

## **WELKOM**

Hartelijk dank voor uw belangstelling.

In dit document vindt u algemene informatie en voorwaarden die van toepassing zijn bij deelname aan de yoga lessen bij Yogapraktijk De Vlinder.

Ik, Tiny van Wylick, heet u van harte welkom en wens u veel plezier en ontspanning toe.

## **DRU YOGA LESSEN**

De lessen bestaan uit Dru yoga oefeningen gecombineerd met aspecten uit andere vormen van yoga. Dru yoga kenmerkt zich door de zachte, vloeiende bewegingen en de positieve kracht van ons hart. Dru yoga komt voort uit een eeuwenoude Indiase traditie. De ontwikkelde technieken vormen een uitstekende methode om balans te vinden tussen lichaam (fysiek), hart (emoties) en geest (mentaal). Het levert daarmee direct een positieve bijdrage aan onze gezondheid.

Grofweg bestaat iedere yoga les uit even liggen, daarna een activering, speciale oefenreeksen, asana's (lichaamshoudingen) en als afsluiting een liggende diepe ontspanning. De aandacht, ademhaling en ervaringen staan centraal. De oefenreeksen en asana's herhalen we vaker om zo meer diepgang te kunnen ervaren.

## **YIN YOGA LESSEN**

Yin yoga is een rustige en liefdevolle vorm van yoga. Het kenmerkt zich door ontspanning en het opzoeken van milde strekkingen. Bij deze vorm van yoga stimuleren we het bindweefsel en proberen we de spieren zo veel mogelijk te ontspannen. Bindweefsel bevindt zich in ons hele lichaam, om onder andere organen, spieren en gewrichten. De yin yogahoudingen worden in het begin 3-6 minuten aangehouden, zo wordt het bindweefsel geleidelijk gestimuleerd en gerekt. We beginnen rustig aan en bouwen de tijden gedurende de lessen langzaam op.

Doordat Yin yoga een vrij statische vorm van yoga is, bereikt u al gauw een ontspannen en meditatieve staat. Dit is heel fijn voor uw geest. Even lekker onthaasten en niets moeten. Het enige wat u hoeft te doen is, in het moment aanwezig zijn en u zelf toestemming te geven om te 'zijn'. Yin yoga kan ook een fijne aanvulling zijn als u (intensief) sport. Doordat we met het bindweefsel werken, is dit ook weer goed voor uw spieren.

## **LESTIJDEN**

Vanaf 10 minuten voor aanvang van de les bent u welkom om rustig binnen te komen. Na de yoga les is er de gelegenheid om samen nog een kop thee te drinken.

Maandag	Woensdag	Donderdag
13.15-14.45 uur (Dru Yoga*)	16.00-17.15 uur (Yin Yoga**)	19.30-21.00 uur (Dru Yoga*)
19.30-21.00 uur (Dru Yoga*)	19.15-20.30 uur (Yin Yoga**)	

\* alleen voor vrouwen

\*\* voor vrouwen en mannen

Kijk voor actuele data en tijden op de website bij het kopje agenda: <http://www.yogadevlinder.nl>

## **YOGASEIZOEN**

Het yogaseizoen duurt telkens van september/begin oktober tot en met mei/juni en wordt verdeeld in 3 blokken van elk ong. 10 lessen, afhankelijk van de jaarplanning en yogavorm. Tijdens schoolvakanties, feestdagen en incidentele data worden er geen yoga lessen gegeven. Voorafgaand aan elk blok ontvangt u schriftelijk de exacte lesdata.

## **LESGELD**

### Proefles:

Een nieuwe cursist kan kennismaken met de yoga door middel van een proefles. Deze les is gratis. Daarna besluit u of u door wilt gaan. Wanneer u ervoor kiest om door te gaan, kunt u op dat moment instromen indien er een plek vrij is.

### Reguliere les:

Wanneer u zich inschrijft voor een yogaseizoen, zijn de kosten voor een reguliere yogales 10 euro voor Yin Yoga (1 uur en een kwartier) en 11 euro voor Dru Yoga (anderhalf uur). Er wordt een vaste plek voor u gereserveerd in een vaste groep en tijd.

### 5 strippenkaart\*:

U kunt ook een 5-strippenkaart kopen. Deze kost 60 euro en geeft recht op 5 losse yogales. Deze strippenkaart is een jaar geldig en mag ook door derden gebruikt worden.

### Losse yoga les\*:

Een losse yoga les kost 12,50 euro.

### Extra yogales\*:

Wilt u als vaste cursist een keer een extra yoga les volgen dan betaalt u de prijs van een reguliere les.

\* Een strippenkaart yoga les, een losse yoga les of extra yoga les kunt u alléén volgen in overleg en wanneer er plaats is in de gewenste groep en tijd. Vol=vol. Er wordt geen vaste plek voor u gereserveerd.

### Individuele yoga les:

Informeer vrijblijvend wat voor u de mogelijkheden kunnen zijn.

## **PRAKTISCH**

In de yogaruimte zijn matten, kussens en dekens aanwezig.

### Graag zelf meenemen:

- een grote badhanddoek of deken om op de mat te leggen (ivm hygiëne)
- een flesje water
- indien wenselijk sokken (liefst met nopjes)
- draag schone makkelijk zittende (laagjes)kleding, bv een legging/joggingbroek, T-shirt. Een warm vest/trui kan fijn zijn om aan te trekken tijdens de liggende ontspanning

Het is tevens verstandig om van te voren niet te veel te eten. Eet bij voorkeur een lichte maaltijd.

## **LOCATIE**

De yoga lessen worden bij mij thuis gegeven; Bolenbergweg 16a in Belfeld. In de voormalige hooizolder van onze woonboerderij is een yogaruimte gecreëerd. Wanneer u aan de linkerkant van het huis, de oprit volgt tot net na het zwarte hekje, bevindt zich aan uw rechterkant een groene voordeur. Hier kunt u naar binnen. U komt dan in een halletje waar u uw jas kunt ophangen, evt. verkleed en schoenen uit kunt doen. Via de trap naar boven komt u in de yogaruimte.

## **HUISREGELS**

Gelieve niet te gebruiken of mee te nemen in de yogaruimte:

- parfum of sterk ruikende deodorants, haarlak etc.
- Mobiele telefoon\*, schoenen, tassen, sleutels etc. (graag beneden in het halletje laten)
- andere zaken die hinderlijk kunnen zijn voor een ander

\* (bij hoge uitzondering wel toegestaan in de yogaruimte als u dringend bereikbaar moet zijn)

De deur in het halletje beneden wordt voor aanvang van de yoga les afgesloten, zodra iedereen binnen is. Zorg dat u op tijd bent. Mocht u onverhoopt wat later zijn, geeft u dit dan meteen door.

## **VOORWAARDEN**

### Yogaseizoen

U schrijft zich in principe in voor een heel yogaseizoen met een stilzwijgende verlenging per blok én per seizoen. Mocht u tussentijds iets willen veranderen, dan kan dat in overleg en indien mogelijk. Er zijn geen inschrijfkosten verschuldigd.

### Gratis proefles

Een nieuwe cursist kan kennismaken met de yoga door middel van een proefles. Deze les is gratis. Daarna besluit u of u door wilt gaan. Wanneer u ervoor kiest om door te gaan kunt u op dat moment instromen indien er een plek vrij is.

### Intakeformulier

Het intake formulier ontvangt u wanneer u besluit deel te gaan nemen aan de yoga lessen. Op dit formulier staan een aantal vragen omtrent uw persoonsgegevens, gezondheid, uw reden om te starten met yoga en uw ervaring met yoga. Uiteraard ga ik zorgvuldig en vertrouwelijk om met deze gegevens in het kader van de privacy wet. De gegevens worden handmatig bewaard in een ordner en zullen niet aan derden verstrekt worden. (behoudens de aan de Yogapraktijk de Vlinder verbonden collega docenten die uiteraard wel op de hoogte moeten zijn). Middels het ingevulde en ondertekende intakeformulier bent u als cursist ingeschreven voor yoga lessen bij Yogapraktijk de Vlinder.

### Lesgeld

Het lesgeld dient voldaan te zijn telkens voor aanvang van een blok. Dit kan contant of door middel van overboeking op Triodos bankrekening NL53 TRIO 0197877435 ten name van C.J.M. van Wylick, Belfeld onder vermelding van uw voor- en achternaam.

### Gemiste les

Als u van te voren weet dat u niet kunt komen, meldt u zich dan zo spoedig mogelijk af. Hierdoor wordt het voor iedereen makkelijker om een yoga les in te halen.

### Whatsapp yogagroep:

In een door mij aangemaakte Whatsapp yoga verzendlijst (Yoga de Vlinder lijst) geef ik regelmatig aan wanneer er vrije plekken beschikbaar zijn om yogalessen in te halen of extra yogalessen te volgen. In volgorde van aanmelding kunt u dan een les inhalen of een extra les volgen. Vol=vol. Deze Whatsapp yogagroep is bedoeld als extra service. Reageer alleen als u wilt inhalen en alléén voor dit doeleinde. Wilt u in deze Whatsapp yogagroep meedoen, dan kunt u uw mobiele telefoonnummer doorgeven en zal ik u toevoegen. Door gebruik te maken van een verzendlijst binnen Whatsapp blijft de privacy gewaarborgd. Telefoonnummers en berichten zijn niet zichtbaar voor deelnemers aan deze Whatsapp yogagroep.

### Afmelden voor een yoga les kan:

- mondeling
- telefonisch 077-4753019
- via Whatsapp of SMS bericht: 06-23054518
- via e-mail: [info@yogadevlinder.nl](mailto:info@yogadevlinder.nl)

### Wanneer u een les mist, kunt u in overleg:

- op een ander gewenst tijdstip inhalen, mits er plaats is in de andere groep\*
- iemand anders in uw plaats laten deelnemen.

\*de maandag- en donderdaggroepen zijn alleen voor vrouwen. De woensdaggroepen voor vrouwen en mannen.

Uiteraard kunt u ook zoals altijd voor of na de yoga les mondeling informeren of er een plek vrij komt of een voorkeurstijdstip doorgeven om een les in te halen, dan zet ik dat voor u in optie.

#### Vervolg - gemiste les

Ongeacht welke reden wordt een gemiste les niet terugbetaald. De mogelijkheid om gemiste lessen in te halen geldt voor het lopende seizoen (u mag max. 2 inhaallessen meenemen naar het eerstvolgende seizoen) en vervalt wanneer u besluit te stoppen met deelname aan de yogalessen bij Yogapraktijk de Vlinder.

#### Lesuitval

Wanneer er van mij of van een collega docent een yoga les uitvalt, stel ik u zo spoedig mogelijk op de hoogte via de e-mail / telefonisch of via Whats app/sms bericht.

Bij ziekte of anderszins onverhoopt verzuim mijnerzijds of collega docent, behoud ik het recht voor om passende vervanging te regelen; of u ontvangt het geld\* van de uitgevallen yoga les terug.

\*Dit is pas geldig vanaf een 2<sup>e</sup> keer lesuitval in een seizoen. Als tegemoetkoming heeft u wel als vaste cursist dan de mogelijkheid om op een ander tijdstip in het lopende seizoen de eerste uitgevallen yoga les in te halen. Als u dit wilt, dient u dit zelf aan te geven en te overleggen. Indien inhalen niet gaat, komt die eerste uitgevallen yoga les te vervallen en wordt deze vervallen yoga les niet gerestitueerd.

#### Opzegtermijn

Bij opzegging van deelname aan de yogalessen bij Yogapraktijk de Vlinder geldt een opzegtermijn van 4 weken vóór aanvang van een nieuw blok of nieuw seizoen. Mocht u later opzeggen, bent u het volledige lesgeld van het eerstvolgende blok verschuldigd. Opzeggen kan dan ook alleen maar per blok en in achtneming van de opzegtermijn. Graag schriftelijke opzegging.

#### Eigen verantwoording en risico

Iedere cursist neemt volledig op eigen verantwoording en risico deel aan de yoga lessen en/of cursussen, workshops en activiteiten van Yogapraktijk de Vlinder en diens voorzieningen. Derhalve kan ik, Tiny van Wylick (en aan de Yogapraktijk de Vlinder verbonden collega docenten) op geen enkele wijze aansprakelijk gesteld worden voor eventuele schade en/of verlies van uw eigendommen, noch voor enige vorm van een door u opgelopen lichamelijk of geestelijk letsel voor, tijdens of na de yoga les.

Het is belangrijk dat u luistert naar uw eigen lichaam en uw eigen grenzen. Iedereen dient zich er dan ook van te vergewissen of deelname voor hem/haar medisch verantwoord is en dient eventuele adviezen van huisarts, fysiotherapeut of specialist te allen tijde op te volgen.

De yoga lessen worden professioneel en zorgvuldig samengesteld. Tijdens de yoga lessen worden duidelijke instructies gegeven, waarin u desalniettemin zelf de eindverantwoordelijkheid draagt. Wanneer uw situatie tussentijds wijzigt, is het tevens in uw belang om dit door te geven.

#### Verklaring

Door deel te nemen aan de yoga lessen bij Yogapraktijk de Vlinder gaat u akkoord met de voorwaarden en huisregels, zoals vermeldt in dit document. In het intakeformulier is hiervoor een handtekening vereist.

#### Wijzigingen

Ik (Tiny van Wylick) behoud me het recht voor om te allen tijde de prijzen, lestijden/lesdata en voorwaarden/huisregels te wijzigen.

## **CONTACT**

Yogapraktijk de Vlinder  
Tiny van Wylick

### Adres

Bolenbergweg 16A  
5951 AZ Belfeld

### Telefoon

077-4753019  
06-23054518 (liefst alleen Whatsapp en SMS berichten)

### E-mail

[info@yogadevlinder.nl](mailto:info@yogadevlinder.nl)

### Website

<http://www.yogadevlinder.nl>

### Social Media

[facebook.com/yogapraktijkdevlinder](https://www.facebook.com/yogapraktijkdevlinder)

### Bank

Triodos bank NL53 TRIO 0197877435 tnv CJM van Wylick