

Online Yogastunden mit Zita ab November 2020

Hallo liebe Yogis,

Hier die Infos, um an meinem Online-Yoga teilnehmen zu können.

1. Yogastunden aus der Tabelle auswählen und mir die Termine rechtzeitig per Mail zuschicken.

Yogastunde	Nummer	Datum	Uhrzeit
Yoga	1	Montag, 02.11.2020	07:30 – 09:00 Uhr
Yoga	2	Montag, 02.11.2020	20:00 – 21:30 Uhr
Meditation	3	Donnerstag, 05.11.2020	09:00 – 09:45Uhr
Yoga	4	Donnerstag, 05.11.2020	18:00 – 19:30 Uhr
Yoga	5	Montag, 09.11.2020	07:30 – 09:00 Uhr
Yoga	6	Montag, 09.11.2020	20:00 – 21:30 Uhr
Meditation	7	Donnerstag, 12.11.2020	09:00 – 09:45 Uhr
Yoga	8	Donnerstag, 12.11.2020	18:00 – 19:30 Uhr
Yoga	9	Freitag, 13.11.2020	08:00 – 09:30 Uhr
Schwangeren-Yoga	10	Freitag, 13.11.2020	17:45 – 19:15 Uhr
Yoga	11	Montag, 16.11.2020	07:30 – 09:00 Uhr
Yoga	12	Montag, 16.11.2020	20:00 – 21:30 Uhr
Meditation	13	Donnerstag, 19.11.2020	09:00 – 09:45 Uhr
Yoga	14	Donnerstag, 19.11.2020	18:00 – 19:30 Uhr
Yoga	15	Freitag, 20.11.2020	08:00 – 09:30 Uhr
Schwangeren-Yoga	16	Freitag, 20.11.2020	17:45 – 19:15 Uhr
Yoga	17	Montag, 23.11.2020	07:30 – 09:00 Uhr
Yoga	18	Montag, 23.11.2020	20:00 – 21:30 Uhr
Meditation	19	Donnerstag, 26.11.2020	09:00 – 09:45Uhr
Yoga	20	Donnerstag, 26.11.2020	18:00 – 19:30 Uhr
Yoga	21	Freitag, 27.11.2020	08:00 – 09:30 Uhr
Schwangeren-Yoga	22	Freitag, 27.11.2020	17:45 – 19:15 Uhr
Yoga	23	Montag, 30.11.2020	07:30 – 09:00 Uhr
Yoga	24	Montag, 30.11.2020	20:00 – 21:30 Uhr

2. Den Betrag von 12 € pro Yogastunde (Meditation 8 €), bitte auf mein Konto der Commerzbank DE46 6604 0018 0368 3661 02 mit dem Verwendungszweck (Name und Angabe der Stundenummer) überweisen!

Vorbereitung für die Teilnahme an Yoga Online Stunden:

- **Du benötigst am besten die App von „Zoom“, oder du wählst dich über den Internetbrowser direkt ein.**
Hinweis! Aus Gründen der Datensicherheit solltest du dich nicht über deinen Facebook-Account einloggen und auch keine Registrierung vornehmen.
Als Teilnehmer kommt man ganz einfach durch meine Zugangsdaten rein.
- **Nach deiner Zusage für die ausgewählte Yogastunde, bekommst du von mir rechtzeitig eine **Meeting-Nummer** zugeschickt. Das dazugehörige Passwort lautet: **YZNov#20****
Solltest du diese Meeting-Nummer bis 2 Stunden vorher nicht erhalten haben, melde dich bitte per Mail bei mir.
- **Wenn du etwas Dringendes fragen möchtest, bitte vor der Yogastunde oder im Anschluss daran.**



Kurzanleitung zum Beitritt in das Meeting über die Plattform „Zoom“:

- **Bitte trete dem Meeting mindestens 15 Minuten vor Beginn bei.**
- **Nachdem du die Meeting Nummer und das Passwort eingegeben hast, kommt zunächst eine dunkle Seite und der Hinweis, dass ich dich aus dem Warteraum abhole.**
- **Bei der Aufforderung: „Treten Sie bitte dem Audio bei, um andere zu hören“, die Auswahl „Anruf über Internet-Audio“ auswählen.**
- **Die Kamera und das Audio an der Befehlsleist einschalten. Beim Eintreten ist dein Mikrofon noch an. Stelle deinen Lautsprecher auf „laut“, damit du mich gut hörst.**
- **Wenn ich dich auf dem Bild habe, bestätige ich es dir.**
- **Du kannst bis 5 Minuten vorher noch deinen persönlichen Platz einrichten, Matte, Kissen und die Decke für die Entspannung.**
- **Dein Mikro stelle ich während der Yogastunde auf stumm.**
- **Zum Schluss musst du einfach das Meeting verlassen.**