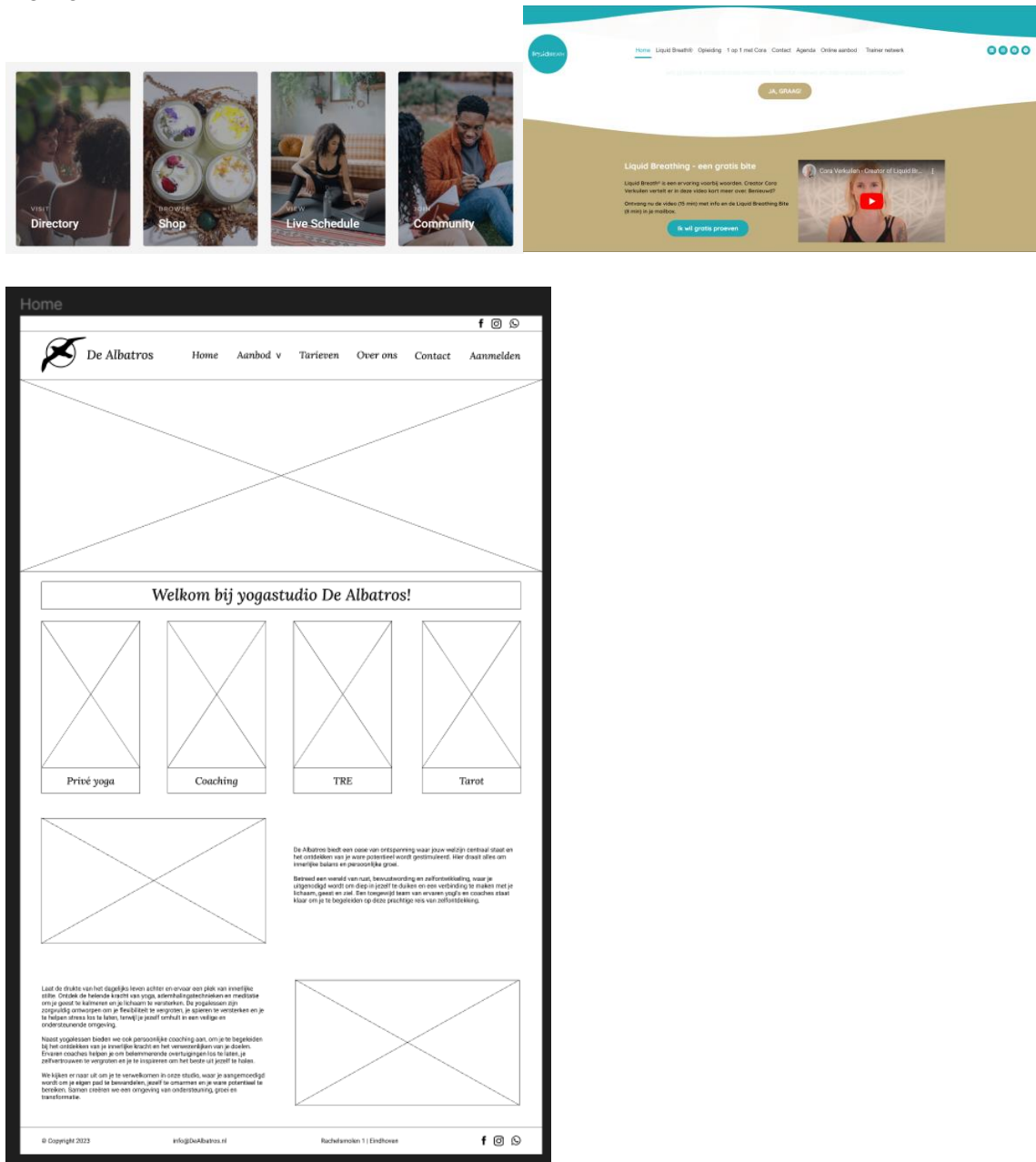


# Wireframes desktop

## Link naar wireframes

<https://www.figma.com/file/gx46HGEVjZOMaJAaWNar0i/yogastudio-desktop?type=design&node-id=0-1>

## Home



Voor het opzetten van het mobiele wireframe voor de homepagina haalde ik inspiratie uit Black Yoga Society (Black Yoga Society, 2021) en Liquidbreath (Liquid Breath, z.d.). Bij het opzetten van het desktop wireframe heb ik dezelfde inspiratie en elementen gebruikt. Ik heb gekeken hoe zij deze elementen op een desktop-website hebben geplaatst. De klikbare afbeeldingen zijn nu naast elkaar geplaatst in plaats van onder elkaar, en ook de video en tekst staan naast elkaar in plaats van onder elkaar. Dit heb ik dus ook op deze manier verwerkt in het wireframe.

## Aanbod

### HATHA YOGA

In de naam Hatha komen de Sanskriet-woorden *ha* (zon) en *tha* (maan) samen. De zon staat voor yang energie (actief, mannelijk) en de maan voor yin energie (rustig, vrouwelijk). In Hatha yoga komen die tegengestelde energieën samen. Door je concentratie en adem naar (energie) punten in het lichaam te verplaatsen, breng je daar je bewustzijn/focus naartoe. Hatha Yoga geeft een sterk fundament, omdat het zich richt op je fysieke, emotionele, mentale en spirituele groei.

Om deze oefen-methodes goed te laten werken, is beheersing over de ademhaling (prana) belangrijk. Pranayama is dan ook een belangrijk en vaak terugkomend onderdeel binnen Hatha yoga. Dat zelfde geldt voor meditatie (Dhyana), waarmee je leert om de stilte in jezelf op te zoeken.


In een Hatha yogales worden de houdingen bewust opgebouwd. Je voert de houdingen uit zoals ze bij jouw lichaam passen. Zo wordt je bewuster van je houding, je lichaam en je ademhaling. Je werkt aan kracht, flexibiliteit en verkent jouw grenzen, verbreedt ze of accepteert ze juist. De flow in deze les houdt in dat



Voor het ontwerpen van het mobiele wireframe van de aanbodpagina heb ik inspiratie opgedaan bij The Yoga Home (The Yoga Home, z.d.). Bij de mobiele versie stonden de tekst en afbeelding onder elkaar. Op de desktopversie staan de tekst en afbeelding naast elkaar. Dit heb ik ook toegepast op het aanbod van Albatros (yoga, coaching, TRE en tarot).

Prive yoga

f i s

 De Albatros

Home Aanbod v Tarieven Over ons Contact Aanmelden

## Yin yoga

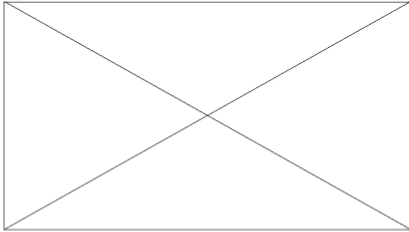
**Wat is Yin yoga?**  
Yin yoga is een vorm van yoga die zich richt op het versterken en stretchen van het bindweefsel in het lichaam. Bij yin yoga worden de poses langer aangehouden dan bij andere vormen van yoga, meestal tussen de 3 en 5 minuten, soms zelfs langer.

De poses worden voornamelijk uitgevoerd op de grond en het doel is om de spieren te ontspannen en de zwaartekracht het werk te laten doen. Het is de bedoeling dat je in de pose blijft zolang als comfortabel is en dat je jezelf overgeeft aan de sensaties die je voelt.

**Voordelen**  
Yin yoga kan helpen bij het vergroten van de flexibiliteit, het verbeteren van de mobiliteit en het verminderen van stress en angst. Door de langzame en meditatieve aard van yin yoga kan het ook helpen om de geest te kalmeren en te ontspannen.


**Als aanvulling**  
Het is belangrijk om op te merken dat yin yoga niet bedoeld is als een vervanging voor andere vormen van yoga, maar eerder als een aanvulling erop. Het kan helpen om een evenwicht te vinden tussen de meer actieve vormen van yoga en het dagelijks leven en kan daarom een waardevolle toevoeging zijn aan je yoga-routine.

**Prijs: €75,- per uur**



© Copyright 2023 info@DeAlbatros.nl Rachelsmolen 1 | Eindhoven f i s

coaching

De Albatros

HomeAanbod vTarievenOver onsContactAanmelden

Coaching

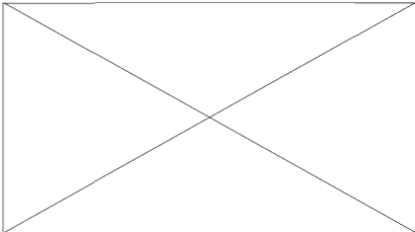
**Wat bieden wij?**  
De Albatros biedt coaching aan om je te helpen om persoonlijke doelen te bereiken. Wij bieden individuele coaching aan, waarbij je één-op-één sessies hebt met een ervaren coach. Ook bieden wij online coaching aan, via videocalls. Onze coaching diensten zijn op maat gemaakt voor je behoeften en doelen.

**Aanpak**  
Het coaching proces begint met het stellen van doelen. Je wordt geholpen bij het identificeren van je doelen, het begrijpen van de uitdagingen die je tegenkomt en het vinden van oplossingen om deze uitdagingen te overwinnen. We werken met je om je vaardigheden te ontwikkelen en je te helpen bij het nemen van actie om je doelen te bereiken.


Onze coaching aanpak is gebaseerd op vertrouwen, respect en vertrouwelijkheid. We bouwen een vertrouwensrelatie met je op en bieden een veilige en ondersteunende omgeving waar je open en eerlijk kunt communiceren. We oordelen niet en respecteren je privacy.

**Professionaliteit**  
Als coach blijven wij onszelf bijscholen en ontwikkelen om ervoor te zorgen dat we de nieuwste technieken en tools hebben om je te helpen. Onze coaching diensten zijn geschikt voor iedereen die zijn of haar leven wil verbeteren. Of je nu een carrière wilt veranderen, je persoonlijke relaties wilt verbeteren, je leiderschapsvaardigheden wilt ontwikkelen of je zelfvertrouwen wilt vergroten, wij zijn er om je te ondersteunen en te helpen.


**Prijs: €75,- per uur**



© Copyright 2023info@DeAlbatros.nlRachelsmolen 1 | Eindhoven



TRE

De Albatros

HomeAanbod vTarievenOver onsContactAanmelden

TRE

**Betekenis**  
TRE staat voor Tension and Trauma Releasing Exercises, wat vertaald kan worden als Oefeningen voor het Loslaten van Spanning en Trauma. Het is een methode om stress, spanning en trauma uit het lichaam los te laten door middel van specifieke oefeningen.

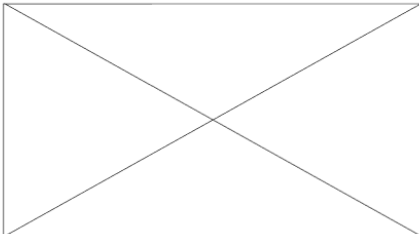
**Wat is TRE?**  
De TRE-methode bestaat uit een serie eenvoudige oefeningen die zijn ontworpen om het natuurlijke trillingsmechanisme van het lichaam te activeren. Door deze oefeningen uit te voeren, wordt de spierspanning in het lichaam geleidelijk opgebouwd, wat kan leiden tot het spontaan vrijkomen van trillingen of schokken in het lichaam. Deze trillingen en schokken worden beschouwd als een natuurlijk mechanisme van het lichaam om spanning en trauma los te laten.

**Bedenker**  
TRE is ontwikkeld door de Amerikaanse traumaspecialist David Berceli en is gebaseerd op het idee dat het lichaam stress en trauma kan vasthouden als gevolg van overweldigende of schokkende ervaringen. Dit kan leiden tot lichamelijke klachten, emotionele problemen en een verminderd welzijn.


**Aanvullende therapie**  
TRE wordt vaak gebruikt als aanvullende therapie bij de behandeling van trauma, angst, stress, depressie en andere psychische problemen. Het kan ook nuttig zijn voor mensen die regelmatig stress ervaren in het dagelijks leven of die moeite hebben met ontspannen.

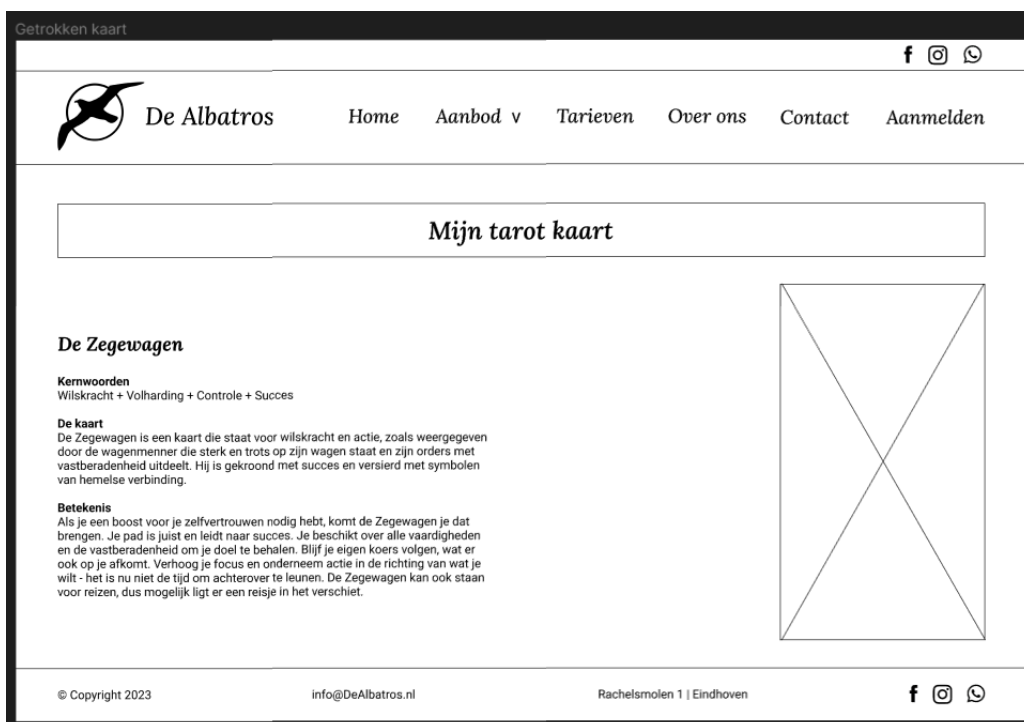
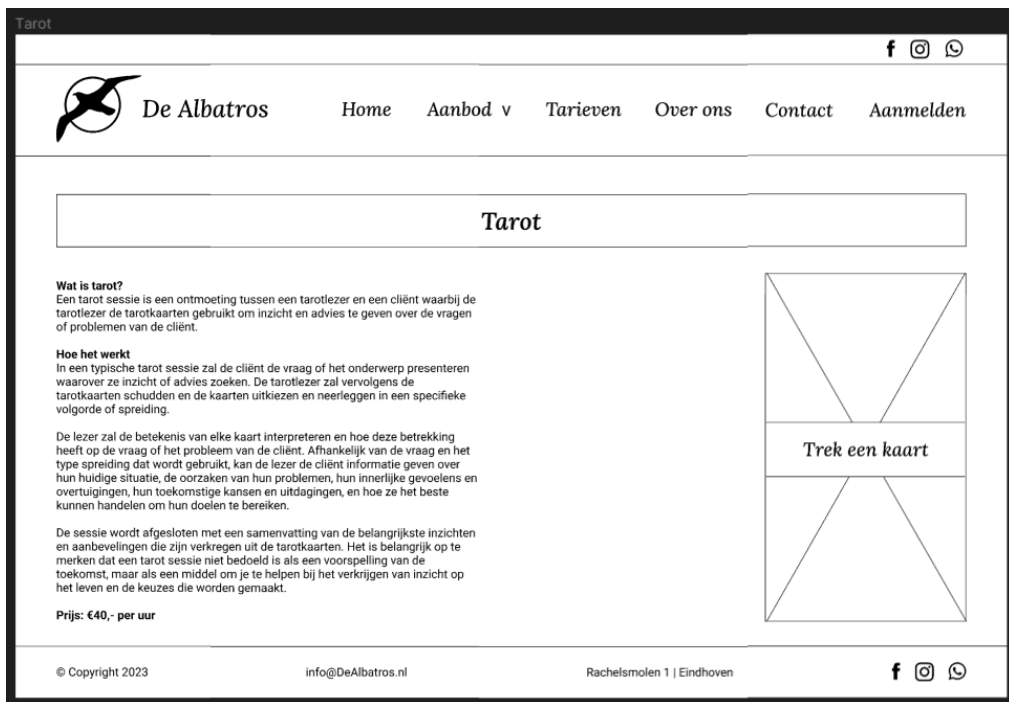
Het is belangrijk om te benadrukken dat TRE een aanvullende therapie is en geen vervanging voor professionele hulp bij trauma en psychische problemen. Het wordt aanbevolen om altijd te overleggen met een arts of therapeut voordat je begint met deze oefeningen.

**Prijs: €80,- per uur**




© Copyright 2023info@DeAlbatros.nlRachelsmolen 1 | Eindhoven





## Tarieven

LESAANBODWORKSHOPSONLINE LESSENONZE STUDIOCONTACT

# Tarieven

## Abonnementen

Bij Yoga Soul kun je kiezen uit 2 verschillende maandabonnementen. Je kiest voor 1 les per week of voor onbeperkt lessen volgen. Een les duurt altijd 75 minuten.

Wat krijgt je naast je lessen nog meer?

- Toegang tot het online boekingsysteem (Momoyoga) van Yoga Soul zodat je zelf flexibel je lessen kunt boeken
- Toegang tot alle Online video lessen van Yoga Soul
- Korting op workshops

Bij beide abonnementen ben je vrij om van alle lessen gebruik te maken. Je bent niet gebonden aan een vaste lesdag. Je bent vrij om van alle lessen gebruik te maken bij Yoga Soul mits er voldoende plek beschikbaar is.

\*De vakanties zijn inbegrepen in het lesgeld. Het vaste maandelijkse bedrag is gebaseerd op het jaarlijks aantal geplande lesweken (45 lesweken). De vakantie sluitingsweken zijn hier al vanaf gehaald. De vakanties waarin Yoga Soul gesloten is betaal je dus niet en kun je niet inhalen. De betaling van het maandabonnement verloopt via automatische incasso.

**Doorlopende maandabonnementen\*:**

1 les per week: € 40,50 per maand

Onbeperkt: € 59,50 per maand

---

**Strippenkaart:**

10 lessen €135,-

Een strippenkaart is 6 maanden geldig

---

**Proefles:**


Gratis 1 les naar keuze volgen

---

**Losse les (drop inn):**

1 losse les naar keuze volgen €15,-

Tarieven

HomeAanbod vTarievenOver onsContactAanmelden

## Tarieven

Bij De Albatros kun je kiezen uit privé yoga, coaching, TRE en een tarotlegging. Elke sessie duurt 60 minuten. Indien je de tarotlezing samen wilt volgen, wordt de lezing gedaan op de relatieband tussen jullie. Het is mogelijk om met iemand samen yoga te volgen. Dit kun je aangeven bij het aanmeldformulier.

**25% korting op je eerste sessie yoga of TRE**

**Ja, dit wil ik**

**Gratis intakegesprek bij coaching**

**Ja, dit wil ik**

**Studentenkorting**  
10% korting per sessie voor alle studenten!  
Opmerking: neem je studentkaart mee

**Privé yoga**

€75,- per uur per persoon  
€130,- per uur per twee personen

---

**Coaching**

€75,- per uur per persoon

---

**TRE**

€80,- per uur per persoon

---

**Tarot**

€40,- per sessie (max. 2 personen)

© Copyright 2023

info@DeAlbatros.nl

Rachelsmolen 1 | Eindhoven

figwh

Voor het ontwerpen van het mobiele wireframe van de tarievenpagina heb ik inspiratie opgedaan bij Yoga Soul Best (Yoga Soul Best, 2021c). Bij de mobiele versie stonden de tekst en prijzenlijst onder elkaar. Op de desktopversie staan de tekst en prijzenlijst naast elkaar. Dit heb ik ook toegepast.

## Over ons

LESAANBODWORKSHOPSONLINE LESSENONZE STUDIOCONTACT



### Kleinschalig en persoonlijk

Yoga Soul is een kleinschalige, gezellige yoga studio aan de Jacob van Ruysdaelstraat 1 in Best. De studio ligt op 5 minuten lopen vanaf het Centraal Station.

Er is voldoende gratis parkeergelegenheid in de straat zelf en in de omliggende wijk.

De entree bestaat uit een kleine zithoek met keuken en toilet. Voor en na de les ben je welkom om een (gratis) kopje thee te drinken, nog even na te kletsen met mede yogi's of je vragen te stellen aan de docent.


De zaal biedt ruimte aan ongeveer maximaal 15 personen. Het is een ruime lichte zaal met openslaande deur en vloerverwarming.

Er is leenmateriaal aanwezig wat je mag gebruiken tijdens je les zoals matjes, kussens, yogablokken en dekentjes.

We raden wel iedereen aan die begint met yoga om een eigen yogamat aan te schaffen (wel zo hygiënisch en praktisch)



Over ons

De AlbatrosHomeAanbod vTarievenOver onsContactAanmelden

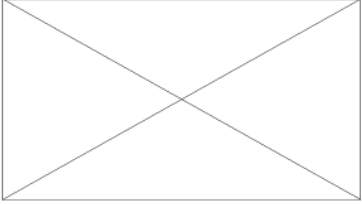
### Over ons

**De studio**  
Onze studio biedt een warme, rustige en gastvrije omgeving om jouw yoga reis te beginnen of voort te zetten. Of je nu een beginner bent of iemand met enige ervaring, bij ons vind je lessen die speciaal zijn ontworpen om aan jouw individuele behoeften en voorkeuren te voldoen. We streven ernaar om een omgeving te bieden waarin je je op je gemak voelt en jezelf kunt ontwikkelen op zowel fysiek als spiritueel niveau.

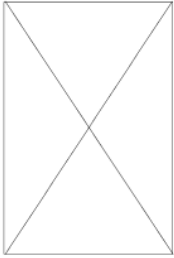
**Spirituele reis**  
In onze studio vind je niet alleen fysieke oefeningen, maar ook een diepere spirituele reis. We geloven dat yoga meer is dan alleen het beoefenen van asana's (houdingen) op een mat. Het is een holistische beleving van welzijn die de harmonie tussen lichaam, geest en ziel omvat. Onze lessen zijn zorgvuldig samengesteld om deze verbinding te bevorderen en je te helpen bij het ontdekken van een dieper bewustzijn van jezelf en de wereld om je heen.

**Aanbod**  
Naast de reguliere yogalessen bieden we ook coaching aan, waarbij we je kunnen helpen bij het stellen van doelen, het overwinnen van obstakels en het creëren van een evenwichtiger leven. Daarnaast kun je bij ons terecht voor tarotlezingen, waarbij we je inzicht en begeleiding bieden door middel van de symboliek en wijsheid van de tarotkaarten. Ook bieden we TRE (Tension and Trauma Releasing Exercises) aan, een methode die is ontworpen om diepgewortelde spanningen en trauma's in het lichaam los te laten.

**De instructeurs**  
Onze instructeurs zijn ervaren, gecertificeerd en gepassioneerd over het delen van hun kennis en het helpen van anderen om hun lichaam en geest te versterken. Ze zijn er om je te begeleiden, je vragen te beantwoorden en je te ondersteunen.






### Onze instructeurs




**Talitha**  
Yoga heeft een enorm positieve invloed op mijn lichamelijke en mentale gesteldheid. Het heeft mij geholpen om van lange dagen en stress te gaan naar een plek waar ik kalmte, verantwoordelijkheid en zelfvertrouwen vind. Ik neem je graag mee in deze reis van positieve veranderingen.

© Copyright 2023 info@DeAlbatros.nl Rachelsmolen 1 | Eindhoven



Voor het ontwerpen van het mobiele wireframe van de over ons pagina heb ik inspiratie opgedaan bij Yoga Soul Best (Yoga Soul Best, 2021b). Bij de mobiele versie stonden de tekst en afbeelding onder elkaar. Op de desktopversie staan de tekst en afbeelding naast elkaar. Dit heb ik ook toegepast.

## Contact



LESAAANBOD   WORKSHOPS   ONLINE LESSEN   ONZE STUDIO   CONTACT



Wil je een afspraak maken voor een gratis proefles, of wil je wat meer informatie?  
Vul dan het onderstaande formulier in en dan nemen we zo snel mogelijk contact met je op.

CONTACT GEGEVENS:

Locatie studio:  
De Jacob van Ruysdaelstraat 1  
5684 ER Best

Mob. Mandy Beun 06-43581818  
ma t/m vrij tussen 11:00 en 17:00 u  
info@yogasoulbest.nl

SOCIAL MEDIA  
Volg Yoga Soul op Instagram en  
Facebook voor inspiratie,  
motivatie en blijf op de hoogte  
van de laatste nieuwtjes.



### Contact formulier

Voornaam\*


Achternaam\*

E-mail adres\*

Controle e-mail adres\*

Telefoonnummer

Bericht\*



De Albatros

Home   Aanbod v   Tarieven   Over ons   Contact   Aanmelden

Contact

Contactgegevens

Wil je wat meer informatie? Stuur dan een WhatsApp bericht of vul het onderstaande formulier in. Dan nemen we zo snel mogelijk contact met je op.

Locatie  
Rachelsmolen 1  
5612 MA Eindhoven

Contact  
06-12345678  
info@DeAlbatros.nl

Contactformulier

Voor- en achternaam

Telefoonnummer

E-mailadres

Bericht

Verzenden

Openingstijden

Maandag: Gesloten

Dinsdag: Gesloten

Woensdag: Gesloten

Donderdag: 18.00 - 22.00 uur



Vrijdag: 18.00 - 22.00 uur

Zaterdag: 10.00 - 21.00 uur

Zondag: 10.00 - 21.00 uur

Social media

Volg De Albatros op Facebook en Instagram voor inspiratie, motivatie en blijf op de hoogte.



Veelgestelde vragen

Wat is yoga en wat zijn de voordelen ervan?

-

Yoga combineert fysieke houdingen, ademhalingsoefeningen en meditatie voor balans en harmonie in lichaam en geest. Voordelen zijn onder andere verbeterde flexibiliteit, kracht, balans, stressvermindering, ontspanning en algemeen welzijn. Het helpt ook bij ademhaling, spierversterking en het verminderen van spanning in het lichaam.

Wat is yoga en wat zijn de voordelen ervan?

+

Wat is yoga en wat zijn de voordelen ervan?

+

Wat is yoga en wat zijn de voordelen ervan?

+

Wat is yoga en wat zijn de voordelen ervan?

+

Wat is yoga en wat zijn de voordelen ervan?

-

Yoga combineert fysieke houdingen, ademhalingsoefeningen en meditatie voor balans en harmonie in lichaam en geest. Voordelen zijn onder andere verbeterde flexibiliteit, kracht, balans, stressvermindering, ontspanning en algemeen welzijn. Het helpt ook bij ademhaling, spierversterking en het verminderen van spanning in het lichaam.

Wat is yoga en wat zijn de voordelen ervan?

+

Wat is yoga en wat zijn de voordelen ervan?

+




Wat is yoga en wat zijn de voordelen ervan?

+

Wat is yoga en wat zijn de voordelen ervan?

+

© Copyright 2023   info@DeAlbatros.nl   Rachelsmolen 1 | Eindhoven



Voor het ontwerpen van het mobiele wireframe van de contactpagina heb ik inspiratie gehaald bij Yoga Soul Best (Yoga Soul Best, 2021a). In de mobiele versie werden alle elementen onder elkaar geplaatst. In de desktopversie staan alle gegevens onder elkaar te zetten, met daarnaast een contactformulier. Onderaan de pagina staat een live maps-locatie.

Bij het ontwerpen van het wireframe heb ik geprobeerd deze indeling aan te houden, maar ook rekening gehouden met de uitlijning. De contactgegevens met de maps-locatie staan bovenaan, naast het contactformulier. Daaronder staan de openingstijden en de social media accounts. Als laatste heb ik de veelgestelde vragen onderaan de pagina geplaatst, waarbij ik twee blokken met veelgestelde vragen naast elkaar heb gezet om de ruimte optimaal te benutten.

## Aanmelden

# GEGEVENS

A wireframe of a registration form titled "GEGEVENS". It includes several input fields: three radio buttons for gender (Man, Vrouw, Neutraal), fields for first name (Voornaam) and last name (Achternaam), a date field (dd-mm-iiij) with a calendar icon, an optional phone number field (Telefoonnummer [Optioneel]), an email field (E-mail), and a confirmation field (Bevestig je email).

A desktop version of the registration form for "De Albatros". The header includes the logo and navigation links: Home, Aanbod v, Tarieven, Over ons, Contact, and Aanmelden. The form is titled "Aanmelden" and is divided into two columns. The left column contains fields for "Keuze\*", "Aantal personen\*", "Locatie\*", and a "Opmerking" box with a placeholder text. The right column contains fields for "Persoonlijke gegevens\*" (Voor- en achternaam, Telefoonnummer, E-mailadres) and "Adres gegevens\*" (Postcode, Huisnummer, Toevoeging (optioneel), Straatnaam, Woonplaats). A "Verzenden" button is at the bottom right. The footer contains copyright information, contact email, address, and social media icons.

Voor het ontwerpen van het mobiele wireframe van de aanmeldpagina heb ik inspiratie opgedaan bij Basic-Fit (Basic-Fit, z.d.). In de mobiele versie stonden alle invoervelden onder elkaar. Bij de desktopversie staan de invoervelden gedeeltelijk naast elkaar en gedeeltelijk onder elkaar. Om de paginaruimte optimaal te benutten, heb ik de invoervelden aan de linker- en rechterkant onder elkaar gezet.



## Bronnen

- Basic-Fit. (z.d.). Persoonlijke gegevens. Geraadpleegd op 2 juni 2023, van <https://www.basicfit.com/nl-nl/subscription/checkout?stage=personalDetails#personalDetails>
- Black Yoga Society. (2021). Geraadpleegd op 2 juni 2023, van <https://blackyogasociety.com/>
- Liquid Breath. (z.d.). Geraadpleegd op 2 juni 2023, van <https://liquidbreath.com/>
- *The Yoga Home*. (z.d.). Geraadpleegd op 2 juni 2023, van <https://theyogahome.nl/yoga-styles/hatha-yoga-flow/>
- Yoga Soul Best. (2021a). Contact. Geraadpleegd op 2 juni 2023, van <https://yogasoulbest.nl/contact/>
- Yoga Soul Best. (2021b). Onze Studio. Yoga Soul Best. Geraadpleegd op 2 juni 2023, van <https://yogasoulbest.nl/onze-studio/>
- Yoga Soul Best. (2021c). *Tarieven*. Geraadpleegd op 2 juni 2023, van <https://yogasoulbest.nl/tarieven>