

# Flowtime

Je bent van harte welkom voor een yogales. We vinden het belangrijk dat je je thuis voelt in de yoga studio en willen benadrukken dat ontspanning belangrijker is dan het bereiken van prestaties. Persoonlijk, kleinschalig en ruimte om jezelf zijn, zijn woorden die passen bij deze studio en hoe wij lesgeven.

Bij Flowtime worden de volgende lessen gegeven:

- Relax easy flow combi hatha - mindfulness yoga.
- Yogales voor mensen met rug en nek klachten of andere fysieke beperkingen.
- Yin Yoga , ontspanning voor lichaam en geest.
- Active flow. Een actieve les afgewisseld met rustige momenten.
- Meditatie les.
- Stiltedagen en diverse workshops.
- Klankschalen sessies.



Als je een yogales mee wilt doen dan zijn de volgende zaken van belang:

**Locatie** De yogalessen worden allen gegeven in de yogastudio aan Strateris 95 te Nederweert. Door de ruime en sfeervolle ruimte ervaren veel mensen dit als een zeer ontspannen plek omdat de zaal uitkijkt op de grote tuin met bomen en gras. In de zomer is het mogelijk om buiten de yogales te ervaren. Als er sprake is van een lockdown dan zullen de lessen online gegeven worden.

**Online:** Tevens geven we alle lessen live online. Door de Corona maatregelen hebben we inmiddels alles zo ingericht dat de les zowel online als live in de zaal gevolgd kan worden. Je kunt met een abonnement 1x een les fysiek per week volgen en je mag meerdere lessen ook online volgen per week. Daarnaast nemen we iedere week 3 lessen op: Een Yin, Hatha en een Intensive Flow. Deze zal 1x per week gemaild worden naar alle mensen met een abonnement. Zo kan je overal en altijd een les inhalen of thuis ervaren.

**Parkeren:** Als het mogelijk is en je woont in de buurt dan is het fijn als je met de fiets komt. Als je met de auto komt dan wil ik je vragen om de auto op de oprit te parkeren. Mocht daar geen ruimte zijn dan kan dit op de grasstrook voor ons huis. Op deze manier hebben buurtbewoners zo min mogelijk last van de geparkeerde auto's. Voor de praktijk is een grote parkeerplaats waar je de auto kunt parkeren. Parkeer zoveel mogelijk aaneensluitend svp.



**Abonnement:** Als je een abonnement afsluit dan kun je onbeperkt alle lessen online volgen en evt. 1 yogales fysiek in de zaal volgen. Tevens hebben we inmiddels meer dan 70 lessen de afgelopen tijd opgenomen die je in de yoga app Momo yoga kunt vinden onder video's. Het maandbedrag is 32 euro per maand. Bij een abonnement

heb je ook toegang tot alle lessen die we eerder opnamen. Dit zijn diverse vormen van lessen Van yin tot actief. Van een lange les tot een korte les. Tevens ontvang je dus iedere week de 3 opnames van de lessen van die week.

**Strippenkaart:** Tevens is het ook mogelijk om een strippenkaart te kopen van 5 of 10 online lessen. Het is niet mogelijk om een strippenkaart te kopen voor fysieke lessen in de zaal. Kosten strippenkaart: 45 euro voor 5 lessen en 90 euro voor 10 lessen.

**Af- en aanmelden:** Ben je lid van Flowtime dan krijg je toegang tot het online lesrooster zodat je zelf in dit rooster via een app of een link kunt afmelden en evt. een andere les kunt boeken. Afmelden een les verplaatsen gaat dan heel makkelijk via een link of via de app MOMOYOGA. Bij aanmelding ontvang je een link om jezelf eenmalig aan te melden. Op deze manier kun je gemiste lessen inhalen en reserveren. Ook is het mogelijk om je op deze manier af te melden en bv een online les te reserveren.

**Online live lessen:** Daarnaast is het mogelijk om de les thuis live online te volgen via een live verbinding via een online omgeving. Leden kunnen meerdere lessen per week online volgen als ze dit willen. Op deze manier is het ook altijd mogelijk om de les op een andere tijdstip of plaats te volgen.

**Proefles:** Kom je voor een (proef) les naar de studio dan is het fijn als je 5 minuten voor aanvang er minimaal bent. Zo is er voldoende tijd om met elkaar kennis te maken.

Een proefles kost 10 euro en je mag dit **voor** de proefles overmaken op onderstaand nummer. Ik kan je ook een betaal verzoek sturen via de app als je dit makkelijker vindt. Bevalt de les je en wil je een van de lessen gaan volgen dan vervalt daarmee het inschrijf geld van 10 euro. Je kunt het bedrag van 10 euro overmaken op rekening nummer NL33 RABO 0126275807 tnv Flowtime en je naam.

**Benodigheden** Voor de yogales heb je een eigen yoga mat nodig of een grote handdoek die je op de mat legt. Heb je geen matje dan is het mogelijk er een te gebruiken van de studio.

***Maandag om 19.15 uur & 20.35 uur:*** Deze les wordt gegeven door Marjo van Ginderen. Dit is een *Hatha yoga les gecombineerd met mindfulness*.

**Dinsdag 19.15 uur:** Deze les wordt gegeven door Marjo van Ginderen. Dit is een *Hatha yogales gecombineerd met mindfulness*.

***Dinsdag 20.35 uur:*** Dit is een *yin yogales en wordt gegeven door Sandra Coenen Raemakers*.

**Woensdag 9 uur:** Deze les wordt gegeven door Marjo van Ginderen. Dit is een *Hatha yogales gecombineerd met mindfulness*.

**Woensdag 19.15 uur & 20.35 uur:** Deze les zal gegeven worden door Eline van de Kam. Dit is een *Yin Yogales*.

**Donderdag 9 uur:** Deze les wordt gegeven door Marjo van Ginderen. Dit is *yogales wat gericht is op mensen met fysieke klachten zoals rug, nek klachten of andere klachten. Voor een ieder is het mogelijk om deel te nemen aan deze les omdat de houdingen persoonlijk aangepast kunnen worden.*

**Donderdag om 19.15 uur:** Deze les wordt gegeven door Marjo van Ginderen en Yvonne Vanlier. Zij wisselen dit om de week af. Dit is een *Hatha yogales gecombineerd met mindfulness.*

**Donderdag om 20.35 uur.** Active Flow. Deze les zal gegeven worden door Yvonne Vanlier. Dit is een yogales die op fysiek niveau en op mentaal niveau de nodige uitdaging zal bieden.

**Vrijdag om 9 uur.** Yin yoga van Eline van de Kam.

**Vrijdag om 10.15 uur:** Yin yoga van Eline van de Kam.



Marjo van Ginderen



Yvonne Vanlier



Sandra Raemakers



Eline vd Kam

**Bijzonderheden gezondheid:** Mochten er bijzonderheden zijn t.a.v. je gezondheid (Blessures/ lichamelijke klachten) dan is het prettig dit van tevoren ons te vertellen. Dit geldt ook bij de online lessen. Het is mogelijk ons dit van te voren te mailen of per app van Marjo. Ik zal dit dan doorgeven aan Eline of Yvonne. Zo kunnen we hier evt. mee rekening houden tijdens de les. Natuurlijk is het volgen van de yogalessen op eigen risico. Het is belangrijk dat je de houdingen uitvoert binnen je eigen grenzen en dat je blessures voor de les aan mij doorgeeft. Daarbij is het altijd goed om bij gezondheidsproblemen advies te vragen aan een arts m.b.t. het deelnemen aan de yogales. Heb je vragen over de les of over een houding. Stel vooral je vraag. Voel je je niet lekker of ben je verkouden? Blijf dan thuis en volg de les evt. live thuis via het online systeem wat we hanteren.

**Spullen opbergen:** Kom je voor een proefles, dan adviseer ik je om omgekleed te komen en de telefoon stil te Het is mogelijk een tas naast je yogamat te plaatsen met waardevolle spullen daarin.

#### **Specifieke info per les:**

Yoga: Yoga wordt meestal gedaan op blote voeten. Op deze manier heb je meer grip. Doe wat luchtigs aan en neem bv een vest en sokken mee voor de eindontspanning. Zo blijf je lekker warm.

**Kosten daarna:**

Het betalen gaat (bij voorkeur) via een incasso. De betaling is verspreid over 12 maanden zodat de incasso tijdens de vakantieperioden niet gestopt hoeft te worden. Het maandelijks lesgeld is daardoor wat lager gehouden zodat de verspreiding over 12 maanden kan plaats vinden. Dit is om administratieve redenen eenvoudiger. Ook is met de berekening rekening gehouden met de weken dat er geen yogalessen gegeven worden. Dat is tijdens de schoolvakanties. Je kunt iedere maand het abonnement opzeggen waarbij ik 1 maand opzegtermijn vraag. Als je stopt betaal je dus nog 1 maand door i.v.m. de verspreiding van die betaling over 12 maanden waardoor het lesgeld per maand lager is. Het is dan evt. mogelijk om inhaal lessen alsnog te volgen als je deze nog hebt.

***Het abonnementsgeld:***

32,- € per maand.

Heb je vragen? Stel ze gerust. Wil je graag een persoonlijk intake gesprek aanvragen dan is dit zeker mogelijk. Je bent van harte welkom.

**Veel yoga plezier!**

Groeten Marjo van Ginderen (06-53618259)

Strateris 95 Nederweert. Flowtime. [www.flowtime.info](http://www.flowtime.info)



