

Voorwaarden, Huisregels en tips voor Yoga

Algemeen

- Kom +/- 10 minuten voor het begin van de les binnen. Laat komen en vroeg weggaan verstoort de les.
- Draag schone, comfortabele kleding van natuurlijk materiaal, doe je sieraden en horloge af en oefen bij voorkeur op blote voeten.
- Eet twee uur voor de les niets zwaars om problemen met de spijsvertering te voorkomen. Als je honger hebt, eet dan iets lichts, zoals fruit.
- Neem een handdoek mee als je veel transpireert.
- Zorg dat je telefoon uit staat.

Lidmaatschap en betaling

- Tijdens de schoolvakanties en feestdagen worden er geen lessen gegeven tenzij de docent anders bepaalt.
- Lessen inhalen kan alleen in samenspraak met de betreffende docenten.
- Instromen is mogelijk.
- Zorg ervoor dat je de strippenkaart elke keer meeneemt naar de les.
- Bij het verlopen van de afgesproken periode van de strippenkaart komen niet gebruikte lessen te vervallen.
- Restitutie van het lesgeld is niet mogelijk.

Eigen risico en aansprakelijkheid

- Als cursist blijf je verantwoordelijk voor jouw gezondheid. Blijf binnen de grenzen van je kunnen. Juist door je grenzen te respecteren zullen die langzaam opschuiven.
- Alle eventuele klachten van te voren aan de docent melden. Denk daarbij aan: blessureklachten, ontstekingen, hernia, duizeligheid, suikerziekte, gewrichtsinstabiliteit, lage of hoge bloeddruk, hartklachten, darmklachten etc. Maar ook psychische klachten zoals depressie of manie. Laat het ook weten wanneer je zwanger bent.
- Wanneer je last hebt van klachten die consequenties hebben voor het volgen van de lessen, bezoek dan eerst een arts. Als er twijfel is over verantwoorde deelname aan de lessen, dient de huisarts en/of de behandelende specialist te worden geraadpleegd.
- Meld verandering in je gezondheidstoestand altijd voor de les.
- Deelname aan de lessen vindt volledig plaats op eigen risico van de deelnemer. Sarvata kan op geen enkele wijze aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade of opgelopen (lichamelijk of geestelijk) letsel van de deelnemer.
- Sarvata is niet verantwoordelijk voor schade en/of verlies van eigendommen van de deelnemer.

Huisregels

- Als cursist houd je je aan de huisregels. Deze zijn te vinden op www.sarvata.nl.

Tips

- Respecteer je grenzen en blijf bij jezelf. Probeer niet zover te komen als anderen en laat je niet door groepsdruk verleiden om over je grenzen heen te gaan. Als voor jou iets niet goed of prettig voelt, geef dat aan en doe niet mee. Vraag desnoods om een alternatief.
- Er zijn yogamatten en kussens aanwezig in de studio, maar je kunt ook je eigen yogamat gebruiken.
- Voel je vrij om vragen te stellen tijdens en na de les.