

# WOHLFÜHL-YOGA mit Uschi / Anleitung Online-Yoga

Sachsenstraße 6  
70435 Stuttgart-Zuffenhausen



---

Yoga online via Zoom ist nicht schwierig....

1. Der Live-Online-Kurs läuft über die Videokonferenz-App Zoom.
2. Entweder zu nimmst als Gast teil, oder mit der App. Dann lade dir die kostenfreie Zoom-App herunter und registriere dich ganz einfach bei [www.zoom.us](http://www.zoom.us).
3. Der Link zu deinem zuvor ausgewählten Live-Online-Kurs wird dir 15 Minuten vor Kurs-Beginn an deine E-Mail-Adresse zugesendet. (Bitte auch den Spam-Ordner kontrollieren.)
4. Nach Klick auf den Link erfolgt die Aufforderung „Darf diese Seite „zoom.us.app“ öffnen?“. Dies bitte mit „Erlauben“ bestätigen und „Mit Video beitreten“ wählen. Nun öffnet sich die Zoom-App mit dem Live-Online-Kurs.
5. Bitte wähle „Dem Meeting beitreten“ und im Anschluss daran bestätige „Mit Computer-Audio teilnehmen“. Jetzt sind wir gemeinsam in unserem virtuellen Yoga-Raum!
6. Aktiviere rechts oben den Vollbildmodus, um eine möglichst große Darstellung von mir als Yoga-Lehrerin zu bekommen.
7. Falls du mit mir sprechen möchtest, dann schalte zu Beginn des Kurses dein Mikrofon per Mikrofon-Symbol (unten links in der Zoom-Bildmaske) an und stelle sicher, dass kein roter Querstrich über dem Mikrofon-Symbol abgebildet ist.
8. Bevor ich mit dem Unterricht beginne, werde ich alle Teilnehmer\*innen stumm schalten, sodass ihr nur noch mich hören könnt. Nach dem Unterricht werde ich eure Mikrofone wieder aktivieren und für Fragen zur Verfügung stehen.
9. Rechts neben dem Mikrofon-Symbol findest du ein Pfeil-Symbol. Auf dieses ist zu klicken und folgende 2 Optionen sollten mit einem Haken aktiviert sein: „Mikrofon integriert (internes Mikrofon)“ und „Ausgang integriert (interne Lautsprecher)“.
10. Bei Fragen oder Problemen wende Dich einfach an mich.

