

## Regler och Allmänna villkor för Själalyft - utbildningar inom hälsa

### Regler gällande Hälsa - Försäkring - Ansvar

Observera att läkares anvisningar alltid går före de rekommendationer som ges genom detta företag. Den som är sjuk eller får medicinsk behandling skall först tala med sin läkare innan hen börjar med någon övning eller gör företagets rekommendationer till sin sanning. Själalyft fransäger sig allt ansvar gällande var persons medicinska väg till hälsa. Som deltagare/målsman bär du själv det yttersta ansvaret till att sätta dina egna gränser och lyssna på din kropp där den befinner sig så att du utför alla övningar korrekt och försiktigt. Du är fullt medveten om att det i yoga är avslappningen som leder dig framåt och ser därför till att du alltid är avslappnad i de positioner du utför. Du gör alla övningar inkännande och backar om du upptäcker spänning. Om du har specifika eller allvarliga sjukdomar/skador av fysisk eller psykisk art eller om du äter någon medicin så talar du alltid med din läkare om vilka övningar/kurser du kan göra/gå innan du påbörjar en kurs. Om du skadar dig under Själalyfts kurser eller vid resa till/från kurs gäller din egna privata olycksfallsförsäkring. Själalyft fransäger sig allt ansvar som rör deltagarnas fysiska och psykiska hälsa och kan således ej hållas ansvarig för ev. uppkomna skador/sjukdomar av fysisk eller psykisk art. Kurser i meditation och personlig utveckling innebär en individuell process med eget ansvar att utföra självstudier och hemuppgifter. Lärdomar är helt beroende av vilja till förändring och eget engagemang och du bär själv det yttersta ansvaret gällande din hälsa och ditt välbefinnande. Tystnadsplikt råder alltid inom aktuella grupper.

### Regler för Anmälan - Fakturering - Priser - Betalning - Förhinder - Avbokning

Observera att anmälningar till samtliga aktiviteter är bindande, personliga och återbetalas EJ vid uppkommet förhinder, oavsett orsak. Det betyder att när du som privatperson väljer/anmäler dig till en kurs så blir du debiterad för kursavgiften även om du senare ångrar ditt val. Är du tveksam över att gå hela kursen rekommenderas du därför att istället välja drop in, där du kan känna efter inför varje tillfälle vad som känns bäst för dig. Du kan alltså inte ändra/ångra från kurs till drop in, men däremot kan du uppgradera från drop in till kurspris. Likaså gäller bindande anmälan då du anmäler dig till ett event/en retreat/en föreläsning så har du gjort ett val och ansvarar själv för de förhinder/ånger du eventuellt i framtiden står inför och kan EJ få tillbaka anmälningsavgiften trots förhinder. Undantag gäller för förhinder till enskilda sessioner/retreat (ej kurser) som avbokas senast dagen före bokad tid och återkallas mot uppvisande av läkarintyg. Meddelande om avbokningar av beställda aktiviteter (ej kurser) skall för alla (både privatpersoner, föreningar, organisationer och företag) ske senast dagen före avtalad aktivitet. Beställda aktiviteter som ej avbokats dagen före debiteras med en grundavgift om 650 kr ink. moms för privatpersoner och föreningar samt med 850 kr ex moms för organisationer och företag plus eventuell reseersättning. All drop in föränmäles för platsgaranti. Förhinder till kurs, drop in och Biomatta avbokas senast kl 15.00 samma dag. Ej avbokad tid för yogapass/drop in som ej kommit in eller som kommit in efter kl 15:00 den aktuella dagen debiteras som använd/förbrukad, faktureras och kan ej användas igen för att "ta igen" ett pass (se stycke nedan). Avgifter för kurser gäller perioden kursen avser och betalas via e-faktura som fås via mail, med betalningsvillkor om tio dagar om inget annat anges. Avgifter till helgkurser/event betalas alltid i förskott med bindande anmälan, till Swish, kontant eller till bankgiro. Möjlighet finns att dela upp din betalning, meddela i så fall detta i samband med kursanmälan så får du flera fakturor. Vid sen betalning tas en administrationsavgift om 50 kr ut per påminnelse, så kolla din mail. Alla priser för privatpersoner är inklusive moms. Företaget innehar F-skattsedel. Med reservation för tryckfel/inaktuella uppgifter samt att priser kan ha ändrats/kan komma att ändras framöver.

### Regler för Kurser - Schema samt förmåner om att ta igen missade pass

Du ansvarar själv över ditt privata schema och dina möjligheter att kunna närvara vid varje kurstillfälle. För att tillmötesgå livets naturliga förlopp av förhinder finns ett förmånligt erbjudande hos Själalyft, där du erbjuds att ta igen missade yogapass under en kursperiod. Dessa missade tillfällen får som en kostnadsfri kursförmån användas som drop in på andra yogapass på samma eller andra orter under aktuell period samt på nästkommande period OM du går en ny kurs den nya perioden, OM detta är möjligt för verksamheten. OBS! Förväxla ej med klippkortsfunktionen, din kurs är begränsad till en viss period och erbjudandet kan endast utnyttjas den perioden. Missade yogapass (pga. sjukdom, skador eller andra förhinder) kan således EJ användas som klippkort/drop in på kommande perioder om ingen kurs är anmäld för den nya perioden och ej heller användas om studion är fullbokad eller om tider för kurser ändras/ställs in. Erbjudandet om att "ta



igen" gäller EJ heller speciella event som anordnas utanför ordinarie terminskurser under kursperioden, t.ex. jullovsyoga, sommaryoga och enstaka specialyoga med tema. På dessa event gäller vanlig taxa med bindande anmälan för alla, även om du har pass att "ta igen" på din terminskurs. Då kurser överlappar varandra gäller **endast** den tid då kurserna synkar med varandra. Erbjudandet om att kunna ta igen missade pass skall därmed endast ses som en bonusförmån och inte räknas med i beslutet om du skall välja kurs eller drop in. Arrangören/instruktören förbehåller sig rätten att flytta fram de planerade terminskurstillfällena i tid pga. eget uppkommet förhinder eller sjukdom (gäller ej helgkurser). Den planerade terminskursens datum kan därför komma att ändras och ingen ersättning utgår för detta. Alla kurstillfällen kommer dock att anordnas, även om tid/datum ändras. Skulle mot förmodan kurstillfällena ställas in mitt under pågående period återbetalas resterande avgift av den återstående del som kursen avser.

### **Praktiska regler för Tider - Utrustning**

Som deltagare/målsman respekterar du kursens starttid och strävar efter att vara på plats på mattan/i studion i god tid, plocka fram utrustning och förbereda dig mentalt för kursstart. Om du är sen smyger du in utan att störa. Efter kursens slut ansvarar du för att plocka undan framtagen utrustning och snygga till efter dig, vika ihop din filt och ställa tillbaka all framtagen utrustning där du fann den, som du fann den.

### **Regler gällande Mat - Dryck**

Mat och dryck som serveras på samtliga aktiviteter är tillagad under rådande förutsättningar och deltagarna ansvarar själva för att avgöra om maten eller drycken är tjanlig. Dryck får medtagas in i samtliga studios men måste omedelbart torkas upp noggrant vid spill i samtliga lokaler där verksamhet pågår.

### **Praktiska regler för Klädsel - Hygien**

Använd alltid rena kläder, speciellt rena strumpor, och se till att vara nytvättad om fötter/händer på mattan. På värmemadrassen Biomattan använder du lämpligast tunna kläder av naturmaterial, vilka bäst släpper igenom de hälsosamma värmestrålarna till din kropp, och till yogan använder du mjuka kläder som är vigare än vad du själv är. Duscha gärna **före** passet. Möjlighet till dusch, bastu, fotbad och omklädning finns bl.a. i Själalyft Yogastudio och bokas vid önskemål i förväg. Om du svettas mycket, se till att du är ren om kroppen vid ankomst, att du bär nytvättade kläder samt ta med dig handdukar för att skydda matta och filt. Tänk på våra allergiker och se till att dina kläder är fria från hårstrån från djur och undvik parfym och syntetiska sköljmedel.

### **Praktiska regler för Parkering**

Du ansvarar själv över att din bil står säkert och godkänt där du parkerar, oavsett på vilken ort arrangemanget äger rum. För aktiviteter vid Själalyfts yogastudio, parkera i första hand på Vretstavägen, därefter på Länsmansvägen/Fjärdingsmannavägen. Var god respektera grannarnas utfarter, även på motsatt sida om gatan så att bilar kan backa ut fritt utan att riskera att backa in i din bil.

### **Kontakt - Information - Marknadsföring**

Information från företaget ges till dig via både mail, mobil, hemsida och messenger och förhinder om inställda aktiviteter kan meddelas med kort varsel. Tag därför vana att kolla mail/mobil/messenger/hemsida inför varje kurstillfälle. Är du osäker om en kurs är aktuell så ring hellre och fråga en gång för mycket. Vill du ha snabba svar är sms det snabbaste sättet att få kontakt med Själalyft. Mail och telefonsvarare kan ha ett par dagars fördröjning. Ljud på mobiltelefonen är alltid avstängt vid icke tillgänglighet så du kan känna dig trygg med att alltid kunna ringa/smsa dygnet runt när det passar dig utan att störa. Du är alltid välkommen att ringa gällande frågor runt din personliga utveckling eller din hälsa. Observera att Själalyft alltid vill ditt bästa och tag därför alltid kontakt med Själalyft då du har synpunkter, frågor, behov av stöd/hjälp gällande din kurs, din hälsa eller praktiska detaljer gällande all typ av verksamhet. Observera att även negativa synpunkter förbättrar verksamheten för både dig själv och dina framtida kursdeltagare så vänligen för fram **alla** synpunkter, ris som ros. Bilder och texter på/av dig kan komma att presenteras i Själalyfts verksamhet som marknadsföring om inget annat har sagts angående detta. På [www.sjalalyft.nu/aktiviteter](http://www.sjalalyft.nu/aktiviteter) visas alla schemalagda händelser.

*Varmt välkommen till Själalyft,  
vi hoppas att du ska trivas hos oss!  
Med vänlig hälsning, Anna-Sandrine Larsson*