

So funktioniert Online-Yoga!

Du lädst dir die Software „Zoom-Client für Meetings“ vorab gratis herunter <https://zoom.us/download> und legst dir einen kostenfreien Zoom Account an.

Spätestens 30 Minuten vor Beginn schicke ich den Link an alle KursteilnehmerInnen, die sich vorher per Mail bei mir für den jeweiligen Kurs angemeldet haben, den Link, über den ihr in den virtuellen Yogaraum betretet.

- bei Anmeldung landest du zunächst im Warteraum, von dem aus Du eintrittst sobald ich online bin.
- du entscheidest selbst, ob du dein Video einschaltest oder nicht. Für mich ist es natürlich schöner, dich zu sehen, um dann ggf. auch bei den Übungen etwas sagen oder korrigieren zu können.
- mit Beginn der Stunde stelle ich alle Teilnehmer auf stumm, damit ihr nur noch mich gut hört und wir keine Interferenzen haben.

Am Ende der Stunde gibt es die Möglichkeit für Feedback. Ich kann euch auf meinem Bildschirm sehen und somit auch entsprechend korrigieren, es ist also ein interaktiver live Unterricht, kein Video.

Ein paar Tipps vorweg:

- bitte richte dir deinen Yogaplatz zuhause ein: Matte, Fell oder Teppich, Decke, eventuell auch ein Kissen zum Sitzen
- stelle eine Flasche Wasser oder Tee parat

Neue Teilnehmer nutzen bitte das Kontaktformular zur Anmeldung zum Yoga Online-Kurs: <https://haus-fuer-yoga.de/kontaktanmeldung/>

Yoga Online Kurse finden wöchentlich an folgenden Wochentagen und Uhrzeiten statt:

- Dienstag, 19:00 - 20:30
- Mittwoch 17:30 - 19:00
- Mittwoch 19:15 - 20:45
- Donnerstag 19:00 - 20:30