



sonnemond yoga // Nicolle Ruhner (Nitya) // Obergraben 2 // 01097 Dresden

## ERKLÄRUNG ZUR EINRICHTUNG VON ZOOM / ONLINE-YOGASTUNDE

### So kommst du in deine Golden-Online-Yogastunde:

1. Die App "ZOOM" auf deinem Gerät installieren und starten  
Du musst dich weder registrieren noch anmelden, einfach teilnehmen.
2. Meeting-ID eingeben  
Diese bekommst du von mir über die E-Mail-Einladung.
3. Deinen Vor- und Zunamen eingeben  
Das ist wichtig, damit ich deine Teilnahme in deiner 10er-Karte eintragen kann.  
Die Kosten für die Online-Yogastunde sind die gleichen, als wenn du zur Yogastunde vor Ort im Studio wärst.  
Gern kannst du auch an einer anderen Yogastunde von mir teilnehmen, wenn du z. B. zweimal die Woche eine Yogastunde mitmachen möchtest oder vielleicht einmal verhindert bist.
4. Danach wirst du aufgefordert, den Kenncode einzugeben  
Auch diesen bekommst du von mir über die E-Mail-Einladung.  
Meeting-ID und Kenncode sind immer für die jeweilige Wochenstunde gleich.
5. Nun kommst du in den Warteraum, bis ich als Meeting-Leiterin dich herein lasse.
6. Du kannst nach Eintritt in das Meeting / in deine Online-Yogastunde selber entscheiden, ob du deine Kamera einschalten möchtest.  
Bitte NIE auf „Bildschirm freigeben“ gehen, sonst sehen alle (inkl. mir) nur noch deinen Bildschirm!
7. Zu Beginn der Stunde werden ich dann eure Mikrofone stummschalten.  
Wer später einschaltet, achtet bitte darauf, sein Mikro selber auszuschalten.
8. Möchtet ihr während und kurz nach der Stunde etwas mitteilen, dann gern über den Chat.