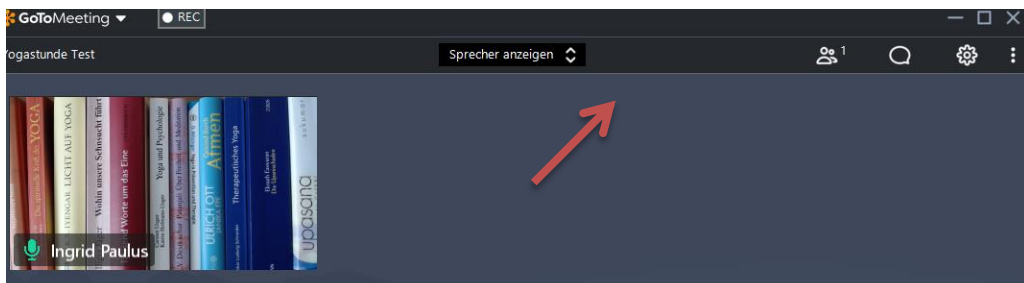


## Technische Hinweise für Online-Yogastunden

1. Die Lautstärke des eigenen Mikros zuvor testen (wie laut – leise es eingestellt ist)
2. Bitte das Mikro bei Beginn der Stunde auf Stumm schalten, damit alle Geräusche der Teilnehmer ausgeschaltet sind und Du nur die Stimme des Yogalehrenden hörst
3. Bitte die Kamera aktivieren, damit der Yogalehrende sieht was Du übst bzw. ob Du die Übung beendet ist. Ansonsten ist eine verbale Korrektur etc. nicht möglich. (Wenn die Kamera in den Grundeinstellungen des PC deaktiviert ist, bitte vorab in den Einstellungen des PC's aktivieren)
4. wenn möglich, nicht vor einem Fenster/Balkontür üben – oder das Rollo herunter lassen Evtl. externe Boxen nutzen, über diese ist die Audioqualität besser
5. andere Geräte im eigenen Haushalt, die in der gleichen Zeit „online“ sind, nehmen Einfluss auf die Qualität der Übertragung, wenn Du den PC, Laptop benutzt bitte Dein Handy auf Flugmodus stellen.
6. Wie kann ich den Yogalehrenden im Bildschirm im Großformat anzeigen lassen?
  - Unter „Sprecher anzeigen“ (roter Pfeil) bitte „Sprecher“ anklicken, damit Du den Yogalehrenden im Großformat siehst!



## Tipps für die Online Yogastunde:

- Versuch Dich von der Stimme des Yogalehrenden führen zu lassen
- Beobachte Dich nicht selbst am PC, wie Du übst

## Tipps für Einstellungen am PC, Laptop:

Wenn Du angemeldet bist, klicke links im Eck auf „GoToMeeting“ – „Start“ – meist ist hier Automatisch nach Anmeldung an Windows eingestellt – dies auf Manuell stellen, dann ist das kleine Programm nur aktiv, wenn Du es startest!

