

# Omgaan met emoties

*met behulp van paarden*

EQUI - ONDERSTEUND



*"Als je tegen de stroom ingaat, kom je nooit aan de kant"*

In deze tiendelige training leer je beter om te gaan met je emoties, aan de hand van oefeningen met de paarden op de Kraaghoeve. Centraal staat het actief ervaren en reguleren van allerlei emoties, samen met het paard. De training wordt gegeven door Menno van Hoepen (sociaal psychiatrisch verpleegkundige) en Valerie Wielemaker (ggz-agoog en equitherapeut).

De cursus bestaat uit acht sessies met een theoretisch en een praktisch deel, een intake vooraf en een evaluatie na afloop. Je behandelaar kan je aanmelden voor de cursus. Het is gewenst dat de behandelaar bij zowel de intake als de evaluatie aanwezig is. Er mogen maximaal twee bijeenkomsten worden gemist.

*Meer informatie over de inhoud van de cursus, data en praktische zaken?*

Stuur een e-mail naar Valerie Wielemaker: [v.wielemaker@zeeuwsegronden.nl](mailto:v.wielemaker@zeeuwsegronden.nl)

**Adres:**

Equicentrum De Kraaghoeve  
Kraagdijk 4  
Terneuzen

[WWW.ZEEUWSEGRONDEN.NL](http://WWW.ZEEUWSEGRONDEN.NL)

Zeeuwse  Gronden  
psychiatrie  
*thuis*  
in de samenleving