

## Inschrijfformulier Dru Yoga

Wil je dit formulier liever online invullen kijk dan op [Infinity4life.nl/inschrijfformulier/](http://Infinity4life.nl/inschrijfformulier/)

Voornaam: \_\_\_\_\_ Achternaam: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_ Postcode/Woonplaats: \_\_\_\_\_

Geb.datum: \_\_\_\_\_ Beroep \_\_\_\_\_

Tel.nr.prive : \_\_\_\_\_ Tel.nr.mobiel: \_\_\_\_\_  
*Bereikbaar via SMS / WhatsApp*

E-mailadres: \_\_\_\_\_

### Ik schrijf me in voor:

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Maandagavond (starters)<br>19.00 - 20.15       | <input type="checkbox"/> Woensdagavond<br>19.00 - 20.15 | <input type="checkbox"/> Individuele les* |
| <input type="checkbox"/> Maandagavond<br>(gevorderden)<br>20.30 - 21.45 | <input type="checkbox"/> Woensdagavond<br>20.30 - 21.45 |   |

(Eventueel) \*Afspraak rondom individuele les: \_\_\_\_\_

De actuele tarieven en informatie over afmelden/inhalen vind u op [Infinity4life.nl/lesgeld-reglement/](http://Infinity4life.nl/lesgeld-reglement/)

### Betalingswijze

Het lesgeld voor proefles pakket, reguliere yogalessen, losse of individuele les dient voldaan te zijn telkens bij aanvang voor de eerste les via bankoverschrijving (NL 41 INGB 0751391255 op naam van I. Rovers, Lelystad) of contant voor de les.

### Achtergrondinformatie

Om de dru yogalessen zo goed mogelijk te kunnen aan laten sluiten wil ik u verzoeken onderstaande vragen in te vullen.

- Heeft u al eens eerder yogalessen gevolgd? Wat waren uw ervaringen?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- Wat verwacht u van de Dru Yoga les en wat wilt u graag leren en/of ervaren?

\_\_\_\_\_

- Om een beter beeld van uw huidige gezondheid is verzoek ik u om aan te kruisen als één van het onderstaande van toepassing is:

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Bloedarmoede             | <input type="checkbox"/> Astma / COPD        | <input type="checkbox"/> ADHD/ADD                |
| <input type="checkbox"/> Hoge bloeddruk           | <input type="checkbox"/> Allergieën          | <input type="checkbox"/> Angststoornis           |
| <input type="checkbox"/> Lage bloeddruk           | <input type="checkbox"/> Gehoorproblemen     | <input type="checkbox"/> Depressie               |
| <input type="checkbox"/> Slechte bloedsomloop     | <input type="checkbox"/> Gezichtsproblemen   | <input type="checkbox"/> Epilepsie               |
| <input type="checkbox"/> Hartproblemen            | <input type="checkbox"/> Evenwichtsproblemen | <input type="checkbox"/> Hoofdpijn / Migraine    |
| <input type="checkbox"/> Artritis                 | <input type="checkbox"/> Hypoglykemie        | <input type="checkbox"/> Paniekaanvallen         |
| <input type="checkbox"/> Osteoporose              | <input type="checkbox"/> Diabetes            | <input type="checkbox"/> Stress klachten         |
| <input type="checkbox"/> Rugklachten              | <input type="checkbox"/> PMS                 | <input type="checkbox"/> Hyperventilatie         |
| <input type="checkbox"/> Nek / Schouder problemen | <input type="checkbox"/> Menopauze           | <input type="checkbox"/> Overspannen / Burn-out  |
| <input type="checkbox"/> Knie/heup problemen      | <input type="checkbox"/> Overgang            | <input type="checkbox"/> ME / Gebrek aan energie |
| <input type="checkbox"/> Gewichtsproblemen        | <input type="checkbox"/> Slapeloosheid       | <input type="checkbox"/> (recente) Zwangerschap  |

- Heeft u andere informatie waarvan u vindt dat uw yogadocent dit moet weten?
- 
- 

## Afspraken en adviezen ten behoeve van een zorgvuldige yogabeoefening

- Yoga is een prachtig cadeau dat je aan jezelf geeft. Het is geen wedstrijd, je kan het niet vergelijken met bewegen of sporten, gewoonweg omdat het een ervaringstocht is in je eigen fysieke zelf en niet alleen dat. Ieder doet dit op zijn eigen manier en is met zijn of haar eigen proces bezig.
- Heb je tijdens de les bijzondere ervaringen dan is er na de les ruimte om dat met elkaar te delen, probeer om tijdens de les zoveel mogelijk bij jezelf te blijven en de ander niet te storen.
- Het is beter om voor je yogabeoefening geen zware maaltijd nuttigen dit kan het beoefenen van verschillende reeksen en houdingen belemmeren.
- Alcohol en yoga gaan niet samen, alcohol vermindert het effect van de yogabeoefening of doet het zelfs teniet en dat zou jammer zijn, want waarvoor doe je yoga? Het dringend advies is dan ook om voor de les geen alcohol te drinken.
- Het kan soms gebeuren dat je ineens emotioneel wordt tijdens de les, dat is helemaal niet erg. Het hoort er gewoon bij, laat je emoties los en probeer de draad weer op te pakken. Lukt dit echt niet geef dit dan even aan. Mocht je nu op voorhand twijfels hebben over de deelname aan de les, neem dan even contact met mij op.
- Je mag gebruik maken van de materialen die aanwezig zijn in de yogaruimte maar je mag ook je eigen matje, dekentje etc meenemen wanneer je dat prettiger vindt.

## Belangrijk

- Elke cursist is verplicht lichamelijke en /of psychische klachten te melden aan de docent. Deelname aan de lessen geschiedt op eigen risico van de cursist. De docent kan op geen enkele wijze aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade of opgelopen letsel van de cursist.
- Wanneer je je inschrijft voor een Dru Yoga pakket van 8 lessen wordt er een vaste plek voor je gereserveerd, indien er een plek vrij is in de groep.
- Lessen kunnen worden afgenomen per lesblok van 8 lessen met betaling vooraf per bankoverschrijving of



contant. Er kan pas worden gestart met het nieuwe lesblok na betaling.

### Gemiste les

- Wanneer je op tijd afmeldt (24 uur van te voren) dan kun je deze les doorschuiven of op een andere lesdag inhalen (mits er een plek vrij is).
- Een inhaal les mag je binnen het bestaande lesblok van 8 lessen inhalen anders komt deze te vervallen.
- Voor deze inhaal les gelden dezelfde afspraken rondom afmelden.

Met het invullen van dit inschrijfformulier gaat u tevens akkoord met het reglement, zie [Infinity4life.nl/lesgeld-reglement/](http://Infinity4life.nl/lesgeld-reglement/)

Plaats en datum: \_\_\_\_\_

Handtekening: \_\_\_\_\_

#### **Infinity4life Yoga & Meditatie**

Schoener 4627  
8243 XK Lelystad  
KvK: 575731580000

E-mail: [info@infinity4life.nl](mailto:info@infinity4life.nl)

Telefoon: 06-26789877

Website: [Infinity4life.nl](http://Infinity4life.nl)

Facebook: [www.facebook.com/druyogalelystad](http://www.facebook.com/druyogalelystad)