

Dein Weg zum HomeYoga

- ✓ **Du benötigst ein internetfähiges Gerät, möglichst mit Kamera und Mikrofon.**
Grundsätzlich sind Laptop/Computer oder Tablets einem Smartphone vorzuziehen, da die Bildschirme größer sind und du die Anderen oder mich besser sehen kannst. Auch die Bedienungsfläche ist leichter in der größeren Version.
- ✓ **Zoom:** Die **kostenlose Software** kannst du für Laptop/Computer unter zoom.us und in den Stores für Smartphones oder Tablets unter den Namen **Zoom Cloud Meetings** herunterladen.
- ✓ Einen Tag vor deiner gebuchten Online-Stunde erhältst du von mir per E-Mail einen **Link zur Teilnahme** (Meeting-ID & Passwort).
- ✓ **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.**
- ✓ Mich kannst du jederzeit sehen und hören. **Wie laut du mich hörst, stellst du nicht in Zoom, sondern über die Lautstärkeregelung deines Gerätes ein.**
- ✓ **Du kannst in der Zoom-Anwendung (oben rechts) 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 kannst du dann ggf. die Sprecheransicht wählen. Du siehst mich dann besser und auch die Bedienelemente von Zoom werden größer dargestellt.
- ✓ Wenn du Zoom noch nicht kennst und zum ersten Mal an einer Online-Stunde teilnimmst, findest du auf der zweiten Seite weitere Hinweise.

Hinweise für den Gebrauch von Zoom 😊

Wie betrete ich den Online-Kursraum über Zoom?

Jedes Zoom-Meeting (= Online-LIVE-Stunde) hat eine **Meeting-Identifikationsnummer**, die du von mir vorab per E-Mail erhältst.

Mit diesem Link kannst du den Online-Kursraum betreten, indem du auf den entsprechenden **Link** (URL) zu deiner Yogilates-Stunde **klickst** (oder alternativ die Meeting-ID eingibst).

Wenn du das erste Mal an so einem Zoom-Meeting teilnimmst, **installiert dein Browser die kostenfreie Software automatisch auf deinem Computer, indem du auf den Link „zoom.us.“ klickst**. Über Smartphone installiere bitte die App „Zoom Cloud Meetings “. **Eine Registrierung ist NICHT nötig!** Du klickst einfach auf „**Einem Meeting beitreten** “, gibst die Meeting-ID ein und schon bist du dabei!!

Wichtig: Melde dich mit deinem richtigen Namen beim Kurs an, damit ich erkenne, wer online ist.

Bevor du teilnimmst, überprüfe bitte, **ob dein Mikrofon angeschlossen ist** und ob auch **Ton & Kamera** an deinem 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 gern für die Live-Online-Stunde angeschaltet, denn dann sehen wir uns! Zumindest zum Beginn der Stunde zum „Hallo “ sagen! Und wenn du magst, gern auch die ganze Zeit. Dann können wir uns alle sehen. Wie in der „echten “ Yogilates-Stunde ...

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!!!