

# Online Yogastunde & Anleitung Zoom

**Ich freue mich sehr, dass du das Angebot wahrnehmen möchtest und Yoga nach Hause “geliefert” bekommen möchtest!**

**Für Online-Stunden sind im Speziellen folgende Punkte zu beachten:**

- Du benötigst die kostenfreie Software Zoom, um an der Stunde teilzunehmen. Sie ist leicht zu bedienen. Falls Du sie noch nicht hast, lade sie Dir bitte hier herunter: <https://zoom.us/> Oder nutze die App: Zoom Cloud Meetings. Und beschäftige Dich am besten vorab damit. Hier UNTEN, unter Punkt 2 findest Du auch nochmal eine genauere Schritt-für-Schritt-Anleitung, falls Du magst.
- **WICHTIG:** Registriere Dich bitte kostenfrei bei Zoom (mit Deiner Mailadresse. Deine Daten sind dort safe und es kostet Dich nichts). Doch andernfalls kommst Du nicht in die Live-Stunde rein.
- Den Link zur Teilnahme an Deiner Yogastunde (die individuelle Meeting-ID) erhältst Du vorab. Entweder über die Homepage oder durch mich, wenn Du im Yoga-Mail-Abo bist.
- Du benötigst ein internetfähiges Gerät, möglichst mit Kamera und Mikrofon. Grundsätzlich sind Laptop/Computer einem Smartphone oder Tablet vorzuziehen: der Bildschirm ist größer, du kannst die anderen, bzw. die Anleitung besser sehen. Und die Bedienungsfläche ist leichter in der größeren Version.
- Suche Dir einen guten Platz, wo Du ungestört Yoga praktizieren kannst. Bereite eine (Yoga-) Matte, Decke und ein Yogakissen/Yogabolster oder Vergleichbares (Sofakissen, Seitenschläferkissen o.ä.) vor.
- Beachte bitte: Ich eröffne die Stunde pünktlich! Bitte sei dann auch schon dabei! Wir tauschen uns kurz aus, richten uns ein, beseitigen mögliche technische Hindernisse, etc. (wie in einem “echten” Yogaraum in 3D). Damit wir dann pünktlich starten können.
- Die Stunde wird NICHT aufgezeichnet!
- Während der Yogastunde werden die Mikrofone aller Teilnehmer/innen auf stumm geschaltet. Bitte achte selbst auch aktiv darauf. Um störende Hintergrundgeräusche für die Gruppe zu vermeiden. Vielen Dank!

- Ob Du mit oder ohne Kamera an der Stunde teilnimmst, ist Dir selbst überlassen. Du kannst es aber auch jederzeit der Situation anpassen. Es wäre aber wirklich schön, wenn ich ein paar von Euch sehen könnte 😊
- Während des Zoom-Meetings gibt es für Dich **v.a. folgende technische Funktionen** zu beachten:
  - Kamera und Ton können jeweils separat an- und ausgeschaltet werden (so dass du zu hören/zuhören bist. Oder eben nicht. Das kannst Du selbst stets einstellen).
  - Mich als Kursleiterin wirst Du normalerweise jederzeit sehen und hören können. Wie laut Du mich hörst, stellst Du nicht in Zoom, sondern über die Lautstärkeregelung Deines Gerätes ein.
  - Du kannst (zumindest auf Computer oder Laptop) – normalerweise oben rechts in der Zoom-Anwendung – zwischen Galerieansicht und Sprecheransicht wählen. In der Galerieansicht siehst Du die ganze Gruppe: also alle Bilder neben und übereinander angeordnet. Zumindest für Beginn und Ende empfehle ich diese Einstellung. So können wir uns als Gruppe sehen und austauschen.
  - Während der Yogastunde kannst Du dann ggf. die Sprecheransicht wählen. Dann siehst Du die Anleitungen größer.
  -

## **2. Schritt-für-Schritt-Anleitung, falls Du Dich mit Zoom noch nicht auskennst:**

**WICHTIG: Bitte registriere Dich zunächst bei Zoom mit Deiner Mailadresse!**

Sie ist dort sicher. Und es ist auch kostenfrei für Dich! (Doch nur so kannst Du am Yoga teilnehmen)

Wie betrete ich den Online-Yogaraum über Zoom?

Jedes Zoom-Meeting (= Yoga-Online-LIVE-Stunde) hat eine **Meeting-Identifikationsnummer**, die du von mir vorab erhältst, bzw. durch unsere Homepage.

Mit diesem Link kannst Du unseren Online-Yogaraum betreten, indem Du auf den entsprechenden Link (URL) zu Deiner Yogastunde klickst (oder alternativ die Meeting-ID eingibst).

Wenn Du das erste Mal an so einem Zoom-Meeting teilnimmst, installiert beim Klick auf den Link Dein Browser die kostenfreie Software automatisch auf Deinem Computer (oder Dein Handy fragt Dich nach der App).

Die App heißt übrigens „Zoom Cloud Meetings“, falls Du sie auf dem Handy installierst.

Ansonsten ist es über die Website: [zoom.us](https://zoom.us) direkt möglich.

(So ähnlich wird es für uns auch sein)

Bevor Du teilnimmst, ist es wichtig, dass du überprüfst, ob Dein Mikrofon angeschlossen ist und v.a., ob auch der Ton an deinem Laptop, Handy, Computer und die Kamera funktioniert. Das kannst Du vorab testen: Kannst du zum Beispiel ein Youtube-Video abspielen und hörst den Ton? (Damit Du mich später auch gut hören kannst). Das kannst Du vorab schon mal überprüfen.

Zudem bietet Zoom eine tolle Möglichkeit an einem Test-Meeting teilzunehmen. Unter folgendem Link kannst Du es ausprobieren: <https://zoom.us/test>

Während und kurz vor dem Zoom-Meeting bietet Dir die Software ebenfalls an, zu überprüfen, ob Ton und Video funktionieren. Sobald Du im Meetingraum 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-Yogastunde angeschaltet. 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” Yogastunde...

Bitte beachte, dass das Zoom-Meeting erst gestartet wird, wenn der Moderator das Meeting eröffnet. Vorher kann der virtuelle Yogaraum nicht betreten werden. Es erscheint dann ein Bild auf Deinem Computer mit dem Text: “Bitte warten Sie, bis der Host dieses Meeting startet”.

Wichtig: nur, wenn Du auch bei Zoom registriert bist, kann es funktionieren!  
Ich werde ab 18 Uhr für Fragen bereit sein, sodass 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-Yogastunde und wünsche Dir viel Freude!!!

Ganz liebe Grüße von Herzen und Namasté,

Eure Carina