



**Mira**  
Coaching

# De Pelgrimstocht 2021

*Een transformatief ontwikkelprogramma  
voor leiders, managers en andere professionals  
door de ogen van de kudde*



*“We hebben de aarde niet geërfd van onze ouders, maar we lenen de aarde van onze kinderen.”*

Film: Down to earth- Chief Seattle

---

*Dit programma is een reset voor je zijn  
“Een diepgaande ontwikkeling en transformatie  
voor een vitaler leven.”*

---

## **De Pelgrimstocht**

Transformatie begint met het besef dat je werkelijk dingen anders wilt. Ergens voel je de behoefte of noodzaak om je op een andere manier te ontwikkelen dan je tot nu toe gedaan hebt.

Geen vaardigheden leren, maar je wilt een laag dieper bij jezelf ontwikkelen. Zodat je structureel patronen kunt doorbreken, en je leven kunt inrichten zoals jij dat wilt. In volledige verbinding met jezelf en je omgeving.

Een pelgrim verlaat het dagelijks leven, om op zoek te gaan naar wat nog niet ontdekt is. De stappen die een pelgrim zet, zijn ongemerkt stappen op weg naar een completer zelf. In volledige rust en ruimte ontstaat er een nieuw perspectief op jezelf.

In dit programma verlaat je op verschillende dagen het dagelijks leven en ga je, midden in de natuur, met de wijsheid van paarden, stappen maken met het ontwikkelen van je volledige potentie en (hervinden van) je eigen kracht.

- Wil jij in je ontwikkeling een werkelijke blijvende transformatie doormaken?
- Wil je vitaler leven en werken?
- Wil je efficiënter werken en meer impact maken?
- Wil je de werk/privé balans hervinden?
- Wil je oude patronen echt doorbreken?
- Wil je meer innerlijke rust ervaren?
- Wil je verbindend leren leiden?
- Ben je herstellende van burn-out?

*Dan is dit ontwikkelprogramma voor jou!*

## **Ons programma**

Een verbonden leven begint met de verbinding met de bron, jouw bron. Dit is een intensief ontwikkelprogramma bedoeld voor diegenen die zichzelf willen ontwikkelen op een diepere laag, voorbij de vaardigheden, en bereid zijn echt naar binnen te kijken. Voorbij de woorden, werken we met de wijsheid van de paarden aan het ontwikkelen van je volledige potentie. Zodat je vitaal en gelukkig kunt leven.

## **Pelgrim zijn**

Een pelgrim verlaat het dagelijks leven, om op zoek te gaan naar wat nog niet is ontdekt. De stappen die een pelgrim zet, zijn ongemerkt stappen op weg naar een completer zelf. In volledige rust en ruimte ontstaat er een nieuw, meer compleet perspectief op jezelf.

Pelgrim, is de leidende merrie van de kudde waarmee we werken. Paarden in de kudde kiezen hun leider heel bewust. De leidende merrie verdient haar status niet door agressie of dominantie maar juist door vertrouwen, respect en ervaring. Leiden vanuit dat bewustzijn maakt de kudde sterk en veilig.

In dit programma leer je vanuit dat zelfbewustzijn een verbonden leven te leiden en de plek in te nemen die voor jou bedoeld is.

## **Voor wie**

Deelnemers zijn leiders, managers, en andere professionals. Deelname ontstaat vanuit de behoefte of noodzaak om, als een pelgrim, te reizen in jezelf en op een nieuwe laag een groter bewustzijn te ontwikkelen. Met de wijsheid van de paarden, met andere ogen leren kijken naar jezelf, je systeem van herkomst en de wijsheid in jou.

Diversiteit is daarbij de basis: verschillende mensen & verschillende thema's: vitaliteit, leiderschap, burn-out tot loopbaan. Alles is welkom. Dit programma is voor jou, als je klaar bent voor een diepgaande persoonlijke transformatie en de moed voelt om daarna krachtig en kwetsbaar te zijn in de wereld.

## **Wat levert het op**

- Een helder zicht op je jezelf en je leven (werk en privé)
- Meer vitaliteit en gronding
- Vanuit meer flow en energie jezelf en anderen leiden
- Meer balans tussen denken en voelen
- Vergroten van je zelfbewustzijn en zelfvertrouwen
- Meer kennis en invloed van je eigen schaduw en het effect op bestaande systemen
- Meer contact met jezelf

De diepgang in het programma ontstaat door de intensieve verbinding en de actieve deelname van alle deelnemers, de paarden en natuurlijk de begeleiders Anne en Mira.

## Paarden als gids

Paarden zijn als geen ander verbonden aan het grote geheel. Ze herinneren ons telkens aan wie we werkelijk zijn. Zij weten als geen ander wat onze connectie met de bron is. Met jouw bron. We werken veel in het veld met de paarden, voorbij de woorden, daar waar werkelijke transformatie plaatsvindt. Vanuit het belang van de kudde laten paarden je zien wat je werkelijke plek in het geheel is en wat je op dit moment te doen staat om de krachtigste versie van jezelf te leven.

## Connectie met de natuur

Alle kracht en wijsheid die we nodig hebben, is in de natuur aanwezig. Het enige wat we hoeven te doen, is het waarnemen van de signalen en de wijsheden die ons getoond worden. In dit traject werken we in de natuur met alles wat de natuur ons wil laten zien.

## Werkwijze

We zetten de wijsheid van paarden in voor de ontwikkeling naar je meeste authentieke en bewuste zijn. Paarden weten als geen ander met de essentie aan de slag te gaan. Als achtergrond gebruiken we onze eigen ervaring als leider, manager, trainer, levenscoach en organisatiepsycholoog.

Door deze verscheidenheid is er een verdiepend ervaringsgericht programma tot stand gekomen met aanvullende theoretische kaders. Denk daarbij aan: systemisch werk, zelfsturend leren, verbinden van hoofd, hart en buik, wijsheid van paarden, de kracht van kwetsbaarheid en de enneagrammatische handtekening.

## Duur en intensiteit

Gedurende het gehele programma zijn beide begeleiders continu betrokken en aanwezig. Je maakt **6 maanden** lang deel uit van een kleine groep van maximaal 6 mensen. Het programma bestaat uit **5 real life dagen, 3 intervisiemomenten, 1 individuele sessie** en **telefonische ondersteuning** waar nodig of gewenst. Tussen de blokken door delen deelnemers ervaringen en ontwikkelingen met elkaar uit door middel van intervisie. Het is een intensief programma waarin we met de wezenlijke obstakels & krachten in jezelf aan de slag gaan. Hierin gaat het leren van binnen naar buiten, eerst leren wat er in jezelf beweegt en dit vervolgens naar buiten brengen. Belangrijk is dat het programma goed aansluit bij jouw leerdoelen en wensen. Met iedere deelnemer voeren we een uitgebreide intake. Ook is er de mogelijkheid aan te sluiten bij de kennismakingsmiddag, zodat je een gedegen keuze kunt maken.

**Kosten**      1995,- excl. BTW

## Wanneer en waar

De dagen vinden plaats op: donderdag 14 januari 2021, donderdag 18 februari, donderdag 25 maart, donderdag 22 april en donderdag 20 mei 2021. De definitieve data worden in overleg vastgezet. Op donderdag 3 december organiseren we een informatiemiddag van 14.00-17.00 uur, waarin je kunt kennismaken met je eventuele reisgenoten en Anne, Mira en de paarden. Alle dagen worden georganiseerd vanuit onze locatie in Wierden.

*“Nu meer dan ooit in de geschiedenis van de mensheid is het belangrijk om je intuïtie te volgen en je te bevrijden van je oude ik.”*



---

## Onze achtergrond

---



Mira Opdam is levens- en loopbaancoach, trainer en gecertificeerd systemisch-energetisch begeleider met paarden.

Haar hele professionele carrière is ze werkzaam geweest in het bedrijfsleven, in commerciële rollen, HR-rollen en coachende rollen. De drive om mensen te faciliteren in hun werkelijke ontwikkeling heeft daarbij altijd centraal gestaan.

Sinds 2012 heeft ze haar eigen coachingsbureau, waarin ze mensen begeleidt op weg naar hun echte en meest krachtige ik.

Vanaf 2018 werkt ze samen met de ultieme meesters in het verbinden van ons hoofd met ons hart: paarden. Zij brengen de mens op een laag waar een versnelde daadwerkelijke transformatie plaatsvindt; voorbij woorden, op de laag van je diepste zelf ervaren wie je werkelijk bent. In Wierden, midden in de natuur van het prachtige Twente woont ze samen met haar man Theo, haar drie dochters, de paarden, honden en andere dieren. Een plek waar ze zich verbonden voelen met mens, dier en natuur. Samen streven ze naar een wereld vol compassie, met respect en begrip voor al dat leeft op onze mooie aarde.



Anne Mulder is Arbeid & Organisatie psycholoog en moeder met meer dan 8 jaar werkervaring in het bedrijfsleven op gebied van People & Leadership.

Ze is gespecialiseerd in het trainen en begeleiden van mensen & teams. Ze richt zich daarbij op (persoonlijke) leiderschapsvraagstukken en hoe presteren onder druk en crisissituaties. Daarnaast is ze gecertificeerd Systemisch paardencoach door Kifungo opleidingen.

Door middel van ervaringsgericht leren vindt ze samen met de cliënt het antwoord op hun vragen. Waarbij het uitgangspunt is dat de antwoorden in de persoon zelf zit met de paarden als kompas. Anne's kracht ligt in het verbinden van het zakelijke leven & het wetende veld van de paarden om het antwoord op de persoonlijke vraagstukken te vinden.

### Meer informatie?

Mira (06-55128762)  
[info@mira-coaching.nl](mailto:info@mira-coaching.nl)

Anne (06-40064766)  
[argmulder@gmail.com](mailto:argmulder@gmail.com)

