

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

herzlichen Dank für Dein Interesse an meiner Online-Yoga-Klasse. Damit Du diese Stunden zu Hause auch genießen kannst und sie als intensiv und angenehm erlebst, hier einige Tipps und Hinweise für Dich.

1. **WICHTIG: Installiere 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 ruhig „einmalig“ 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 mir per E-Mail zu einer Yogastunde angemeldet hast, sende ich Dir 24 Stunden vor Beginn eine E-Mail mit einem „[Link Zoom-Meeting beitreten](#)“ und einer Anleitung. Diesen Link kannst du frühestens 15 Minuten vor Beginn anklicken und schon bist Du im sogenannten „virtuellen Warteraum“. Das wiederum kann ich auf meinem Bildschirm sehen und hole Dich dann mit einem Klick in die die „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.
3. Dieser Link ist unter ONLINE Yoga in der Website und Du kannst dich hierüber anmelden.

Online-Yoga-Klassen 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-Yoga-Klassen haben aber auch positive Aspekte. Zum Beispiel die Möglichkeit, überhaupt eine Verbindung zu halten. Du musst nicht anfahren und sparst Zeit. Wenn Du zur Covid 19 Risikogruppe gehörst und Kontakt meiden solltest, oder in Quarantäne bist und es Dir eigentlich gut geht, hast du trotzdem die Möglichkeit, an einer Yogastunde teilzunehmen. Wenn Du nicht möchtest, dass man in Deine privaten Räume schaut, dann schalte deine Video-Funktion nach der Begrüßung aus oder lege eine Decke über Deine Sachen.

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. Eventuell bereite (per Handy) entspannende Musik vor, als Begleitung z. B. während einer YIN-Yoga Online-Stunde.

Die Stunde startet

- Frühestens 15 Minuten vor Beginn der Online-Yoga-Klasse klicke auf den von mir per E-Mail erhaltenen „[Link Zoom-Meeting beitreten](#)“ oder in der Website ONLINE Yoga auf den Link [Direkter Link zur Online Klasse](#). Versuche nicht mit dem Link früher zu schauen was passiert. Es passiert nichts. Der „virtuelle Warteraum“ zur ONLINE-Yogastunde wird von mir 15 Minuten vorher geöffnet und dann beginne ich, die Teilnehmer die den Link geöffnet haben, in die Yogastunde zu holen.
- Wir können uns sehen... uns kurz begrüßen... und schon wird es Zeit die weiteren Teilnehmer dazu zu schalten. Stelle bitte Dein Mikrofon stumm, sonst gibt es zu viele Geräusche. Ich erkläre Euch ein paar Dinge, die Du wissen solltest und dann kannst du auch gern dein Video ausstellen und dich in Shavasana legen... die Stunde beginnt. Bitte sei pünktlich – nach Beginn der Stunde lass ich niemanden mehr rein.

Das Leben geht weiter... aber anders, ja! 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 weiter ablehnst. Ich selber nehme seit kurzem Online-Yogastunden und kann es „erstaunlicherweise“ genießen. Auch online tut Yoga einfach gut!

Om Shanti... Marianne