

YOGA ZITA

Online Yogastunden mit Zita ab 11. Januar 2021

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	Nr.	Meeting ID	Datum	Uhrzeit
Yoga	49	826 4408 8402	Montag, 11.01.2021	07:30 – 09:00 Uhr
Yoga	50	889 2355 5155	Montag, 11.01.2021	18:00 – 19:30 Uhr
Meditation	51	860 4690 5617	Donnerstag, 14.01.2021	09:00 – 09:45 Uhr
Yoga	52	842 2243 5137	Donnerstag, 14.01.2021	18:00 – 19:30 Uhr
Yoga	53	867 1697 8753	Freitag, 15.01.2021	08:00 – 09:30 Uhr
Schwangeren-Yoga	54	853 4700 3934	Freitag, 15.01.2021	17:45 – 19:15 Uhr
Yoga	55	869 1540 3646	Montag, 18.01.2021	07:30 – 09:00 Uhr
Yoga	56	830 1641 9528	Montag, 18.01.2021	18:00 – 19:30 Uhr
Meditation	57	834 6242 3106	Donnerstag, 21.01.2021	09:00 – 09:45 Uhr
Yoga	58	851 1354 3485	Donnerstag, 21.01.2021	18:00 – 19:30 Uhr
Yoga	59	826 2527 8298	Freitag, 22.01.2021	08:00 – 09:30 Uhr
Schwangeren-Yoga	60	896 3539 6643	Freitag, 22.01.2021	17:45 – 19:15 Uhr
Yoga	61	886 5326 0803	Montag, 25.01.2021	07:30 – 09:00 Uhr
Yoga	62	834 6245 7937	Montag, 25.01.2021	18:00 – 19:30 Uhr
Meditation	63	892 8860 3476	Donnerstag, 28.01.2021	09:00 – 09:45 Uhr
Yoga	64	833 8561 4898	Donnerstag, 28.01.2021	18:00 – 19:30 Uhr
Yoga	65	846 2134 5784	Freitag, 29.01.2021	08:00 – 09:30 Uhr
Schwangeren-Yoga	66	859 3692 4991	Freitag, 29.01.2021	17:45 – 19:15 Uhr
Yoga	67	815 9735 1823	Montag, 01.02.2021	07:30 – 09:00 Uhr
Yoga	68	831 9322 7916	Montag, 01.02.2021	18:00 – 19:30 Uhr
Meditation	69	861 3737 9238	Donnerstag, 04.02.2021	09:00 – 09:45 Uhr
Yoga	70	869 5459 3231	Donnerstag, 04.02.2021	18:00 – 19:30 Uhr
Yoga	71	834 4398 1924	Freitag, 05.02.2021	08:00 – 09:30 Uhr
Schwangeren-Yoga	72	812 1758 1723	Freitag, 05.02.2021	17:45 – 19:15 Uhr
Yoga	73	858 0072 5216	Montag, 08.02.2021	07:30 – 09:00 Uhr
Yoga	74	822 3252 8262	Montag, 08.02.2021	18:00 – 19:30 Uhr
Meditation	75	824 2682 0510	Donnerstag, 11.02.2021	09:00 – 09:45 Uhr
Yoga	76	856 9873 7811	Donnerstag, 11.02.2021	18:00 – 19:30 Uhr
Yoga	77	837 0284 5656	Freitag, 12.02.2021	08:00 – 09:30 Uhr
Schwangeren-Yoga	78	862 5890 9074	Freitag, 12.02.2021	17:45 – 19:15 Uhr

2. Den Betrag von 12€ pro Yogastunde (Meditation 10€), 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: **YZ#2021** 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 Befehlsleiste 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.