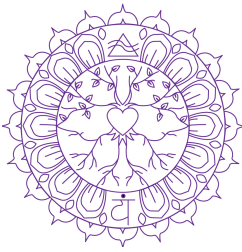


LOVING LIFE
EXPERIENCE

Dipl. Kfm. Stefan Sekulla
Achtsamkeits- und Stressbewältigungslehrer
Bewusstseins- und Mentaltrainer
Meditations- und Yoga Lehrer

CHECKLISTE FÜR ONLINE-KURSE (ZOOM-Meetings) VON LOVING LIFE EXPERIENCE

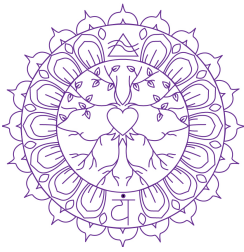
Seite 1 von 3



ZOOM benötigt ein kleines KOSTENFREIES Programm, das du einmalig herunterladen musst, wenn du bis jetzt noch nie in einem Zoom-Meeting teilgenommen hast.

- 1 Lade die Zoom-App kostenfrei auf dein Gerät herunter - für Smartphone, PC (Apple/Windows), iPad, etc. ... :
<https://zoom.us/support/download>
- 2 So nimmst du an den LOVING LIFE ONLINE KURSEN teil:
Auf unserer Website veröffentlichen wir für jede Online-Kurstunde jeweils einen eigenen Link. Klicke zu Beginn der Stunde auf diesen Zugangslink. Du betrittst dann automatisch den „KURSRAUM“. Der Link funktioniert nur, wenn du die zoom App installiert hast!
- 3 Je nach Betriebssystem öffnen sich ein Freigabefenster zur Bestätigung der Teilnahme mit Video und Audio. Bitte beides bestätigen.
- 4 Mikrofon und Kamera kannst du dann individuell aus- oder einschalten. Wir empfehlen, dein Mikrofon während der Yogastunde unten links 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).
- 5 Mit dem Icon oben rechts kannst du die Bildschirmansicht verändern (Wechsel zwischen Galerieansicht/ Sprecheransicht), so dass du den Kursleiter (Sprecheransicht) in voller Bildschirmgröße siehst. In der Galerieansicht siehst du alle KursteilnehmerInnen.

Von den anderen Icons in der Leiste unten 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 größere 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!

AUFZEICHNUNG

Alle Kurse werden aufgezeichnet und ggf. auf der Website als Download zur Verfügung gestellt! Bei der Aufzeichnung wird nur der Kursleiter im Bild zu sehen sein, ganz gleich, ob du deine Kamera an- oder ausgeschaltet hast!

VIEL FREUDE BEI DEN KURSSTUNDEN

Xiao Li & Stefan von Loving Life