



**educare**  
praktijk voor psychologie

# Wild junior

- ERVAAR DE KRACHT  
VAN DE KUDDE -

**“Wild” staat voor de rauwe en pure energie die in de natuur alom aanwezig is. Samen met de paarden, de honden en de elementen uit de natuur breng je balans tussen je hoofd, hart en gevoel. In een kleine groep ontdek je wat voor jou belangrijk is in dit leven.**

“Wild Junior” is voor jongeren die sensitief zijn en zichzelf willen ontwikkelen buiten de gebaande paden. Dit in combinatie met het programma “Vluit Leven” vanuit Educare. Mike van As en Marjolijn van Dieren begeleiden jou gedurende de periode dat je in de groep aan het werk bent. De wijsheid van de paarden zal tijdens “Wild Junior” constant aanwezig zijn, om te duiden wat belangrijk is voor jou in het hier en nu. Zij laten zien en voelen wat er losgelaten en omarmd mag worden.

Mike en Marjolijn helpen je zoeken naar je eigen identiteit. Je leert jezelf kennen vanuit verschillende invalshoeken. Zo begrijp je waarom je je voelt zoals je voelt en weet hoe je in elkaar zit. Je leert jouw speciale kwaliteiten kennen en gaat in je eigen kracht staan. Met hulp van de ander mag je jezelf ontmoeten. Dit is een reis voor jou.

Warme groet,  
Mike en Marjolijn

Balans tussen hoofd, hart en gevoel

## Over ons

*Mijn missie is om mensen dichtbij zichzelf te brengen. Ik ondersteun hen vanuit vertrouwen, help hun eigen kracht in te zetten en inzichten te geven die bijdragen aan eigen herstel. Hierbij denk en handel ik vanuit mijn gevoel. Je vindt me vaak buiten de gebaande paden. Niet alleen tijdens mijn werk, maar ook tijdens de momenten samen met de mensen in de natuur. **Mike van As***

*Mijn missie is om mensen te ondersteunen, zodat zij onvoorwaardelijk en volledig in hun kracht komen te staan. Door het loslaten van oude gewoontes, angsten, patronen en trauma's zet je positieve verandering in gang. Met "Wild Junior" geef ik jonge mensen inzichten die ze voor zichzelf kunnen inzetten. Zo creëren ze vanuit hun eigen kracht de veranderingen die nodig zijn in deze tijd. **Marjolijn van Dieren***



## Programma

"Wild Junior" is een verdieping op het programma "Voluit Leven" vanuit Educare. Deze cursus combineert mindfulness en Acceptance and Commitment Therapy (ACT) en wordt gegeven door Mike van As. "Voluit leven" is terugkijken op de dag en op je leven en weten dat het klopt. Dat het zo moest zijn. Het programma focust zich op stoppen met het vermijden van psychische of lichamelijke pijn die leidt tot een krampachtige poging om een half leven te leiden. Je leert 'Ja!' zeggen tegen het leven dat zich nu aan je voordoet. Door je bewust te zijn van je eigen reacties op dit leven leer je omgaan met tegenslag. Zo kun je echt genieten van het leven, met aandacht en liefde voor jezelf vanuit het hier en nu.

### Dag 1 Kennismaking en jouw plek in een groep.

Welke plek neem jij in een groep in en waarom?  
Wat gebeurt er met je tijdens het contact met andere mensen?

### Dag 2. Familieopstelling

Jij komt uit jouw familie. Je bent ontstaan uit je vader en moeder. Je hebt voorouders. Wat is jouw plek in de familie en wat mag er gezien en doorleefd worden door jou?

### Dag 3. Omgaan met gevoelens en emoties

Hoe ga jij om met je gevoelens en emoties? Waarom zijn die er eigenlijk allemaal en wat willen die gevoelens jou duidelijk maken?

### Dag 4. Ontmoet je innerlijke kind

Wat heb ik nodig om mijn innerlijke kind te ontmoeten?

Dit programma is voor jongeren in de leeftijd 17-30 jaar.

Eigen bijdrage "Wild Junior"  
Cliënten vanuit Educare in verzekerde zorg: €100,-  
Cliënten in jeugdzorg die aangesloten zijn bij Educare: €250,-

Meld je aan via

[www.educareonline.nl](http://www.educareonline.nl).

Kies voor volwassenenzorg en ga naar aanmelden. Vermeld onder opmerkingen dat je je graag aanmeldt voor "Voluit Leven" en "Wild Junior".

Het dagprogramma is van 9.30 uur tot 16.30 uur. Lunch wordt door de deelnemer zelf verzorgd. Koffie/thee en een gezond tussendoortje zijn aanwezig.

Wat heb jij nodig om te groeien, om los te laten, te zien en/of te bevrijden?

**Dag 5. Afronding**

Hoofd, hart en buik (gevoel) op één lijn. Jij bent precies goed zoals je bent!

informatie - Voluit Leven

Mike van As

[www.educareonline.nl](http://www.educareonline.nl)

"Wild Junior"

Marjolijn van Dieren

[www.vandierencoaching.nl](http://www.vandierencoaching.nl)