

## **Technische Hinweise**

### **Vorbereitung der Technik**

- Die Lautstärke des eigenen Mikros zuvor testen (wie laut oder leise es eingestellt ist oder ist es sogar ausgeschaltet?)
- Bitte die Kamera aktivieren, damit die/der Yogalehrende sieht, was und wie Sie üben. Ansonsten ist eine verbale Korrektur nicht möglich. (Wenn die Kamera in den Grundeinstellungen des PC deaktiviert ist, bitte vorab in den Einstellungen des PCs aktivieren.)
- Wenn möglich, nicht vor einem Fenster/Balkontür üben (die/der Yogalehrende kann Sie dann wegen des Lichts über das Fenster am Bildschirm nicht sehen).
- Wie kann ich die/den Yogalehrenden im Bildschirm im Großformat anzeigen lassen?
  - Klicken Sie dafür im Fenster von [Zoom](#) auf die „Galerieansicht“, die Sie oben rechts finden.
  - Nun ändert sich das Layout und Sie verfügen über eine geänderte Ansicht, die Sie jederzeit ändern oder anpassen können. Wechseln Sie in den Modus, wo Ihnen nur der „Aktive Sprecher“ angezeigt wird.

### **Schlechte Internet-Verbindung – was tun?**

- Über ein LAN-Kabel ist die Verbindung meist stabiler als über WLAN
- Andere Geräte im eigenen Haushalt, die in der gleichen Zeit „online“ sind, nehmen Einfluss auf die Qualität der Übertragung. Evtl. andere Geräte auf Flugmodus stellen oder deaktivieren.
- Die eigene Kamera deaktivieren: Dies reicht in der Regel aus, um die Verbindung stabil zu halten.

### **Tipps für die Online-Yoga-Stunde:**

- Versuchen Sie sich von der Stimme der/des Yogalehrenden führen zu lassen.
- Beobachten Sie sich nicht selbst am PC, wie Sie üben.