

## Information zur Onlineübertragung

### ZOOM-Videokonferenz

Online Übertragene Yogakurse oder Seminare finden als ZOOM-Meeting statt. Die erforderlichen Einwahldaten senden wir rechtzeitig zu. Wir empfehlen die Teilnahme mit einem Gerät mit einem großen Display oder Bildschirm idealerweise mit einem PC/Laptop, ein Tablet ist auch möglich.

### Einwahl via Zoom:

Für die Teilnahme musst Du Dich **nicht** bei Zoom registrieren!!

Teilnahmemöglichkeiten:

1. Einwahl „Klick“ auf den Einwahllink in der EMail. Wenn Du das erste Mal Zoom auf einem Gerät verwendest, wird vorgeschlagen die App zu installieren. Planen dafür ggf. etwas Zeit (ca. 5 min.) ein.
2. Einwahl über die ZOOM App: Gib die Meeting-ID und den Kenncode ein
3. Einwahl über <https://zoom.us/join> (Eingabe Meeting ID + Kenncode)

### Du hast noch wenig oder gar keine Erfahrung mit Zoom-Meetings?

Dann erfährst Du in diesem 5-minütigen Tutorial, wie Du Dich einwählen kannst und gleichzeitig lernst Du die wichtigsten Funktionen kennen: <https://youtu.be/G83cZf46A4k> (Quelle: Erwachsenenbildung EKHN vom 14.10.2019) Bei dem Online- Yogakurs ist nur eine Einwahl per Computer-Audio möglich (keine Telefon-Einwahl).

### Bild und Ton

Bitte schalte für den Kurs Deine **Kamera ein** und den **Ton aus**.

Für eine störungsfreie Übertragung brauchen Sie bis zu 1,1 Mbit/s Übertragungsrate sowohl für Download wie auch für den Upload.

### „Sprecheransicht“

Damit Du den Yogalehrer\*in im Großformat siehst wähle unter „Ansicht“ „Sprecher“ aus



### So wirst Du gut gesehen

Damit wir Dich gut sehen und bei Bedarf auch korrigiert können, möchten wir Dir ein paar Tipps geben:

- Die **Kamera** sollte Dich bei den Übungen sowohl auf der Matte liegend als auch stehend **voll erfassen**.
- Sorge für **gute Beleuchtung** von vorne und/oder der Seite.
- Achte darauf, dass es **kein Gegenlicht** gibt (z. B. vor hellen Fenstern)
- Trage helle schlichte Kleidung. So kann die jeweilige Körperhaltung am besten gesehen werden (schwarze Kleidung verschluckt das Licht, dadurch ist z. B. schwer zu erkennen, wie gerade ein Arm exakt gehalten wird).
- Sorge dafür, dass Du den **Ton gut hören** kannst. Versuche Dich von Stimme des Yogalehrenden führen zu lassen. Beobachten Dich nicht selbst am PC, wie Du übst. So kannst Du ganz bei Dir sein!

### Virtuelle Hintergründe -> verschlechtert Qualität der Übertragung

Wir möchten Dich bitten, auf virtuelle Hintergründe zu verzichten:

- Virtuelle Hintergründe produzieren mehr Daten (bei Dir und allen anderen Teilnehmenden). Bei schlechten Internetverbindungen kann das z. B. zu eingefrorenen Bildern und abgehacktem Ton führen.
- Die Videoqualität kann dadurch insgesamt abnehmen.