

## Informationen und FAQ zum Online Zoom Yoga im ANAND

Liebe Yoga Freund\*in,

dieses Dokument überarbeiten wir laufend für dich, während wir alle gemeinsam Online Yoga lernen! Also schau gerne immer wieder auf der Webseite für aktuelle Versionen vorbei.

Bitte sei geduldig mit dir und uns, wenn noch nicht alles sofort 100% klappt... Für uns ist das Online-Yoga absolutes Neuland und für dich ist es vielleicht neu, allein zu Hause Yoga zu machen und du vermisst die Gruppenerfahrung, die du aus dem Kurs kennst und vielleicht fällt es dir schwerer, dich nicht ablenken zu lassen. Wir hoffen, auch virtuell ein gewisses Gruppengefühl zu erreichen.

Thema Musik: Du kennst es, dass wir relativ viel Musik nutzen und meistens in der Meditation gemeinsam chanten. Dies ist momentan noch nicht in technisch guter Qualität bei uns voll realisierbar. Wir tüffeln an der Technik in Bezug auf Musik und sind vorsichtig optimistisch, dass wir es hinbekommen. Bitte hab etwas Geduld mit uns und bis dahin werden wir überwiegend stille Meditationen auswählen.

Einstimmen/ Ausstimmen: Im Kundalini Yoga stimmen wir uns ja mit gechanteten Mantrien ein. Das erkennt das Zoomprogramm nicht 100%, da es auf das gesprochene Wort ausgelegt ist, daher werden wir leiser und kürzer einstimmen und am Ende evt. nur mit Sat Nam ausstimmen. Zurück im normalen Yogaraum dann wieder wie gewohnt!

Um deine Yoga Erfahrung zu Hause so stimmungsvoll wie möglich zu gestalten, mach dir deinen Yoga Platz gerne ein bisschen schön, so wie es dich anspricht: zünde zB eine Kerze an, Sorge für schöne Beleuchtung, stelle dir vielleicht einige kleine Gegenstände, die dich inspirieren oder auch Blumen wenn zu Hand oder ein dir angenehmes Bild in dein Blickfeld und Sorge dafür, dass dich für 90 Minuten niemand unterbrechen kann. Mach dir gerne deine Lieblingsmantra Musik, die du aus dem ANAND kennst, während du im Warteraum der App bist (es gibt auch viel auf youtube, dazu musst du nichts kaufen oder alles auf Spotiy). Dies dauert eventuell wie bei uns im Zentrum ca. 15 min. Nachdem du den virtuellen Raum betreten hast und wir dich kurz individuell begrüßt haben, bleib gerne in einfacher Haltung ruhig auf deiner Matte, die Musik müsstest du dann ausstellen.

Wir tun unser Bestes, um den Unterricht laufend zu optimieren. Daher wäre es für uns sehr wertvoll, wenn du uns ein Feedback im Anschluss an deine Online Stunde gibst. Bitte schreib uns per Mail an [atma@das-anand.de](mailto:atma@das-anand.de), was gut oder schwierig für dich zu Hause war, sowie deine Verbesserungsvorschläge.

Vielen Dank für deine Unterstützung und für dein Vertrauen – bleib bei dir, in deiner Mitte und gesund. Ich wünsche mir, dass wir alle gut durch diese Zeit kommen.

love & light

Atma

## Ablauf von Eintreten und Verabschieden in den/ aus dem virtuellen Yogaraum

Die Zoom Session steht und fällt mit einer stabilen Internetverbindung. Auf unserer Seite und auf deiner Seite.

Abgeschwächtes Internet: mein oder/und dein Bild gefriert, die Tonübertragung erfolgt zerhackt oder gar nicht. Bleibe ruhig, meistens gibt es sich recht schnell wieder, mache die Übungen weiter.

Unterbrechung Internetverbindung: Du fliegst raus: bleib ruhig, logg dich wieder ein und ich kann dich wieder reinlassen. Ich fliege raus: der Raum bleibt bestehen, ihr bleibt alle drin und ich wähle mich wieder ein und es geht weiter.

### Bitte vor dem Betreten des virtuellen Yogaraums gewährleisten, dass du

- die Akkus an deinem Endgerät voll aufgeladen hast bzw. dein Endgerät mit einem Kabel an eine Stromquelle angeschlossen ist
- deinen Yogaplatz fertig hast
- ggf. ein Podest für dein Handy zur Hand hast
- alle einkommenden Info-Töne an deinem Handy ausgestellt hast
- dir was zu trinken bereit gestellt hast
- auf Toilette warst, so dass du, wenn möglich, deinen Yogaplatz nicht verlassen musst
- deine Mitbewohner gebeten hast, dich nicht zu stören
- eine Decke für die Entspannung bereit gelegt hast

### Für den pünktlichen Beginn der Stunde und ein möglichst reibungsloses Betreten des Raums ist es wichtig,

- dass du bitte den Link zum Einloggen um 15 bis 20min vor Kursbeginn aktivierst. Die App führt dich dann in einen Warteraum.
- Sitze gerne in der einfachen Haltung und atme bewusst und langsam, bis du mit dem Eintreten dran bist.
- Ich hole dann jedeN einzeln in den Raum, die App signalisiert dir das, bitte das Display im Auge behalten.
- Achte darauf, dass hier zu Beginn das Mikrofon und die Kamera in deinem Zoom Display angestellt sind.
- Wir sehen uns dann und wir sprechen kurz und begrüßen uns.
- Je mehr TeilnehmerInnen dabei sind, desto länger dauert das Eintreten. Sollte es Probleme mit Mikrofon und Kamera geben, dauert das auch einige Zeit.  
**Bitte sei geduldig mit uns und mit dir!** Sobald du eingetreten bist, bleib bei dir, schließe vielleicht sogar die Augen, wenn gewünscht.
- Sobald alle im virtuellen Raum sind, beginnen wir, dann stelle ich als Host alle eure Mikros aus und ihr könnt nur noch mich hören. Dann machen wir einen kleinen Soundcheck und los geht es...
- Sollte während der Stunde ein technisches Problem auf deiner Seite auftreten, kann ich dir von meiner Seite aus nicht weiter helfen. Bleibe ruhig und versuche es zu beheben, bzw. dich wieder einzuloggen. Ich kann dich dann wieder reinholen.

### Verabschieden und Verlassen des virtuellen Raums

- Nach dem Ausstimmen stelle ich eure Mikros wieder an. Dann können wir noch sprechen und uns verabschieden.
- Wenn gewünscht, können sich auch die TeilnehmerInnen noch gemeinsam austauschen.
- Wenn du eine Frage hast, können wir gerne darüber sprechen.  
zum Verlassen dann ganz einfach auf deinem Display den Link Verlassen drücken.

### FAQ und Technik rund um die Online Stunde:

Am einfachsten gehen Smartphone und iPads. Ein **vorheriges Herunterladen der App ist nicht nötig**, das macht die App automatisch beim Aktivieren des Links. (Bei anderen Endgeräten ist es u.U. komplizierter und ein vorheriges Installieren von [www.zoom.us](http://www.zoom.us) in der kostenlosen Basisversion ist nötig.) Beim ersten Einloggen, nehme dir aber ein bisschen Zeit vor dem Kurs, am besten 30min vor Kursbeginn, damit du ganz entspannt die App installieren kannst.

**Die Zoom App** ist für TeilnehmerInnen **kostenfrei**.

**WICHTIG:** bitte stelle dein Handy so ein, so dass dich keine Anrufe erreichen können, bzw. Du sie nicht hörst. Kein Flugmodus. Stelle außerdem alle Benachrichtigungstöne für SMS/ whats app usw. auf stumm!

Bitte dein Handy/iPad im **Querformat** halten: die Kamera ist darauf eingestellt (sonst bin ich um 90 Grad gekippt).

Bitte die **Kamera und den Ton** (Computeraudio) zu Beginn **aktivieren**, damit wir kurz bei deinem individuellen Einchecken sprechen können.

Wenn du **individuelle Ansprache** möchtest, dann stelle dein Handy so auf, vielleicht auf ein kleines Podest, dass ich dich ganz und je nach Übung seitlich oder von vorne sehen kann. Das kannst du mir auch entsprechend während dem individuellen Betreten des virtuellen Zoom Yogaraums sagen. Bei der individuellen Ansprache spreche ich dich mit deinem Namen an, damit schnell klar ist um wen es geht, was wir ja sonst im Kurs nie machen.

Wenn du **keine individuelle Ansprache** wünschst, dann stelle zu Stundenbeginn deine Kamera im Zoom Display einfach **aus**.

**Verständigung über Zeichen:** Wir überlegen uns, eine kleine Handzeichensprache zu entwickeln. Zunächst einmal nur Daumen hoch für: ja, alles ist ok. Daumen runter für: nein, klappt nicht.

Das Sprechen/Hören funktioniert wie beim Handy oder Walkie Talkie - **nur einer kann zur Zeit senden/empfangen...**

Darum muss die Zoom Mikروفonfunktion **während der Yogastunde bei allen Teilnehmer deaktiviert** werden. Das machen wir über die Einstellungen des Host.

Das bedeutet allerdings auch: **wir können leider nicht gemeinsam chanten** und uns alle dabei hören (das ist technisch nicht möglich).

Ich kann den Ton von hier aus nicht für jeden Teilnehmer steuern - **bitte probiere das über deine Lautstärke, USB-Box etc.** und reguliere an deinem Endgerät die Lautstärke, so dass sie für dich angenehm ist.