

Kurzanleitung Yoga Online

1. Buchung über Fitogram

Die Buchung einer Yogastunde erfolgt über „Fitogram“. Dort findest Du die Stunden und kannst die Buchung inkl. Bezahlung durchführen.

Rufe im Webbrowser (Edge, Chrome, Safari, Firefox, etc.) die Seite von „Yogaraum Ganesha Duisburg“ auf



<https://www.fitogram.de/yogaraum-ganesha-duisburg?referrer=marketplace>

Alternativ kannst Du auch die Suchfunktion in Fitogram nutzen.

Die App für Smartphone/Tablet (iOS oder Android), ist allerdings momentan fehlerbelastet und ich rate davon ab.

Klicke auf „Jetzt buchen“.

Klicke auf „Jetzt Einloggen“. Registriere dich bei der erstmaligen Nutzung von Fitogram mit Name und E-Mail-Adresse. Später brauchst Du Dich nur einzuloggen.

Bitte verwende eine gültige E-Mail-Adresse da du hierüber später auch den Link für die Einwahl erhältst. Suche im Kursplan die gewünschte Stunde und wähle aus, wie Du bezahlen möchtest (SEPA, Kreditkarte).

Wenn der Buchungsvorgang abgeschlossen ist erfolgt eine automatische Bestätigung per E-Mail.

2. Zoom

Für „Yogaraum Ganesha Duisburg“ erfolgt der Livestream über die Software Zoom zu finden unter www.zoom.us.

Wenn Du Zoom noch nie benutzt hast für folgende Schritte bitte direkt durch (nicht direkt vor der Stunde):

- Ich habe ein Test-Meeting angelegt. Klicke auf den folgenden Link <https://zoom.us/j/89436181164> um beizutreten
- Du wirst aufgefordert Zoom zu installieren. Folge den Anweisungen des Installationsprogramm.
- Du wirst aufgefordert Dir einen kostenlosen Account bei Zoom anzulegen. Bitte registriere Dich in Zoom mit deinem Vor- und Nachname, damit wir Dich "zuordnen" können. Speichere Deine gewählte Anmeldedaten, bzw dein Passwort, für deine zukünftige Streamings
- Klicke "Per Computer dem Audio beitreten"
- Das war es schon 😊
- Am unteren Rand des Zoom Fensters (in Apps auf Tablets kann sie auch oben sein) findest du die Bedienungsfläche. In der unteren linken (obere rechte) Ecke kannst Du dein Mikro stumm und laut schalten und dein Video ein- und ausmachen.

3. Livestream

Fitogram verschickt 15 Minuten vor Kursbeginn eine E-Mail mit einem Link zu dem virtuellen Kursraum. Bitte folge dem Link. Evtl. musst du dich einloggen oder Name und E-Mail-Adresse angeben.

Du hast jetzt noch Zeit dein System optimal vor deiner Matte aufzustellen, deine Hilfsmittel (Decke, Kissen, Block oder dickes Buch) bereitzulegen und dich auf die Stunde einzustellen. Vielleicht machst Du eine Kerze an oder legst eine schöne Musik auf.

Stelle dein Mikrofon auf Stumm um Störgeräusche zu vermeiden. Entscheide selbst, ob du die Kamerafunktion aktivieren möchtest oder nicht.