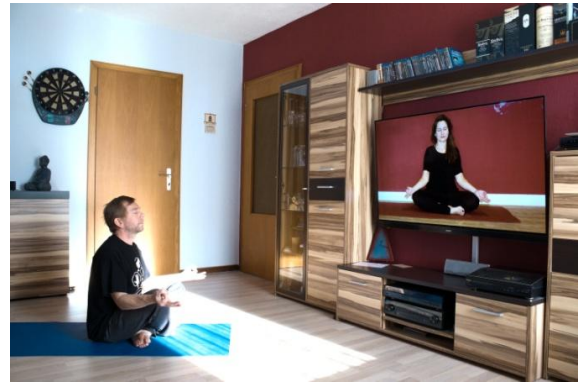


ONLINE LIVE KURSE über ZOOM

Ablauf

Melde dich einfach wie gewohnt über den Online-Kalender auf meiner Homepage mithilfe des Buchungssystem Fitogram für den Kurs an. Wenn du noch nie bei KAYOGA mitgemacht hast, musst du dich vorab bei Fitogram registrieren.



15 Minuten vor Kursbeginn bekommst du einen Link zugeschickt, der dich zum Zoom-Meeting führt. Du brauchst dafür die ZOOM-APP bei Nutzung per Handy oder den ZOOM Client, den du auch im Zusammenhang mit deiner ersten Zoom-Stunde installieren kannst. Falls du Zoom vorher installieren möchtest: <https://zoom.us/de-de/zoomrooms/software.html>

- Sonst auf den Link gehen.
- Herunterladen und Ausführen Zoom anklicken
- Zoom Meetings öffnen anklicken (das kann einen Moment dauern bevor das Meeting Fenster geöffnet wird.
- Dann gib deinen Namen bitte so ein, dass ich dich erkenne und trete in den virtuellen Warteraum ein bis ich (Host) dich einlasse.
- Nachdem ich dich eingelassen habe kannst du unten links noch Audio und Video einschalten, also ob ich dich hören und /oder sehen kann. Am Anfang und Ende der Stunde können wir uns auch untereinander austauschen. Du kannst jedoch auch während der Stunde über den Chat etwas eingeben.
- **Dann praktizieren wir wie gewohnt mit jede Menge Freude zusammen!**

Auf die Stunde vorbereiten

Überlege **wo** in welchem Raum du mitmachst. Schön wäre natürlich ein Raum ohne Unordnung / Ablenkung. Wo bist du ungestört? Oder wo kommen dir Familienmitglieder in die Quere? Steht Bügelwäsche oder ähnliches in deinem Sichtfeld?

Lege dir Tools Oder **Tool-Ersatz** bereit. Also evtl. ein Kissen zum Sitzen, Gürtel oder ähnliches als Gurt, Bücher als Klötze und eine Decke für Shavasana. Da ich alle Teilnehmer während der Stunde auf stumm schalte, kannst du auch Musik für dich anstellen, wenn du magst. Vielleicht magst du dir Kerzen anzünden.

Wundervoll am Live-Online-Yoga ist, dass tatsächlich in einem gewissen Rahmen ein Austausch stattfinden kann und kleinere Anweisungen gegeben werden können. Aber auch, dass es ein fester Termin ist, den du dir in deinem Kalender einträgst, als wäre es eine Stunde im Studio. Zu wissen, dass all die anderen Teilnehmer jetzt ebenfalls zu Hause auf ihren Matten praktizieren, erhöht die Motivation und erzeugt ein Gefühl von Gemeinschaft.

Es ist zwar nicht ganz leicht, aber in eingeschränktem Maße doch auch möglich, verbale Hilfestellungen zu geben. Voraussetzung ist allerdings, dass nicht nur du mich siehst, sondern ich auch dich. Also wenn es der Platz erlaubt und du trotzdem den Bildschirm noch gut sehen kannst, dann versuche doch, es so einzurichten, dass du beim Üben ganz zu sehen bist.

Namasté

Kay

