

So geht ONLINE Yoga | mit dem ZOOM-Video-Programm

herzlichen Dank für dein Interesse an unseren Online-Yoga-Klassen. Damit du diese Stunden auch zu Hause genießen kannst und sie als angenehm erlebst, hier einige Tipps und Hinweise.

1. **WICHTIG: Installiere dir die Zoom-Software oder die Zoom-App auf dein Gerät (PC, Laptop, Tablet, I-Pad, Smartphone oder I-Phon)** mit dem du üben wirst. Lasse dir helfen von Freunden, Kindern oder Enkeln. An deinem Gerät sollten eine Kamera und ein Mikrofon installiert sein. Dann ist alles ganz einfach.



2. Nachdem du dich bei uns zu einer Yoga-Veranstaltung angemeldet hast, erhältst du spätestens 24 Stunden vor Beginn, eine E-Mail mit einem „[Link Zoom-Meeting beitreten](#)“. Dieser Link ist frühestens 15 Minuten vor Beginn aktiv. Klicke ihn an, und schon bist du im sogenannten „virtuellen Warteraum“. Das sehe ich auf meinem Bildschirm und hole dich mit einem Klick in unsere „ONLINE Yogastunde“. Habe ein bisschen Geduld (30-60 sek.), denn einer nach dem anderen wird von mir vom „virtuellen Warteraum“ in die „ONLINE Yogastunde“ geholt. Dieser Link ist zusätzlich in unserer Website zu finden. Auch hierüber kannst du dich jederzeit anmelden.
3. Online-Yogastunden haben manchmal den Nachteil, dass man sich schneller ablenken lässt, weil man zu Hause in der gewohnten Umgebung ist. Der Postbote könnte klingeln, die Kinder oder der Hund könnten reinkommen. Es fehlt die Gruppendynamik, die uns in die Stimmung einer Präsenz-Yogastunde versetzt.

Online-Yogastunden haben aber auch positive Aspekte. Zum Beispiel musst nicht extra Anfahren und sparst Zeit. Wenn du in Quarantäne bist und es dir eigentlich gut geht, hast du trotzdem die Möglichkeit an deiner Yogastunde teilzunehmen. Dein Video kannst du anlassen... musst du aber nicht.

Um das bestmögliche Ergebnis für Dich zu schaffen, hier einige Empfehlungen für dich

- Bereite deinen Yogaplatz vor ... Yogamatte, Decke, Sitzkissen ... Laptop, Tablet, PC oder Smartphone einschalten.
- Richte deinen Raum und die Umgebung so her, dass du ungestört praktizieren kannst
- Eventuell stelle die Klingel aus und bitte die Familie dich diese Zeit in Ruhe zu lassen (Respekt)
- Handy und alle anderen Störquellen ebenfalls ausstellen
- Stelle dir ein Glas Wasser oder Tee bereit.

Die Stunde startet

4. Frühestens 15 Minuten vor Beginn der Online-Yogastunde klicke auf den per E-Mail erhaltenen „Link Zoom-Meeting beitreten“ oder auf den Link in unserer Website.
5. Bitte sei spätestens 2-3 Minuten vor Beginn da, denn wir beginnen pünktlich mit der Anfangsentspannung.
6. Versuche nicht früher zu schauen was passiert, wenn du auf den Link klickst. Es passiert nichts :-). Die Online Yogastunde ist noch geschlossen. Der „virtuelle Warteraum“ wird erst 15 Minuten vor Beginn aktiviert.
7. Dann klicke dich in die Yogastunde. Wir können uns sehen... können uns begrüßen... und dann werden auch die anderen Teilnehmer in die Yogastunde geholt.
8. Stelle bitte dann dein Mikrofon stumm sonst gibt es zu viele Geräusche. Du kannst jetzt auch dein Video ausstellen und dich schon mal auf den Rücken in die Entspannungshaltung legen.

Das Leben geht weiter... nur anders als gewohnt und ONLINE Yoga ist besser als Stillstand. Deshalb wünsche ich dir, dass du es genauso schaffst wie ich es geschafft habe, diese ablehnende Haltung (Blockade) zu überwinden. Gib dir eine Chance und probiere es wenigstens zwei Mal aus, bevor du es einfach ablehnst. Sie flexibel.

Auch online tut Yoga einfach gut!

Herzliche Grüße

Team Yogaschule Bergkamen