

Yoga Video Konferenz: Anleitung

1. Technische Voraussetzungen:

PC, Laptop oder Tablet mit eingeschalteter Kamera und Ton

Die Zugangsdaten werden vor Kursbeginn an die angemeldeten Teilnehmer*innen versandt.

- Ich werde die Video Konferenz bereits 15 Min. vorher frei schalten, so dass ihr genügend Zeit habt euch ohne Stress einzuwählen und euch einzurichten (und schon ein wenig zu plaudern ?)
- Installiert euch mit Yoga Matte etc. an einem ruhigen und gemütlichen Ort bei euch zu Hause und platziert euren PC, Laptop, Tablet so, dass Ihr ihn im Blick habt.
- Falls ihr euch via WLAN verbindet, seht zu, dass Ihr nicht zu weit vom Router entfernt seid (Eigentlich ist Video Übertragung kein Problem, bei schlechten Verbindungen kann es jedoch «ruckeln»)
- Es steht euch natürlich frei, sowohl eure Kamera als auch euer Mikrofon zu deaktivieren (Datenschutz)
- Während der Videokonferenz könnt ihr sowohl Kamera als auch Mikrofon via Icons am unteren Bildrand selbst an- und ausschalten
- Während der Lektion werde ich eure Mikrofone stumm schalten und für Fragen gegen Ende wieder freigeben

2. In Webex Einladung: auf den grünen Button klicken

Meeting-Kennnummer (Zugriffscod): 955 125 527

Meeting Passwort: B56vWGCdG9U

Donnerstag, 26. März 2020

19:00 | (UTC+01:00) Amsterdam, Berlin, Bern, Rom, Stockholm, Wien | 1 Stunde 30 Minuten



Meeting beitreten

Yoga Video Konferenz: Anleitung

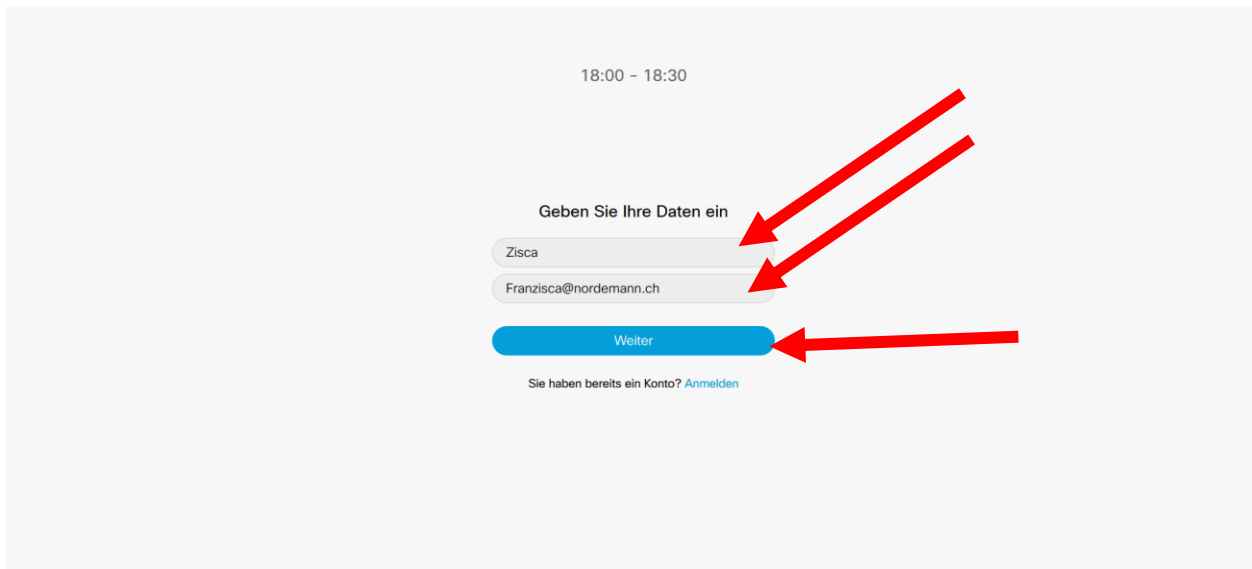
3. Klick auf «öffnen sie die Desktop App» oder «Treten Sie über Browser bei»



4. Falls diese Option nicht angezeigt wird, App runterladen und starten



5. Name und Email Adresse eingeben und auf «weiter» klicken



18:00 - 18:30

Geben Sie Ihre Daten ein

Zisca

Franzisca@nordemann.ch

Weiter

Sie haben bereits ein Konto? [Anmelden](#)

The image shows a registration form with three red arrows pointing to the input fields and the 'Weiter' button. The first arrow points to the name input field containing 'Zisca'. The second arrow points to the email input field containing 'Franzisca@nordemann.ch'. The third arrow points to the blue 'Weiter' button. The form is titled 'Geben Sie Ihre Daten ein' and includes a time slot '18:00 - 18:30' at the top. At the bottom, there is a link for existing users: 'Sie haben bereits ein Konto? Anmelden'.

Yoga Video Konferenz: Anleitung

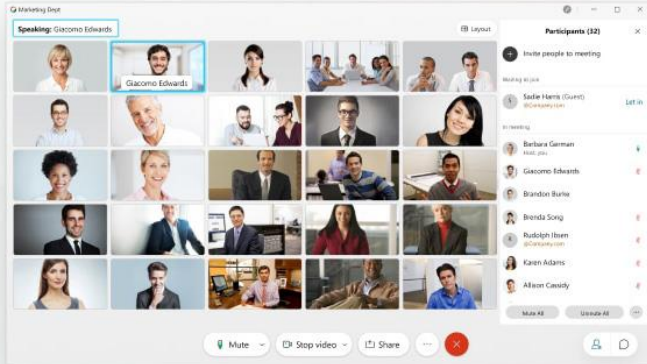
6. Einstellungen während der Videokonferenz

Mit einem Klick auf



oben rechts könnt ihr aus folgenden Ansichten wählen:

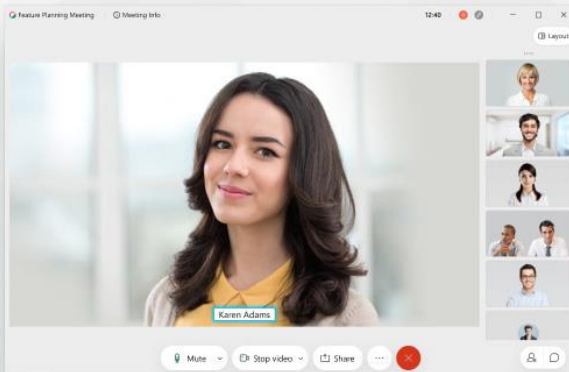
Grid



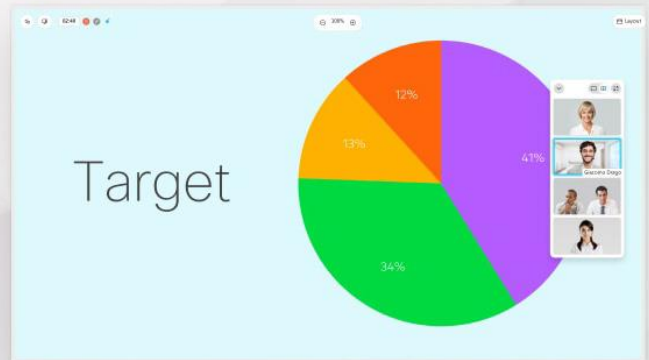
Stack



Side by side



Full-screen

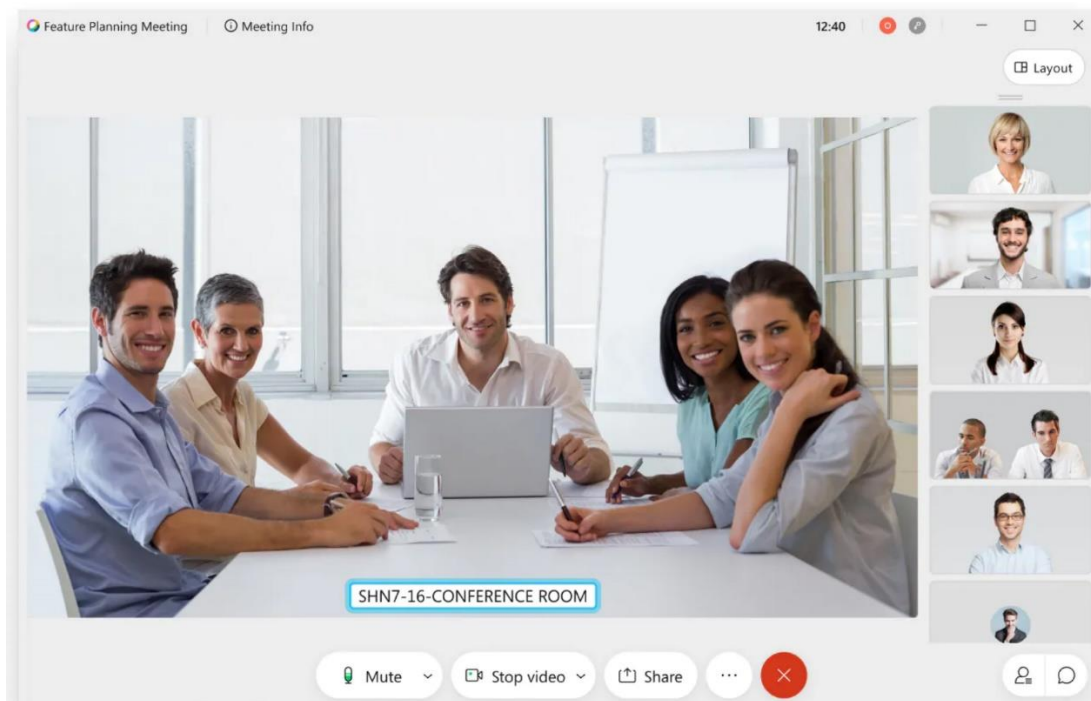


Yoga Video Konferenz: Anleitung

Stack Layout: (empfohlene Ansicht für den Yogaunterricht) Das Stack-Layout zeigt die Person, die im primären Video spricht, unter den Miniaturvideos von bis zu sechs anderen Teilnehmern. Das Stack-Layout ist verfügbar, wenn es drei oder mehr Teilnehmer im Meeting gibt.

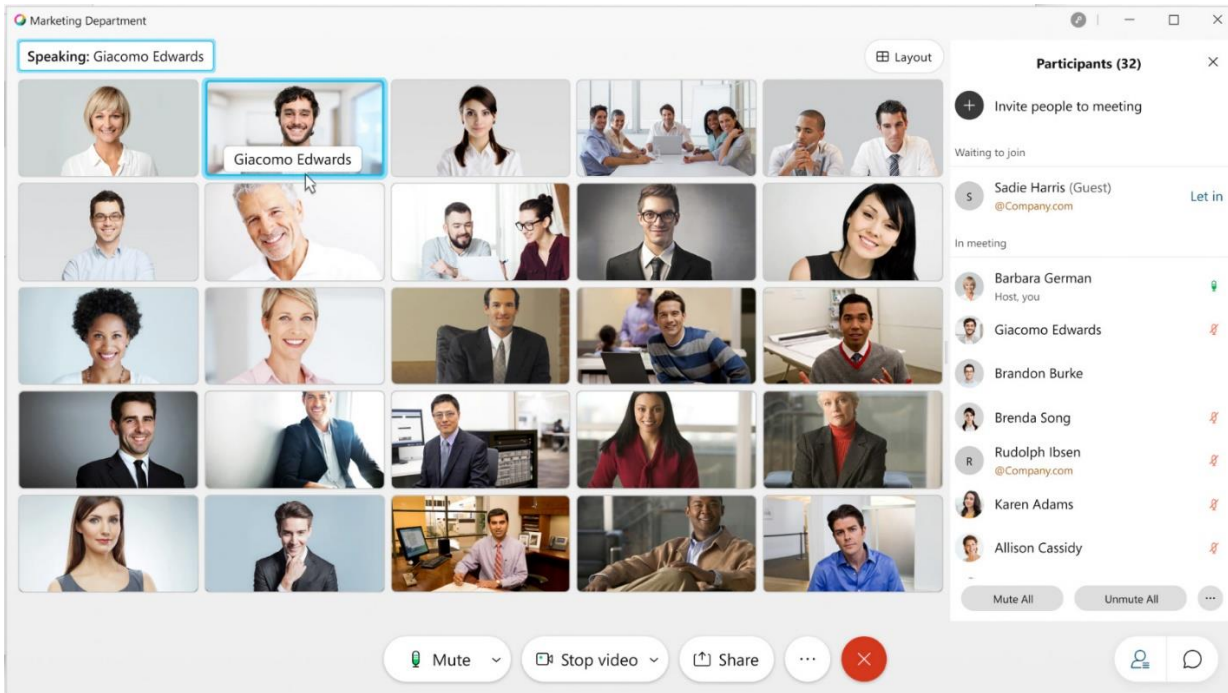


Side by Side: Das Side by Side Layout zeigt die Person, die im primären Video spricht, neben den Miniaturvideos von bis zu sechs anderen Teilnehmern. Das Layout "Side by side" ist verfügbar, wenn drei oder mehr Teilnehmer am Meeting teilnehmen.



Yoga Video Konferenz: Anleitung

Grid: Im GRID - Layout werden die Videos aller Teilnehmer gleichzeitig angezeigt.



Full screen view: die Full screen view kann mit dem *Grid*, *Stack* und *Side layout* verwendet werden. Die Vollbildansicht blendet die Menüleiste am oberen Rand des Anwendungsfensters aus. Wenn kein Inhalt freigegeben wird, erhöht die Vollbildansicht die Größe des primären Videos.

