

Anleitung für Online Yoga mit Michèle

Vorbereitungen:

- Computer vorbereiten (2-3 Tage vorher): Kamera, Mikrofon, Lautsprecher einschalten, Internet Browser installieren
- Yogamatte, Woldecke und ev. Sitzkissen bereitlegen
- Yogakleider anziehen
- sich zurückziehen, kommunizieren, dass man gerne ungestört üben möchte
- Laptop, PC oder Tablet so platzieren, dass du mit deiner Matte möglichst vollständig sichtbar bist
- ca. 10-15 Min. vor Beginn der Stunde bekommst du eine Email auf deine Email-Adresse

Konkreter Ablauf am Computer:

1. Internet Browser starten:

Am besten funktioniert Hostpoint Meet mit den aktuellsten Versionen folgender Browser:



Chrome (empfohlen)



Firefox



Opera



Brave

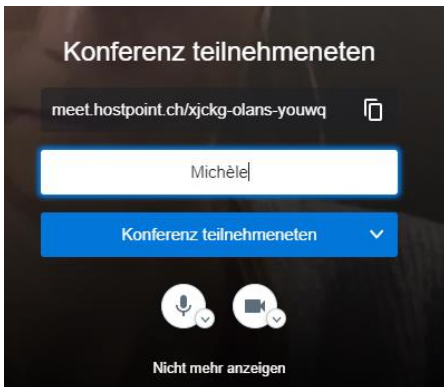


Vivaldi

2. E-Mail von Michèle öffnen und auf den darin enthaltenen Link klicken, um dem Meeting beizutreten:

z.B. <https://meet.hostpoint.ch/xjckg-olans-youwq>

3. Folgendes Bild erscheint auf dem Bildschirm:

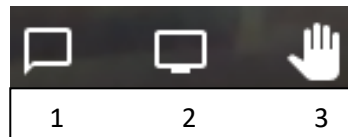


Gib deinen vollständigen Namen ein und klicke auf
«**Konferenz teilnehmen**»

4. Übersicht der Zeichen auf deinem Bildschirm:

Zeichen unten links:

- 1 Chat öffnen/schliessen
- 2 Bildschirm teilen
- 3 Handzeichen geben



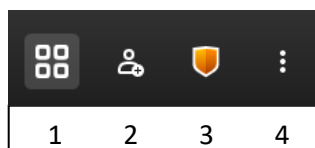
Zeichen Mitte:

- 1 **Mikrofon Stummschaltung**
- 2 **Verlassen**
- 3 **Kamera starten / stoppen**



Zeichen unten rechts:

- 1 **Bildschirm Einstellungen**
- 2 Teilnehmer einladen
- 3 Sicherheitsoptionen
- 4 **Weitere Einstellungen (Vollbildmodus)**



5. Für dich sind folgende Symbole von Bedeutung:



Kamera ein/ausschalten



Mikrofon ein-/ausschalten (während der Stunde stumm)



Bildschirm Einstellungen: Hier kannst du wählen, welche Bildschirmansicht für dich stimmig ist.



Vollbildmodus einschalten



Sitzung beenden: hier kannst du am Ende der Stunde das Meeting verlassen

Weitere Infos:

- **Voraussetzungen bezüglich Hard- und Software:**

Hostpoint Meet läuft auf Desktop-Geräten und Notebooks bequem und ohne Installation zusätzlicher Software direkt in einem der unterstützten Browser. Für Smartphones und Tablets stehen Apps zur Verfügung. Die Videotelefonie stellt allerdings hohe Ansprüche an die Hard- und Software sowie die Bandbreite und Stabilität der Internetverbindung aller Teilnehmer. Für möglichst störungsfreie Videokonferenzen sollten folgende Voraussetzungen erfüllt sein:

 - Gerät mit ausreichender Leistung
 - stabile Internetverbindung mit genügend Bandbreite. Falls die Verbindung über WiFi erfolgt, sollten die Stabilität und der Empfang ebenfalls entsprechend sein.
 - ein unterstützter Browser in der jeweils aktuellsten Version oder die aktuellste Version der Hostpoint Meet App (iOS) bzw. der Jitsi Meet App (Android)

- **Die Stunde wird nicht aufgezeichnet.**

- **Ich freue mich auf unsere Online-Yoga-Stunde – Namaste** 🤍🤍😊🙏🙏