

## Kreatives Hatha-Yoga am Morgen - „Herzensyogareise mit sanft-fließender Praxis“

Spenden-Event für [Hamburger Hilfskonvois](http://www.hamburgerhilfskonvois.de), ein Projekt des  
anerkannt gemeinnützigen Vereins Westwind Hamburg e.V.  
([www.westwind-hamburg.de](http://www.westwind-hamburg.de))!

Live-Stream aus der Eifel mit sanften und fließenden Abfolgen, bewusstem  
Atem und tiefer Entspannung.

**Kurszeit: Donnerstag 21.05.2020 (Himmelfahrt) 9:30 – 11:00**

**Teilnahmebeitrag:** [Spendenbasis](#) – Wir bitten um eine (freiwillige solidarische) Spende (Empfehlung 10-20€) an  
das Projekt [Hamburger Hilfskonvois](#) oder sonst auch Menschen in Not (aufgrund der aktuellen Situation)  
in Ihrem Umfeld! Vielen Dank. Wenn Sie aktuell selbst von dieser Krise finanziell stark betroffen sind, können  
Sie auch mit gutem Gefühl einfach so teilnehmen. Wenn jede(r) das gibt, was ihm oder ihr möglich ist, wird es  
schlussendlich passen. Weitere Infos hierzu auch im [Menschenreise-Blog!](#)

**Leitender:** Stephan Maey, Yogalehrer, Pädagoge und Heilpraktiker (Psychotherapie) und Neue Wege  
Reiseleiter seit 2013

**Ort:** Kreativer Hatha-Yoga Raum Eifel → & Ihr Raum: gerne mit **Matte, Decke, Sitzgelegenheit** ausgestattet!  
**AUSREICHEND WARM, AUSREICHEND BEQUEM.**

Zugangsdaten **GoTo-Meeting**

Kurs-ID: 121-218-149

Kennwort: morgen

Meeting-Link:

[https://www.gotomeet.me/StephanMaey\\_Menschenreise/kreatives-hatha-yoga-am-morgen](https://www.gotomeet.me/StephanMaey_Menschenreise/kreatives-hatha-yoga-am-morgen)

### **WICHTIGE HINWEISE:**

\* Einwahl ab 20 Minuten vor Beginn des Streams möglich. **Bitte rechtzeitig einwählen und ab 9:30 NICHT mehr dazukommen, damit wir alle die nötige Ruhe zum Üben haben!** Gerne dann beim nächsten Mal. Vielen Dank. Weitere Infos zum Ablauf weiter unten.

\* Das erste Mal dabei? Dann bitte möglichst schon 15-20 Minuten vorab einwählen. Mein Telefon (0176 - 315 39 500) ist bis zum Kursstart eingeschaltet – sollte es Probleme geben.

\* **Im Falle von Schwangerschaft, Herzproblemen, akuter Verletzung/Beeinträchtigung oder frischer OP oder keiner Yogaerfahrung** bitte unbedingt im Vorfeld (am besten einige Tage/Stunden und nicht kurz vor knapp) Rücksprache halten.

\* Denn: die Übungen werden ALLEINE UND EIGENVERANTWORTLICH durchgeführt ohne unmittelbare Rückmeldungsmöglichkeit! Unser Dozent kann Sie während des Übens nicht sehen und hören. Das ist grundsätzlich auch kein Problem, braucht nur die Achtsamkeit und Eigenverantwortlichkeit der Übenden. Bei Fragen können Sie Stephan Maey gerne im Nachgang kontaktieren.

\* Oft gibt es zum Schluss eines Streams die Einladung, die Kameras einzuschalten. Man wird dann für alle sichtbar. Dies ist freiwillig und wer nicht möchte, darf die Kamera auch auslassen!

**WENN ES TECHNISCHE PROBLEME GIBT, GERNE ANRUFEN: 0176 - 315 39 500.**

### **Ablauf und App-Installation:**

\* Die kostenfreie GoTo-Meeting-App auf das Gerät laden: (Smartphone, Tablet oder Computer). Ein größerer Bildschirm ist dabei ggf. einem kleineren vorzuziehen. Der Bildschirm sollte gut im Blickfeld sein. Sehr wichtig ist aber auch, dass der Ton gut rüberkommt und laut genug ist, da die verbale Anleitung oft im Mittelpunkt steht.

\* Mit der Kurs-ID und dem Kennwort ist das Einloggen ab ca. 20 Minuten vorab im entsprechenden Kreativen-Hatha-Yoga-Raum möglich. Dies ist ganz einfach - die 9 Zahlen der ID eingeben sowie – falls verlangt - das Kennwort.

\* Nach dem Einloggen erscheint der KHY-Raum auf dem Bildschirm und wir können uns ggf. begrüßen und Fragen klären. Danach bitte das **Mikrofon und die Kamera ausstellen**. Oben mittig in der Befehlsleiste (bei COMPUTER ANWENDUNG) gibt es die Kamera-Optionen: Dort bitte **AKTIVE KAMERA / ACTIVE CAMERAS** oder alternativ **SPRECHER/SPEAKER** auswählen, dann wird der Übungsraum groß erscheinen.

\* Das erste Mal dabei? Bitte schon ca. 15-20 Minuten vor dem Start der Klasse einloggen, damit wir mögliche Unklarheiten und Probleme klären können und uns überhaupt kurz austauschen und kennenlernen können.

Dazu ggf. KAMERA und definitiv das MIKROFON bitte anlassen! Danke. Sollte das Einloggen nicht gelingen, dann gerne anrufen: 0176 – 315 39 500. Bis zum Start der Klasse ist das Handy noch an.

Wenn Fragen auftauchen, dann können wir diese gerne im Anschluss klären.

Viel Freude beim Üben wünschen **Stephan Maey und das Neue Wege-Team!**

### **Haftungsbedingungen Online-Stream:**

Eigenverantwortlichkeit im Üben wird im Kreativem Hatha-Yoga (KHY) generell bewusst groß geschrieben. Die KHY-Live-Stream-Klassen stellen hier eine besondere Situation dar, da die Rückmeldungsmöglichkeiten viel geringer sind als in einer regulären Klasse. Dies hat zur Folge, dass die Yogalehrerin/der Yogalehrer nicht wie bei einer sonstigen Präsenzveranstaltung sofort bei Problemfällen und Fehlstellungen eingreifen kann. Die Teilnehmer\*Innen akzeptieren mit Ihrer Teilnahme diese besondere Form des Yoga-Unterrichts. Stephan Maey haftet dabei grundsätzlich nicht für Schäden des Mitglieds. Dies gilt nicht für eine Haftung wegen Verstoßes gegen eine wesentliche Vertragspflicht sowie ebenfalls nicht für Schäden, die auf einer vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Pflichtverletzung von Stephan Maey beruhen. Die Yogaschüler\*Innen treffen bei dieser besonderen Form des Yoga-Unterrichts besondere Mitwirkungspflichten und Obliegenheiten. Bei Verständnisproblemen, Unklarheiten, Problemfällen und Fehlstellungen haben sie unverzüglich Kontakt mit der Yogalehrerin/dem Yogalehrer aufzunehmen und um eine Klärung zu bitten. Hierzu besteht auch grundsätzlich vor und nach der Yogaklasse die Möglichkeit. Andernfalls trifft sie ein erhebliches Mitverschulden.

**\*\* Ab sofort: Kreatives Hatha-Yoga im [Online-Stream!](#)**

**\*\* [tell-a-friend:](#) Weiterempfehlen und Gutschrift bekommen**

**\*\* KHY-Reisen 2020** nach Tirol (Sommer) und Franken (Herbst)! [Alle Infos hier!](#)

**\*\* Neuer KHY-Ausbildungsstart 2020!** [Alle Infos hier!](#)

**\*\* [Menschenreise auf FACEBOOK](#)**