

Teilnahme im Livestream via Zoom:

- Für die Teilnahme via Zoom-Livestream musst Du dich über mein Buchungsportal Fitogram anmelden. Die Anleitung zur Registrierung und Buchung einer Yogaklasse findest Du [hier](#).
(Link)
- Jede Yoga-Klasse hat einen anderen Link. Diesen erhältst du ca. 15 Minuten vor Kursbeginn per E-Mail. ACHTUNG: Manchmal landet das E-Mail im Spam Ordner! Manche Provider stellen E-Mails zeitversetzt zu, so dass der Link zu spät ankommt. Solltest du die Email mit dem Livestream-Link von Fitogram nicht rechtzeitig erhalten, kannst du diesen über dein Fitogram-Profil unter deinen Buchungen dem Video-Stream beitreten.
- Wenn du Zoom nicht installiert hast, klicke auf den verschickten Livestream-Link.
Öffnen im Webbrowser: Der Link öffnet sich in deinem Webbrowser. Folge dort den Anweisungen. Trage deinen Namen ein und klicke auf „Dem Meeting beitreten.“
Stelle sicher, dass an deinem Rechner Lautsprecher, Kamera und Mikrofon geöffnet sind. Die Übertragung deines Videos geschieht freiwillig und ist für die Teilnahme an der Yogaklasse nicht zwingend notwendig.
Öffnen über Smartphone & Tablet:
Lade dir die Zoom-App (Zoom Cloud Meetings) über deinen App-Store kostenlos runter. Klicke nach Erhalt der Fitogram-Mail den Einladungslink oder trete über das Buchungsportal dem Livestream bei. Folge den Anweisungen auf deinem Gerät. Alternativ trage die Meeting-ID und das Passwort in die Maske ein. Trage deinen Namen ein und wähle dem Meeting beitreten. Stelle an deinem Gerät sicher, dass Du Audioempfang gewählt hast und die Kamera sowie dein Mikro freigegeben hast.
Die Übertragung deines Videos geschieht freiwillig und ist für die Teilnahme an der Yogaklasse nicht zwingend notwendig.
- Die Kurse beginnen zur angegebenen Uhrzeit. Es handelt sich hier um ein Live-Streaming!
- Geh dann auf deine Yogamatte und genieße die Yogastunde!

Allgemeine Hinweise zur Teilnahme im Livestream:

- Du nimmst auf eigene Verantwortung am Yoga-Livestream teil.
Stelle bitte sicher, dass Du ausreichend Platz für Deine Yogapraxis zur Verfügung hast und Dich nicht an nahestehenden Möbeln und Gegenständen verletzen kannst.
- Achte auf einen rutschfesten Untergrund.
- Sei wie immer Achtsam und spüre in Dich hinein, was Dir und Deiner Yogapraxis gut tut. Fühlt es sich nicht gut an, lass es und nimm Dir ausreichend Pausen.
- Ich behalte mir vor, Dein Mikro als Moderator während der Yogapraxis auszuschalten. Ein Austausch unter den Teilnehmern ist vor und nach der Session möglich. Falls Du für die Yogapraxis Deine Kamera ausgeschaltet hast, kannst Du hierfür Deine Kamera gerne wieder anschalten.
- Setze Dich im Vorfeld bitte mit Zoom auseinander, damit wir in der Gruppe pünktlich anfangen können. Ich stehe Dir im Vorfeld und auch im Nachgang gerne für Fragen zur Verfügung. Gerne gebe mir Feedback nach der Session (zum Beispiel für Ton- und Übertragungsqualität etc.).
- Im YogaZeit-Studio stehen Dir eine Menge Hilfsmittel zur Verfügung, die Du vielleicht nicht zu Hause greifbar hast.
Alternativ wähle einen Gürtel (Bademantel) als Gurtersatz, eine gerollte Decke ersetzt ein Bolster (oder gestapelt). Ein Stuhl kann in der Vorbeuge den Kopf abstützen sowie ein dickes Buch einen Klotz ersetzen kann. Sei gerne kreativ.
- Sorge für die Zeit Deiner Yogapraxis für ein ruhiges und entspanntes Umfeld. Ziehe Dich gerne zurück und schenke Dir eine Auszeit.
- Um die Tonqualität nicht zu beeinträchtigen, verwende ich keine Musik. Wenn Du für Dich trotzdem Musik anmachen möchtest, tu das gerne. Stelle hierfür Dein Mikro bitte auf lautlos.