

Online Live Yoga & Anleitung Zoom

Voraussetzung:

- Du benötigst ein internetfähiges Gerät, möglichst mit Kamera und Mikrofon (geht auch ohne). Grundsätzlich sind Laptop/Computer vorzuziehen: der Bildschirm ist größer, du kannst mich als Anleiterin bzw. auch andere TeilnehmerInnen besser sehen.

Am Zoon Meeting teilnehmen:

- Für jedes Online Live Yoga Meeting bekommst Du von mir eine Einladung mit einem Meeting Link der in der Regel blau gefärbt ist.
- Diesen Meeting Link klickst Du an.
- Wenn Du das erste Mal an einem Zoom Meeting teilnimmst musst Du zulassen/ausführen dass die kostenlose Software Zoom sich herunterlädt.
- Dann klickst Du an, dass Du am „An Meeting teilnehmen“ willst (nicht anmelden)

(Falls Du Dir Zoom vorher als Programm unabhängig vom Meeting Link heruntergeladen hast und Du willst über dieses Programm das Meeting öffnen musst Du auch „An Meeting teilnehmen“ anklicken (nicht anmelden), die Meeting ID und das Passwort für das jeweilige Meeting dann selbst eingeben (zu finden auf der Mail mit der Einladung zum Yoga Meeting). - Einfacher ist der oben beschriebene Zugang über den Meeting Link.)

- Du gibst dann Deinen richtigen Vor- und Zunamen ein zur Zuordnung für mich als Kursleitung, damit ich weiß wer am Meeting teilnimmt.
- Dann beginnt das Meeting zu starten. Es erscheint das Bild auf Deinem Computer mit dem Text: „Bitte warten Sie bis der Host (das bin ich als Kursleitung) dieses Meeting startet“
- Bitte beachte: erst 15 Min. vor dem Meeting Termin geht es weiter und Zoom öffnet den Meeting Room wenn ich Dich als Kursleiter hereinlasse (ich erkenne Dich am Namen). Es dauert etwas bis Du im Meeting Raum eingeloggt bist.

Im Meeting Room:

- Wenn Du im Meeting Room bist siehst Du unten in der Fußleiste vom Meeting Bild ganz links die Symbole für Mikrofon und Video. Wenn diese einen roten Querstrich haben sind diese ausgeschaltet. Du klickst jeweils auf die Symbole, der rote Strich sollte verschwinden und dann bist Du zu hören (Audio) und zu sehen (Video an). Wenn die roten Striche nicht verschwinden kann es sein dass Du keine Kamera/kein Mikrofon im PC hast oder eine Grundeinstellung in Deinem PC/ Handy/Zoom Programm noch nicht eingeschaltet ist. Das müsstest Du in Ruhe für das nächste Mal einstellen. Das braucht womöglich Zeit.

- Wirklich entscheidend ist dass Du mich hören/ sehen kannst. Während der Yoga Stunde musst Du mich nicht immer vollständig sehen. Ich versuche so anzusagen, dass man nicht ständig schauen muss wie die Übung/ das Asana gemeint ist, um sich mehr mit geschlossenen Augen auf sich selbst ausrichten zu können.

- Lass Dein Video, wenn Du magst, gern für die Online Live Yogastunde angeschaltet. Dann sehe ich Dich ein wenig und kann schauen ob meine Anleitungen ankommen und es entsteht ein größeres Gemeinschaftsgefühl.

- Zum Beginn der Stunde zum Hallo sagen ist es ganz schön wenn Video und Mikrofon eingeschaltet sind und man sich gegenseitig hört/ sieht. Das entscheidest Du selbst ob Du das möchtest. Wer das gar nicht möchte kann von vornherein alles ausgeschaltet lassen.
- Während der Yogastunden schalte ich alle TeilnehmerInnen Mikrofone auf stumm um störende Hintergrundgeräusche zu vermeiden.
- Du stellst an Deinem Gerät über die Lautstärkeregelung ein wie laut/ leise Du mich hörst.
- Du kannst oben auf dem Meeting Bild auf dem PC/Laptop wählen ob Du die Galerieansicht oder Sprecheransicht anklickst. Vielleicht mal probieren was Dir besser gefällt wie Du mich/ die anderen TeilnehmerInnen sehen kannst und möchtest.
Beim Smartphone probiere aus ob Du nach links oder rechts ziehst ob eine andere Einstellung zu erhalten.

Organisation und Anmeldung zum Online Live Yoga :

- Du wählst an welchem Tag/zu welcher Uhrzeit Du teilnimmst und meldest Dich an dem Kurstag bis spätestens 14 Uhr Bescheid per e-mail bei mir. Oder Du wählst einen festen regelmäßigen Tag und brauchst Dich nicht jedes Mal anzumelden.

- Du erhältst für jedes Meeting gegen 14.30 Uhr eine Einladung mit einem Meeting Link für die Online Yoga Einheit am Abend - von mir per E-Mail.

Beginn des Online Live Yoga Meeting:

- Ich werde das Meeting jeweils 15 Min vor unserer eigentlichen Yogazeit starten. Bitte komme rechtzeitig, so dass sich alle in Ruhe einrichten, wir uns kurz begrüßen/ mögliche technische Hindernisse beseitigen und gemeinsam pünktlich anfangen können. Wie „ im echten Yoga-Raum“ !

Deine Vorbereitung für die Yogastunde:

- Suche Dir einen Platz, wo Du den Bildschirm möglichst sehen, vor allem mich gut hören kannst und während der Einheit ungestört Yoga praktizieren kannst.
- Komme in Deiner bequemen Yogakleidung, bereite eine (Yoga-) Matte, Decke und Sitzkissen o.ä. vor.
- Wenn Du den Platz hast verschaffe Dir Abstand zum Bildschirm so dass Du vielleicht sogar ganzkörperlich zu sehen bist.

Durchführung der Yogastunde:

- Gehe achtsam durch die Yogastunde. Wenn Du Beschwerden/ Einschränkungen hast informiere mich als Kursleiterin vorher darüber. Gehe mit Eigenverantwortung durch die Yogastunde und achte Deine Grenzen - mehr noch als im Präsenzyoga. Die Kursleitung haftet grundsätzlich nicht für Schäden der/des TeilnehmerIn.
- Nimm bitte vom Anfang bis zum Abschluss an der Yogastunde teil weil sie didaktisch aufeinander aufbaut, um möglichst ausgeglichen - ohne Beschwerden das Meeting zu verlassen.
- Lasse Dir danach etwas Zeit um in den Alltag zurückzukehren.

Abschluß der Yogastunde:

- Vielleicht möchtest Du in der Yogaenergie bleiben und klickst auf Dein Zoom Fenster „Meeting verlassen“.
- Wer mag schaltet nochmal das Audio ein um sich zu verabschieden, eine Frage zu stellen, Mitteilungen/ Rückmeldungen zu geben.
- Wenn Du noch darüber hinaus Klärungsbedarf hast nutze bitte die E-Mail Verbindung.
- Bitte beachte den Datenschutz, teile Dich in der Yogagruppe nur so weit mit wie es für Dich vertrauensvoll möglich ist und respektiere die Mitteilungen von allen im geschützten Raum zu lassen. Ich versichere hiermit, dass von den einzelnen Online Live Yoga Einheiten keine Aufzeichnungen gemacht werden, keine Daten/ Videos versandt oder in ein öffentliches Forum gestellt werden.

Ich hoffe für alle auf ein gemeinsames gutes Gelingen der Online Live Yoga Stunde !!!