

ZOOM ANLEITUNG

Liebe Yogafreund:innen,

damit du ganz entspannt an deinen Online-Yogastunden teilnehmen kannst, habe ich eine kleine Anleitung zusammengestellt. Keine Sorge – es ist wirklich einfach!

Schritt-für-Schritt zur Yoga-Stunde:

1. Klicke auf den Zoom-Link

- Klicke einfach auf den Zoom-Link, den du von mir in der Bestätigungsmaile oder Erinnerung erhalten hast.
- Du wirst automatisch weitergeleitet.
- **Tipp:** Öffne den Link am besten einige Minuten vor Beginn, um in Ruhe anzukommen.

2. Zoom herunterladen oder im Browser öffnen

- Du kannst die Zoom-App kostenlos installieren oder direkt im Browser teilnehmen.
- Wenn du noch nie Zoom genutzt hast, empfiehlt sich kurz die App zu installieren – dann läuft alles besonders stabil.

3. Name eingeben und „Teilnehmen“ klicken

- Gib gern nur deinen Vornamen ein. So kann ich dich gut zuordnen und wir bewahren gleichzeitig deine Privatsphäre.
- Kamera und Mikrofon kannst du nach Belieben ein- oder ausschalten.

4. Audio & Video prüfen

- Zoom fragt beim ersten Mal, ob du Lautsprecher/Kopfhörer und Mikrofon nutzen willst.
- Du kannst beides jederzeit während der Stunde ein- oder ausschalten.

5. Ankommen & genießen

- Mach es dir auf deiner Matte gemütlich, atme tief durch und genieße die Yogastunde.
 - Wenn du Fragen hast, kannst du dich jederzeit per Chat an mich wenden.
-

 **Extra-Tipp:**

Wenn du möchtest, teste deinen Computer vorher unter: <https://zoom.us/test>

So siehst du, dass alles klappt, bevor die Stunde beginnt.

Ich freue mich schon sehr darauf, dich auf der Matte zu sehen!

Von Herzen,

Andrea