

Online Yogastunden mit Zita ab 12. April 2021

Hallo liebe Yogis,

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


1. Yoga oder Meditation aus der Tabelle auswählen und mir die Termine rechtzeitig per Mail zuschicken.

Yogastunde	Nr.	Datum	Uhrzeit
Yoga	1	Montag, 12.04.2021	07:30 – 09:00 Uhr
Yoga	2	Montag, 12.04.2021	18:00 – 19:30 Uhr
Meditation	3	Donnerstag, 15.04.2021	09:00 – 09:45 Uhr
Yoga	4	Donnerstag, 15.04.2021	18:00 – 19:30 Uhr
Yoga	5	Freitag, 16.04.2021	08:00 – 09:30 Uhr
Meditation	6	Freitag, 16.04.2021	17:00 – 17:45 Uhr
Yoga	7	Montag, 19.04.2021	07:30 – 09:00 Uhr
Yoga	8	Montag, 19.04.2021	18:00 – 19:30 Uhr
Meditation	9	Donnerstag, 22.04.2021	09:00 – 09:45 Uhr
Yoga	10	Donnerstag, 22.04.2021	18:00 – 19:30 Uhr
Yoga	11	Freitag, 23.04.2021	08:00 – 09:30 Uhr
Meditation	12	Freitag, 23.04.2021	17:00 – 17:45 Uhr
Yoga	13	Montag, 26.04.2021	07:30 – 09:00 Uhr
Yoga	14	Montag, 26.04.2021	18:00 – 19:30 Uhr
Meditation	15	Donnerstag, 29.04.2021	09:00 – 09:45 Uhr
Yoga	16	Donnerstag, 29.04.2021	18:00 – 19:30 Uhr
Yoga	17	Freitag, 30.04.2021	08:00 – 09:30 Uhr
Meditation	18	Freitag, 30.04.2021	17:00 – 17:45 Uhr
Yoga	19	Montag, 03.05.2021	07:30 – 09:00 Uhr
Yoga	20	Montag, 03.05.2021	18:00 – 19:30 Uhr
Meditation	21	Donnerstag, 06.05.2021	09:00 – 09:45 Uhr
Yoga	22	Donnerstag, 06.05.2021	18:00 – 19:30 Uhr
Yoga	23	Freitag, 07.05.2021	08:00 – 09:30 Uhr
Meditation	24	Freitag, 07.05.2021	17:00 – 17:45 Uhr
Yoga	25	Montag, 10.05.2021	07:30 – 09:00 Uhr
Yoga	26	Montag, 10.05.2021	18:00 – 19:30 Uhr
Yoga	27	Montag, 17.05.2021	07:30 – 09:00 Uhr
Yoga	28	Montag, 17.05.2021	18:00 – 19:30 Uhr
Meditation	29	Donnerstag, 20.05.2021	09:00 – 09:45 Uhr
Yoga	30	Donnerstag, 20.05.2021	18:00 – 19:30 Uhr
Yoga	31	Freitag, 21.05.2021	08:00 – 09:30 Uhr
Meditation	32	Freitag, 21.05.2021	17:00 – 17:45 Uhr

Meditation	33	Donnerstag, 27.05.2021	09:00 – 09:45 Uhr
Yoga	34	Donnerstag, 27.05.2021	18:00 – 19:30 Uhr
Yoga	35	Freitag, 28.05.2021	08:00 – 09:30 Uhr
Meditation	36	Freitag, 28.05.2021	17:00 – 17:45 Uhr

2. Den Betrag von 12€ pro Yogastunde (Meditation 10€), bitte auf mein Konto der Commerzbank DE46 6604 0018 0368 3661 02 überweisen!
 Verwendungszweck bitte nur! **(Name und Nummer der Stunde oder Stunden)**
 Wenn möglich die Beträge bitte für eine Woche zusammenfassen.

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 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.