# Zoom Anleitung für Online Kurs im Ma Loka Alfter

Zoom Meetings erfordern eine App, die du einmalig herunterladen kannst, wenn du bis jetzt noch nie an einem Zoom-Meeting teilgenommen hast.

1. Lade die Zoom-App kostenfrei auf dein Gerät herunter

(Laptop, Handy, PC, iPad,…) <https://zoom.us/support/download>

 Mit manchen Browsern reicht auch aus, einfach auf unseren Einwahl-Link zu klicken, und die Zoom App wird automatisch als Download angeboten.

## So nimmst du an unseren Online Yogakursen teil:

1. Auf unserer Homepage findest du unter maloka-yoga.de/online-yoga findest du für den Kursplan für die Woche.
2. Schicke uns eine Mail an: ma-loka@mailbox.org und teile uns mit, an welchen Kursen du gerne teilnehmen würdest.
3. Überweise uns den passenden Betrag auf folgendes Konoto:
4. Erhalte von uns den Zugangs-Link zum passenden Kurs/ Kursen
5. Klicke ca. 10 Minuten vor Beginn der Stunde auf diesen Link. Du betrittst dann automatisch den „Yogaraum“. Der Link funktioniert nur, wenn die Zoom App installiert ist!

Je nach Betriebssystem öffnet sich ein Freigabefenster zur Bestätigung der **Teilnahme mit Video und Audio**. Bitte beides **bestätigen**.

**Mikrofon** und **Kamera** kannst du in der Bedienleiste unten dann individuell aus- oder einschalten.

Wir empfehlen, dein Mikrofon während der Yogastunde stumm zu schalten (das Mikrofon-Icon ist dann durchgestrichen), es sei denn du möchtest eine Frage stellen. Wenn du nicht gesehen werden möchtest, kannst du auch deine Kamera unten links ausschalten (das Kamera-Icon ist dann durchgestrichen).

Mit dem Icon oben rechts (PC/Laptop) kannst du die **Bildschirmansicht** verändern (Wechsel zwischen Galerieansicht/ Sprecheransicht), so dass du den Kursleiter (**Sprecheransicht**) in voller Bildschirmgröße siehst.

In der Galerieansicht kannst du alle KursteilnehmerInnen sehen.

Auf einem **Smartphone/Tablet** einfach rechts bzw. links über den Bildschirm **wischen**, um dich durch die Galerieansicht zu bewegen.

Auf **Sprecheransicht** kannst du wechseln, indem du das Bild des Sprechers/Kursleiters antippst.

Von den anderen Icons in der Leiste unten (PC/Laptop) bitte möglichst keines anklicken!

Bei Problemen während der Übertragung:

* Falls du den Kursleiter nicht sehen oder hören kannst, oder aus irgendwelchen Gründen aus dem Meeting rausfliegst, melde dich mit dem Original-Link erneut an.
* Falls noch andere Personen deine Internet-Verbindung benutzen, bitte sie zum Zeitpunkt des Meetings nichts zu streamen oder keine größeren Datenmengen zu laden. Am stabilsten ist die Verbindung über ein LAN-Kabel!
* Schließe alle anderen Anwendungen. Dadurch stellst du sicher, dass du beste Bild und Tonqualität hast und nicht aus dem Meeting herausgeworfen wirst!

**Datenschutz**

Wir zeichnen die Yogastunden nicht auf oder sichern auf sonstige Weise Teilnehmerdaten! Wenn du trotzdem für die anderen TeilnehmerInnen und den/die KursleiterIn nicht sichtbar sein möchtest, deaktiviere bitte deine Kamera!