen.

Binnen mijn werk besteed ik daarom veel aandacht aan verfijning en lichaamsbewustzijn. Eén van de oefeningen die ik daarbij graag inzet, is de shoulder lift.

Met deze subtiele maar krachtige oefening help je je paard om:

- meer lichtheid in de voorhand te ontwikkelen - het paard met en met leren dragen
- de schouders soepeler te bewegen
- balans en houding te verbeteren
- en tegelijkertijd een respectvolle, afgestemde samenwerking te creëren

De essentie zit niet in “doen”, maar in **voelen**. In **afstemmen**. In **timing**. Het zijn juist de kleine signalen en minimale reacties die het verschil maken. Een fractie van beweging kan al een waardevolle stap zijn in het leerproces van je paard.

Door op deze manier te werken, nodig je je paard uit om niet alleen fysiek, maar ook mentaal meer in balans te komen. En precies daar ontstaat de echte verbinding.



# Product in de spotlight

PAARDENZORG.COM HAIR SOFTENER

Goede verzorging is de basis voor een gezond paard. Een klein moment van verzorging is ook een mooi verbindingsmoment zijn tussen jou en je paard. Een product waar ik zelf graag mee werk is de fijne antiklit spray van paardenzorg.com

Wat ik er prettig aan vind:



- Maakt manen, staart en vacht zacht en makkelijk doorkambaar
- Plakt niet, voelt licht en natuurlijk aan
- Voedt en beschermt het haar tot in de puntjes
- 100% natuurlijk, zonder siliconen of synthetische toevoegingen
- Geeft een natuurlijke glans en vermindert pluizen

Ik heb eerlijk nog nooit zo'n fijne antiklit gebruikt. En nog een voordeel...het ruik héérlijk!

## Peiling

Bij EquiAnima hebben we mooie plannen in ontwikkeling. We zijn voornemens om een online academie op te zetten, waarin we onze manier van werken toegankelijk maken voor een breder publiek.

We willen starten met een cursus waarin dressuurmatige oefeningen stap voor stap worden uitgelegd: eerst vanaf de grond en vervolgens doorvertaald naar het werk onder het zadel. Hierbij combineren we heldere theorie met praktische video's, zodat je niet alleen ziet wat je doet, maar vooral ook begrijpt waarom.

Als pilot willen we deze cursus eerst aanbieden aan onze bestaande klanten, tegen een klein bedrag. In ruil daarvoor ontvangen we graag jullie feedback, zodat we de academie verder kunnen ontwikkelen op een manier die écht aansluit bij jullie behoeften.

Lijkt het je interessant om hieraan deel te nemen? Laat het ons dan weten via de mail of whatsapp, en geef daarbij ook aan welk bedrag je per maand hiervoor over zou hebben.

Meer informatie volgt binnenkort.

Ik ben dankbaar dat je deze start met mij deelt. Deze nieuwsbrief is voor mij een manier om mijn kennis, ervaringen en passie met je te delen – en hopelijk jou ook te inspireren.

Warme groet,  
*Alys Wilms-Baines*  
EquiAnima

*P.S. Heb je een vraag, een thema dat je graag terugziet, of wil je een keer kennismaken? Stuur me gerust een berichtje!*

