

Bedrijfsplan Yogabindu

versie januari 2017

Bedrijf

Yogabindu is de naam van het yoga centrum. Er worden wekelijkse yoga lessen gegeven. Daarnaast zijn er yogaworkshops van gemiddeld één dagdeel en heel af en toe is er een yogaweekend.

Docenten

Het centrum is van Maaïke Chavanu, een van de 4 eigenaren/bewoners van het pand aan de Hogeweg 1 in Langenboom. De meeste lessen worden door haarzelf gegeven. Een andere eigenaar/bewoner van het pand is Chien Engel, de dochter van Maaïke. Ook zij is gediplomeerd yogadocente en zal in de toekomst zeker les gaan geven in de praktijkruimte. Vandaar een aanvraag voor/door beide personen.

Naast Maaïke geven momenteel 2 andere personen les, tezamen 3 lessen. Dit zijn lessen geheel onder Maaïke's begeleiding, te zien als stage. Yogabindu heeft geen personeel in dienst.

Lestijden/ aantal cursisten

Er wordt 4 avonden, 1 ochtend en 1 middag les gegeven, overeenkomend met 11 lesgroepen per week, gedurende ongeveer 36 weken tot 40 weken per jaar. De avondlessen duren tot uiterlijk 22.15uur. Het aantal personen per lesgroep bedraagt maximaal 10 tot 12. In totaal resulteert dit in ongeveer 85 personen per week.

Naast reguliere groepen worden er lessen gegeven voor specifiek doelgroepen zoals aan zwangeren, aan kinderen en er zijn twee verdiepingsgroepen en er is een groep voor (alleen) mannen.

Er worden ook workshops gegeven met een duur van gemiddeld 1 dagdeel (ochtend of middag), op de maandag (1x per maand). Hierbij zijn maximaal 17 personen aanwezig.

Iedere laatste vrijdag van de maand is er een meditatie avond met vrije inloop. De opbrengst van deze avond gaat geheel naar een goed doel.

De mogelijkheid bestaat dat er in de toekomst een kleine uitbreiding komt van het aantal lessen, te denken aan 1 à 2 extra dagdelen maximaal. Dit zullen lessen op een ochtend of in de middag zijn. Maximaal zal het hierbij gaan om 3 lesgroepen met in totaal ongeveer 28 personen.

Uitgaande deze uitbreiding bedraagt het totaal aantal bezoekers per week ongeveer 130 personen (85 + 17 + 28). Eens in de maand ligt dit iets hoger in verband met de maandelijkse meditatie met inloop. In deze week bedraagt het totale bezoekersaantal ongeveer 150 personen. Doorgaans zijn maximaal tegelijkertijd niet meer dan 12 personen aanwezig. Alleen tijdens de workshops en de vrije inloop zijn tot 20 personen tegelijkertijd aanwezig.

Visie

Yogalessen voor jong en oud, man en vrouw, dat is wat yogacentrum Yogabindu biedt: bewust bewegen, bewust ademen, bewust ontspannen. Yoga is een training voor lichaam en geest. Maar yoga is méér dan dat alleen. Het is de algehele bewustwording van wie en wat je als mens bent. Bij regelmatige beoefening wordt je lichaamshouding beter, je wordt soepeler, je krijgt meer energie, je gaat beter ademen, je leert om dieper te ontspannen en je concentratievermogen neemt toe. Naast het voorkomen van ziekten, kan yoga ook een zinvolle bijdrage leveren aan de verbetering van de gezondheid, bijvoorbeeld bij klachten veroorzaakt door – lichte – houdingafwijkingen, nek-, schouder- en rugklachten, RSI-klachten, ademafwijkingen (o.a. hyperventilatie), spanningsklachten (hoofdpijn, slapeloosheid), concentratieproblemen en psychosomatische klachten. De yoga oefeningen brengen lichaam en geest meer in balans door een harmonisch samenspel van houding, beweging, adem, ontspanning en aandacht. De redenen waarom mensen naar een yogales komen zijn dan ook divers. Sommigen cursisten komen om lichamelijk soepel te worden en blijven, anderen weer bij ademproblemen, sommigen voor ontspanning. De belangrijkste redenen waarom de cursisten komen zijn therapeutische en medische klachten, al dan niet lichamelijk als wel geestelijk. Regelmatig worden mensen door huisartsen, maatschappelijk werk, fysiotherapie of psychologen doorverwezen. Hierin speelt de geestelijke als wel lichamelijke ontspanning die yoga biedt een belangrijke factor.

Parkeren

Aan de voorzijde van het huis, aan de Hogeweg is een openbare parkeergelegenheid met ruimte voor ruim 10 auto's. Veel cursisten rijden samen, carpoolen. Restaurant de Beleving heeft een parkeerterrein aan de Zandvoortsestraat waar tevens de ingang van de praktijk is gelegen. Hier mogen cursisten van Yogabindu met toestemming van de eigenaren van de Beleving gebruik van maken. Op deze parkeerplaats is altijd ruimte daar de activiteiten van De Beleving en Yogabindu grotendeels op andere tijden plaatsvinden.

Geluid

De activiteiten van Yogabindu zijn zogezegd stille activiteiten. Rust en stil worden zijn juist de pijlers van de yogalessen. De geluidsproductie in de yogaruimte beperkt zich tot normale conversatie en achtergrondmuziek op huiskamerniveau. De geluidsproductie buiten beperkt zich tot het komen en gaan van de personen, die de yogalessen en/of workshops volgen.

Reclame-uitingen

De ingang van de praktijk is aan de zijkant van het huis, aan de Zandvoortsestraat. Hier is aan de buitenkant een bord opgehangen met daarop de naam van het centrum: Yogabindu. Er boven zijn twee lichtpunten aangebracht zodat mensen veilig de weg naar binnen kunnen vinden. Op het glas van de deur in de zaal is van buiten af zichtbaar een sticker geplakt met het logo en de tekst Satyananda Yogacentrum.