

# HOMEYOGA



BY CLAUDIA SCHNIEDERS

- ✓ **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 auf dein TV Gerät und siehst mich somit im Großformat und dich selbst etwas kleiner daneben. **Du hast einen PC mit WebCam oder ein Laptop?** Dann kannst du sofort loslegen!
- ✓ Wenn du das erste Mal an einem Zoom-Meeting teilnimmst, **installiert** dein Browser unkompliziert & kostenlos die Software **automatisch** auf deinem Computer. Nimmst du per Handy/ Tablet teil, lade dir bitte kostenlos „**Zoom Cloud Meetings**“ aus deinem App Store herunter.
- ✓ Einen Tag vor deiner gebuchten Online-Stunde erhältst du von mir per E-Mail eine Einladung zur Kursstunde mit einem **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**“ und schon bist du dabei!!
- ✓ **Wichtig:** Melde dich mit deinem **richtigen Namen** beim Kurs an.
- ✓ **Suche dir einen ruhigen Platz**, wo du **ungestört an der Stunde teilnehmen kannst**. Bereite deine Yogamatte, ein Getränk 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**. Wir tauschen uns kurz aus, richten uns ein und können mögliche Fragen oder Probleme klären. So können wir immer pünktlich starten. Nach der Stunde tausche ich mich noch gerne ca. 5 Minuten mit einzelnen Teilnehmer\*innen 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.** Wir sind schließlich im Livestream und du schaust dir kein YouTube-Video an;)
- ✓ **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 der Stunde empfehle ich diese Einstellung**, denn 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 **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>