

Algemene Voorwaarden '25



Brugstraat 7a, 9712 AA Groningen
info@friestijl.nl | (06) 21 81 79 39

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, welke is opgeleid als:

Communicatietrainer, NLPcoach, Kundalini Yogadocent, Haptonoom en Cranio Sacraal Therapeut.

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, retreat en freelance werkzaamheden

Freelance

Als friestijler ben ik freelance inzetbaar. Ik maak graag een afspraak en dan kijken we welke mogelijkheden er zijn.

Maatwerk en heldere afspraken zijn daarbij belangrijk. Je kan mij ook inhuren als yogadocent en als coach.

Retreat

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

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

KvKnummer: 71299041

Rekeningnummer: IBAN NL 39 INGB 0007 3534 70

Als je instapt in een retreat dan krijg je een betaalverzoek toegestuurd die je voorafgaand dient te betalen (uiterlijk 2 weken voorafgaand aan de start van het retreat). Je deelname is definitief als je hebt betaald. Je kan tot 14 dagen voor de afgesproken datum kosteloos annuleren.



Brugstraat 7a, 9712 AA Groningen
info@friestijl.nl | (06) 21 81 79 39

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

Een product 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 verplichting van betaling.

--

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.

Cranio Sacraal Therapie

Cranio Sacraal Therapie is lichaamsgerichte therapie of lichaamswerk. Met lichaamswerk word je weer bewust van je blauwdruk. Dit laat je zien wie je (ook) bent. Of wie je oorspronkelijk was. Je blauwdruk kan door allerlei zaken verstoord of beschadigd raken. Als dat gebeurt ben je niet meer in staat om in je kracht te staan, om zo te zijn en te doen waarvoor je hier gekomen bent. In dat geval is het goed om samen te kijken hoe die verbinding in jezelf weer geheeld kan worden. Cranio Sacraal Therapie is een vorm van aanraken, aandacht geven en luisteren naar het lichaam. De aanrakingen zijn zacht. Het werkt o.a. op bindweefsel niveau. Overall in ons lichaam zit bindweefsel, dat als een elastisch web alles met elkaar verbindt. Dit is de reden waarom je bij Cranio Sacraal Therapie het hele lijf kunt behandelen. Als er namelijk ergens een verklontering van het weefsel aanwezig is (energie blijft hangen of er zijn blokkades) dan voel je dat vaak in je lijf als verkramping: opgetrokken schouders, kortademigheid, geen contact hebben met een groot deel van je lijf, in je hoofd zitten. Zo'n blokkade of verkramping heet ook wel een bevroren plek of een energie cyste. Cranio werkt ook op deze laag, met andere woorden met cranio kan je vrij diep in het systeem werken. Wat is het Cranio Sacrale systeem? Het Cranio Sacrale systeem omvat de hersenen en het ruggenmerg. Deze zitten in een soort zak, gemaakt van (je raadt het al) bindweefsel. Het beschermt je ruggenmerg en je hersenen alsook het hersenvocht wat er doorheen stroomt. In de hersenen, diep in ons hoofd, zit een aantal holtes (ventrikels genaamd) die gevuld zijn met hersenvocht (het Cranio Sacrale vocht). Dit vocht wast de hersenen en dient als stootkussen, het wordt telkens aangevuld en het voert afvalstoffen af. Zodoende is er een bepaald ritme van het Cranio Sacrale vocht in de hele schedel en het hele lichaam voelbaar (als een soort eb en vloed). Hoe meer ruimte we geven aan dat ritme hoe meer dat een diepgaande invloed kan hebben op fysieke en emotionele processen.

KvKnummer: 71299041

Rekeningnummer: IBAN NL 39 INGB 0007 3534 70



Brugstraat 7a, 9712 AA Groningen
info@friestijl.nl | (06) 21 81 79 39

Werkwijze

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 vervolgessies. De sessies vinden plaats op regelmatige basis en ik ga uit van veranderingsbereidheid en commitment t.a.v. de sessies. 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.

* 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 | Telefoon: (06) 21 81 79 39. Een whatsapp sturen t.b.v. een (nieuwe) afspraak is ook prima.

Openingstijden

De praktijk is op doordeweekse dagen geopend. Mail, app of bel me voor het maken van een (nwe) afspraak. 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 de Ossenmarkt. Kom je met de trein? Vanaf het centraal station is het ongeveer 10 minuten lopen.

Tarieven

Voor een sessie van 75 minuten betaal je: €90,-

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

Afmelden

Afspraken 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 voor Cranio Sacraal Therapie een vergoeding bij je verzekeraar (meestal) uit de aanvullende verzekering. Deze informatie is te vinden in je polisvoorwaarden van je verzekering. Een verwijzing van de huisarts is niet nodig. De behandelingen met Cranio Sacraal Therapie zijn vrijgesteld van btw.

Coaching

Coaching betekent dat je in een één op één gesprek een persoonlijk vraagstuk nader onderzoekt. Vragen kunnen betrekking hebben op je werk, privé, relaties, op alles eigenlijk. Veel mensen maken het zichzelf vaak onnodig moeilijk door (negatieve) gedachten die zij zelf bedenken en geloven. Deze gedachten zijn niet gebaseerd op feiten, maar op niet functionele overtuigingen of oude denkpatronen. Ieder mens heeft in zijn leven een bepaalde manier van denken geleerd of waarden en normen gecreëerd waarvan we ons eigenlijk niet bewust zijn en waarvan we ons ook niet afvragen of deze nog wel bij ons horen, ons nog wel dienen. Dit denken beïnvloedt gedrag, gevoel en welbevinden. Samen kijken we naar hoe het ook anders kan. Je krijgt inzicht in zaken, die nu misschien nog onduidelijk voor je zijn. Het belangrijkste is dat jij weer lekker in je vel komt te zitten, **back to balance**. Soms lijken dromen en doelen onbereikbaar, maar met de juiste aanpak kun je ze dichterbij brengen dan je denkt. Ik help je om ruimte te creëren, blokkades los te laten en een duidelijke richting te vinden met behulp van mijn unieke methode: D.R.O.O.M.T.

KvKnummer: 71299041

Rekeningnummer: IBAN NL 39 INGB 0007 3534 70



Brugstraat 7a, 9712 AA Groningen
info@friestijl.nl | (06) 21 81 79 39

Deze methodiek is heel vraaggericht, een praktisch hulpmiddel én een creatief proces. Creativiteit werkt krachtig bij manifestatie! Het helpt je om jouw innerlijke verlangens tot leven te brengen en in beweging te komen. Je kunt dit zien als je **stappenplan**. Dit doen we allemaal in 1 sessie van maximaal 90 minuten, je betaalt hiervoor € 125,-. Besluit je dan om hiermee door te gaan. Dan spreken we een **maatwerktraject** af waarin er een combinatie is van cranio en coaching, het brengt je weer back to balance. Want praten is fijn maar wat mij betreft werkt lichaamswerk effectiever en efficiënter. Met een rugzak vol technieken stem ik mijn begeleiding af op jouw specifieke behoeften. Of het nu gaat om persoonlijke groei, relatievraagstukken of fysieke blokkades, samen vinden we een manier om jouw dromen waar te maken. Het gaat om jouw doelen en jouw pad. Een **transformatie** heeft vaak even wat tijd nodig. We startten met het uitzetten van dit traject door piketpaaltjes te slaan met het einde voor ogen en daar werken we dan in het **vervolgtraject** doelmatig naar toe.

Contact

E-mail: info@friestijl.nl | Telefoon: (06) 21 81 79 39. Een whatsapp sturen t.b.v. een (nieuwe) afspraak is ook prima.

Openingstijden

De praktijk is op doordeweekse dagen geopend. Mail, app of bel me voor het maken van een (nwe) afspraak. 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 de Ossenmarkt. Kom je met de trein? Vanaf het centraal station is het ongeveer 10 minuten lopen.

Kosten coaching (stap 1)

Een sessie duurt 90 minuten, je betaalt hiervoor € 125,- (1 sessie).

Ongeacht of je wel of niet door wilt gaan met het maatwerkprogramma.

Natuurlijk wordt dit verrekend in de factuur als je besluit door te gaan met het traject.

Kosten back to balance maatwerkprogramma

Voor het gehele maatwerktraject betaal je € 1250,- (10 sessies)*.

Een sessie duurt 90 minuten.

De eerste afspraak staat gelijk aan stap 1. Je beslist dan of je een traject instapt of niet.

De factuur van de resterende 9 afspraken stuur ik vervolgens per mail toe.

Na betaling krijg je van mij een gratis e-book en starten we het traject.

* hebt als het ware een strippenkaart, deze is een jaar geldig.

Afmelden

Afspraken 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 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.

KvKnummer: 71299041

Rekeningnummer: IBAN NL 39 INGB 0007 3534 70

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 bijv. 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 een retreat of product op maat.

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, menstruatieklachten, 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.

Met vriendelijke groet,
Marije Friese

Wijzigingen en laatste versie

Deze Algemene Voorwaarden zijn voor het laatst aangepast op 01-01-2025.

Friestijl kan deze voorwaarden aanpassen. Nieuwe versies worden altijd op de website gepubliceerd.

Het is aan te raden om deze voorwaarden geregeld te raadplegen, zodat je op de hoogte blijft van wijzigingen.



Brugstraat 7a, 9712 AA Groningen
info@friestijl.nl | (06) 21 81 79 39