

ALGEMENE VOORWAARDEN

DE YOGASCHOOL UTRECHT
Ridderschapstraat 29
3512 CN Utrecht

Info@deyogaschoolutrecht.nl
www.deyogaschoolutrecht.nl

IBAN: NL49 ASNB 0706922506
BTW: NL001120781B74
KVK: 67844154



Welkom bij De Yogaschool Utrecht!

Hieronder lees je meer over onze yogalessen en de algemene voorwaarden die wij stellen.

1. Coronamaatregelen

- a. Om veilig les te volgen bij De Yogaschool Utrecht is het van belang dat iedereen verantwoordelijkheid neemt zijn eigen gezondheid en die van medeyogi's en docenten in de ruimte.
- b. We verzoeken iedereen bij klachten om thuis te blijven.
- c. We verzoeken iedereen met huisgenoten met klachten om thuis te blijven.
- d. In deze periode zijn er GEEN yogamatten en props beschikbaar in de studio. Neem dus je eigen yogamat mee en eventueel een deken, blokken, riem of kussen(s).
- e. Volg de instructies op van de docent.
- f. Bereid je goed voor: trek thuis je yogakleding aan, ga naar het toilet, was je handen voordat je weggaat.
- g. De deur gaat 10 minuten voor de les open. We verzoeken je om niet veel eerder of later aanwezig te zijn, zodat we de overgang tussen de lessen zo soepel en veilig mogelijk kunnen laten verlopen.
- h. Neem voor aanvang van de les plaats in de wachtrij, gemarkeerd met tape op de straat naast de voordeur.

2. Voor de les

- a.
- b. Het beste is om twee uur van te voren niet meer te eten. Kan dit niet, eet dan iets lichts 1 uur voor de les begint, zoals soep of fruit. Een volle maag kan tijdens de les ongemakkelijk zijn.
- c. Draag comfortabele kleding waarin je makkelijk kunt bewegen.
- d. Wij hebben yogamatten en alle benodigde yogaprops. Uiteraard is het mogelijk je eigen yogamat mee te nemen. **Door de Coronamaatregelen hebben we tijdelijk geen matten en props beschikbaar.**
- e. Het zou fijn zijn als je 10 min voor de les begint aanwezig en klaar bent, zodat we de lessen op tijd kunnen beginnen en niemand gestoord hoeft te worden.

3. In en om de studio

- a. Laat schoenen, jassen, tassen en mobieltjes achter in het halletje van de yogaruimte
- b. De yogaruimte is een plek van rust; voor verbinding met jezelf. Deze intentie ondersteunen we door rustig of niet te praten en je mobieltje op stil te zetten.
- c. Oefen vanuit respect voor jezelf. Bij yoga gaat het niet om de prestatie, maar om de acceptatie van hoe het nu is.
- d. Veroorzaak geen geluidsoverlast voor omwonenden bij aankomst en vertrek van de studio.

4. Medisch

- a. Overleg met behandelend arts en/of zorgprofessional over het volgen van de yogalessen; bijvoorbeeld na een operatie, bij chronische klachten, een ziekte en/of lichamelijke pijnen/ongemak.
- b. Laat de docent voor de les weten of een blessure hebt of andere voor de yoga belangrijke fysiek of mentale gezondheidskwesties. Blijf ervan bewust dat je altijd zelf verantwoordelijk bent voor jezelf, en blijf goed voelen zodat je je eigen (pijn)grens niet overschrijd.

- c. Respecteer je maandelijkse cyclus en doe het rustig aan tijdens je menstruatie. Vermijdt omgekeerde houdingen. Als je het aan je docent laat weten geeft deze je aangepaste houdingen.
- d. Informeer de docent direct wanneer je weet dat je zwanger bent. Juist in het eerste trimester van de zwangerschap verandert er veel en zijn sommige yoga oefeningen niet wenselijk.
- e. Het volgen van de lessen is op eigen risico. Een yogahouding mag geen pijn doen. Als je een oefening of houding niet begrijpt, vraag dan aan de docent wat de bedoeling is.
- f. De Yogaschool Utrecht aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor lichamelijk en/of geestelijk letsel of blessures, verlies of schade, verband houdende met het volgen van lessen en/of deelname aan Workshops.
- g. Yoga werkt reinigend op het lichaam en op je energiesysteem. De reiniging ondersteun je het beste met het drinken van veel water of kruidenthee na de les.

5. Na de les

- a. Graag even helpen met het opruimen van de gebruikte materialen en schoonmaken van de mat, zodat een eventuele volgende les op tijd kan beginnen.
- b. Indien je vragen of opmerkingen hebt kun je deze na de les aan de docent stellen of je kan een email sturen. Deze zullen we z.s.m. beantwoorden.
- c. Bovenstaande geldt niet in combinatie met artikel 1 Coronamaatregelen.

6. Annuleringen

- a. Je kunt je uiterlijk 8 uur voor aanvang uitschrijven voor een les. Dit kun je zelf doen via je profiel in ons reserveringssysteem MomoYoga. Annuleringen korter dan 8 uur voordat de les begint kunnen we helaas niet accepteren.
- b. Als je een les annuleert en je hebt een maand- of kwartaalabonnement, haal je deze les binnen de periode waarin je abonnement geldig is in. Dat betekent bij een maandabonnement binnen de maand waarin je abonnement geldig is en bij een kwartaalabonnement binnen het kwartaal waarin je abonnement geldig is.
- c. Als er vanwege onvoorziene omstandigheden maximaal 2 lessen per jaar niet door kunnen gaan, dan kunnen deze worden ingehaald op een andere lestijd. Gaat het om meer lessen dan worden deze niet gegeven lessen verrekend met lesgeld van het volgende lesblok.
- d. Privélessen kunnen tot 24 uur voor de les kosteloos geannuleerd of gewijzigd worden. Daarna wordt de les volledig in rekening gebracht.
- e. Terugbetaling van reeds betaalde cursusgelden (wegens intrekken van inschrijving) is mogelijk tot 2 weken voor aanvang van de betreffende cursus.
- f. In overleg kan gekeken worden naar het inhalen van gemiste cursuslessen.