



## ANLEITUNG YOGA ONLINE via Zoom

### Option 1: Zoom als Programm auf deinem Laptop/ PC

1. Erstelle dir einen Account auf Zoom (<https://zoom.us/signup>)
2. Lade das Zoom als Programm herunter (<https://zoom.us/download>)
3. Starte das Programm Zoom
4. Logge dich mit deinen Zugangsdaten in deinen Zoomaccount ein (siehe Punkt 1)
5. Gib den Link den wir dir geschickt haben, in deinen Browser ein und dein Zoom-Programm wird sich öffnen und dich direkt in unser Meeting leiten
6. (Alternative zu Punkt 5) Wähle den Reiter „Beitreten“ und wähle dich mit diesen Daten in unser Meeting ein:
  - ➔ Meeting-ID
  - ➔ Kenncode

### Option 2: Zoom als App auf deinem Handy

1. Erstelle dir einen Account auf Zoom (<https://zoom.us/signup>)
2. Lade dir die App „Zoom Cloud Meetings“ herunter
3. Starte die App
4. Logge dich mit deinen Zugangsdaten in deinen Zoomaccount ein (siehe Option 1)
5. Gib den Zugangslink in deinen Browser ein und dein Zoom-Programm wird sich öffnen und dich direkt in unser Meeting leiten.
6. (Alternative zu Punkt 5)  
Wähle den Reiter „Beitreten“ und wähle dich mit diesen Daten in unsere Sitzung ein:
  - ➔ Meeting-ID
  - ➔ Kenncode

### Option 3: Zoom ohne Anmeldung im Browser

1. Gib in deinem Internetbrowser den Zugangslink ein
2. Klicke auf den Reiter „Meeting öffnen“
3. Sofern du gefragt wirst ob du das Programm runterladen möchtest, kannst du diese ablehnen.
4. Unten auf der Internetseite sollte nun zu lesen sein „Haben sie Probleme mit Zoom?  
Mit ihrem Browser anmelden“
5. Klicken sie auf „Mit ihrem Browser anmelden“ und sie werden in die Sitzung eingeladen

Für Online-Stunden sind im Speziellen nochmal folgende Punkte zu beachten:

- Suche Dir einen guten Platz, wo Du ungestört Yoga praktizieren kannst.
- Bereite eine (Yoga-) Matte, Decke und ein Yogakissen/Yogapolster oder Vergleichbares (Sofakissen, oder zB. Seitenschläferkissen o.ä.) vor.
- Beachte bitte: wir treffen uns schon ca. 10-15 Min vor der Stunde. Bitte sei dann auch am besten schon dabei!
- Zu Beginn 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.
- Zur Begrüßung bitte die Kameras eingeschaltet lassen. Danach kannst du frei entscheiden ob du deine Kamera ausschaltest oder nicht.
- Während der Yogastunde bitte u n b e d i n g t dein Mikrofon auf stumm geschalten!

WÄHREND des Zoom-Meetings 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/zu sehen bist. Oder eben nicht.)  
Ob Du also mit oder ohne Kamera an der Stunde teilnimmst, ist Dir selbst überlassen.  
Du kannst es aber auch jederzeit der Situation anpassen.
- Den/die Yogalehrer/in wirst Du normalerweise jederzeit sehen und hören können.  
Wie laut Du dies hörst, stellst Du nicht in Zoom, sondern über die Lautstärkeregelung deines Gerätes ein.
- Du kannst (zumindest auf Computer oder Laptop) – 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.

Bitte beachte, dass das Zoom-Meeting erst gestartet wird, der Host (Yogalehrer) 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 (Yogalehrer) dieses Meeting startet".

Falls es mal zu Verzögerungen kommen sollte, warte bitte bis spätestens zum offiziellen Beginn.

Bei weiteren Fragen oder Unklarheiten melde dich gerne bei uns,  
Email: [yogauly@online.de](mailto:yogauly@online.de) oder Whatsapp unter 01729441238.

yogauly



INHALE.EXHALE.REPEAT