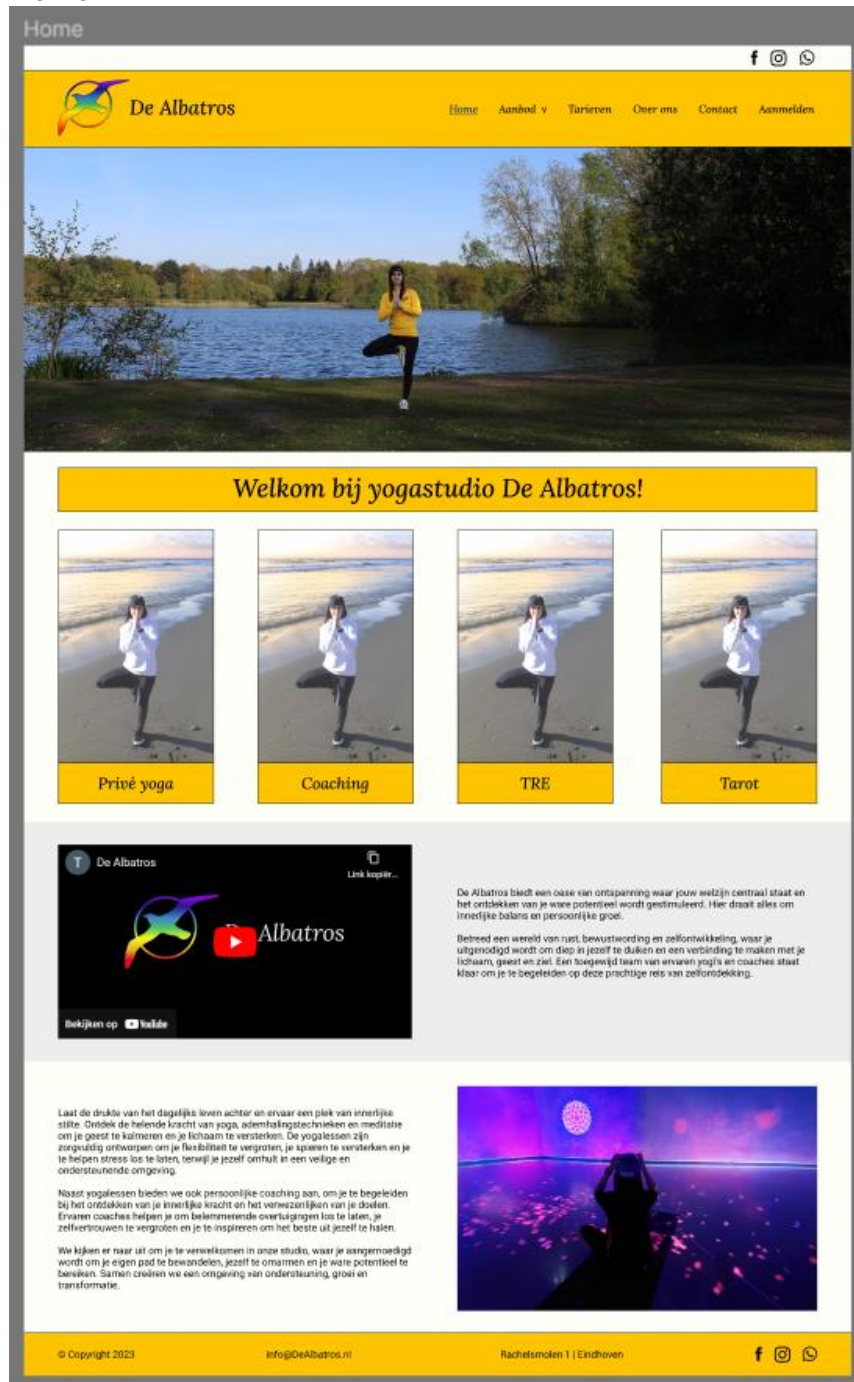


Prototype desktop

Link naar wireframes

<https://www.figma.com/file/gx46HGEVjZOMaJAaWNar0i/yogastudio-desktop?type=design&node-id=1-2>

Home







Op deze afbeelding is te zien hoe de homepage eruit komt te zien op een desktop.

Aanbod

Op deze afbeeldingen is te zien hoe de aanbodpagina's eruit komen te zien op een desktop.

Prive yoga





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



coaching





De Albatros

[Home](#) [Aanbod v](#) [Tarieven](#) [Over ons](#) [Contact](#) [Aanmelden](#)

Coaching

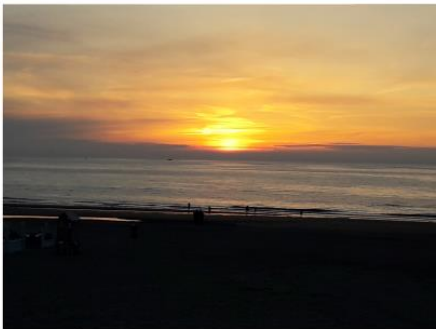
Wat bieden wij?
De Albatros biedt coaching aan om je te helpen om persoonlijke doelen te bereiken. Wij bieden individuele coaching aan, waarbij je één-op-één sessies hebt met een ervaren coach. Ook bieden wij online coaching aan, via video calls. Onze coaching diensten zijn op maat gemaakt voor je behoeften 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 2023

info@DeAlbatros.nl

Rachelsmolen 1 | Eindhoven





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



Tarot

Wat is tarot?

Een tarot sessie is een ontmoeting tussen een tarotlezer en een cliënt waarbij de tarotlezer de tarotkaarten gebruikt om inzicht en advies te geven over de vragen of problemen van de cliënt.

Hoe het werkt

In een typische tarot sessie zal de cliënt de vraag of het onderwerp presenteren waarover ze inzicht of advies zoeken. De tarotlezer zal vervolgens de tarotkaarten schudden en de kaarten uitkiezen en neerleggen in een specifieke volgorde of spreiding.

De lezer zal de betekenis van elke kaart interpreteren en hoe deze betrekking heeft op de vraag of het probleem van de cliënt. Afhankelijk van de vraag en het type spreiding dat wordt gebruikt, kan de lezer de cliënt informatie geven over hun huidige situatie, de oorzaken van hun problemen, hun innerlijke gevoelens en overtuigingen, hun toekomstige kansen en uitdagingen, en hoe ze het beste kunnen handelen om hun doelen te bereiken.

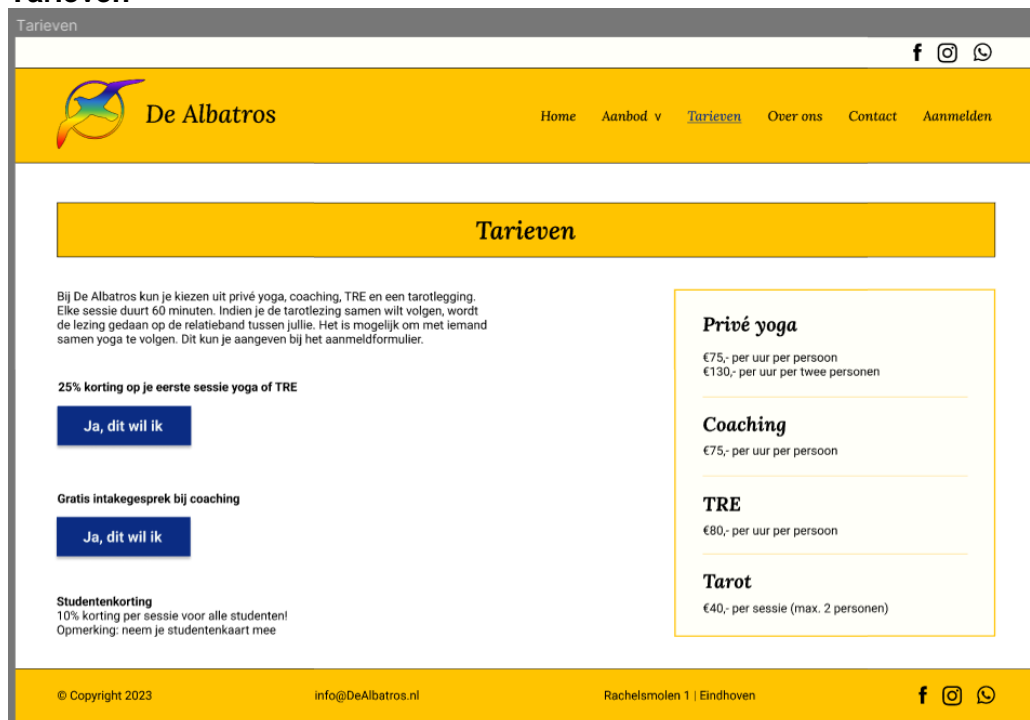
De sessie wordt afgesloten met een samenvatting van de belangrijkste inzichten en aanbevelingen die zijn verkregen uit de tarotkaarten. Het is belangrijk op te merken dat een tarot sessie niet bedoeld is als een voorspelling van de toekomst, maar als een middel om je te helpen bij het verkrijgen van inzicht op het leven en de keuzes die worden gemaakt.

Prijs: €40,- per uur






Tarieven



Op deze afbeelding is te zien hoe de tarieven pagina eruit komt te zien op een desktop.

Over ons

Over ons

De Albatros

[Home](#) [Aanbod v](#) [Tarieven](#) [Over ons](#) [Contact](#) [Aanmelden](#)

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 vaardigheden 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 benadering 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


N 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 kalme, verantwoordelijkheid en zelfvertrouwen vind. Ik neem je graag mee in deze reis van positieve veranderingen.

© Copyright 2023

info@DeAlbatros.nl


Rachelsmolen 1 | Eindhoven

Op deze afbeelding is te zien hoe de over ons pagina eruit komt te zien op een desktop.

Contact

Contact



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

Rachelmolen 1
5612 MA Eindhoven

Contact

06-12345678
info@DeAlbatros.nl



Openingstijden

Maandag:	Gesloten
Dinsdag:	Gesloten
Woensdag:	18.00 - 22.00 uur
Donderdag:	18.00 - 22.00 uur
Vrijdag:	10.00 - 21.00 uur
Zaterdag:	10.00 - 21.00 uur

Social media

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

f

@

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, spijsvertering 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


Rachelmolen 1 | Eindhoven

f

@

wa

Contact



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

Rachelmolen 1
5612 MA Eindhoven

Contact

06-12345678
info@DeAlbatros.nl



Openingstijden

Maandag:	Gesloten
Dinsdag:	Gesloten
Woensdag:	18.00 - 22.00 uur
Donderdag:	18.00 - 22.00 uur
Vrijdag:	10.00 - 21.00 uur
Zaterdag:	10.00 - 21.00 uur

Social media

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

f

@

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, spijsvertering 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

Rachelmolen 1 | Eindhoven

f

@


wa

Ik heb de indeling van de contactpagina aangepast ten opzichte van het wireframe. Bij het optimaliseren voor responsief design vond ik het niet handig om twee FAQ's naast elkaar te plaatsen. Om een overzichtelijkere uitstraling te creëren, heb ik alleen contact in een geel tekstvak geplaatst. Daarnaast heb ik de indeling iets aangepast om de uitlijning te verbeteren.

Aanmelden

Op deze afbeeldingen is te zien hoe de aanmeldpagina's eruit komen te zien op een desktop.

Aanmelden



De Albatros

Home

Aanbod v

Tarieven

Over ons

Contact

Aanmelden

Aanmelden

Keuze*

V

Aantal personen*

V

Locatie*

V

Opmerking

Hier kun je je voorkeuren doorgeven voor bijvoorbeeld een datum, tijd of dag, studentenkorting, enz.

Persoonlijke gegevens*

Voor- en achternaam

Telefoonnummer

E-mailadres

Adres gegevens*

Postcode

Huisnummer

Toevoeging (optioneel)

Straatnaam

Woonplaats

Verzenden

© Copyright 2023

info@DeAlbatros.nl


Rachelmolen 1 | Eindhoven

f

@

wa

Aanmelden 25% korting

 **De Albatros**

Home Aanbod v Tarieven Over ons Contact Aanmelden

Aanmelden 25% korting

Keuze*

V

Aantal personen*

V

Locatie*

V

Opmerking

Hier kun je je voorkeuren doorgeven voor bijvoorbeeld een datum, tijd of dag, studentenkorting, enz.

Persoonlijke gegevens*

Voor- en achternaam

Telefoonnummer

E-mailadres

Adres gegevens*

Postcode




Huisnummer

Toevoeging (optioneel)


Straatnaam

Woonplaats

Verzenden

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

Intakegesprek coaching

 **De Albatros**

Home Aanbod v Tarieven Over ons Contact Aanmelden

Intakegesprek coaching

Keuze

Intakegesprek coaching

Hulpvraag*

Locatie*

V

Opmerking

Hier kun je je voorkeuren doorgeven voor bijvoorbeeld een datum, tijd of dag, studentenkorting, enz.

Persoonlijke gegevens*

Voor- en achternaam

Telefoonnummer

E-mailadres

Adres gegevens*

Postcode




Huisnummer

Toevoeging (optioneel)

Straatnaam

Woonplaats

Verzenden

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

Verzend bericht

Op deze afbeeldingen is te zien hoe de pagina's eruit komen te zien op een desktop indien er een contactformulier of een aanmelding is verzonden.

