



Oireista Elinvoimaan

Palveluehdot

PALVELUEHDOT

Oireista elinvoimaan Reset™ -valmennus

Voimassa alkaen: 8.8.2026

1. Palveluntarjoaja

Palveluntarjoaja:

Luonnon Eliksiirit

Sari Parikka

sari@luonnoneliksiirit.fi

0400239590

Näissä palveluehdoissa palveluntarjoajasta käytetään nimitystä Palveluntarjoaja ja valmennukseen osallistuvasta henkilöstä nimitystä Asiakas.

2. Valmennuksen tarkoitus ja sisältö

Oireista elinvoimaan Reset™ on kokonaisvaltainen hyvinvointiin keskittyvä verkkovalmennus.

Valmennuksen tarkoituksena on auttaa Asiakasta tarkastelemaan omaa hyvinvointiaan kokonaisuutena, tunnistamaan mahdollisia kuormittavia tekijöitä sekä rakentamaan arkeen sellaisia elämäntapoja, jotka voivat tukea palautumista, jaksamista ja kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Valmennukseen voi sisältyä esimerkiksi:

- videoita
- kirjallisia materiaaleja
- työkirjoja ja kartoituksia
- Elinvoiman lähtökartoitus™
- Kuormituskartta™

- Elinvoimapäiväkirja™
- harjoituksia ja tehtäviä
- valmennuksen aikana annettavia ohjeita ja suosituksia
- mahdollisuus lähettää valmentajalle omia kartoituksia kommentoitavaksi, mikäli kyseinen palvelu kuuluu asiakkaan ostamaan valmennuskokonaisuuteen.

Valmennus perustuu kolmeen kokonaisuuteen:

1. Kompassi™ – oman tilanteen ja kuormitustekijöiden tunnistaminen
2. Kuormitusreset™ – kokonaiskuormituksen vähentäminen
3. Paluu luonnolliseen elinvoimaan™ – hyvinvointia ja palautumista tukevien asioiden rakentaminen.

Valmennuksen sisältö, rakenne ja materiaalit voivat kehittyä valmennuksen aikana, mikäli muutokset eivät olennaisesti heikennä Asiakkaalle luvattua palvelua.

3. Valmennus ei ole terveydenhuoltopalvelu

Oireista elinvoimaan Reset™ ei ole terveydenhuollon palvelu eikä lääketieteellinen hoito.

Valmennus ei korvaa lääkärin, gynekologin, ravitsemusterapeutin, psykologin, fysioterapeutin tai muun terveydenhuollon ammattilaisen tutkimusta, diagnoosia, hoitoa, seuranta tai lääkitystä.

Valmennuksessa esitetyt tiedot, näkökulmat, harjoitukset ja hyvinvointia koskevat suositukset on tarkoitettu yleiseen hyvinvointiin ja oman tilanteen tarkasteluun.

Valmennuksessa ei tehdä lääketieteellisiä diagnooseja eikä luvata tietyn sairauden, oireen tai terveydentilan paranemista.

Erityisesti diagnosoidun sairauden, pitkäaikaisen oireilun, raskauden, lääkityksen tai muun erityisen terveydellisen tilanteen yhteydessä Asiakkaan tulee tarvittaessa keskustella terveydenhuollon ammattilaisen kanssa ennen merkittäviä muutoksia ruokavalioon, liikuntaan, ravintolisiin tai muuhun omaan hoitoonsa.

Lääkitystä ei tule lopettaa, muuttaa tai korvata valmennuksen perusteella ilman asiasta vastaavan terveydenhuollon ammattilaisen ohjetta.

4. Asiakkaan oma vastuu

Valmennus perustuu siihen, että Asiakas tekee itse omat hyvinvointiaan koskevat päätöksensä.

Asiakas vastaa itse siitä, miten hän soveltaa valmennuksessa annettua tietoa omaan elämäänsä ja tilanteeseensa.

Asiakas sitoutuu:

- arvioimaan omat voimavaransa ja terveydentilansa
- tekemään muutoksia asteittain ja omaa kehoaan kuunnellen
- huolehtimaan riittävästä ravinnosta, levosta ja palautumisesta
- hankkimaan tarvittaessa terveydenhuollon ammattilaisen arvion
- kertomaan valmentajalle sellaisista erityisistä rajoitteista tai tilanteista, joilla on merkitystä valmennukseen osallistumisen kannalta, mikäli hän pyytää henkilökohtaista kommentointia
- olemaan muuttamatta lääkitystään tai muuta lääketieteellistä hoitoaan valmennuksen perusteella.
- Antamaan palautteen pyydetysti valmennuksen päätteeksi

Asiakas ymmärtää, että sama ohje tai elämäntapamuutos voi vaikuttaa eri ihmisiin eri tavoin.

5. Valmennus ei takaa tiettyä lopputulosta

Valmennus tarjoaa tietoa, työkaluja, harjoituksia ja rakenteen oman hyvinvoinnin kehittämiseen.

Valmennus ei takaa tiettyä terveydellistä, fyysistä, psyykkistä tai muuta henkilökohtaista lopputulosta.

Tulokset ovat yksilöllisiä ja niihin vaikuttavat muun muassa Asiakkaan lähtötilanne, terveydentila, elämäntilanne, mahdolliset sairaudet, lääkitykset, ravitsemus, uni, stressi, elämäntavat sekä se, kuinka Asiakas toteuttaa valmennuksen sisältöjä.

Valmennuksen tavoitteena ei ole luvata, että tietty oire, sairaus tai terveydentila poistuu.

6. Asiakkaan osallistuminen ja prosessi

Valmennus on prosessi, ei yksittäinen suoritus.

Asiakas saa valmennuksesta parhaan hyödyn, kun hän:

1. tekee alkukartoituksen,
2. tutustuu valmennuksen materiaaleihin,
3. tekee itselleen sopivat harjoitukset,
4. seuraa omaa vointiaan,
5. tekee muutoksia asteittain,
6. täyttää valmennuksen aikana tarvittavat seuranta- ja välitehtävät,
7. tekee loppukartoituksen ja
8. rakentaa itselleen oman Elinvoimasuunnitelman™.

Valmentaja ei voi tehdä prosessia Asiakkaan puolesta.

Valmennuksen sisältöjen hyödyntäminen ja käytännön muutosten toteuttaminen ovat Asiakkaan vastuulla.

Jos Asiakas ei tee tehtäviä tai hyödynnä materiaaleja, se voi vaikuttaa siihen, kuinka paljon hän saa valmennuksesta irti.

7. Kartoitukset ja henkilökohtainen kommentointi

Valmennukseen voi kuulua erilaisia itsearviointiin tarkoitettuja kartoituksia.

Niiden tarkoituksena on auttaa Asiakasta hahmottamaan omaa tilannettaan ja seuraamaan mahdollisia muutoksia valmennuksen aikana.

Asiakas voi halutessaan lähettää alkukartoituksen valmentajalle kommentoitavaksi, mikäli henkilökohtainen kommentointi kuuluu hänen ostamaansa palveluun.

Valmennuksen päättyessä Asiakas voi halutessaan lähettää myös loppukartoituksen ja saada siihen sovitun palautteen.

Kartoitukset eivät ole lääketieteellisiä tutkimuksia eivätkä niiden perusteella tehdä diagnooseja.

Valmentajan kommentointi perustuu Asiakkaan itse antamiin tietoihin eikä korvaa terveydenhuollon ammattilaisen tekemää tutkimusta tai arviota.

8. Asiakkaan terveydentila ja turvallisuus

Asiakkaan tulee keskeyttää harjoitus tai muu valmennukseen liittyvä toiminta, jos se aiheuttaa hänelle voimakasta kipua, huonovointisuutta, huimausta, hengitysvaikeuksia tai muita huolestuttavia oireita.

Jos Asiakkaalla on uusi, voimakas, nopeasti paheneva tai muuten huolestuttava oire, hänen tulee hakeutua asianmukaiseen terveydenhuollon arvioon.

Valmennusta ei tule käyttää akuutin sairauden tai hätätilanteen hoitamiseen.

9. Valmennuksen materiaalit ja tekijänoikeudet

Kaikki valmennukseen kuuluvat materiaalit ovat Palveluntarjoajan tai sen yhteistyökumppaneiden omaisuutta, ellei toisin ilmoiteta.

Tämä koskee esimerkiksi:

- videoita
- tekstejä
- työkirjoja
- kartoituksia
- tehtäviä
- harjoituksia
- kuvia
- menetelmiä
- materiaaleissa käytettyjä rakenteita
- brändi- ja menetelmänimiä
- muita valmennuksen sisältöjä.

Asiakas saa henkilökohtaisen käyttöoikeuden ostamiinsa materiaaleihin.

Materiaaleja ei saa:

- kopioida kaupalliseen käyttöön
- jakaa muille henkilöille
- myydä tai luovuttaa eteenpäin
- julkaista internetissä
- ladata muiden käyttöön
- käyttää oman valmennuksen, kurssin tai muun kaupallisen palvelun materiaalina
- muokata ja levittää uudelleen.

Asiakas ei saa jakaa omia käyttäjätunnuksiaan toiselle henkilölle.

Yksi ostettu valmennus on tarkoitettu yhdelle Asiakkaalle.

10. Valmennuksen käyttäjätunnukset

Asiakkaalle annettu käyttäjätili ja kirjautumistiedot ovat henkilökohtaisia.

Asiakas sitoutuu säilyttämään tunnuksensa huolellisesti eikä luovuta niitä toiselle henkilölle.

Jos Palveluntarjoajalla on perusteltu syy epäillä, että käyttäjätunnuksia käytetään väärin tai valmennuksen materiaaleja jaetaan luvattomasti, Palveluntarjoajalla on oikeus ryhtyä tarvittaviin toimenpiteisiin käyttöoikeuksien suojaamiseksi.

Tämä ei rajoita Asiakkaan lakisääteisiä kuluttajanoikeuksia.

11. Valmennuksen käyttöaika

Asiakkaalla on pääsy valmennukseen sen ajan, joka on ilmoitettu ostohetkellä tai valmennuksen myyntisivulla.

Jos käyttöaikaa ei ole erikseen määritelty, Palveluntarjoaja ilmoittaa käyttöoikeuden keston ennen ostamista.

Palveluntarjoaja pyrkii pitämään valmennuksen saatavilla ilmoitetun ajan.

Digitaalisen palvelun tekniset häiriöt pyritään korjaamaan kohtuullisessa ajassa.

12. Hinta ja maksaminen

Valmennuksen hinta ilmoitetaan ostoprosessin yhteydessä.

Mikäli valmennus ostetaan osamaksulla tai useammassa erässä, maksuerät muodostavat yhdessä valmennuksen kokonaishinnan, eivät erillisiä yksittäisiä valmennuksia.

Asiakkaan tulee huolehtia sovittujen maksuerien maksamisesta niiden eräpäivinä.

Maksamatta jäänyt erä voidaan siirtää asianmukaiseen perintään sovellettavan lainsäädännön mukaisesti.

13. Digitaalisen sisällön välitön toimittaminen ja peruuttamisoikeus

Valmennus on digitaalinen palvelu, joka sisältää välittömästi asiakkaan käyttöön avautuvia videoita, materiaaleja, työkirjoja ja muuta digitaalista sisältöä.

Asiakas hyväksyy ostoprosessin yhteydessä, että valmennuksen digitaalisen sisällön toimittaminen aloitetaan välittömästi oston jälkeen, ennen mahdollisen 14 päivän peruuttamisajan päättymistä.

Asiakas antaa nimenomaisen suostumuksensa digitaalisen sisällön toimittamisen aloittamiseen heti ja hyväksyy, että peruuttamisoikeus menetetään siltä osin kuin laki sen mahdollistaa, kun digitaalisen sisällön toimittaminen on aloitettu.

Valmennuksen käyttöoikeus avautuu asiakkaalle oston jälkeen, minkä vuoksi asiakkaan tulee tutustua tähän ehtoon ja hyväksyä se ennen oston loppuun saattamista.

Tämä ei rajoita asiakkaalle kuluttajansuojalainsäädännön perusteella kuuluvia oikeuksia tilanteissa, joissa palvelussa tai digitaalisessa sisällössä on lain tarkoittama virhe.

14. Palvelun tekninen toteutus

Valmennus toimitetaan sähköisesti ilmoitetun verkkopalvelun kautta.

Palvelun käyttämiseen Asiakas tarvitsee:

- internet-yhteyden
- toimivan sähköpostiosoitteen
- yhteensopivan laitteen
- ajantasaisen selaimen.

Palveluntarjoaja ei vastaa Asiakkaan omasta internet-yhteydestä, laitteesta, ohjelmistosta tai muusta Asiakkaan käyttämästä teknisestä ympäristöstä aiheutuvista häiriöistä.

Jos valmennusalustassa ilmenee Palveluntarjoajasta johtuva tekninen ongelma, Palveluntarjoaja pyrkii korjaamaan ongelman kohtuullisessa ajassa.

15. Muutokset valmennuksen sisältöön

Palveluntarjoajalla on oikeus tehdä valmennukseen perusteltuja muutoksia, päivityksiä ja parannuksia.

Muutoksia voidaan tehdä esimerkiksi materiaalien päivittämiseksi, teknisen toimivuuden parantamiseksi tai sisällön kehittämiseksi.

Palveluntarjoaja ei kuitenkaan voi yksipuolisesti tehdä muutoksia tavalla, joka olennaisesti poikkeaa siitä palvelusta, jonka Asiakas on ostanut.

Digitaalisiin sisältöihin ja palveluihin sovelletaan kuluttajansuojalain vaatimuksia muun muassa sisällön virheettömyydestä ja tietyissä tilanteissa tehtävistä muutoksista.

16. Vastuu ja vastuunrajoitus

Palveluntarjoaja vastaa palvelusta ja sen sisällöstä kuluttajansuojalainsäädännön edellyttämällä tavalla.

Valmennuksen tarkoituksena ei ole antaa Asiakkaalle yksilöllistä lääketieteellistä hoitoa tai taata tiettyä terveydellistä lopputulosta.

Palveluntarjoaja ei vastaa sellaisista seurauksista, jotka johtuvat siitä, että Asiakas soveltaa valmennuksen sisältöjä omaan tilanteeseensa tavalla, joka ei sovellu hänelle, tai jättää huomioimatta terveydenhuollon ammattilaisen antamia ohjeita.

Tämä vastuunrajoitus ei rajoita Palveluntarjoajan lakisääteistä vastuuta eikä Asiakkaalle kuluttajana kuuluvaa pakottavaa oikeutta.

17. Henkilökohtainen palaute

Mikäli Asiakkaan ostamaan valmennukseen kuuluu henkilökohtaista palautetta, palautteen tarkoituksena on auttaa Asiakasta ymmärtämään valmennuksen materiaaleja ja soveltamaan niitä omaan hyvinvointiprosessiinsa.

Henkilökohtainen palaute ei ole lääkärinlausunto, diagnoosi, hoitosuunnitelma tai lääketieteellinen arvio.

Palautteen perusteena ovat Asiakkaan itsensä toimittamat tiedot.

Palveluntarjoaja voi tarvittaessa ohjata Asiakkaan terveydenhuollon ammattilaisen puoleen, mikäli Asiakkaan esille tuoma tilanne edellyttää lääketieteellistä arviointia.

18. Luottamuksellisuus

Asiakkaan henkilökohtaisia tietoja käsitellään luottamuksellisesti ja sovellettavan tietosuojalainsäädännön mukaisesti.

Henkilökohtaisten tietojen käsittelystä kerrotaan tarkemmin Palveluntarjoajan **tietosuojaselosteessa**.

Asiakas voi halutessaan olla toimittamatta valmentajalle sellaisia henkilökohtaisia tietoja, joita hän ei halua jakaa.

19. Palaute ja valmennuksen kehittäminen

Palveluntarjoaja voi pyytää Asiakkaalta palautetta valmennuksesta.

Palautetta voidaan käyttää valmennuksen, materiaalien ja asiakaskokemuksen kehittämiseen.

Jos palautetta halutaan käyttää markkinoinnissa esimerkiksi asiakkaan kommenttina tai kokemuksena, siihen pyydetään Asiakkaalta erillinen lupa.

Asiakkaan nimeä, kuvaa tai tunnistettavia henkilökohtaisia tietoja ei julkaista markkinointitarkoituksessa ilman Asiakkaan erillistä suostumusta.

20. Reklamaatiot

Jos asiakkaalla on huomautettavaa valmennuksesta, sen sisällöstä, toimivuudesta tai materiaaleista, pyydetään asiakasta olemaan yhteydessä mahdollisimman pian sähköpostitse.

Reklamaatiossa tulee mahdollisuuksien mukaan kuvata, mitä asia koskee ja millä tavalla valmennus tai materiaali ei vastannut sovittua.

Reklamaatiot käsitellään tapauskohtaisesti ja mahdollinen virhe pyritään ensisijaisesti korjaamaan tai ratkaisemaan asiakkaan kanssa.

Asiakkaan lakisääteisiä oikeuksia ei rajoiteta näillä ehdoilla.

21. Sovellettava lainsäädäntö

Näihin palveluehtoihin sovelletaan Suomen lakia.

Kuluttaja-asiakkaan lakisääteisiä kuluttajansuojalain mukaisia oikeuksia ei rajoiteta näillä ehdoilla.

Mahdolliset riitatilanteet pyritään ensisijaisesti ratkaisemaan neuvottelemalla.

22. Ehtojen hyväksyminen

Asiakas tutustuu palveluehtoihin ennen valmennuksen ostamista ja hyväksyy ne ostoprosessin yhteydessä.

Palveluntarjoaja suosittelee, että Asiakas säilyttää palveluehdot myöhempää tarvetta varten.

Tämä valmennus on matka – ei pikaratkaisu

Oireista elinvoimaan Reset™ ei lupaa yksittäistä ratkaisua tai tietyn oireen paranemista.

Valmennuksen tarkoituksena on antaa sinulle tietoa, työkaluja ja rakenne oman hyvinvointisi tarkasteluun ja tukemiseen.

Sinä tunnet oman kehosi ja elämäntilanteesi parhaiten. Sinä päätät, mitä muutoksia teet, missä tahdissa etenet ja milloin tarvitset terveydenhuollon ammattilaisen apua.

Valmennus ei korvaa lääketieteellistä tutkimusta, diagnoosia tai hoitoa.

Sinun ei tarvitse tehdä kaikkea kerralla. Tarkoitus on oppia tunnistamaan, mikä omaa kehoasi kuormittaa, vähentää kuormitusta vaiheittain ja rakentaa vähitellen enemmän elinvoimaa.