



Infoblatt Onlineyoga live

Onlineyoga live: Für und Wider

Ja, Online-Yogastunden sind nicht mit analogen Stunden vor Ort zu vergleichen, selbst wenn sie live abgehalten werden. Aber Live-Onlineyoga hat auch Vorteile:

- Du bist mit deiner Praxis nicht alleingelassen. Du wirst durch die Stunde geführt, die Übungsabfolge und die Übungsvarianten werden angesagt, wodurch du dich vielleicht eher fallen lassen und entspannen kannst.
- Falls du eine Kamera nutzt, kann ich als Yogalehrerin Feedback geben. Wenn ich sehe, dass gesundheitlich etwas Riskantes gemacht wird, kann ich mit meinen Worten darauf reagieren. Außerdem kann ich dich bestätigen, wenn eine Übung – insofern äußerlich erkennbar – sinnvoll ausgeführt wird. Das Feedback gibt dir vielleicht einen Motivationsschub.
- Du hast durch den Kurstermin einen regelmäßigen, fixen und bezahlten Yogatermin. Das erleichtert dir vielleicht die Motivation, deine Yogapraxis zu machen.
- Es gibt Möglichkeiten, dich mit anderen auszutauschen (siehe unten). Dadurch kann ein ähnliches Miteinander entstehen wie bei analogen Stunden vor Ort.
- Du musst nicht aus dem Haus gehen. Du schätzt es vielleicht, dadurch mehr Zeit für dich zu haben.

Ich selbst habe an mehreren *Zoom*-Yogastunden von unterschiedlichen Anbietern teilgenommen und kann bestätigen: Es funktioniert ganz gut!

Falls du **Bedenken wegen Datenschutz, mangelnder technischer Ausstattung, mangelnder Yoga-Ausstattung oder Vorbehalte gegen Sichtbarkeit am Bildschirm** hast, kann ich dich wahrscheinlich mit den nächsten Textabschnitten beruhigen. Falls dann noch Fragen sind, bin ich unter info@yogastudio-gastein.at oder +43 699 1054 8693 erreichbar.

Was brauche ich für Online-Livestunden?

Technische Minimalanforderungen: Du brauchst ein internetfähiges Gerät (Smartphone, Tablet, Notebook, PC) und eine gute Internetverbindung. Dem Unterricht zu folgen ist auch möglich, wenn du keine Kamera und kein Mikrofon bei deinem Endgerät hast. In dem Fall nutzt du die Chatfunktion, über die du dich schreibend mitteilen kannst.

Technische Idealanforderungen: Webkamera und Mikrofon. Wenn ich dich während der Yogastunde sehen kann, kann ich auf dich reagieren. Um dich gut sehen zu können, platzierst du dein Gerät am besten so, dass ich dich in voller Größe bei den Übungen beobachten kann. Wenn dir das nicht möglich ist oder du auch nicht ganz zu sehen sein willst oder du dich vom Bildschirm nicht während deiner Praxis ablenken lassen willst, kannst du die Kamera natürlich auch anders ausrichten.

Yoga-Equipment: Du musst nicht wie ein Yogastudio ausgestattet sein, um zu Hause Yoga machen zu können! Alles, was du brauchst, hast du bereits!

- Als Minimalanforderungen braucht es Decke(n) und eine Sitzunterstützung.
- Statt auf einer Yogamatte, übst du dann auf der Decke oder einem Teppich. Körperübungen, bei denen Rutschgefahr besteht, führst du neben der Decke auf



einem rutschfesten Boden aus. Decken sind auch in Entspannungsphasen hilfreich, um dich vor dem Auskühlen zu bewahren.

- Um einen Sitz einnehmen zu können, der für längere Zeit gleichzeitig aufrecht (Becken aufgestellt, Wirbelsäule lang nach oben), stabil und angenehm ist, braucht es vielleicht einen Stuhl. Solltest du Meditationskissen, -bänkchen oder Yogablöcke zu Hause haben, kannst du vielleicht auch darauf gut sitzen, entweder im Fersensitz oder in einem Sitz mit gekreuzten Beinen. Beim gekreuzten Sitz achte darauf, dass die Oberschenkel gut auf einer Unterlage abgelegt sind, ansonsten sind deine Muskeln unnötig angespannt.
- Sonstige Kissen, um Körperteile zu unterstützen oder höher zu lagern, hast du auch zu Hause.

Wie funktioniert Zoom?

1) An einem Meeting teilnehmen

Zoom ist ein Online-Videochatprogramm. Die App ist für euch als Teilnehmende der Yogastunden **kostenfrei**. Falls du das Programm heruntergeladen noch heruntergeladen musst (siehe unten), nutze folgenden Link: <https://zoom.us/download>

Ein Zoom-Treffen nennt sich „Meeting“, unsere Yogastunde wird so ein Meeting sein. Nachdem deine Anmeldung für einen Kurs fixiert ist (also deine Anmeldedaten und der Kursbetrag bei mir per E-Mail eingelangt sind), erhältst du von mir per E-Mail einen Link, die Meetingnummer und das Passwort. Über den Link kommst du normalerweise zum Meetinganmeldebildschirm, wo du das Passwort eingibst. Wenn das nicht klappt, lädst du dir erst die Zoom App auf dein Gerät herunter. **Wenn du Zoom auf deinem Gerät installiert hast, öffnest du das Programm und klickst auf „Einem Meeting beitreten“, um die Meetingnummer und das Passwort einzugeben.** Nachdem das Passwort eingegeben ist, befindest du dich im Warteraum, von wo aus ich deinen Zutritt zum Meetingraum freischalte. Um Zoom als Meetingteilnehmer*in zu nutzen, brauchst du dich **nicht registrieren**. Wenn du noch keine Erfahrung mit Zoom hast, kannst du den Probetermin nutzen, wo wir uns einige Tage vor dem Kurs für 5-15 min online treffen, um mit der Technik vertraut zu werden. (Die Teilnahme am Probetermin ist freiwillig).

2) Vor und während des Meetings etwas mitteilen

Teilnehmende schalte ich normalerweise stumm, dann gibt es keine störenden Hintergrundgeräusche und Ablenkungen. Es bestehen aber trotzdem Möglichkeiten, mir etwas mitzuteilen (wie der Austausch mit anderen funktioniert, liest du weiter unten).

Vor dem Beginn der Yogastunde, nachdem du den Meetingraum betreten hast, werde ich dich bitten, mir kurz mitzuteilen, wie deine aktuelle Verfassung ist und ob du heute etwas Spezielles von der Yogastunde brauchst. Das kommunizierst du mir privat, nämlich über den Chat: Im Chatfenster kannst du deine Nachricht eintippen und wenn du „versenden an Host“ auswählst, gelangt die Nachricht nur zu mir.

Falls es während der Yogastunde etwas mitzuteilen oder zu fragen gibt, kannst du ebenso das Chatfenster nutzen. Auch da hast du über die Einstellung „versenden an Host“ die Möglichkeit, die Chatnachricht direkt und nur an mich als Host zu schicken. Ich werfe während der Unterrichtsstunde immer wieder einmal einen Blick auf den Chat, um darauf



reagieren zu können. Im Notfall und wenn es dringend ist, kannst du auch auf „Audio ein“ klicken, um deine Stummschaltung kurz aufzuheben. Was du dann sagst, wenn du die Stummschaltung aufhebst, hören alle Kursteilnehmenden und ich als Host. Du bist natürlich nur dann zu hören, wenn du ein Mikrofon hast, das mit *Zoom* verbunden ist.

Kann ich mich mit anderen vor oder nach der Yogastunde austauschen?

Kann ich mich mit der Yogalehrperson vor oder nach der Yogastunde austauschen?

Ja, ich richte einen „Gesprächsraum“ (*breakout room*) ein, den alle, die wollen, vor der Stunde für ca. 10 Minuten nutzen können. Dort könnt ihr die Stummschaltung aufheben und miteinander ins Plaudern kommen. Wenn du anfangs, beim Betreten des normalen Meetingraumes, mir im Chat schreibst, dass du in den Gesprächsraum möchtest, werde ich dich in diesen Raum weiterleiten. Bevor der Yoga-Unterricht beginnt, hole ich wieder alle aus dem Gesprächsraum in den Meetingraum zurück.

Nach der Yogastunde bleibt der normale Meetingraum ebenso für ca. 10 min offen, um noch miteinander zu plaudern bzw. die Stunde nachzubesprechen.

Wenn du nach der Stunde etwas privat mit mir als Yogalehrerin besprechen möchtest, schicke ich dich in einen Gesprächsraum, wo ich mich ungestört mit dir unterhalten kann.

Wie du dich mit mir vor der Yogastunde unterhalten kannst, steht in Punkt 2 von „Wie funktioniert *Zoom*?“

Gibt es Aufzeichnungen der Stunden (Videos, Audio)? Wie funktionieren diese Aufzeichnungen?

Normalerweise werden die Stunden **nicht aufgezeichnet**.

Falls es doch einmal eine Aufzeichnung geben sollte, teile ich dir dies vorab mit. Sobald die Aufzeichnung beginnt, wirst du von *Zoom* darüber in Kenntnis gesetzt, und dann hast du noch immer die Möglichkeit, das Meeting (also die Yogastunde) zu verlassen.

Allerdings richte ich die Aufzeichnung so ein, dass **nur ich als Yogalehrerin** darauf zu sehen bin. Du kannst also beruhigt sein und weiterhin bei der Yogastunde mitmachen, denn du wirst nicht im Geheimen gefilmt (oder audioaufgezeichnet). Als Teilnehmende habt ihr zwar auch eine Aufzeichnungsfunktion, aber ihr könnt nur aufzeichnen, wenn ich es als Host zulasse. Doch das werde ich nicht zulassen, denn wenn jemand die Stunde aufzeichnet, dann nur ich.

Anmeldung Onlineyoga

Bitte melde dich mit deinem vollen Namen per E-Mail für den Kurs an: info@yogastudio-gastein.at. Es ist gut, wenn du auch deine Telefonnummer bekannt gibst, um rasch verständigt werden zu können, falls der Kurs wegen zu geringer Teilnehmerzahl (mind. 5 Personen) verschoben werden muss. Deine Anmeldung wird fixiert, sobald du den Kursbeitrag auf folgendes Konto überwiesen hast:



IBAN: AT18 2040 4002 0193 5303
BIC: SBGSAT2SXXX
Kontoinhaberin: Sibylle Lainer
Bank: Sparkasse Salzburg
Zahlungsreferenz: (Angabe des Kursnamens)

Sobald ich deine E-Mail mit den Anmeldedaten und den Kursbetrag per Banküberweisung erhalten habe, bekommst du von mir den Zugangslink für das Zoom-Meeting (Meetingnummer + Passwort).

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Storno - Onlinekurs:

Falls die erforderliche Mindestteilnehmerzahl (5 Personen) nicht erreicht wird, kann versucht werden, den Kurs auf einen späteren Zeitpunkt zu verschieben. Falls der Kurs tatsächlich storniert werden muss und sollte der Kurs bereits bezahlt worden sein, steht es den Teilnehmenden frei, den überwiesenen Betrag zurückerstattet zu bekommen oder statt des Kurses eine oder mehrere (je nach Kursebetrag) Online-Einzelstunden in Anspruch zu nehmen.

Wird ein laufender Kurs von Seiten eines Teilnehmers / einer Teilnehmerin abgebrochen, werden die Kosten für die ausstehenden Einheiten dem Teilnehmer / der Teilnehmerin nicht zurückerstattet.

Wird ein laufender Kurs von Seiten der Kursleiterin abgebrochen, werden die Kosten für die ausstehenden Einheiten den Teilnehmenden rücküberwiesen.

Nichtbesuchte Kursstunden befreien nicht von der Bezahlung der gesamten Kursgebühr.

Haftung:

Die Teilnahme an den Yoga- und Meditationseinheiten erfolgt in eigener Verantwortung. Die Yoga- und Meditationseinheiten sind kein Ersatz für eine medizinische, physiotherapeutische oder psychotherapeutische Behandlung. **Gesundheitliche Probleme und Einschränkungen sind der Kursleiterin vor Kursanmeldung bzw. Kursbeginn mitzuteilen.**

Das *Yogastudio Gastein* bzw. die Kursleiterin übernimmt keine Haftung für Schäden jeglicher Art. Die Teilnehmenden bei den Yoga-Einheiten erkennen dies ausdrücklich an.

Datenschutz:

Deine Daten werden erhoben und verarbeitet gemäß der EU-Verordnung Nr. 679/2016 (DSGVO). Bitte beachte dazu die Datenschutzerklärung, zu finden auf meiner Homepage unter www.yogastudio-gastein.at/j/privacy.