

Online Yoga – Kurzanleitung

1. Lade dir die kostenlose zoom.us App herunter.
2. Registriere dich dort schnell und einfach mit deiner E-Mail-Adresse.
3. Gehe auf den [Stundenplan](#), registriere dich dort bei Eversports, wähle die gewünschte Yogastunde.
4. Richte deinen Platz mit dem passenden Equipment ein.
5. Checke Ton und Bild indem du z.B. kurz ein Youtube-Video anspielst
6. Sei rechtzeitig 15 Minuten vorher da, sodass wir pünktlich mit Yoga beginnen können

Online Yoga Schritt für Schritt

1. Software Zoom

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 unbedingt vorab damit. Hier weiter unten findest Du auch nochmal eine genauere Schritt-für-Schritt-Anleitung, falls Du magst.

2. Gerät

Du benötigst ein internetfähiges Gerät, möglichst mit Kamera und Mikrofon. Grundsätzlich sind Laptop/Computer einem vorzuziehen: der Bildschirm ist größer, du kannst die anderen, bzw. die Anleitung besser sehen. Und die Bedienungsfläche ist leichter in der größeren Version.

3. Platz

Suche Dir einen guten Platz, wo Du ungestört Yoga praktizieren kannst. Lege dein Equipment bereit, siehe ganz unten.

4. Link

Den Link zur Teilnahme an Deiner Yogastunde findest du, wenn du dich bei Eversports einloggst. Gehe entweder auf „meine Buchungen“ oder auf den Stundenplan und dort auf die gewünschte Yogastunde.

Bitte beachte, dass das Zoom-Meeting erst gestartet wird, wenn der Moderator (ich) 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“.

5. 15 Minuten vorher

Beachte bitte: wir treffen uns schon ca. 15 Min vor der Stunde. Bitte sei dann auch schon dabei! Wir können uns begrüßen, 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.

6. Bild/Vide

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 kann ich dich gegebenenfalls korrigieren und wir können uns sehen, fast wie in der „echten“ Yogastunde...

7. Ton

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. Für Deinen eigenen Nutzen (Kontakt mit der Yogalehrerin, mögliche Korrekturen, Hinweise, Gemeinschaftsgefühl mit der Gruppe, etc.) ist es empfehlenswert, die Kamera eingeschaltet zu lassen. Du kannst es aber auch jederzeit der Situation anpassen.

8. Im Gespräch vor/nach der Yogastunde

Während des Zoom-Meetings (die 15 Min. vorher und nachher) 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, ganz unten links).

Mich als Kursleiterin wirst Du normalerweise jederzeit sehen und hören können. Wie laut Du mich hörst, stellst Du über die Lautstärkeregelung Deines Gerätes ein.

Du kannst, zumindest auf Computer oder Laptop, bei Handy geht es, glaube ich, nicht... (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.

Schritt-für-Schritt-Anleitung falls Du Dich mit Zoom noch nicht auskennst:

Das Einloggen über Zoom ist nur notwendig falls das Einloggen über Eversports nicht klappt: Dann melde Dich bitte bei mir, damit ich dir den Link schicke.

Mit diesem Link (URL) kannst Du unseren Online-Yogaraum betreten oder gib alternativ die Meeting-ID ein, denn jedes Zoom-Meeting (= Yoga-Online-LIVE-Stunde) hat auch eine **Meeting-Identifikationsnummer**.

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 direkt möglich.

Hier ist eine kurze Videoanleitung (von Clemens Kubys Training „ausgeliehen“), damit Du den Weg in die Yoga-Online-Live-Stunde sicher findest:

<https://vimeo.com/291588919/d31f8c66f8>

(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 Meetingsraum bist, siehst Du unten eine Leiste mit mehreren Symbolen. Links befindet sich das Video, daneben dein Mikrofon.

Probier alles aus - nur Mut!

Equipment

Bitte lege dir vor der Onlinestunde folgende Utensilien zurecht:

- rutschfeste Matte für (für „Yang“)
- Teppich, Wollmatte oder einfach Decke auf der rutschfesten Matte (für „Yin“)
- ein Sitzkissen (ein gefaltetes großes Handtuch oder Decke geht auch)
- eine dicke Decke oder großes Handtuch, um daraus z.B. eine Rolle zu machen oder statt Sitzkissen
- eine Decke zum Zudecken bei der Schlusssentspannung
- ein Gurt oder Schal (kein dehnbare Material, am besten aus Baumwolle)
- bequeme Kleidung, dicke Socken,
- ggf Trinkflasche