

Informationen zu Online-Yogakursen

ZOOM-Videokonferenz

Das Online-Seminar wird als ZOOM-Meeting stattfinden. Die erforderlichen Einwahldaten bekommen Sie rechtzeitig vor dem Online-Yogakurs zugesendet.

Ich empfehle die Teilnahme mit einem Gerät mit einem großen Display oder Bildschirm idealerweise mit einem PC/Laptop, ein Tablet ist auch möglich. So können Sie mich gut erkennen.

Verwenden Sie nach Möglichkeit die Zoom-App, auch wenn grundsätzlich eine Teilnahme über einen Web-Browser möglich ist. Wenn Sie das erste Mal Zoom auf einem Gerät verwenden, wird Ihnen vorgeschlagen die App zu installieren. Bitte tun Sie das und planen dafür ggf. etwas Zeit (ca. 5 min.) ein.

Sie haben noch wenig oder gar keine Erfahrung mit Zoom-Meetings? Dann erfahren Sie in diesem 5-minütigen Tutorial, wie Sie sich einwählen können und gleichzeitig lernen Sie 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 und die Übertragungsraten

Bitte schalten Sie für den Kurs Ihre 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.

Virtuelle Hintergründe

Grundsätzlich bietet Zoom die Möglichkeit virtuelle Hintergründe zu verwenden.

Ich möchte Sie bitten, darauf nach Möglichkeit zu verzichten:

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