belevingsplek
vlaaienbakkerij

# Yoga informatie 2027

**Abonnement en tarieven:**
Het lesgeld per maand bedraagt €42,50 voor 1 les per week op een vaste dag. Losse lessen kosten €12,50 en zijn in te plannen op basis van beschikbaarheid. Een privéles van ca 90 minuten kost €75,- Er wordt geen inschrijfgeld gevraagd. Voor een proefles mag je een vrijwillige bijdrage geven. Het abonnementsgeld is gebaseerd op een gemiddelde. In sommige maanden vallen er 4 lessen, in ander maanden 5 en in (school)vakanties zijn er minder of geen lessen. *Hou er dus rekening mee dat je in sommige maanden doorbetaalt terwijl er minder lessen zijn*.

**Betaling:** Je betaalt het maandelijkse lesgeld vooruit en zorgt dat het uiterlijk voor de eerste les van de maand overgemaakt is op NL91 RABO 0302463720 t.b.v. Bridge & Bakker Edo o.v.v. je naam. Je mag ook bij de eerste les van de maand contant betalen of pinnen, maar per bank overmaken heeft de voorkeur. In delen betalen is alleen in overleg mogelijk.

**Opzeggen/tijdelijk stopzetten:** Er is een opzegtermijn van 1 maand. Zorg dat je altijd voor de eerste van de maand opzegt. Lesgeld wordt niet teruggegeven. Tijdelijk stopzetten van een abonnement is niet mogelijk. Dat geldt ook bij blessures/lange vakanties. Dat is eigen risico en verantwoordelijkheid. Bij niet doorbetalen vervalt de plek in de les. Het is uiteraard niet mogelijk om je abonnement voor de zomervakantie te stoppen en daarna weer verder te gaan.

*Opzegvoorbeeld:* Als het half november is en je besluit te stoppen met je abonnement, dan betekent dit dat je voor 1 december moet opzeggen en dat, omdat de opzegtermijn 1 maand is, je dus nog voor december moet betalen en mee kan doen. Je abonnement stopt dan per januari. ***Je kunt dus niet in de maand opzeggen voor de maand die daar op volgt. (ook niet op bv de tweede van de maand)***

**Inhaallessen:** Inhalen is op basis van beschikbaarheid en het is dan ook geen recht. Ben je zelf verhinderd, laat dit dan tijdig weten zodat je plekje aan iemand aangeboden kan worden die nog een les in wil halen. Zo helpen we elkaar om lessen in te kunnen halen.

Vof Bridge & Bakker Edo · Neerhem 10 · 6301 CH Valkenburg aan de Geul
06.84212420 · 06.44168140 · beleefhet@belevingsplek.com · www.belevingsplek.com
kvk 62883984 · btw NL854997659 B01 · IBAN NL91 RABO 0302463720

belevingsplek
vlaaienbakkerij

Yogavrij/uitval
Jaarlijks zijn er max. 10 yogavrij dagen binnen je abonnement waarop de les uitvalt. Dit betreft vooral feestdagen en onze vakanties. Je wordt tijdig bericht over de yogavrij data. *Dit zijn dus geen lessen die je in kunt halen. Let op dat deze uitval in het abonnementsgeld is verwerkt.* Als er meer dan 10 van je lessen per jaar uitvallen, wordt dit op het lesgeld in vermindering gebracht.

Yoga en fysieke beperkingen of gezondheidsklachten: Ook bij fysieke beperkingen of gezondheidsperikelen kan yoga heel ondersteunend werken. Echter, consulteer altijd eerst een arts om na te gaan of yoga te verenigen is met jouw medische situatie. Er kan een overzicht van houdingen worden gegeven dat je aan je arts kunt laten zien. Realiseer je dat yoga geen *quick fix* is om klachten snel op te lossen, maar dat het gaat om een levenswijze die kan bijdragen aan acceptatie en herstel. Yogadeelname is altijd op eigen risico en Bridge kan niet aansprakelijk worden gesteld voor blessures of materiële schade die direct of indirect in verband kunnen worden gebracht met deelname aan de lessen.

Vanuit je eigen gevoel:
Yoga is een sportieve bezigheid. Tegelijkertijd is ontspanning is de basis van de lessen die Bridge aanbiedt. Daardoor is er ruimte om eerst contact en verbinding te maken met je lichaam zodat je goed kunt aanvoelen wat er op een bepaald moment goed is voor je lichaam. Hierdoor kun je makkelijker grenzen bepalen. Je volgt dus primair je eigen lichaam en dan pas de instructies. Zo voorkom je ook sportblessures. De instructies geven een richting aan waar je naartoe beweegt en je bepaalt zelf hoe ver je in een houding gaat.

Vof Bridge & Bakker Edo · Neerhem 10 · 6301 CH Valkenburg aan de Geul
06.84212420 · 06.44168140 · beleefhet@belevingsplek.com · www.belevingsplek.com
kvk 62883984 · btw NL854997659 B01 · IBAN NL91 RABO 0302463720

bridge & bakker edo

belevingsplek vlaaienbakkerij

## Praktisch:

Aanvang: De voordeur is een kwartier voor de les begint open. De yogazaal bevindt zich op de eerste verdieping. Het is belangrijk om uiterlijk 5 minuten voor de start van de les binnen te zijn in het pand zodat de voordeur uiterlijk om 5 minuten voor tijd op slot kan. De deur gaat dan ook echt dicht. Als je meedoet, committeer je je aan de les en lesduur. Eerder weggaan vanwege een andere afspraak is niet mogelijk.

Rust en stilte: Beneden in de brasserie is voor en na de les ruimte om te praten. Eenmaal de trap op naar boven betrachten we stilte. Het naar binnen brengen van de aandacht is een belangrijk aspect van yoga beoefenen. In de gang en zaal wordt niet gesproken met uitzondering van praktische vragen over de les/materiaal en vragen over yoga beoefening.

In de zaal: De yogazaal betreden we op blote voeten of op sokken. *Telefoons, tassen en horloges blijven buiten de zaal.* Er is plek om de spullen op te bergen. Telefonisch bereikbaar blijven in de les is niet mogelijk. Geen eten en drinken in de zaal. Water alleen i.v.m. gezondheidsredenen, maar drinken brengt de aandacht weer naar buiten. De uitnodiging is om tijdens de les met de aandacht naar binnen te gaan.

Comfort: Het is prettig om yoga te beoefenen met een redelijk lege maag. Eet dus ruim van tevoren. Zorg dat je prettige zachte kleding draagt en neem een trui, vest of dekentje mee voor tijdens ontspannings- en meditatiemomenten.

Locatie:
De lessen vinden plaats bij Bridge & Bakker Edo - Belevingsplek en Vlaaienbakkerij aan de Neerhem 10 (geel gebouw). De zaal ligt op de eerste verdieping en we werken met kleine groepen. Parkeren kan vlakbij o.a. op het Berkelplein.

## De lessen:

De meeste lessen bestaan uit een combinatie van verschillende yogastijlen, waaronder hatha yoga, yin yoga en Sivananda yoga. Er is aandacht voor inspanning en ontspanning, de lessen hebben zowel een fysieke als mentale component en het voelen van het lichaam en het beleven van de binnenwereld neemt een vaste een centrale plek ik in de lessen.

Vof Bridge & Bakker Edo · Neerhem 10 · 6301 CH Valkenburg aan de Geul
06.84212420 · 06.44168140 · beleefhet@belevingsplek.com · www.belevingsplek.com
kvk 62883984 · btw NL854997659 B01 · IBAN NL91 RABO 0302463720

belevingsplek
vlaaienbakkerij

## Sivananda yoga

Deze lessen hebben een vaste opbouw. We beginnen met een ontspanningsoefening liggend op de rug, gevolgd door ademhalingsoefeningen en een warming up. Daarna doen we de yoga houdingen (asanas). Na de ademhalingsoefeningen en na vrijwel alle houdingen volgt een kort rustmoment zodat de effecten ervan in het lichaam goed gevoeld kunnen worden. De les wordt afgesloten met een eind ontspanning van ongeveer 10 minuten. We zullen op een ontspannen en sportieve manier met ons lichaam bezig zijn. Sivananda yoga is een vorm van hatha yoga, maar er is een duidelijke opbouw en structuur in de lessen. Sivananda yoga is een klassieke en traditionele yogastijl waarbij inspanning en ontspanning worden afgewisseld. Grondleggers zijn Swami Sivananda en zijn leerling Swami Vishnu Devananda. Beide Swami's hadden een duidelijke missie in hun leven, een innerlijke drijfveer om iets te bereiken waar zij letterlijk en figuurlijk grenzen voor moesten overschrijden. Stel je zelf eens de vraag: "Wat is mijn missie? Wat kan ik aan de wereld toevoegen?".
Swami Sivananda (1887 – 1963) was van nature een zeer dienstbaar persoon. Hij werd dan ook dokter, maar hij ontdekte dat hij de echte ziekte die de mens in zijn greep hield, een gebrek aan innerlijk geluk, niet kon genezen via de reguliere wetenschap. Hij besloot zelf op zoektocht te gaan naar dit innerlijke geluk, wat hij vond door o.a. intense yoga, ademhalingsoefeningen en meditatie. Mensen om hem heen zagen het effect van deze oefeningen op Swami Sivananda en vroegen of hij hen hetzelfde kon leren. Zo droeg hij uiteindelijk bij aan het werkelijk genezen van de mensen. Swami Vishnu Devananda (1929-1993) was een van zijn leerlingen. Ook een man met een missie. Hij wilde vrede brengen. Hij deed dit door te benadrukken dat echte vrede in de mens begint. Zonder innerlijke vrede kan er nooit vrede in de wereld zijn. Na 10 jaar als leerling bij Swami Sivananda te zijn geweest, stuurde deze hem in 1957 naar het Westen zodat de mensen daar ook konden kennis maken met yoga. Hij richtte de True World Order op. Onder deze vlag organiseerde hij vredesmissies naar verschillende door oorlogen geteisterde gebieden.

## Hatha yoga

In de hatha yoga lessen vind je meer diversiteit in de houdingen maar de basiselementen zijn hetzelfde als bij de Sivananda yoga: Adem, ontspannen, bewegen, verdiepen, observeren, rekken, strekken en flexen. Via yoga houdingen **verbinden** we onszelf met ons lichaam. We ervaren dat, ook al voelen we op een bepaalde plek gezonde spanning in een houding, we andere lichaamsdelen kunnen ontspannen. Zo zien we dat er spanning kan zijn in een meer omvattende staat van ontspanning. Een les die we mee kunnen nemen het dagelijks leven in. Ontspanningsoefeningen aan het begin van de les vormen een uitnodiging om in het moment te stappen en om je te verbinden met je lichaam. Van daaruit ontstaat als

Vof Bridge & Bakker Edo · Neerhem 10 · 6301 CH Valkenburg aan de Geul
06.84212420 · 06.44168140 · beleefhet@belevingsplek.com · www.belevingsplek.com
kvk 62883984 · btw NL854997659 B01 · IBAN NL91 RABO 0302463720

belevingsplek
vlaaienbakkerij

vanzelf **beweging**. Hierbij geven we ons over aan het principe dat er geen goed of fout is. Natuurlijk zijn er 'vaste' yoga houdingen. In deze lessen vergeten we de mooie plaatjes van deze houdingen en gaan we voor onszelf de houdingen van binnenuit ontdekken waarbij we ons lichaam **respecteren**. Iedere houding heeft specifieke **positieve effecten** op het lichaam en de geest. In algemene zin versterken de houdingen de spieren en ze maken de spieren flexibeler.
Er zijn houdingen die de interne organen een massage geven, houdingen die de rug soepeler maken en er zijn zelfs houdingen waarvan gezegd wordt dat ze luiheid tegen gaan. In de les wordt hier dieper op ingegaan. Met de ademhalingsoefeningen wordt de capaciteit van de longen verbeterd en de ontspanningsoefeningen helpen om ook in het dagelijks leven meer relaxt te zijn.

## Yin yoga

Yin Yoga is een vorm van yoga waarbij houdingen langer aangehouden worden waardoor je fysiek en mentaal uitgenodigd wordt om dieper te ontspannen en los te laten. Eenmaal in de houding laat je de houding als het ware het 'werk' voor je doen. Het lijkt daardoor een wat passieve vorm van yoga, maar juist het ontwikkelen van die kwaliteiten van het 'niet-doen' en het 'laten zijn van wat er is', zijn kwaliteiten waar in onze maatschappij weinig aandacht aan besteed wordt. Het is een mooie vorm van yoga om balans te brengen tussen het actieve en het passieve. Daarbij is er veel aandacht voor het observeren van wat er gebeurt in je lichaam en in je geest tijdens een houding en het observeren van energie. Terwijl je in de houding fysiek het bindweefsel de kans geeft om flexibel te worden, gebeurt er op geestelijk en energetisch niveau veel meer. Een yin les is werkelijk een uitnodiging om thuis te komen bij jezelf.

Vof Bridge & Bakker Edo · Neerhem 10 · 6301 CH Valkenburg aan de Geul
06.84212420 · 06.44168140 · beleefhet@belevingsplek.com · www.belevingsplek.com
kvk 62883984 · btw NL854997659 B01 · IBAN NL91 RABO 0302463720

belevingsplek
vlaaienbakkerij

# Privacy:

Bridge verwerkt je persoonsgegevens doordat je gebruik maakt van haar diensten en/of omdat je deze gegevens zelf aan ons verstrekt. Hieronder vind je een overzicht van de persoonsgegevens die worden verwerkt:
– Voor- en achternaam
– Adresgegevens
– Telefoonnummer
– E-mailadres
Overige persoonsgegevens die je actief verstrekt bijvoorbeeld over gezondheid relevant voor de beoefening van yoga.

Bridge verwerkt jouw persoonsgegevens voor de volgende doelen:

- Om je te kunnen bellen of e-mailen indien dit nodig is om de dienstverlening uit te kunnen voeren of bijvoorbeeld om een les af te zeggen.
- Bij de afhandeling van de betaling.
- Om je te informeren over wijzigingen van diensten en aanbod daarvan.
- Het verzenden van een nieuwsbrief. Je kunt je te allen tijde afmelden voor de e-maillijst, je gegevens worden dan direct verwijderd.

Bridge verstrekt je persoonsgegevens alléén aan derden indien dit nodig is voor de uitvoering van een overeenkomst met jou, of om te voldoen aan een wettelijke verplichting.

## Gegevens inzien, aanpassen of verwijderen

Je hebt het recht om je persoonsgegevens in te zien, te corrigeren of te verwijderen. Daarnaast heb je het recht om je eventuele toestemming voor de gegevensverwerking in te trekken of bezwaar te maken tegen de verwerking van jouw persoonsgegevens en heb je het recht op gegevensoverdraagbaarheid. Dat betekent dat je bij ons een verzoek kan indienen om de persoonsgegevens die wij van jou beschikken in een computerbestand naar jou of een ander, door jou genoemde organisatie, te sturen. Je kunt een verzoek tot inzage, correctie, verwijdering, gegevensoverdraging van je persoonsgegevens of verzoek tot intrekking van je toestemming of bezwaar op de verwerking van jouw persoonsgegevens sturen naar beleefhet@belevingsplek.com