

## **Informatie zwangerschapsyoga en algemene voorwaarden**

De voornaamste vragen over zwangerschapsyoga

### **Wanneer kan ik beginnen met de zwangerschapsyoga?:**

Je begint wanneer je daar zelf aan toe bent, maar minstens drie maanden voor je uitgerekende datum geeft je voldoende tijd om je goed voor te bereiden.

### **Ik ben door omstandigheden wat (veel) later, kan ik dan alsnog meedoen?**

Het is dan ook verstandig toch een aantal lessen mee te doen, alles wat je kunt leren is meegenomen, je kunt ook overwegen privé lessen te nemen, eventueel samen met je partner. Dit is duurder, maar je hebt dan 1 op 1 les en je hoeft ook geen partnerles meer te betalen.

### **Hoe lang duurt de cursus?**

Je bepaalt zelf hoe lang je wilt deelnemen aan de lessen, ik geef een kaart voor tien lessen het is aan jou of je die lessen naar de gewone zwangerschapsyoga lessen gaat, ook een partnerles kan met de strippenkaart worden voldaan (2 strippen). Kom je tekort aan die kaart dan is voor de tweede kaart ook een 5 strippenkaart mogelijk. Ook kun je een pauze inlassen, bijvoorbeeld voor een vakantie. Aanbevolen is wel om die 10 strippenkaart minstens te gebruiken voor de lessen, indien je nog nooit zwangerschapsyoga hebt gevolgd en/of wanneer het je eerste kindje is. Vaak worden de lessen als prettig en ontspannend ervaren en kun je even je aandacht volledig richten op deze zwangerschap.

### **Hoe zijn lessen opgebouwd?**

De lessen zijn om je te helpen de juiste lichaamshouding aan te nemen tijdens je zwangerschap. Er zijn wat simpele rek en strekoefeningen die kunt doen tot het einde van je zwangerschap. Je leert hoe je kunt ontspannen. Je leert ademhalingstechnieken die je nú kunnen helpen, maar die je ook door de ontsluitingsperiode en de bevalling kunnen loodsen. Je maakt contact met de baby en de les wordt afgesloten met een heerlijke ontspanning. Na afloop krijg je een kopje thee zodat je even bij kunt komen (en natuurlijk even kunt kletsen met je medecursisten) voordat je weer naar huis gaat.

### **Hoe lang duren de lessen?**

De les duurt minstens 5 kwartier maar reken op 1,5 tot 2 uur want je drinkt nog een kopje thee erna, dat hoeft natuurlijk niet, maar is wel gezellig. Vaak zal je merken dat je wat rozig wordt van de lessen en je daarna lekker slaapt. Helemaal goed toch? Het is echter niet fijn voor jezelf, wanneer je na de les nog een druk programma hebt.

### **Is er een partnerles en waar bestaat die uit?**

Ja, er is een partnerles, soms heb ik een groepje waar altijd de partner meegaat, dan is een separate partnerles niet nodig. De partnerles is separaat en hij kan gewoon mee op de strippenkaart (dus een partnerles is twee strippen).

De partnerles is er om je partner voor te bereiden op de bevalling en hem of haar te leren hoe hij je kan ondersteunen tijdens de bevalling.

**Moet ik iets speciaals aan of meenemen en is er een kleedruimte?**

Er is geen aparte kleedruimte dus is fijn als je al gemakkelijk zittende kleding draagt. Echte sportkleding is niet nodig, meestal is de positiekleding (stretch) al voldoende comfortabel, maar als je wilt omkleden dan kan dat even in de ruimte of in een andere kamer. Wel is het prettig wanneer je een grote handdoek meeneemt, waar je volledig op kunt liggen (een strandlaken oid). Met de partnerles is het fijn wanneer je partner ook iets gemakkelijks aan heeft.

**Wat kosten de lessen?**

Dit staat op mijn website [www.inaoosterlee.nl](http://www.inaoosterlee.nl) en wordt jaarlijks aangepast aan de eisen der tijd.

**Op welke manier moet ik betalen?**

Je geeft na de eerste les je gegevens door en de les daarna krijg je een factuur voor de strippenkaart. De factuur mag je gewoon overmaken op het banknummer vermeld op de factuur of contant, wanneer je dat zelf graag wilt. Indien de les niet is wat je hebt verwacht, laat me dat meteen weten op de avond zelf of binnen 24 uur per mail, telefoon of SMS, dan maak ik geen factuur.

**Wordt het lesgeld vergoed door mijn zorgverzekeraar?**

Dat wordt bekend gemaakt in je polisvoorwaarden van je verzekering en zit altijd in het aanvullend pakket. Elke verzekering heeft zijn eigen voorwaarden en eisen daarin, niet alle verzekering vergoeden de zwangerschapsyoga. Maar ook als het niet specifiek wordt vermeld, is het aan te raden wel de factuur ter declaratie aan te bieden en wordt er vaak geheel of gedeeltelijk vergoed.

**Ik kan een keer niet, krijg ik dan lesgeld terug?**

Wanneer je op tijd van te voren aangeeft dat je niet kunt, wordt er geen strip berekend. Dat is niet het geval wanneer je op het laatste moment afzegt. Er wordt dan toch een plekje voor je vrij gehouden.

**Wat als ik de strippenkaart niet volledig heb gebruikt?**

De strippen blijven nog een jaar tot na je bevalling geldig en je kunt ze gebruiken voor na-zwangerschapsyoga, maar je kunt er ook korting mee krijgen op een shiatsubehandeling of stoelshiatsu massage.

**Kan ik ruilen met een andere avond als ik een keer de avond dat ik ben ingedeeld niet kan?**

Ja, als er ook een andere les wordt gegeven, de ruimte is echter beperkt, er moet dus wel plek zijn in die les.

**Welke avonden wordt er les gegeven?**

Dat kan nogal verschillen kijk op mijn website om het exact te weten, die tijden zijn up to date. Er is namelijk een groot verloop, en de omvang van de lessen kan van maand tot maand verschillen. Dus vraag altijd wanneer de lessen zijn, of kijk op de website [www.inaoosterlee.nl](http://www.inaoosterlee.nl)

Heb je nog andere vragen schroom niet en stel ze gerust op via de mail [rjoosterlee@gmail.com](mailto:rjoosterlee@gmail.com), of telefoon SMS of App 0647694122