

Waar creativiteit en bewustwording elkaar versterken

**Art & Co Studio** is meer dan een creatieve werkplaats — het is een plek waar mensen weer in beweging komen.

We werken met mensen die op een of andere manier zijn vastgelopen: in werk, in zelfvertrouwen of in hun richting.

Door samen te creëren, ontdekken we nieuwe mogelijkheden, talenten en vormen van expressie.



Onze samenwerking met **Cavalin Coaching** verdiept dit proces.

Waar creativiteit ruimte geeft om te uiten en te onderzoeken, helpt coaching — met of zonder paard — om te begrijpen wat er vanbinnen speelt.

Zo versterken kunst en coaching elkaar: het ene maakt zichtbaar wat het andere voelbaar maakt.

In de studio ontstaan de meest bijzondere projecten, juist omdat we werken met mensen uit verschillende achtergronden en ervaringen.

Iedere samenwerking brengt iets unieks voort — in beeld, in verbinding en in persoonlijke groei.

#### **Art & Co Studio x Cavalin Coaching**

Samen creëren we ruimte voor herstel, ontwikkeling en nieuwe inspiratie.

---

Coaching met het paard — directe feedback en helder inzicht

Paarden reageren puur op lichaamstaal, energie en intentie.

In coaching met het paard wordt zichtbaar wat er in jouw binnenwereld gebeurt — spanning, grenzen, vertrouwen of leiderschap.

Het paard spiegelt dit zonder oordeel, waardoor gedrag en overtuigingen helder worden.

Samen vertalen we deze waarnemingen naar concrete inzichten en praktische stappen.

De sessies vinden plaats in de buitenlucht, naast het paard, niet erop, in een veilige setting.

Er is geen ervaring met paarden nodig.

#### **Paardencoaching is onder andere effectief bij:**

- stressreductie en herstel van balans
- het versterken van zelfvertrouwen en leiderschap
- het verbeteren van communicatie en samenwerking
- bewustwording van persoonlijke patronen en grenzen

De kracht van paardencoaching ligt in de directe, eerlijke feedback.

Wat vaak onbewust speelt, wordt in het contact met het paard zichtbaar en voelbaar.

---

Coaching zorgt voor inzicht en stimuleert om de eigen regie weer op te pakken over het leven.

Deze coachingsvorm biedt een praktische, ervaringsgerichte manier om stil te staan bij jezelf.

Dit kan door middel van creatieve activiteiten, maar ga je liever in gesprek, dan kan dat ook.

Tijdens de sessies werken we vanuit jouw vraag of thema.

Tijdens een creatieve coaching heb je geen artistieke ervaring nodig; het gaat niet om het resultaat, maar om het proces en het inzicht dat daaruit ontstaat.

#### **Deze coaching ondersteunt bij:**

- persoonlijke ontwikkeling en loopbaanvragen
- herstel van energie en motivatie
- omgaan met verandering, stress of verlies
- versterken van focus, creativiteit en zelfvertrouwen

Creativiteit fungeert hierbij als een middel om te onderzoeken, te verhelderen en te vernieuwen — zowel persoonlijk als professioneel.

---

Twee invalshoeken, één doel: duurzame ontwikkeling

Of je nu kiest voor coaching met het paard of voor (creatieve) coaching, beide trajecten helpen je om helder te krijgen waar je staat, wat je belemmert en wat je nodig hebt om verder te groeien.

Afhankelijk van je doelstelling en voorkeur bepalen we samen de vorm die het beste aansluit bij jouw situatie.

---

Kennismaken of meer informatie

Wil je weten wat deze vorm van coaching voor jou kan betekenen?

Neem gerust contact op voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek.

Samen kijken we naar de aanpak die het beste past bij jouw vraag en ontwikkeldoelen.

## Tarieven Coaching

Bij Cavalin Coaching staan persoonlijke aandacht, kwaliteit en maatwerk centraal.  
Alle sessies zijn op afspraak en worden volledig afgestemd op jouw persoonlijke vraag of doel.

---



## Paardencoaching

- **Individuele sessie (1 uur)** – € 85,- excl. btw Ervaringsgerichte coaching met het paard als spiegel. Een sessie vindt plaats op locatie, in een rustige en veilige setting. *(Geen ervaring met paarden nodig.)*
- 

## Creatieve Coaching

- **Sessie in de studio (1 uur)** – € 75,- excl. btw Individuele coaching via gesprek, reflectie en/of creatieve expressie. We werken met diverse materialen en methodieken, afgestemd op jouw proces.
- 

## Coaching aan huis

- **Persoonlijke coaching aan huis** – € 75,- excl. btw per uur
  - **kilometervergoeding** volgens het actuele tarief (€ 0,35 per km, berekend vanaf de studio in Eindhoven).
- 

## Praktische informatie

- Tarieven zijn **exclusief 21% btw**.
  - Cavalin Coaching is **niet gecontracteerd bij gemeenten of zorgverzekeraars**. Sessies zijn dus **particulier te boeken**.
  - Betaling via factuur of betaalverzoek na elke sessie.
  - Coaching kan op locatie of in de studio plaatsvinden.
- 

## Kennismaken

Wil je eerst ervaren of deze vorm van coaching bij je past?

Een **kennismakingsgesprek (30 minuten)** is vrijblijvend en kosteloos.