

Online Yogakurse über Zoom

Wie funktioniert das mit Zoom?

- Ihr bekommt von mir einen Link zum Yogakurs mit einer ID und einem gesonderten Passwort vor Beginn des Kurses zugeschickt.
- Wenn Ihr noch keine Zoom-App auf Eurem PC bzw. Handy habt bitte vor dem Kurs runterladen
- Oder indem Ihr dem Link folgt, startet automatisch die Installation der App „Zoom“, die Ihr zur Teilnahme an dem Online-Yogakurs braucht. Wenn die Abfrage kommt, ob etwas auf Eurem Computer installiert werden darf, bitte mit Ja antworten. Nach der Installation wird Zoom automatisch gestartet.
- Falls Ihr mit Eurem Handy teilnehmen wollt, geht auf Google Playstore bzw. Apple Appstore, sucht dort nach „Zoom“ und installiert die Zoom-App.
- Kurz vor Beginn: Richtet Euch so ein, dass die Kamera im Deckel Eures Computers bzw. die Handykamera Euch im Blick hat und zwar in der vollen Größe im Sitzen, Stehen und Liegen. Damit ich Euch gut sehen kann und gegebenenfalls Korrekturen anleiten kann.
- Startet die Zoom-App, prüft nach, ob darin die richtige Meeting-ID eingetragen ist und gebt bei Nachfrage zusätzlich das Passwort ein. Dann klickt auf „Beitreten“. Damit seid Ihr Teilnehmerin am Yogaunterricht und könnt auch mich sehen.
- Falls Ihr unsicher seid, probiert es vor dem Kurs mal aus, bzw. meldet Euch bei mir, dann können wir es zusammen austesten

Zu Beginn der Yogastunden könnt Ihr Fragen, Wünsche, Anregungen einbringen, bzw. mich über aktuelle körperliche Beschwerden bzw. Einschränkungen informieren. Während der Stunde stelle ich alle Teilnehmer stumm, ggf. könnt Ihr mir über die Chat-Funktion bei zoom schreiben.

Am Ende der Stunde stelle ich Euch alle wieder laut und Ihr könnt noch Fragen zur Kursstunde stellen.

Da nach den früheren Kursen um 17:30 bzw. 18 Uhr immer ein zweiter Kurs stattfindet, muss ich die Zoom Stunde relativ zügig beenden. Sollten Fragen offen bleiben, schreibt mir gerne jederzeit eine Mail oder ruft mich an.

*Ich wünsche Euch einen guten Neustart im Online-Yogakurs
Liebe Grüße Maria*