

## Informationen zu Online-Yogakursen

### ZOOM-Videokonferenz

Das Online-Seminar wird als ZOOM-Meeting stattfinden. Die erforderlichen Einwahldaten bekommen Sie rechtzeitig vor dem Online- Yogakurs zugesendet.

Wir empfehlen die Teilnahme mit einem Gerät mit einem großen Display oder Bildschirm **idealerweise mit einem PC/Laptop**, ein Tablet ist auch möglich. So können Sie die KursleiterIn gut erkennen.

Verwenden Sie nach Möglichkeit die **Zoom-App**, auch wenn grundsätzlich eine Teilnahme über einen Web-Browser möglich ist. Wenn Sie das erste Mal Zoom auf einem Gerät verwenden, wird Ihnen vorgeschlagen die App zu installieren. Bitte tun Sie das und planen dafür ggf. etwas Zeit (ca. 5 min.) ein.

### Sie haben noch wenig oder gar keine Erfahrung mit Zoom-Meetings?

Dann erfahren Sie in diesem 5-minütigen Tutorial, wie Sie sich einwählen können und gleichzeitig lernen Sie die wichtigsten Funktionen kennen: <https://youtu.be/G83cZf46A4k> (Quelle: Erwachsenenbildung EKHN vom 14.10.2019) Bei dem Online- Yogakurs ist nur eine Einwahl per Computer-Audio möglich (keine Telefon-Einwahl).

### Bild und Ton und die Übertragungsraten

Bitte schalten Sie für den Kurs Ihre Kamera ein und den Ton aus. Für eine störungsfreie Übertragung brauchen Sie **bis zu 1,1 Mbit/s** Übertragungsraten sowohl **für Download wie auch für den Upload**.

### Virtuelle Hintergründe

Grundsätzlich bietet Zoom die Möglichkeit virtuelle Hintergründe zu verwenden.

Ich möchte Sie bitten, darauf nach Möglichkeit zu verzichten:

- Virtuelle Hintergründe produzieren mehr Daten (bei Ihnen und allen anderen Teilnehmenden). Bei schlechten Internetverbindungen kann das z. B. zu eingefrorenen Bildern und abgehacktem Ton führen.
- Die Videoqualität kann dadurch insgesamt abnehmen.

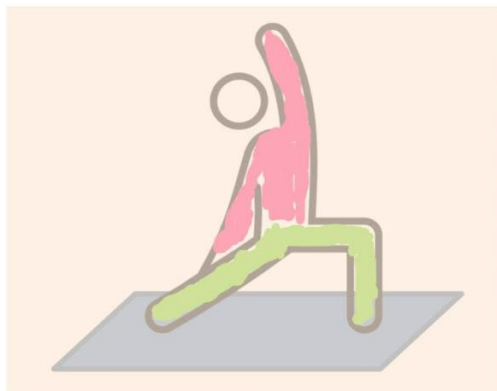
### Aktive Teilnahme

Während der **Vortrags- und Austauschphasen** ist es wichtig, dass Sie den Bildschirm und somit die gezeigten Materialien und anderen TeilnehmerInnen gut sehen und mit Ihnen in den Austausch treten können.

## So werden Sie gut gesehen

**Körperarbeit und Übungen** sind der wesentliche Bestandteil von Yogakursen. Das soll auch bei Online-Seminaren so sein. Wenn es Ihnen möglich ist, verwenden Sie gerne für die verschiedenen Phasen (Vortrag/Austausch und Praxis) verschiedene Kameras. So können Sie vorab schon alles optimal für sich einrichten.

Damit Sie gut zu sehen sind und bei Bedarf auch korrigiert werden können, möchten wir Ihnen ein paar Tipps geben:



Kamera

- Sorgen Sie für **gute Beleuchtung** von vorne und/oder der Seite.
- Achten Sie darauf, dass es **kein Gegenlicht** gibt (z. B. vor hellen Fenstern)
- Die **Kamera** sollte Sie bei den Übungen sowohl auf der Matte liegend als auch stehend **voll erfassen**.
- Tragen Sie **helle/leuchtende schlichte Kleidung**. So kann die jeweilige Körperhaltung am besten gesehen werden (schwarze Kleidung verschluckt das Licht, dadurch ist zum Beispiel schwer zu erkennen, wie gerade ein Arm exakt gehalten wird).
- Sorgen Sie dafür, dass Sie den **Ton gut hören** können. Nicht in jeder Position wird es Ihnen möglich sein, den Bildschirm und somit die vorgemachten Übungen gut sehen zu können. Umso wichtiger ist es, dass Sie die Anweisungen gut hören, auch wenn Sie selbst zum Beispiel etwas intensiver atmen.

## Technische Hinweise

### Vorbereitung der Technik

- Die Lautstärke des eigenen Mikros zuvor testen (wie laut oder leise es eingestellt ist oder ist es sogar ausgeschaltet?)
- Bitte die Kamera aktivieren, damit die/der Yogalehrende sieht, was und wie Sie üben. Ansonsten ist eine verbale Korrektur nicht möglich. (Wenn die Kamera in den Grundeinstellungen des PC deaktiviert ist, bitte vorab in den Einstellungen des PCs aktivieren.)
- Wenn möglich, nicht vor einem Fenster/Balkontür üben (die/der Yogalehrende kann Sie dann wegen des Lichts über das Fenster am Bildschirm nicht sehen).
- Wie kann ich die/den Yogalehrenden im Bildschirm im Großformat anzeigen lassen?
  - Klicken Sie dafür im Fenster von [Zoom](#) auf die „Galerieansicht“, die Sie oben rechts finden.
  - Nun ändert sich das Layout und Sie verfügen über eine geänderte Ansicht, die Sie jederzeit ändern oder anpassen können. Wechseln Sie in den Modus, wo Ihnen nur der „Aktive Sprecher“ angezeigt wird.

### Schlechte Internet-Verbindung – was tun?

- Über ein LAN-Kabel ist die Verbindung meist stabiler als über WLAN
- Andere Geräte im eigenen Haushalt, die in der gleichen Zeit „online“ sind, nehmen Einfluss auf die Qualität der Übertragung. Evtl. andere Geräte auf Flugmodus stellen oder deaktivieren.
- Die eigene Kamera deaktivieren: Dies reicht in der Regel aus, um die Verbindung stabil zu halten.

### Tipps für die Online-Yoga-Stunde:

- Versuchen Sie sich von der Stimme der Yogalehrenden führen zu lassen.
- Beobachten Sie sich nicht selbst am PC, wie Sie üben.