



## Algemene Voorwaarden '24

### Friestijl

Kies je voor Friestijl dan betekent dat bewust kiezen voor zelf ont-wikkelen.

Tijdens deze innerlijke reis draag je daarvoor zelf de verantwoordelijkheid.

De begeleiding wordt gedaan door een ervaren professional:

Communicatietrainer, NLPcoach, Kundalini Yogadocent, Haptonoom of Cranio Sacraal Therapeut i.o.

### Eigenaarschap

Eigenaarschap vind ik heel belangrijk, dat gaat over: Wat er is (nu) | Wat je ervaart (nu) | Wat je komt halen (vandaag). Dat betekent dat we zo veel als mogelijk in de tegenwoordige tijd met elkaar spreken, dat maakt het éénvoudig om uit de verhalen te blijven. Hoewel, makkelijker gezegd dan gedaan. Maar we doen een poging en het maakt je helemaal verantwoordelijk voor jezelf, je hoeft i.p. met niemand rekening te houden. Je krijgt alle ruimte, alle vrijheid om jezelf te zijn. Terwijl we natuurlijk allemaal begrensd zijn. Dat zijn de kaders. En als jij het nog niet zo gemakkelijk vindt eigenaarschap te nemen dan help ik je hierbij.

### Het nodigt je uit om

Helemaal jezelf te zijn.

Daar verantwoordelijkheid voor te nemen.

Als je dat doet zal je een ander niet nodeloos kwetsen want dat kan dan niet.

Op deze manier kan je ook niet gekwetst worden, je kan wel geraakt worden trouwens, een emotie kan opkomen (mag die er zijn?).

Of iets ouds kan naar de oppervlakte komen (mooi, dan kan dat getransformeerd worden, je hoeft er dus niet bang voor te zijn, je onbewuste laat je alleen dat opschonen wat je aankan). En ik zal er op letten dat het veilig blijft.

### Aansprakelijkheid

Friestijl kan niet aansprakelijk worden gesteld voor eventueel letsel of schade van welke aard ook, welke direct of indirect in verband kan worden gebracht met deelname aan activiteiten van Friestijl. Friestijl's cliënten kunnen aansprakelijk worden gesteld voor schade die, door henzelf wordt toegebracht aan anderen of aan de locatie en de huisraad. Goed overleg is altijd mogelijk.

Onder activiteiten vallen: cranio sacraal therapie | coaching | training | yoga | intervisie | freelance werkzaamheden

### Freelance

Als friestijler ben ik freelance inzetbaar. Ik maak graag een afspraak en dan kijken we welke mogelijkheden er zijn: coachen van medewerkers, workshops en trainingen, meerdaags, lang of kortdurend, 1 op 1 of in groepsverband. Maatwerk en heldere afspraken zijn daarbij belangrijk. Je kan mij ook inhuren als intervisor of als yogadocent.

### Friestijl

KvKnummer: 71299041

BTWnummer: NL001438788B93

Rekeningnummer: IBAN NL 39 INGB 0007 3534 70

o.g.v. de kleineondernemersregeling heft Friestijl geen omzetbelasting



**Praktijkadres:** Brugstraat 7a2, 9712 AA Groningen

**Website:** [www.friestijl.nl](http://www.friestijl.nl)

**Email:** [info@friestijl.nl](mailto:info@friestijl.nl)

**Mobiel:** 06-21 81 79 39



## Training

Bij Friestijl kun je instappen in een training of je kan in overleg een training op maat krijgen. Bijv.:

- voelen & verbinden
- van klem naar bevrijding
- creatief denken
- fysieke en mentale fitheid
- assertiviteit en adequate communicatie

**Als je instapt in een training** dan krijg je een betaalverzoek toegestuurd die je voorafgaand aan de training dient te betalen (uiterlijk 2 weken voorafgaand aan de start van de training). Je deelname is definitief als je betaald hebt. Bij niet tijdige betaling worden incassokosten in rekening gebracht. Een training kan tot 14 dagen voor de afgesproken datum kosteloos worden geannuleerd.

--

Bij annulering korter dan 14 dagen voor de afgesproken datum wordt 50% van de training in rekening gebracht. Bij annulering korter dan 7 dagen voor de afgesproken datum wordt 75% van de training in rekening gebracht. Bij annulering korter dan 1 dag voor de afgesproken datum wordt 100% van de training in rekening gebracht. Eventueel te veel betaalde gelden worden zo spoedig mogelijk teruggestort.

**Een training op maat** gaat op basis van een offerte. Het contact hierover is vaak wat intensiever; er worden afspraken gemaakt over de inhoud, mogelijk over reiskostenvergoeding, eventueel de kosten van de locatie, overnachting en verblijf. Ondertekening van de offerte leidt tot de verplichting van betaling, ongeacht op welke manier de training wordt beëindigd of afgerond.

--

Bij annulering korter dan 14 dagen voor de afgesproken datum wordt 50% van de offerte in rekening gebracht. Bij annulering korter dan 7 dagen voor de afgesproken datum wordt 75% van de offerte in rekening gebracht. Bij annulering korter dan 1 dag voor de afgesproken datum wordt 100% van de offerte in rekening gebracht. Eventueel te veel betaalde gelden worden zo spoedig mogelijk teruggestort. Door maatwerk kan een andere variant van bovenstaande gelden, dit wordt dan uitdrukkelijk vermeld.

**Friestijl**

**KvKnummer:** 71299041

**BTWnummer:** NL001438788B93

**Rekeningnummer:** IBAN NL 39 INGB 0007 3534 70

o.g.v. de kleineondernemersregeling heft Friestijl geen omzetbelasting



**Praktijkadres:** Brugstraat 7a2, 9712 AA Groningen

**Website:** [www.friestijl.nl](http://www.friestijl.nl)

**Email:** [info@friestijl.nl](mailto:info@friestijl.nl)

**Mobiel:** 06-21 81 79 39



## Individuele begeleiding

Individuele begeleiding kan zowel een (online) coachingssessie zijn, als ook een behandeling met Cranio Sacraal Therapie\*. Laten we kennismaken! Mailen of bellen hoort dan tot de mogelijkheden zodat jij je vragen kan stellen die voor jou belangrijk zijn om te kijken of er een klik is. Indien zowel jij als ik naar aanleiding hiervan besluiten om verder te gaan, spreken we in eerste instantie een 3-tal sessies af. Indien nodig en gewenst zijn er vervolgsessies. Jij bepaalt of je coaching wilt, cranio sacraal therapie of een combinatie van beiden. En mocht je dat willen, dan geef ik je mijn advies over een goede behandelroute. Eenmaal in de praktijk zal er sowieso een voorgesprek plaatsvinden en we starten altijd met een kop thee. Wil je gewoon een relax of release behandeling boeken van een uur, ook dat is mogelijk.

\* Het is raadzaam na afloop van een behandeling geen drukke afspraken in te plannen i.v.m. de integratie ervan.

## Contact

E-mail: [info@friestijl.nl](mailto:info@friestijl.nl)

Telefoon: (06) 21 81 79 39

Een whatsapp sturen t.b.v. een (nieuwe) afspraak is ook prima.

## Openingstijden

Op zondag, maandag, dinsdag en woensdagochtend is de praktijk geopend.

De praktijk zit aan de Brugstraat 7a in Groningen. Op de tweede etage van het Coachhuis (geen lift).

Kom je met de auto, je kunt in de buurt parkeren, bijv. bij de Mediamarkt of in de Haddingestraat.

## Tarieven

Voor een sessie betaal je:

€75,- voor een uur.

€90,- voor 1,5 uur.

€150,- voor 2 uur.

Betaling is na afloop van de sessie, via een tikkie of contant. Indien dat wenselijk is stuur ik je de factuur per mail.

## Afmelden

Friestijl afspraken voor individuele begeleiding kun je tot uiterlijk 24 uur van tevoren kosteloos afzeggen. Bij afzeggingen binnen 24 uur of bij niet (tijdig) verschijnen breng ik de gereserveerde tijd in rekening.

## Vergoeden

In sommige gevallen krijg je hiervoor een vergoeding bij je verzekeraar (meestal) uit de aanvullende verzekering. Deze informatie is te vinden in je polisvoorwaarden van je verzekering. Voor coaching of een behandeling met Cranio Sacraal Therapie is geen verwijzing van de huisarts nodig. In het kader van preventie zijn werkgevers in toenemende mate bereid om de kosten van coaching voor hun werknemers te vergoeden. Ze reserveren een scholingspotje of opleidingsbudget voor medewerkers. Ga daarover met elkaar in gesprek. Aandacht voor fysieke en mentale fitheid wordt steeds belangrijker namelijk.

## Friestijl

KvKnummer: 71299041

BTWnummer: NL001438788B93

Rekeningnummer: IBAN NL 39 INGB 0007 3534 70

o.g.v. de kleineondernemersregeling heft Friestijl geen omzetbelasting



**Praktijkadres:** Brugstraat 7a2, 9712 AA Groningen

**Website:** [www.friestijl.nl](http://www.friestijl.nl)

**Email:** [info@friestijl.nl](mailto:info@friestijl.nl)

**Mobiel:** 06-21 81 79 39



## Yoga

Yoga is geschikt voor iedereen, ongeacht je leeftijd of ervaring. Iedereen kan meedoen op zijn eigen manier en tempo. Als je het een poosje beoefent, ga je steeds meer positieve effecten merken in je lichaam en in je leven. Mensen stoppen wel eens met yoga omdat ze het zo druk hebben, maar juist dan met al die drukte op je werk of thuis is het zo belangrijk om aandacht te geven aan jezelf, aan je lijf, je interne ik. Trouwens veel mensen ervaren een continue druk. Deze druk kan zich bewust of onbewust vastzetten in het lichaam en klachten geven. Praktische en fysieke oefeningen zorgen ervoor dat er nieuwe energie door je lichaam zal stromen. Daartoe worden bijv. verschillende ademtechnieken aangeleerd. Steevast op de verkeerde manier ademen zorgt voor een energielek: je voelt je moe, licht in je hoofd en kunt allerlei klachten krijgen. En dat allemaal terwijl je geen idee had dat dit iets met je ademhaling te maken had. Goed ademen geeft levensenergie, ontspanning, rust, zelfvertrouwen, zekerheid.

Ik geef sinds 2014 yogales. In grote organisaties geef ik yogales ter preventie van burn-out, in het HortusHuys gaf ik yogales en in de Luthersekerk. Je kan mij inhuren als yogadocent in het kader van een teamdag of bij een training waar behoefte is aan energie of ontspanning bijvoorbeeld. Mocht je zelf yogadocent zijn en heb je een keer iemand nodig die voor je invalt, dan kan dat ook. Vaak is yoga een onderdeel van mijn trainingen.

## Aansprakelijkheid

1. Raadpleeg bij gezondheidsklachten altijd een arts. Overleg in geval van gezondheidsklachten met de arts of deelname aan de yogales raadzaam is.
2. Dus, pijn is niet fijn! Respecteer je grenzen en forceer niets. Je bent en blijft zelf verantwoordelijk.
3. Stel mij voor aanvang van de les op de hoogte van eventuele gezondheidsklachten of fysieke bijzonderheden (hoge bloeddruk, menstratieklachten, spier,- of gewrichtsklachten of eventuele blessures). Mogelijk kan ik individuele aanwijzingen of alternatieven geven die van belang zijn.
4. Onderbreek bij klachten (pijn, kramp, duizeligheid, misselijkheid et cetera) de oefening en desnoods de les en stel mij hiervan direct op de hoogte. Volg aanwijzingen op en vraag wanneer iets niet duidelijk is.
5. Friestijl is niet aansprakelijk voor schade en/of verlies van eigendommen tijdens de yogales, noch voor enig lichamelijk letsel dat voor, tijdens of na een les is ontstaan.
6. Friestijl geeft geen geld terug na gemiste lessen.

## Friestijl

**KvKnummer:** 71299041

**BTWnummer:** NL001438788B93

**Rekeningnummer:** IBAN NL 39 INGB 0007 3534 70

o.g.v. de kleineondernemersregeling heft Friestijl geen omzetbelasting



**Praktijkadres:** Brugstraat 7a2, 9712 AA Groningen

**Website:** [www.friestijl.nl](http://www.friestijl.nl)

**Email:** [info@friestijl.nl](mailto:info@friestijl.nl)

**Mobiel:** 06-21 81 79 39