



Eine kleine Anleitung für deine Teilnahme an meinem Online-Yoga-Angebot

Wo findet die Live-Einheit statt?

Die Live-Klassen findet auf der online Meeting-Plattform Zoom: (<https://zoom.us/> statt.

Kann ich Zoom nur über die Smartphone-App benutzen, oder geht es auch auf dem Laptop, Computer und Tablet?

Zoom ist für alle Geräte kompatibel. Da wir Bewegungsübungen machen, ist ein größerer Bildschirm sinnvoll. Deshalb schau, ob du es auf deinem Laptop installieren magst. Smartphone geht natürlich genauso gut. Probiere einfach aus, was für dich am besten umzusetzen ist.

Registrieren und am Meeting teilnehmen

Am einfachsten in der Handhabung ist es, wenn du dich bei zoom kostenlos registrierst. Dazu gehst du auf die Seite (<https://zoom.us/>) und klickst auf den orangefarbenen Button oben rechts:

KOSTENLOSE REGISTRIERUNG

The screenshot shows the Zoom website homepage. At the top right, there is a navigation bar with links for 'EINE DEMO ANFORDERN', '1.888.799.9666', 'RESSOURCEN', and 'SUPPORT'. Below this, the Zoom logo is followed by 'LÖSUNGEN', 'PLÄNE UND PREISE', 'AN VERTRIEB WENDEN', 'EINEM MEETING BEITRETEN', 'EIN MEETING VERANSTALTEN', 'ANMELDEN', and a prominent orange button labeled 'KOSTENLOSE REGISTRIERUNG'. A red arrow points to this button. Below the navigation bar, there is a green banner with the text: 'Wir haben Ressourcen entwickelt, um Sie in diesen schwierigen Zeiten zu unterstützen. Klicken Sie hier für weitere Informationen.' The main content area features the headline 'Zoom: Ein Marktführer für Meetinglösungen im Gartner Magic Quadrant 2019'. Below this is a form with the text 'Geben Sie Ihre Arbeits-E-Mail-Adresse ein' and a 'Sign Up Free' button. A link to 'Lesen Sie unsere Datenschutzrichtlinie.' is also present. On the right side, there is a Gartner Magic Quadrant chart titled 'Figure 1. Magic Quadrant for Meeting Solutions'. The chart plots various companies based on 'ABILITY TO DELIVER' (y-axis) and 'COMPLETENESS OF VISION' (x-axis). Zoom is positioned in the top-right quadrant, indicating high delivery and high vision. Other companies like Microsoft, Cisco, and Zoom are also visible. At the bottom of the chart, it says 'Zoom erhielt eine Kundengesamtbewertung von 4,69 von 5.' and 'As of August 2019'. A 'Lesen Sie den Bericht.' button is located at the bottom right of the chart area.

Einmaliges, konsistentes Unternehmenserlebnis.

Dann führt dich Zoom automatisch durch die weitere Registrierung. Bitte das Passwort, das du zur Registrierung genutzt hast, sicher verwahren.

Bitte installiere Zoom rechtzeitig, dass du genug Zeit hast, dich in die Technik einzufinden.

Wenn du registriert bist, kannst du dich direkt über den von mir geschickten **Meeting-Link** einloggen. Es kann sein, dass du dann noch einmal nach deinem **Zoom-Passwort** gefragt wirst. Das ist das Passwort, das du bei der o.g. Registrierung bekommen hast.



Sollte das Einloggen über den Link nicht funktionieren, gehe wieder auf Zoom <https://zoom.us/> und klicke auf den Button: **EINEM MEETING BEITRETEN**

Zoom: Ein Marktführer für Meetinglösungen im Gartner Magic Quadrant 2019

Geben Sie Ihre Arbeits-E-Mail-Adresse ein

Lesen Sie unsere Datenschutzrichtlinie.

Gartner

Zoom erhielt eine Kundengesamtbewertung von 4,69 von 5.

Einmaliges, konsistentes Unternehmenserlebnis.

Dort kannst du die **Besprechungs-ID**, die du von mir bekommen hast, direkt eingeben, und wirst dann zur Yogaklasse weitergeleitet.

Was gibt es ansonsten für die Teilnahme an den Live-Yoga-Klassen bei Zoom zu beachten?

1. Ich öffne den Raum immer ca. 15 min vor dem offiziellen Beginn der Yogaklasse.
2. Sobald du dich einloggst, wirst du gefragt ob du per Video oder nur per Audio teilnehmen möchtest. Hier solltest du mit „Video“ anklicken, damit du mich auch sehen kannst. Wenn du während der Klasse nicht gesehen werden willst, kannst du dein Video ausschalten. Ich empfehle ein eingeschaltetes Video, da ich dann in der Lage bin, dich zu sehen und Anregungen für eine Haltungsoptimierung zu geben.
3. Beim Eintritt in die Klasse seid ihr auf stumm geschaltet, damit wir die Einheit möglichst "nebengeräusch-frei" durchführen können. Die Stummschaltung kannst du deaktivieren, so lange wir die Klasse noch nicht begonnen haben oder kurz für Fragen während der Klasse.
4. Falls die Verbindung zwischendurch abbrechen sollte, kannst du dich mit dem gleichen Link problemlos wieder einloggen.