

Informationen zu Online-Yogakursen

ZOOM-Videokonferenz

Das Online-Seminar wird als ZOOM-Meeting stattfinden. Die erforderlichen Einwahldaten bekommst Du 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 kannst Du die KursleiterIn gut erkennen.

Verwende nach Möglichkeit die Zoom-App, auch wenn grundsätzlich eine Teilnahme über einen Web-Browser möglich ist. Wenn Du das erste Mal Zoom auf einem Gerät verwendest, wird Dir vorgeschlagen die App zu installieren. Bitte tu das und plane dafür ggf. etwas Zeit (ca. 5 min.) ein.

Du hast noch wenig oder gar keine Erfahrung mit Zoom-Meetings?

Dann erfährst Du in diesem 5-minütigen Tutorial, wie Du Dich einwählen kannst und gleichzeitig lernst Du 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 schalte für den Kurs die Kamera ein und den Ton aus. Für eine störungsfreie Übertragung brauchst Du 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 Dich bitten, darauf möglichst zu verzichten:

- Virtuelle Hintergründe produzieren mehr Daten (bei Dir 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

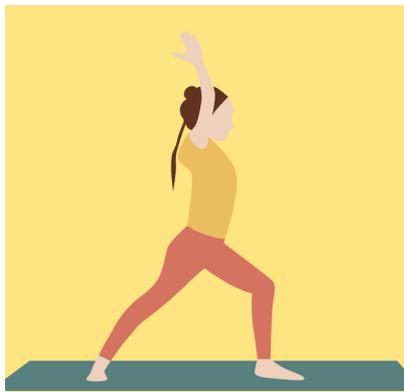
Während der Yogastunde ist es wichtig, dass Du den Bildschirm und somit die gezeigten Übungen und Materialien gut sehen kannst.



So wirst Du gut gesehen

Körperarbeit und Übungen sind der wesentliche Bestandteil von Yogakursen. Das soll auch bei Online-Seminaren so sein. Wenn es Dir möglich ist, verwende gerne für die verschiedenen Phasen (Vortrag/Austausch und Praxis) verschiedene Kamerawinkel. So kannst Du vorab schon alles optimal für Dich einrichten.

Damit Du gut zu sehen bist und bei Bedarf auch korrigiert werden kannst, möchten wir Dir ein paar Tipps geben:



Kamera

- Sorge für gute Beleuchtung von vorne und/oder der Seite.
- Achte darauf, dass es kein Gegenlicht gibt (z. B. vor hellen Fenstern)
- Die Kamera sollte Dich bei den Übungen sowohl auf der Matte liegend als auch stehend voll erfassen.
- Trage helle 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).
- Sorge dafür, dass Du den Ton gut hören kannst. Nicht in jeder Position wird es Dir möglich sein, den Bildschirm und somit die vorgemachten Übungen gut sehen zu können. Umso wichtiger ist es, dass Du die Anweisungen gut hörst, auch wenn Du selbst zum Beispiel etwas intensiver atmest.

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 Du übst. 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 Dich dann wegen des Lichts über das Fenster am Bildschirm nicht sehen).
- Wie kann ich die/den Yogalehrenden im Bildschirm im Großformat anzeigen lassen?
 - Klicke dafür im Fenster von Zoom auf die „Galerieansicht“, die Du oben rechts findest.
 - Nun ändert sich das Layout und Du verfügst über eine geänderte Ansicht, die Du jederzeit ändern oder anpassen können. Wechsle in den Modus, wo Dir 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.
- Notfalls die eigene Kamera deaktivieren: Dies reicht in der Regel aus, um die Verbindung stabil zu halten.

Tipps für die Online-Yoga-Stunde:

- Versuche Dich von der Stimme der/des Yogalehrenden führen zu lassen.
- Beobachte Dich nicht selbst am PC, wie Du übst.

