

# Online Live Stunden

## Anleitung

**Schritt 1:** Lade dir **Zoom** im Voraus **kostenlos** runter (<https://zoom.us/de-de/zoomrooms/software.html>).

Du kannst es entweder **als APP** auf Dein Smartphone, Tablet laden, **oder als Programm** auf dem PC/Mac. Du brauchst es nur herunter laden, Dich aber *nicht für Zoom zu registrieren*.

**Schritt 2:** Etwa fünf bis zehn Minuten vor Stundenbeginn **klickst** Du NUR auf den **Link** für die entsprechende Stunde, und gelangst damit automatisch in den virtuellen Kursraum **ODER** du öffnest das Programm, klickst auf „Ein Meeting beitreten“ und gibst die **Meeting ID** und danach das **Passwort** an um reinzukommen.

-> dein Lehrer schickt dir den Link und/oder Meeting ID und Passwort mit dem du in deine Gruppe gelangst.

## Ablauf:

Such dir einen Platz wo du ungestört üben kannst. Du brauchst das selbe wie auch in unseren Kursen, eine Matte, Handtuch, evtl Sitzkissen und eine Decke für die Schlusssentspannung. Circa 10 Minuten vor Kursbeginn kannst du dich anmelden. Dein Trainier sieht dich im sogenannten Warteraum und lässt dich eintreten wenn er soweit ist. Dann könnt ihr euch unterhalten und auch die anderen Teilnehmer sehen. Während der Stunde werden alle Teilnehmer auf stumm geschaltet.

Wir freuen uns auf euch!

Namaste von Ines, Sarah, Sonja & Team

