

Streaminganleitung für HomeYoga

- ✓ **Du hast ein Handy oder Tablet?** Da die Bildschirme sehr klein sind, empfehle ich dir, das Handy oder das Tablet **mit deinem Fernseher zu koppeln**. Per HDMI Kabel oder der App „Smart View “ spiegelst du deine Ansicht aufs TV Gerät. **Du hast einen PC mit WebCam oder ein Laptop?** Dann kannst du sofort loslegen!
- ✓ Wenn du das erste Mal einem Zoom-Meeting teilnimmst, **installiert** dein Browser die kostenfreie Software **automatisch** auf deinem Computer. Nimmst du per Handy/ Tablet teil, lade dir bitte **„Zoom Cloud Meetings “** aus deinem App Store herunter.
- ✓ Einen Tag vor deiner gebuchten Online-Stunde erhältst du von mir per E-Mail einen **Link zur Teilnahme** (Meeting-ID & Passwort). Mit einem Klick auf den Link (URL) kannst du den Online-Kursraum direkt betreten. **Eine Registrierung ist NICHT nötig!** Du klickst einfach auf **„Einem Meeting beitreten “**, gibst ggf. die Meeting-ID & Passwort manuell ein und schon bist du dabei!!
- ✓ Wichtig: Melde dich mit deinem **richtigen Namen** beim Kurs an, damit ich erkenne, wer online ist.
- ✓ **Suche dir einen guten Platz**, wo du ungestört an der Stunde teilnehmen kannst. Bereite deine Yogamatte und ggf. dein Yogakissen/Yogablock vor und achte darauf, dass die Kamera auch direkt auf dich gerichtet ist.
- ✓ **Wir treffen uns ca. 10 Min vor der Stunde**. Bitte sei dann schon dabei. Wir tauschen uns kurz aus, richten uns ein und können mögliche technische Hindernisse beseitigen. So können wir immer pünktlich starten. Nach jeder Stunde tausche ich mich noch gerne ca. 5 Minuten mit allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus.
- ✓ **Während des Trainings werden die Mikrofone aller Teilnehmer/innen von mir auf stumm geschaltet**.
- ✓ **Entscheide selbst, ob du mit oder ohne Kamera an der Stunde teilnehmen möchtest**. Ich empfehle dir, die Kamera eingeschaltet zu lassen. So kann ich gezielt Korrekturen ansprechen und dir auch persönliche Hinweise geben. **Sie verstärkt zudem das Gemeinschaftsgefühl innerhalb der Gruppe**.
- ✓ **Wie laut du mich und die Musik hörst, stellst du nicht in Zoom, sondern über die Lautstärkeregelung deines Gerätes ein!**
- ✓ Du kannst in der Zoom-Anwendung zwischen **Galerie- und Sprecheransicht wählen**. In der **Galerieansicht** siehst du die **ganze Gruppe**, also alle Bilder neben und übereinander angeordnet. **Zum Beginn und Ende der Stunde empfehle ich diese Einstellung**. So können wir uns als Gruppe sehen und austauschen. **Während der Online-Stunde solltest du dann die Sprecheransicht wählen**. Du siehst mich groß und dich selbst klein auf dem Bildschirm.

Hier noch ein paar technische Hinweise:

Bevor du teilnimmst, überprüfe bitte, **ob dein Mikrofon angeschlossen ist** und ob auch **Ton & Kamera** an deinem Handy, Laptop, Tablet oder Computer **funktionieren**.

Zudem bietet Zoom die Möglichkeit, an einem Test-Meeting teilzunehmen. Unter folgendem Link kannst du es ausprobieren: **<https://zoom.us/test>**

Sobald du im Meetingraum/ Kursraum bist, siehst du unten eine Leiste mit mehreren Symbolen. **Links befindet sich das Video, daneben dein Mikrofon.**

Lass dein Video bitte für die Live-Stream-Stunde angeschaltet, denn dann sehen wir uns und ich kann dir helfen, Fehlstellungen zu vermeiden! Im Gegensatz zu den unzähligen YouTube Yoga-, Workout,- & Fitnessvideos werden bei mir alle Stunden live übertragen... halt so, wie im „echten “ Kursraum vor Corona.

Bitte beachte, dass das Zoom-Meeting erst gestartet wird, wenn der Moderator/Host (also ich) das Meeting eröffnet. Vorher kann der virtuelle Kursraum nicht betreten werden. Es erscheint dann ein Bild auf deinem Computer mit dem Text: „**Bitte warten Sie bis der Host dieses Meeting startet** “.

Ich werde das Meeting schon jeweils 15 Min vor unserer eigentlichen Kurszeit starten, so dass Ihr alle ankommen und Euch einrichten könnt. Wie gesagt: Ganz wie „im echten Yogaraum “... 😊

Dann können wir uns auch kurz alle begrüßen!

Ich hoffe, du bist nun gut vorbereitet auf die Online-Yogilates-Stunde und wünsche dir viel Freude!

NAMASTE!