

Online Lektionen:

So funktioniert es - es ist ganz einfach!

Um an Live-Klassen teilzunehmen, brauchst Du einen Internetanschluss und einen Computer (Laptop oder Desktop) mit Lautsprecher, ein Tablet oder ein Smartphone.

So bereitest Du Dich für die Live-Klassen vor:

Wenn Du die Software Zoom noch nie genutzt hast, melde Dich bei mir. Dann kann ich dir per Telefon alles erklären und zeigen. Du kannst direkt über den Web-Browser an den Klassen teilnehmen, oder über das App von Zoom.

Um Dich für die Live-Klassen anzumelden, respektive Dich einzuloggen:

- Melde Dich für die gewünschte Live-Klasse bei mir an. Telefonisch oder per Mail.
- Bitte überweise mir gleichzeitig mit der Anmeldung den Betrag via Twint, 079/734 0386
- Den Link für die jeweilige live Klasse findest du auf der Website, oder kannst du bei mir anfordern.
- Richte dir einen schönen Ort in deinem Zuhause ein wo du ungestört trainieren kannst. Roll deine Matte aus und trage bequeme Trainingskleidung (im HIIT bitte mit Turnschuhen). Vielleicht möchtest du noch eine Flasche Wasser und je nach Lektion noch kleine Hilfsmittel parat legen (falls vorhanden). Im Yoga eignen sich als Yoga-Block zum Beispiel ein dickes, festes Buch und als Yoga-Gurt ein Bademantel-Gurt. Kissen und Decken sind auch immer Hilfreich.
- Wähle Dich ca. 5 Minuten vor Beginn in die Klasse ein, sodass wir uns begrüßen können.
- Vom Computer aus wähle die Option: Per Computer dem Audio beitreten. Diese Option wird Dir automatisch angeboten, wenn Du der Klasse beitretest.
- Wenn Du vom Smartphone aus teilnimmst, wirst Du aufgefordert, über Internet-Audio-Anruf teilzunehmen, dass Du mich und die Anderen hören kannst. Auch diese Option wird dir automatisch zur Auswahl angeboten.
- Am unteren Rand im Programmfenster auf dem Computer findest Du die Symbole zur Steuerung Deiner Kamera sowie Deines Mikrophons, um diese ein-, respektive auszuschalten.
- Ich werde nach der Begrüssung und wenn wir mit dem Unterrichten beginnen, alle auf Stumm schalten, um Störgeräusche zu verhindern.
- Es ist übrigens nicht nötig, dass Du während der Yoga online Klasse ständig auf den Bildschirm schauen kannst. Ich gebe mir Mühe, präzise Anleitungen zu geben, dass Du Dich ganz auf das Mitmachen und Spüren einlassen kannst. Ich bin jedoch froh wenn du die Kamera so einstellen kannst, dass ich dich immer sehen kann, um dir auch mal eine mündliche Korrektur zu geben:-)

So und nun wünsche ich euch viel Spass mit meinen live online Lektionen!