

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

nun kann es also endlich losgehen. Erst einmal DANKE, dass Du dem Ganzen eine Chance gibst. Danke für deine Flexibilität, deine Offenheit, deine Unterstützung und deine Solidarität.

Um nun an der Live-Session der jeweiligen Stunde teilzunehmen, bekommst Du von mir einen Link zugeschickt, über den Du an einem **Zoom-Call** teilnehmen kannst. Du kannst selbst entscheiden, ob ich Dich sehen soll oder Du die Kamera lieber nicht anmachen möchtest.

1. Wenn Du ein **HANDY** oder **TABLET** verwendest, gilt Folgendes für Dich:

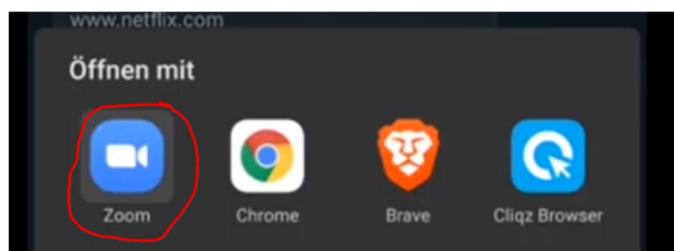
Wenn Du das erste Mal an einem **Zoom-Call** (also einer Online Live Yogastunde) teilnimmst, benötigst Du die App „**ZOOM Cloud Meetings**“ (von zoom.us) auf Deinem Handy oder Tablet. Diese musst Du als erstes über Deinen App-Store/Play-Store installieren. Nach der Installation der App, **klicke bitte erneut auf den Link**, den Du von mir zugeschickt bekommen hast und Du kommst direkt zur Live-Session!

Schritt 1 (nur wenn Du das erste Mal an einem Zoom-Call teilnimmst):

Suche bitte in Deinem App- oder Play-Store nach der App „ZOOM Cloud Meetings“ (von zoom.us) und installiere diese. Das ist kostenfrei!

Schritt 2:

Klicke nun auf den Link, den Du mir bekommen hast und – falls Dein Gerät Dich fragt – öffne ihn mit der Zoom-App:



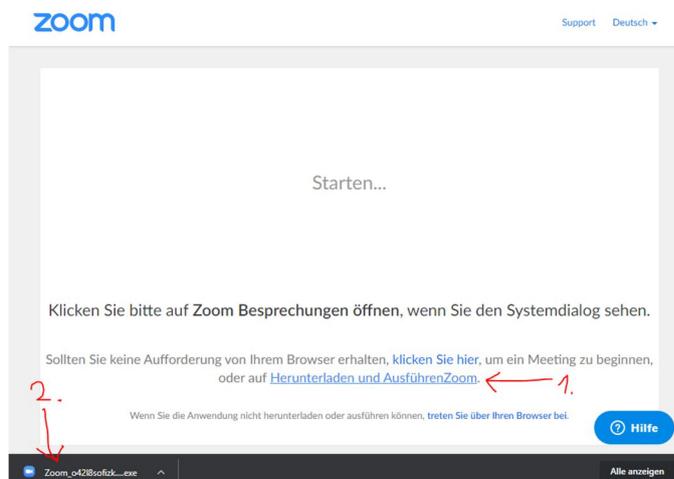
Solltest Du zur Internetseite gelangen, klicke dort bitte auf „Meeting beitreten“:



Danach gibst Du Deinen Namen ein und bestätigst die **Nutzungsbedingungen**. Im nächsten Schritt kannst Du entscheiden, ob Du **mit oder ohne Video** teilnehmen möchtest.

2. Wenn Du einen PC oder einen LAPTOP verwendest, gilt Folgendes für Dich:

Wenn Du an einer Live-Video-Session teilnehmen möchtest, benötigst Du ein kleines Programm auf Deinem Computer/Laptop. Dafür klicke bitte auf den Link, den Du von mir erhalten hast und danach auf der Internetseite auf (1.) „**Herunterladen und Ausführen Zoom**“ (siehe Bild):



Dadurch lädst Du das Programm „ZOOM“ herunter. Nachdem Download klicke bitte auf diese **Datei mit .exe** (2.) und installiere sie.

Solltest Du ZOOM bereits installiert haben, brauchst Du nur auf „**Zoom Meetings öffnen**“ klicken, nachdem Du den Link von mir angeklickt hast:



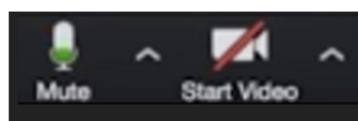
Es dauert einen Moment und **danach kommst Du sofort in die Live-Session**. Du musst nur noch Deinen Namen angeben und die Teilnahmebedingungen akzeptieren.

Steuerung für beide Varianten:

Die zwei wichtigsten Buttons sind diese – unten Links. Das **Mikrofon** und die **Kamera**.

Ist das entsprechende Symbol rot durchgestrichen, heißt es, dass es deaktiviert ist. Mit einem Klick auf das Icon, kannst Du es dann wieder aktivieren (und/oder deaktivieren).

In diesem Beispiel ist das Mikrofon aktiviert und ich höre den Teilnehmer. Das Video ist deaktiviert und ich sehe den Teilnehmer nicht:



Allgemeines:

Finde für dich einen ruhigen Ort, habe alles bereit, was du brauchst und dein eigenes Handy für Anrufe bitte auf lautlos stellen.

Versuche dich über Geräte Audio einzuloggen (egal ob PC, Laptop, Handy, tablet) nicht über Telefon. Achte darauf, dass der Audioton auch an ist. Bitte gebe wenigstens deinen Vornamen ein, damit ich schnell sehen kann, wer da ist.

Jeder Live Stream startet **20 Minuten vor der regulären Stunde**. Zum Beispiel: die Yogastunde ist von 9 – 10:15 Uhr, dann melde Dich bereits um ca 8:40 Uhr, spätestens 8:50 Uhr an, damit wir eventuelle Probleme klären können und man sich etwas austauschen kann. Bitte quatscht hier nicht alle durcheinander, sonst kann es zu Störungen kommen. Ich werde jeden einzeln fragen, ob alles geklappt hat oder ob es noch Fragen gibt. Denn wer seine Kamera an hat und spricht, der wird immer für alle groß erscheinen. Wenn Du das Meeting betrittst, wird dein Mikrofon erst einmal aus sein. Du kannst dieses dann selbst mit dem Symbol (unten links) frei schalten.

Du kannst die Kameras evtl. der anderen auch ausschalten, so dass du nur mich siehst. Deine eigene Kamera kannst du entweder anmachen und anlassen, anmachen und dann zum Yoga aus oder komplett auslassen. Ist natürlich mal schön, alle zumindest kurz mal zu sehen. Bei der Entspannung war dann sowieso kaum noch jemand im Bild. 😊

Nach unserer Austauschrunde werde ich alle Teilnehmer/-innen **stumm schalten bzw. Dich auffordern, dies selbst zu tun**, dann kann es auch nicht passieren, wenn jemand hustet, dass er plötzlich groß im Bild ist. Nach der Stunde darf dann jeder selbst sein Mikrofon wieder anschalten, damit ich von jedem (natürlich wer will) Feedback bekomme. Ich denke gerade bei den ersten Live-Streams wird nicht alles so perfekt sein. Sei also nachsichtig mit mir – auch ich bin kein Profi.

Da der Link nur für dich ist, würde ich dich bitten, diesen auch nicht weiterzugeben. Gerne kannst Du aber anderen davon erzählen und meinen Kontakt weitergeben.

Wer am Ende noch bleiben will, für Austausch und Feedback, dann schalte Dich bitte wieder laut. Oder du verlässt das Meeting einfach.

Was brauchst Du sonst noch?

- Ein **voll geladenes Handy, Tablet, Laptop oder PC** (die App kann man vielleicht auch schon vorher ohne Link von mir hochladen – eine Registrierung ist nicht notwendig) – Tipp: Vielleicht für die Yogaeinheit dein Gerät im Dauerladezustand zu lassen.
- Yogamatte (alternativ: Teppich)
- Decke
- Yogakissen (alternativ: mehrere Sofakissen)
- Evtl. Block (alternativ: dickes Buch, Kochtopf)
- Offenheit für Yoga mal anders
- Geduld mit mir, wenn das nicht gleich klappt!
- Freude, sich trotzdem in der Gruppe zu „treffen“ und zusammen Yoga zu praktizieren.

Sollten vorab noch Fragen oder Unsicherheiten sein, bitte meldet Euch – gerne auch telefonisch.

Bis bald – Ich freu mich, dass Du dabei bist!

Katja