



## **Kreatives Hatha-Yoga - Philosophie seelisch und körperlich erfahren**

*Entspannung, Klarheit und Lebendigkeit durch Selbsterfahrung und Kreatives Hatha-Yoga.*

In einer Zeit des ständigen eingebunden und erreichbar Seins, verlieren sich viele Menschen selbst aus dem Blickfeld. Genau an dieser Stelle setzt der Kölner Yogalehrer, Heilpraktiker (Psychotherapie) und Pädagoge Stephan Maey mit seinem ebenso einfach konzipierten wie wirksamen Angebot an. Kreatives Hatha-Yoga, Beratungsangebote und Selbsterfahrungsgruppen bieten den teilnehmenden Menschen die wundervolle Möglichkeit sich selbst wieder in den Fokus zu rücken. Kontakt zu sich selbst zu spüren, ist in diesem Sinne eine wertvolle Ressource, die sowohl Zustände tiefer Entspannung, als auch aufgeweckter Lebendigkeit und spannender Selbsterkenntnis ermöglicht.

Kreatives Hatha-Yoga wurde in den letzten 7 Jahren von Stephan Maey in seiner Kölner Yogaschule konzipiert. Es basiert auf dem Wechsel von Anspannung und Entspannung, dem Zusammenspiel von Atem und Bewegung in einem meditativen Fluss sowie dem Erleben von Klang und Stille. Als besonderes Merkmal bietet Kreatives Hatha-Yoga akustische Begleitung der Übungen durch unterschiedliche Instrumente, Klangkörper und Gesänge. Das beliebte Angebot richtet sich an Erwachsene aller Altersstufen und wird als Präventivmaßnahme von den gesetzlichen Krankenkassen unterstützt.

In der bewegenden Selbsterfahrungs-Jahresgruppe sind die teilnehmenden Menschen herzlich eingeladen, sich selbst zu begegnen. Die persönlichen Lebensthemen der Teilnehmenden, ebenso kraftvolle wie kreative Rituale, stille und bewegte Meditation sowie der Kontakt zur Natur stehen hierbei im Mittelpunkt.

Ab 2013 wird auch eine YogalehrerInnen-Ausbildung angeboten, welche die AbsolventenInnen sowohl in ihrer fachlichen Kompetenz als auch in ihrer persönlichen Entwicklung unterstützt.

Ein Blick auf die Menschenreise-Webseite lohnt sich: Neben detaillierten und übersichtlichen Termin- und Preisangaben finden sich viele interessante und ausführliche Hintergrundinformationen zur Philosophie der Menschenreise, zu den Grundlagen des kreativen Hatha-Yoga sowie zu Beratungsangeboten und Selbsterfahrungsgruppen. Auch ein Einblick in die Yogische Darmreinigung (Shankprakshalana) und in das in Köln kreierte Meditationsritual 5-Elemente-Sonnengruß ist einen Besuch der Menschenreise wert.

## **Pressekontakt**

INTRAG Internet Regional AG

Herr Tobyas Gleue  
Sophienblatt 82-86  
24114 Kiel

intrag.de/  
pressestelle@intrag.de

## **Firmenkontakt**

Stephan Maey die Menschenreise

Herr Stephan Maey  
Alteburgerstraße 250  
50968 Köln-Bayenthal

menschenreise.de  
stephan.maey@menschenreise.de

"Mein" Yoga-Stil lässt sich als eine kreative Form - für weitere Infos hier klicken des Hatha-Yoga bezeichnen, die sowohl ihre dynamischen und fließenden, als auch ihre statischen und haltenden Elemente hat. Inspiriert von den fließenden und aktivierenden Elementen des Tri- und Vinyasa-Yogas, den meditativen Energiebewegungen des QiGongs, sowie der zentrierenden und beruhigenden Kraft des Hatha-Yogas wirst du in den Klassen körperlich gefordert, nicht aber überfordert.

Ein wesentliches Hauptprinzip beruht auf der Zusammenführung von Atmung und Bewegung. Ein weiteres wesentliches Prinzip besteht im regelmäßigen Wechsel von Anspannung und Entspannung. Wiederholung ist dabei wichtig - da sie es ermöglicht tiefer in Übungen einzutauchen -, schränkt unsere Kreativität jedoch nicht ein: Jede Stunde ist irgendwie einzigartig und neu.

Aber nicht nur der Ablauf zielt auf das kreative Erfassen des Augenblicks ab: mittelfristig unterstütze ich dich darin, den eigenen kreativen Selbstaussdruck im Leben zu fördern. Zu dir selbst finden, deinen inneren Raum kreieren sind wichtige Grundlagen hierfür. Auf individuelle Voraussetzungen versuche ich in meinen kleinen Gruppen soweit wie möglich einzugehen. Auf euren Wunsch hin begleite ich euch darin auch gerne in individuellen Sitzungen.

Mein Unterrichtstil zeichnet sich durch konzentriertes wie intuitiv-entspanntes Vorgehen aus, zumeist unterstützt von einer Prise Humor. Je nach dem was du an körperlicher Bewusstheit mitbringst und wie du seelisch veranlagt bist, kannst du von sanfter Ruhe, die trotzdem fordert, bis hin zu kraftvoll-dynamischem Fluss, der trotzdem entspannt, bei mir Yoga erleben. Wenn du's genauer wissen willst: Am besten mal ausprobieren - ermäßigte Probestunde nach Absprache möglich.