JT DRESSUUR

DE ONTSPANNEN RUITER

Mentale coaching voor meer rust, vertrouwen & plezier in het zadel



Van spanning naar ontspanning.
Van onzekerheid naar vertrouwen.
Van moeten naar mogen.

Plezier • Ontspanning • Rust • Vertrouwen

Je houdt van je paard.

Maar soms houdt spanning jou tegen.

Je stapt op met een goed gevoel. Tot je merkt dat je hart sneller gaat kloppen.

Een bepaalde oefening. Een onverwachte beweging. Een andere ruiter die kijkt. Een wedstrijd. Een eerdere val die nog steeds in je hoofd zit.

En ineens ben je niet meer bezig met genieten. Je bent bezig met wat er mis kan gaan.

Misschien herken je dit:

- ✓ Je voelt spanning voordat je opstapt.
- ✓ Je bent bang om fouten te maken.
- ✓ Je wordt onzeker wanneer anderen kijken.
- ✓ Je hebt last van wedstrijdspanning.
- ✓ Je bent na een val minder zelfverzekerd geworden.
- ✓ Bepaalde oefeningen of situaties voelen spannend.
- ✓ Je bent tijdens het rijden veel aan het nadenken.
- ✓ Je voelt spanning in je lichaam.
- ✓ Je merkt dat je paard reageert op jouw spanning.
- ✓ Je wilt vooral weer ontspannen kunnen rijden.

Herkenbaar?

Dan is er niets mis met jou. Spanning is een normale reactie. Maar wanneer spanning ervoor zorgt dat jij dingen gaat vermijden, minder plezier ervaart of niet meer durft wat je eigenlijk graag wilt, kan het helpen om er bewust mee aan de slag te gaan.

Je hoeft spanning niet weg te krijgen.

Je kunt leren ermee om te gaan.

De Ontspannen Ruiter is een persoonlijk traject waarin we kijken naar de mentale kant van het paardrijden.

Wat er in jouw hoofd gebeurt, heeft invloed op hoe jij je voelt. En hoe jij je voelt, kan invloed hebben op je ademhaling, lichaamsspanning, houding, focus, beslissingen en communicatie met je paard.

Tijdens de coaching leer je jouw persoonlijke spanningspatronen herkennen. Daarna werken we aan manieren om daar anders mee om te gaan.

Het doel?

Niet: “Ik mag nooit meer zenuwachtig zijn.”

Maar: “Ik voel spanning en ik weet wat ik ermee kan doen.”

Dat geeft ruimte.

Ruimte om te rijden.
Ruimte om te leren.
Ruimte om fouten te maken.

En vooral: ruimte om weer te genieten.

Waar kunnen we aan werken?

Jouw hulpvraag staat centraal

MINDSET

We onderzoeken gedachten die spanning versterken. Je leert deze gedachten herkennen en vervangen door helpende, realistische gedachten.

RUST & ONTSPANNING

We kijken naar hoe spanning zich bij jou uit, zoals hoog ademhalen, vasthouden, onrust of overmatig nadenken. Je leert praktische manieren om rust te herkennen en te herstellen.

ZELFVERTROUWEN

Zelfvertrouwen groeit door ervaringen. We werken met kleine, haalbare stappen waarmee jij opnieuw kunt ervaren: “Ik kan dit.”

WEDSTRIJDSPANNING

We kunnen werken aan wedstrijdvoorbereiding, prestatiedruk, focus, omgaan met fouten en een persoonlijke wedstrijdroutine.

ANGST & ONZEKERHEID

Bijvoorbeeld na een val, schrikreactie of moeilijke periode. We onderzoeken wat jij nodig hebt om stap voor stap weer vertrouwen op te bouwen.

Van inzicht naar vertrouwen

01 — KENNISMAKING

We bespreken waar je tegenaan loopt, wanneer spanning ontstaat en wat je graag anders wilt. Samen formuleren we jouw persoonlijke doel.

02 — INZICHT

We brengen jouw spanningspatroon in kaart: situatie → gedachte → gevoel → lichamelijke reactie → gedrag.

03 — PRAKTISCHE TOOLS

Je krijgt oefeningen die passen bij jouw situatie: ademhaling, ontspanning, focus, visualisatie, helpende gedachten en zelfvertrouwen.

04 — OEFENEN

We vertalen de coaching naar situaties waarin jij spanning ervaart. Niet alles hoeft meteen. We werken met kleine stappen.

05 — VERANKEREN

We kijken terug op je ontwikkeling en maken een persoonlijk plan met tools die je ook na het traject kunt blijven gebruiken.

Niet forceren.
Niet overhaasten.
Wel groeien.

Je hoeft niet alles vandaag te kunnen.

Misschien vind je opstappen al spannend. Misschien durf je niet meer te galopperen. Misschien vind je buitenrijden lastig. Of misschien stap je met knikkende knieën de wedstrijdring in.

Dan hoeft jouw eerste doel niet te zijn:

“Ik moet dit meteen kunnen.”

Misschien is jouw eerste doel:

“Vandaag blijf ik rustig ademen.”

Daarna: “Vandaag blijf ik bewust ontspannen.”

En later: “Ik durf het weer.”

Iedere stap telt.

Zelfvertrouwen ontstaat wanneer je jezelf laat ervaren:

“Ik kan dit.”

En steeds vaker:
“Ik vertrouw mezelf.”

DE ONTSPANNEN RUITER

Wat krijg je?

4 persoonlijke coachingssessies

- ✓ Persoonlijke intake
- ✓ 4 individuele coachingssessies
- ✓ Persoonlijke oefeningen
- ✓ Praktische mentale tools
- ✓ Handvatten voor thuis én tijdens het rijden
- ✓ Persoonlijke begeleiding
- ✓ Tussentijdse reflectie
- ✓ Eindgesprek
- ✓ Persoonlijk actieplan voor na het traject

INVESTERING

€149

voor het volledige traject

Losse mentale coaching: €40 per sessie.

Waarom een traject?

Omdat echte verandering meestal niet ontstaat tijdens één gesprek. Je hebt tijd nodig om te begrijpen → te oefenen → te ervaren → te groeien.

Is De Ontspannen Ruiter iets voor jou?

Dit traject kan passend zijn wanneer je:

- ✓ meer vertrouwen wilt
- ✓ spanning tijdens het rijden ervaart
- ✓ onzeker bent geworden
- ✓ wedstrijdzenuwen ervaart
- ✓ na een val weer vertrouwen wilt opbouwen
- ✓ bang bent om fouten te maken
- ✓ prestatiedruk ervaart
- ✓ veel piekert over je rijden
- ✓ meer rust in je hoofd wilt
- ✓ weer plezier wilt ervaren
- ✓ fijner wilt samenwerken met je paard

Je hoeft geen wedstrijdruiter te zijn.

Ook wanneer jouw doel simpelweg is: “Ik wil weer ontspannen op mijn paard zitten.” ben je welkom.

Voor iedere ruiter is het doel anders. Voor de één betekent ontspanning een rustige buitenrit. Voor de ander een ontspannen galop. Voor weer een ander een wedstrijd rijden zonder dat de spanning alles overneemt.

Jouw doel bepaalt de route.

Over JT Dressuur

Paardrijden gaat voor mij over veel meer dan alleen techniek.

Natuurlijk wil je leren beter te rijden. Maar daarvoor is het belangrijk dat jij je als ruiter veilig voelt, vertrouwen hebt en plezier ervaart.

Mijn begeleiding richt zich daarom niet alleen op het paard. Ik kijk naar het geheel:

RUITER • PAARD • LICHAAM • HOOFD • COMMUNICATIE

Want een ontspannen ruiter kan anders communiceren dan een ruiter die voortdurend spanning ervaart.

Binnen JT Dressuur staat daarom niet het perfecte plaatje centraal. Wel: rust, begrip, vertrouwen, communicatie en plezier.

Mijn visie

Ik geloof dat ontwikkeling niet begint bij harder werken, maar bij begrijpen wat jij en je paard nodig hebben.

Soms betekent vooruitgang een nieuwe oefening. Soms betekent het juist een stap terug. En soms is de grootste overwinning simpelweg:

“Vandaag heb ik genoten.”

Zo beginnen we

STAP 1 — Neem contact op

Stuur JT Dressuur een berichtje of e-mail en vertel kort waar je tegenaan loopt.

STAP 2 — Kennismaking

We bespreken jouw situatie en verwachtingen en kijken samen of mentale coaching passend is.

STAP 3 — Persoonlijk doel

We bepalen waar jij naartoe wilt. Geen algemeen doel, maar iets dat voor jou belangrijk is.

STAP 4 — Aan de slag

We werken stap voor stap met praktische oefeningen en coaching.

STAP 5 — Groei

Je leert jezelf beter begrijpen, krijgt meer tools en bouwt aan vertrouwen.

STAP 6 — Zelf verder

Na het traject weet je beter wat jouw spanning triggert en welke tools jou helpen.

JIJ BEPAALT HET TEMPO.

Er is geen wedstrijd. Geen prestatiedruk. Geen oordeel.
Alleen jouw volgende stap.

Een veilige plek om te groeien

Tijdens de coaching hoef je niets te bewijzen. Je mag eerlijk vertellen wat je spannend vindt, ook wanneer het voor anderen misschien “niet zo erg” lijkt.

Wat voor de één klein is, kan voor de ander een enorme drempel zijn. Daarom kijken we naar jouw ervaring.

Belangrijk om te weten

Mentale coaching is gericht op persoonlijke ontwikkeling en het omgaan met spanning binnen het paardrijden. Het is geen psychologische behandeling, psychotherapie of medische zorg.

Wanneer blijkt dat jouw hulpvraag buiten het gebied van coaching valt, bespreek ik dit met je. Waar nodig kan worden geadviseerd om contact op te nemen met een passende professionele hulpverlener.

Veelgestelde vragen

Moet mijn coaching met mijn paard plaatsvinden?

Nee. De mentale coaching kan ook zonder paard plaatsvinden. Wanneer het passend is, kunnen we inzichten later vertalen naar de praktijk tijdens het rijden.

Moet ik wedstrijden rijden?

Absoluut niet. Het traject is er voor iedere ruiter die met spanning, onzekerheid of vertrouwen aan de slag wil.

Ik weet niet precies waar mijn spanning vandaan komt. Kan ik toch beginnen?

Ja. Je hoeft zelf niet al precies te weten wat er speelt. Dat onderzoeken we samen.

Hoe snel merk ik verschil?

Dat verschilt per persoon. Sommige ruiters ervaren al snel meer inzicht en rust. Voor andere ruiters is meer tijd en oefening nodig.

Moet ik alles vertellen?

Nee. Jij bepaalt wat je wilt delen. Een veilige en respectvolle begeleiding staat voorop.

Kan ik ook één losse sessie boeken?

Ja. Een losse sessie kost €40 en kan prettig zijn wanneer je eerst wilt ervaren of mentale coaching bij je past.

Kan ik na het traject verder coachen?

Ja. Wanneer je na het traject behoefte hebt aan verdere begeleiding, kunnen we samen kijken naar passende vervolgstappen.

Wat neem je mee?

Tijdens De Ontspannen Ruiter bouwen we aan jouw persoonlijke toolbox.

☐ IK LEER MIJN GEDACHTEN HERKENNEN

Ik merk eerder wanneer negatieve gedachten mijn spanning vergroten.

☐ IK LEER MIJN LICHAAM HERKENNEN

Ik herken signalen van spanning voordat ze mij overnemen.

☐ IK KAN MIJZELF TERUGBRENGEN NAAR RUST

Ik weet welke ontspanningstechnieken voor mij werken.

☐ IK BOU AAN VERTROUWEN

Ik leer succes niet alleen te meten aan prestaties.

☐ IK KAN MIJN FOCUS VERLEGGEN

Van “Wat als het misgaat?” naar “Wat kan ik nu doen?”

☐ IK LEER ANDERS KIJKEN NAAR MIJN PAARD

Ik leer kijken naar wat er werkelijk gebeurt, zonder iedere reactie meteen als mijn fout te zien.

Jouw doel is niet perfectie.

Jouw doel is vertrouwen.

Misschien is één gesprek alles wat nodig is voor jouw eerste stap.

Je hoeft niet te wachten.
Niet tot je zekerder bent.
Niet tot je minder zenuwachtig bent.
Niet tot je paard anders reageert.

Je mag juist nu beginnen.

DE ONTSPANNEN RUITER

Mentale coaching voor meer rust, vertrouwen & plezier in het zadel.

4 persoonlijke coachingssessies — €149

Liever eerst kennismaken?
Losse sessie — €40

Wil jij ontdekken wat mentale coaching voor jou kan betekenen?

Stuur JT Dressuur een berichtje.

info@jtdressuur.nl
www.jtdressuur.nl
Instagram & Facebook: JT Dressuur

Plezier • Ontspanning • Rust • Vertrouwen

JT DRESSUUR

Jij hoeft niet de perfecte ruiter te zijn.

Je mag gewoon een ruiter zijn die geniet.

JT Dressuur
info@jtdressuur.nl
www.jtdressuur.nl

Plezier • Ontspanning • Rust • Vertrouwen