

CHECKLISTE FÜR ONLINE YOGASTUNDEN

Zoom Meetings erfordern ein kleines Programm, das du einmalig herunterladen musst, wenn du bis jetzt noch nie an einem Zoom-Meeting teilgenommen hast.
Lade die Zoom-App kostenfrei auf dein Gerät herunter - für Smartphone, PC (iOS/Windows), iPad, etc. ... : <https://zoom.us/support/download>

So nimmst du an den online Yoga-Kursen teil:

Auf meiner Website veröffentliche ich für jede Online-Yogastunde jeweils einen eigenen Link. Klicke ca. 10 Minuten vor Beginn der Stunde auf diesen Zugangslink. Du betrittst dann automatisch einen Warteraum und ich werde dich dann in den „Yogaraum“ eintreten lassen. Der Link funktioniert nur, wenn du die Zoom App installiert hast!

Je nach Betriebssystem öffnen sich ein Freigabefenster zur Bestätigung der Teilnahme mit Video und Audio. Bitte beides bestätigen.

Mikrofon und Kamera kannst du in der Bedienleiste unten dann individuell aus- oder einschalten. Ich empfehle, dein Mikrofon während der Yogastunde stumm zu schalten (das Mikrofon/Kopfhörer-Icon ist dann durchgestrichen), es sei denn du möchtest eine Frage stellen. Wenn du nicht gesehen werden möchtest, kannst du auch deine Kamera unten links ausschalten (das Kamera-Icon ist dann durchgestrichen).

Mit dem Icon oben rechts (PC/Laptop) kannst du die Bildschirmansicht verändern (Wechsel zwischen Galerieansicht/ Sprecheransicht), so dass du mich (Sprecheransicht) in voller Bildschirmgröße siehst. In der Galerieansicht kannst du alle Kursteilnehmende sehen.

Auf einem Smartphone/Tablet einfach rechts bzw. links über den Bildschirm wischen, um dich durch die Galerieansicht zu bewegen. Auf Sprecheransicht kannst du wechseln, indem du das Bild des Sprechers/Kursleiters antippst.

Von den anderen Icons in der Leiste unten (PC/Laptop) bitte möglichst keines anklicken!
Bei Problemen während der Übertragung:

- Falls du den Kursleiter nicht sehen oder hören kannst, oder aus irgendwelchen Gründen aus dem Meeting rausfliegst, melde dich mit dem Original-Link erneut an.
- Falls noch andere Personen deine Internet-Verbindung benutzen, bitte sie zum Zeitpunkt des Meetings nichts zu streamen oder keine größeren Datenmengen zu laden.
- Schließe alle anderen Anwendungen. Dadurch stellst du sicher, dass du beste Bild- und Tonqualität hast und nicht aus dem Meeting herausgeworfen wirst!

Viel Freude bei den Yogastunden.

Dein yogastar©k