

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, met aandacht 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.
- Flow with body & mind. Een actieve les afgewisseld met rustige momenten.
- Stiltedagen en diverse workshop, huur van locatie i.v.m retraites e.d.



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

Informatie yogalesen Flowtime Nederweert flowtime 2024

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 per week een les fysiek in de yogazaal volgen en je mag meerdere lessen ook live online volgen.. Daarnaast nemen we iedere week 3 of 4 lessen op: Deze zal 1x per week gemaïld 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 1 x per week de 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 36 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 opnames van de lessen van die week.

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. Het abonnement kost 32 euro per maand voor het onbeperkt volgen van de online yogalessen.

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.

We bieden inmiddels 14 lessen per week aan in het onderstaande lesrooster:

Maandag om 9 uur Yin Yoga: Deze les wordt gegeven door Sandra Coenen.

Maandag om 19.15 uur en om 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 18 uur, 19.15 uur & 20.35 uur: Deze lessen worden gegeven door Eline van de Kam. Dit is een Yin Yogales.

Donderdag 9 uur: Deze les wordt gegeven door Sandra Raemakers. 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. Flow with body & mind. 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.

Vrijdag om 11.45 uur Restorative yoga 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.

Tijdelijk opschorten van een abonnement: Bij blessures is het mogelijk om het abonnement in overleg tijdelijk te pauzeren. Het is dan niet vanzelfsprekend dat er een yoga plek in de desbetreffende groep vrij gehouden kan worden. In dit soort gevallen is het altijd goed om e.e.a. persoonlijk te overleggen met Marjo.

Inhalen van lessen: Gemiste lessen kunnen dezelfde maand ingehaald worden. Mocht dit niet mogelijk zijn dan is het mogelijk om dit in overleg met Marjo een

maand op te schuiven. Het is niet mogelijk om gemiste lessen op te sparen en aan het einde van een abonnement alsnog in te halen.

Vakanties: Het abonnement is gebaseerd op 40 weken les per jaar. Dat betekent dat er tijdens de schoolvakanties geen les wordt gegeven en dat het lesgeld gebaseerd en verspreid is over 40 weken les. Tijdens de vakanties mis je dus geen lessen omdat deze reeks verrekend zijn met het lesgeld.

Spullen opbergen: Kom je voor een proefles, dan adviseer ik je om omgekleed te komen en de telefoon stil te zetten. Het is mogelijk een tas naast je yoga mat 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 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. Tijdens de vakanties mis je dus geen lessen. 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 abonnementsgeld:

36,- € 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

