

Veränderungen begleiten - Ressourcen aktivieren - Impulse setzen - Körperachtsamkeit entwickeln

Die einzelnen Schritte zum Online-Yoga:

1. Falls Du noch keinen ZOOM Account (kostenlosen Teilnehmerzugang) hast, lade Dir diesen kostenlos herunter und registriere Dich einmalig.
<https://zoom.us/support/download>.
2. Mit diesem Account registrierst Du Dich dann bei Deinem Kurs. Hierfür bekommst Du von mir eine Einladungsmail. Wir üben in einem Passwort gesicherten Raum. Die Teilnehmer müssen sich hierzu registrieren, bevor sie dem Online-Yoga Meeting beitreten können. Ich sehe Dich dann auch mit Deinem Namen und wann Du Dich angemeldet hast. Kann hier auch unbefugte Teilnehmer sehen und diese ablehnen bzw. löschen.
3. Aufgrund dieser Registrierung sendet Dir ZOOM direkt eine E-mail zu, mit den Einwahldaten (Meeting -ID und Meeting-Passwort) Mit diesen Daten kannst Du Dich dann einloggen, diese Daten bleiben immer gleich, auch für die weiteren Male. Sollte der Kurs mehrere Male beinhalten.
4. Du loggst Dich ca. 5 -10 Minuten vor Start in das Online Meeting ein, landest dann in einem Warteraum und wirst hier nochmals von mir direkt freigeschaltet. Aus Sicherheitsgründen. Achte hier auf eine gute WLAN - Verbindung oder direkte Onlineverbindung. Anbei die Internetempfehlung seitens ZOOM: kabelgebundene oder kabellose (3G der 4G/LTE) Weitere Hilfestellung bekommst Du auch in Deutsch von Zoom auf deren Webseite.
5. Du genießt hoffentlich die Online Yogastunde:-)

NAMASTE, Karin

