

## **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 namens collega docent(en) 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/zitten, 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 een aantal minuten aangehouden. Zo wordt het bindweefsel geleidelijk gestimuleerd en gerekt.

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.

Woensdag

Donderdag

19.00-20.15 uur (Yin Yoga)

19.30-20.45 uur (Dru Yoga)

## **YOGASEIZOEN**

Het yogaseizoen duurt telkens van eind september/begin oktober tot en met eind mei/ begin juni en wordt verdeeld in 2 blokken afhankelijk van de jaarplanning en yogavorm.

In principe worden er tijdens schoolvakanties, feestdagen en incidentele data geen yoga lessen gegeven. Actuele data vindt u op de website onder kopje agenda.

## **YOGA LES MOGELIJKHEDEN**

### 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 als vaste cursist inschrijft voor een yogaseizoen, is het lesgeld voor een reguliere yoga les 10 euro. Dit geldt zowel voor de Dru Yoga als de Yin Yoga. Lessen duren 1 uur en een kwartier. Er wordt een vaste plek voor u gereserveerd in een vaste groep en tijd.

### Online yoga les:

Alle lessen zijn ook online te volgen via het programma Skype. De les wordt dan LIVE online gegeven tijdens de reguliere lessen. Deze kost 7,00 euro per les.

### 5-strippen leskaart:

Wilt u zich niet verbinden als vaste cursist, maar wel regelmatig losse yoga lessen volgen, dan bestaat er een mogelijkheid tot het kopen van een 5-strippen leskaart. Deze kost 57,50 euro en geeft recht op 5 losse yoga lessen.

Wilt u als vaste cursist (naast uw vaste groep en tijdstip) extra yoga lessen volgen dan ontvangt u korting op de 5-strippen leskaart. Deze kost dan 50 euro en geeft recht op 5 losse yoga lessen.

Let wel: een strippenkaart yoga les kunt u alléén volgen in overleg en wanneer er plaats is in de gewenste groep en tijd. Vol=vol. Er wordt dus geen vaste plek voor u gereserveerd. De 5-strippen leskaart is een jaar geldig en mag ook door derden gebruikt worden.

De beschikbaarheid in vrije plekken wordt in een WhatsApp groep kenbaar gemaakt. Hiervoor kunt u zich aanmelden bij de docent.

### Losse les

Het lesgeld voor 1 losse les is 12,50 euro.

### 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 (graag telkens hekje sluiten) 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, jassen, tassen, sleutels etc. (graag beneden in het halletje laten)
- andere zaken die hinderlijk kunnen zijn voor een ander

\* (bij hoge uitzondering in overleg 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 als vaste cursist voor een heel yogaseizoen met een *stilzwijgende* verlenging per blok én per seizoen. U neemt deel aan de reguliere yoga lessen in een vaste groep en tijdstip. Mocht u tussentijds iets willen veranderen, dan kan dat in overleg en indien mogelijk. Er zijn geen inschrijfkosten verschuldigd.

### Opzegtermijn

Bij opzegging als vaste cursist 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.

### 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/privacy

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 en gaat u akkoord met de algemene info en voorwaarden in dit document.

### Betaling lesgeld

Het lesgeld dient telkens voldaan te zijn 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.

### Afmelden van een yoga les/gemiste lessen/inhaallessen

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 of een extra yoga les te volgen.

\* Lessen waarvoor u zich tijdig, uiterlijk 3 uur van te voren heeft afgemeld, kunnen zolang u cursist bent van Yogapraktijk de Vlinder, gedurende het lopende seizoen (en mits er plaats is), ingehaald worden in een andere groep. Bij niet of niet tijdige afmelding komt de les als inhaalles te vervallen.

Er kunnen max. 2 inhaallessen meegenomen worden naar het volgend seizoen. Als u als vaste cursist stopt met de yoga lessen, vervalt het recht op inhalen van gemiste lessen.

Afmelden voor een yoga les kan bij betreffende docent:

- mondeling of telefonisch
- via Whatsapp of SMS bericht
- via e-mail: Tiny [info@yogadevlinder.nl](mailto:info@yogadevlinder.nl) Julie: [yogastudiolalune@gmail.com](mailto:yogastudiolalune@gmail.com)

Ongeacht de reden (bv vakantie, ziekte of andere reden) dat u een les mist, is restitutie van lesgeld niet mogelijk. Bij ernstige langdurige ziekte vind er overleg plaats.

### WhatsApp yoga groep

Wanneer er vrije plekken beschikbaar zijn om yoga lessen in te halen of extra yoga lessen te volgen, zullen mijn collega docent en ik dit in een WhatsApp groep aangeven. Als u in deze WhatsApp groep wilt deelnemen, dan kunt u hiervoor uw mobiele telefoonnummer doorgeven en wordt u toegevoegd aan de groep. Deze groep is bedoeld als extra service. Reageer alleen als u wilt/kunt komen en ook alléén voor dit doeleinde.

-vervolg-

Voor andere vragen en opmerkingen kunt u de gebruikelijke kanalen gebruiken. Zo houden we de groep overzichtelijk voor iedereen.

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 zetten we dat voor u in optie.

#### Les uitval

Wanneer er van mij of van een collega docent een yoga les uitvalt, stellen we u zo spoedig mogelijk op de hoogte via de e-mail / telefonisch of via WhatsApp/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 lopend seizoen. Als tegemoetkoming heeft u wel als vaste cursist dan de mogelijkheid om op een ander tijdstip in het lopende of volgende 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 alsnog te vervallen en wordt deze vervallen yoga les niet gerestitueerd.

#### Bijzondere omstandigheden

Er kunnen bijzondere omstandigheden zijn, waardoor de yoga lessen in de Yogapraktijk de Vlinder live/ fysiek niet door kunnen gaan. (bv lockdown, overmacht of bij andere calamiteiten). Om voor u en voor ons de continuïteit zoveel mogelijk te waarborgen gaan de yoga lessen dan voor iedere cursist, online door op de normale reguliere lestijden. Hierdoor is het mogelijk om toch de yoga lessen te blijven volgen op uw normale tijdstip en groep.

U ontvangt dan een restitutie\* van 3 euro per les. Dit is het prijsverschil tussen een betaalde reguliere les (10 euro) en een online yoga les (7 euro). Mocht u besluiten om niet deel te nemen aan de online lessen, dan wordt echter ook alleen het prijsverschil (van 3 euro) per les terugbetaald.

\* Deze restitutie vindt alleen plaats bij bijzondere omstandigheden zoals hierboven genoemd.

#### 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 (gezondheids)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

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