



Algemene voorwaarden De Ontspanningspraktijk - versie september 2026

Eigenaar: Sanny van Helden

Rechtsvorm: eenmanszaak

Vestigingsadres: Vaartweg 68, 5106 NE Dongen

KvK-nummer: 24418339

E-mailadres: sannyvanhelden@gmail.com

Website: www.deontspanningspraktijk.nl

Artikel 1 – Begrippen

In deze algemene voorwaarden wordt verstaan onder:

- **De Ontspanningspraktijk:** de eenmanszaak van Sanny van Helden, handelend onder de naam De Ontspanningspraktijk.
- **Klant:** de natuurlijke persoon of rechtspersoon die een overeenkomst aangaat met De Ontspanningspraktijk.
- **Consument:** een klant die handelt als particulier en niet namens een bedrijf of beroep.
- **Zakelijke klant:** een bedrijf, werkgever of andere organisatie die diensten van De Ontspanningspraktijk afneemt.
- **Coaching:** de door De Ontspanningspraktijk aangeboden begeleiding op het gebied van ontspanning, bewustwording en persoonlijke ontwikkeling.
- **Programma:** het door De Ontspanningspraktijk aangeboden 10-wekenprogramma, dat individueel, in groepsvorm of online kan worden gevolgd.

Artikel 2 – Toepasselijkheid

1. Deze algemene voorwaarden zijn van toepassing op alle aanbiedingen, overeenkomsten en diensten van De Ontspanningspraktijk.
2. De voorwaarden gelden voor zowel particuliere als zakelijke klanten.
3. Afwijkingen van deze algemene voorwaarden zijn alleen geldig wanneer deze vooraf schriftelijk zijn overeengekomen.
4. Wanneer in een overeenkomst specifieke afspraken zijn gemaakt die afwijken van deze voorwaarden, gelden de specifieke afspraken.

Artikel 3 – Aanbod en overeenkomst

1. De Ontspanningspraktijk biedt onder andere een 10-wekenprogramma aan in de volgende vormen:
 - 1-op-1 begeleiding;
 - groepsbegeleiding;
 - online begeleiding.
2. De actuele inhoud, duur, startdatum en prijs van het gekozen programma worden vooraf aan de klant bekendgemaakt.

3. Een overeenkomst komt tot stand nadat de klant zich heeft aangemeld en De Ontspanningspraktijk de aanmelding heeft bevestigd, dan wel nadat de klant op andere wijze duidelijk heeft ingestemd met het aanbod.
4. De Ontspanningspraktijk mag een aanmelding weigeren wanneer daarvoor een redelijke grond bestaat.

Artikel 4 – Het 10-wekenprogramma

1. Het programma heeft een looptijd van tien weken, tenzij vooraf schriftelijk anders is afgesproken.
2. De begeleiding kan bestaan uit persoonlijke gesprekken, groepssessies en/of online begeleiding, afhankelijk van het gekozen programma.
3. Binnen het programma kan gebruik worden gemaakt van onder andere:
 - o een werkboek;
 - o oefeningen;
 - o meditaties;
 - o video's;
 - o digitale materialen;
 - o andere ondersteunende materialen.
4. De exacte inhoud van een programma kan gedurende de looptijd op onderdelen worden aangepast wanneer dit vanuit professioneel oogpunt wenselijk is.
5. De Ontspanningspraktijk zal zich inspannen om het programma zorgvuldig en professioneel uit te voeren.

Artikel 5 – Tarieven en betaling

1. De huidige tarieven voor het 10-wekenprogramma staan vermeld op de website.
2. De genoemde prijzen voor consumenten zijn inclusief btw, tenzij uitdrukkelijk anders vermeld.
3. Zakelijke tarieven kunnen, afhankelijk van de gemaakte afspraken, anders worden vastgesteld.
4. Betaling vindt in beginsel **vooraf en ineens** plaats.
5. Een betalingstermijn wordt vermeld op de factuur of in de betalingsomgeving.
6. Een klant kan pas deelnemen aan het programma wanneer de verschuldigde betaling is voldaan, tenzij vooraf schriftelijk anders is overeengekomen.
7. Bij niet-tijdige betaling kan De Ontspanningspraktijk een betalingsherinnering sturen en, voor zover wettelijk toegestaan, wettelijke rente en incassokosten in rekening brengen.

Artikel 6 – Afspraken en annuleren

1. Voor individuele 1-op-1 afspraken geldt een annuleringstermijn van **48 uur**.
2. Wanneer een afspraak minimaal 48 uur van tevoren wordt geannuleerd of verplaatst, wordt deze in principe kosteloos opnieuw gepland.
3. Bij een annulering binnen 48 uur of wanneer de klant niet verschijnt, behoudt De Ontspanningspraktijk zich het recht voor de afspraak in rekening te brengen of als gebruikt te beschouwen.
4. De Ontspanningspraktijk kijkt echter altijd samen met de klant of er een passende mogelijkheid bestaat om de afspraak alsnog te verplaatsen.
5. Deze coulanceregeling is geen verplichting om in iedere individuele situatie een nieuwe afspraak kosteloos aan te bieden.

6. Voor groepssessies geldt dat een gemiste bijeenkomst in beginsel niet individueel wordt ingehaald.
7. Wanneer een groepssessie door De Ontspanningspraktijk wordt geannuleerd, wordt indien mogelijk een vervangende datum aangeboden.

Artikel 7 – Tussentijds beëindigen

1. De Ontspanningspraktijk begrijpt dat omstandigheden tijdens een 10-wekenprogramma kunnen veranderen.
2. Wanneer een klant het programma tussentijds wil beëindigen, kan de klant dit bespreken met De Ontspanningspraktijk.
3. De gevolgen van tussentijdse beëindiging, waaronder een eventuele gedeeltelijke terugbetaling, worden **per situatie beoordeeld**.
4. Bij de beoordeling kan onder andere rekening worden gehouden met de reden van beëindiging, het reeds gevolgde gedeelte van het programma en de reeds geleverde diensten en materialen.
5. Een tussentijdse beëindiging geeft niet automatisch recht op terugbetaling.
6. Voor zover de wet een consument een recht geeft op beëindiging, ontbinding of herroeping, blijven die wettelijke rechten volledig van toepassing.

Artikel 8 – Herroepingsrecht consumenten

1. Voor consumenten die een overeenkomst op afstand aangaan, bijvoorbeeld via een website of online inschrijving, kan een wettelijke bedenktijd van 14 dagen gelden.
2. De Ontspanningspraktijk verstrekt consumenten vooraf de informatie die wettelijk vereist is over het herroepingsrecht.
3. Wanneer een consument tijdens de bedenktijd uitdrukkelijk verzoekt om al met de dienstverlening te beginnen, wordt de consument geïnformeerd over de wettelijke gevolgen daarvan.
4. Wanneer de dienstverlening tijdens de bedenktijd volledig wordt uitgevoerd nadat de consument daarvoor vooraf uitdrukkelijk toestemming heeft gegeven en heeft erkend dat het herroepingsrecht daardoor kan vervallen, kan het wettelijke herroepingsrecht komen te vervallen.
5. Voor zover de wet een herroepingsrecht of andere consumentenbescherming voorschrijft, prevaleert deze wettelijke regeling boven deze algemene voorwaarden.

Artikel 9 – Aard van de begeleiding

1. De begeleiding van De Ontspanningspraktijk is gericht op ontspanning, bewustwording en persoonlijke ontwikkeling.
2. De coaching is geen medische behandeling en vervangt geen beoordeling, diagnose of behandeling door een arts, psycholoog of andere medisch bevoegde professional.
3. De Ontspanningspraktijk stelt geen medische diagnoses en schrijft geen geneesmiddelen voor.
4. De klant blijft zelf verantwoordelijk voor zijn of haar keuzes en beslissingen.
5. Wanneer de situatie daarom vraagt, kan De Ontspanningspraktijk adviseren om contact op te nemen met een huisarts of andere passende professionele hulpverlener.

Artikel 10 – Gezondheid en eigen verantwoordelijkheid

1. De klant informeert De Ontspanningspraktijk vooraf over omstandigheden die relevant kunnen zijn voor deelname aan het programma.
2. De klant is zelf verantwoordelijk voor het beoordelen of deelname aan oefeningen en activiteiten passend is voor zijn of haar persoonlijke situatie.
3. Bij twijfel over de eigen gezondheid of belastbaarheid wordt de klant geadviseerd vooraf een arts of andere bevoegde deskundige te raadplegen.
4. De Ontspanningspraktijk biedt binnen het programma **geen individueel voedings- of bewegingsadvies**, tenzij hierover afzonderlijk schriftelijk andere afspraken zijn gemaakt.

Artikel 11 – Groepsprogramma

1. Tijdens groepsbegeleiding kunnen deelnemers persoonlijke ervaringen en informatie met elkaar delen.
2. Deelnemers worden geacht vertrouwelijk om te gaan met persoonlijke informatie die zij over andere deelnemers ontvangen.
3. Het is niet toegestaan om zonder toestemming van de betreffende persoon persoonlijke informatie, foto's, video's of opnames van groepsbijeenkomsten met anderen te delen.
4. De Ontspanningspraktijk kan optreden wanneer gedrag van een deelnemer de veiligheid of het welzijn van andere deelnemers ernstig verstoort.
5. Bij ernstig of herhaaldelijk grensoverschrijdend gedrag kan deelname worden beëindigd.

Artikel 12 – Online begeleiding

1. Online begeleiding wordt aangeboden via een door De Ontspanningspraktijk gekozen online platform.
2. Het gebruikte platform kan in de toekomst wijzigen.
3. De klant is verantwoordelijk voor een geschikte internetverbinding, een geschikt apparaat en een rustige omgeving waarin de begeleiding kan plaatsvinden.
4. De Ontspanningspraktijk is niet verantwoordelijk voor technische problemen die buiten haar invloedssfeer liggen.
5. Het opnemen, verspreiden of openbaar maken van online sessies zonder voorafgaande toestemming is niet toegestaan.

Artikel 13 – Werkgevers en zakelijke klanten

1. De Ontspanningspraktijk kan het 10-wekenprogramma aanbieden aan werkgevers ten behoeve van werknemers.
2. Met een zakelijke klant worden vooraf afspraken gemaakt over onder andere:
 - o het aantal deelnemers;
 - o de vorm en duur van het programma;
 - o de locatie of online uitvoering;
 - o de prijs;
 - o de betalingsvoorwaarden;
 - o de planning;
 - o eventuele rapportage.
3. De werkgever ontvangt uitsluitend informatie die noodzakelijk is voor de uitvoering van de overeenkomst en die volgens de geldende privacywetgeving mag worden verstrekt.

4. Persoonlijke informatie die een werknemer tijdens individuele coaching deelt, wordt niet zonder toestemming met de werkgever gedeeld, tenzij een wettelijke grondslag of wettelijke verplichting daarvoor bestaat.
5. Een werkgever kan geen aanspraak maken op inhoudelijke informatie uit individuele coachingsgesprekken enkel omdat de werkgever de coaching betaalt.
6. Wanneer de werkgever aanvullende rapportage of evaluatie wenst, worden vooraf duidelijke afspraken gemaakt over de aard en omvang daarvan en over de privacy van deelnemers.

Artikel 14 – Vertrouwelijkheid en privacy

1. De Ontspanningspraktijk gaat zorgvuldig en vertrouwelijk om met informatie die de klant tijdens de begeleiding deelt.
2. Persoonsgegevens worden verwerkt overeenkomstig de toepasselijke privacywetgeving.
3. Wanneer tijdens de coaching informatie over iemands gezondheid wordt verwerkt, wordt hiermee extra zorgvuldig omgegaan.
4. Gezondheidsgegevens zijn onder de AVG bijzondere persoonsgegevens en mogen alleen worden verwerkt wanneer daarvoor een geldige wettelijke grondslag bestaat.
5. De verwerking van persoonsgegevens wordt verder toegelicht in de privacyverklaring van De Ontspanningspraktijk.

Artikel 15 – Materialen en intellectueel eigendom

1. Alle door De Ontspanningspraktijk verstrekte werkboeken, oefeningen, video's, meditaties, teksten en overige materialen zijn bedoeld voor persoonlijk gebruik van de deelnemer.
2. De materialen mogen niet zonder voorafgaande toestemming worden gekopieerd, verkocht, verspreid of openbaar gemaakt.
3. De intellectuele eigendomsrechten op deze materialen blijven bij De Ontspanningspraktijk of de betreffende rechthebbende.

Artikel 16 – Resultaten

1. De Ontspanningspraktijk begeleidt klanten vanuit haar professionele kennis en ervaring.
2. Omdat coaching mede afhankelijk is van de inzet, omstandigheden en keuzes van de klant, kan geen specifiek resultaat worden gegarandeerd.
3. De Ontspanningspraktijk geeft daarom geen garantie op een bepaald persoonlijk, lichamelijk, psychisch, werkgerelateerd of ander resultaat.

Artikel 17 – Aansprakelijkheid

1. De Ontspanningspraktijk voert haar werkzaamheden zorgvuldig en professioneel uit.
2. De Ontspanningspraktijk is niet aansprakelijk voor schade die ontstaat doordat de klant onjuiste of onvolledige informatie heeft verstrekt of aanwijzingen niet heeft opgevolgd.
3. De Ontspanningspraktijk is niet aansprakelijk voor schade die het gevolg is van omstandigheden die redelijkerwijs buiten haar invloed liggen.
4. Iedere beperking van aansprakelijkheid geldt uitsluitend voor zover deze volgens de wet is toegestaan.
5. De wettelijke rechten van consumenten worden door deze bepaling niet beperkt.

Artikel 18 – Klachten

1. De Ontspanningspraktijk vindt het belangrijk dat eventuele klachten of zorgen zo snel mogelijk worden besproken.
2. Een klacht kan schriftelijk of per e-mail worden ingediend.
3. De Ontspanningspraktijk zal de klacht zorgvuldig behandelen en proberen samen met de klant tot een passende oplossing te komen.
4. Het indienen van een klacht laat de wettelijke rechten van de klant onverlet.

Artikel 19 – Overmacht

1. Wanneer De Ontspanningspraktijk door omstandigheden buiten haar redelijke invloed niet aan haar verplichtingen kan voldoen, is sprake van overmacht.
2. Hierbij kan bijvoorbeeld worden gedacht aan ziekte, ernstige technische storingen, overheidsmaatregelen of andere onvoorziene omstandigheden.
3. De Ontspanningspraktijk informeert de klant zo snel mogelijk wanneer een dergelijke situatie zich voordoet.
4. Vervolgens wordt gezocht naar een passende oplossing, bijvoorbeeld het verplaatsen van een afspraak.

Artikel 20 – Wijzigingen

1. De Ontspanningspraktijk kan deze algemene voorwaarden wijzigen wanneer daar een redelijke aanleiding voor bestaat, bijvoorbeeld door wijzigingen in wet- en regelgeving.
2. Voor bestaande overeenkomsten gelden wijzigingen niet zonder meer met terugwerkende kracht.
3. Voor consumenten blijven de wettelijke regels over wijzigingen van algemene voorwaarden van toepassing.

Artikel 21 – Toepasselijk recht

1. Op alle overeenkomsten met De Ontspanningspraktijk is Nederlands recht van toepassing.
2. Partijen proberen een geschil eerst in goed overleg op te lossen.
3. Indien dit niet lukt, kan het geschil worden voorgelegd aan de bevoegde rechter, met inachtneming van de wettelijke regels.

Artikel 22 – Slotbepaling

1. Wanneer een bepaling uit deze algemene voorwaarden nietig of vernietigbaar blijkt te zijn, blijven de overige bepalingen zoveel mogelijk van kracht.
2. Partijen zullen in dat geval proberen de betreffende bepaling te vervangen door een rechtsgeldige bepaling die zo goed mogelijk aansluit bij de bedoeling van de oorspronkelijke bepaling.

De Ontspanningspraktijk

Sanny van Helden