

Hinweise für Videokonferenzen per zoom für Lachyoga



Technische Voraussetzungen

Du brauchst für zoom:

- einen PC mit integriertem Mikro und Kamera (oder Webcam)
- ein Tablet oder Smart Phone

Raumsetting

- finde für das Meeting einen Ort, an dem du gemütlich vor dem PC sitzen kannst, aber auch genügend Platz zum Stehen hast (und die Arme nach oben strecken kannst)
- achte darauf, dass es in deinem Raum nicht zu dunkel ist und dass die Lichtquelle möglichst von vorne oder von der Seite kommt.
- Stelle genügend Wasser zum Trinken bereit

Vor dem Meeting

Wenn du Zoom noch nie vorher genutzt hast, dann lade dir rechtzeitig vorher unter <https://www.zoom.us/> die App herunter und installiere sie. Du brauchst dich nicht zu registrieren, es reicht, wenn du deinen Vornamen einträgst.

Gehe dann zum **Zeitpunkt des Meetings** (möglichst kurz vorher) auf den Link, den du bekommen hast. Evtl. musst du noch ein Passwort eingeben, das du ebenfalls bekommen hast (falls nicht, ist es im Link enthalten).

Tritt dann über den Button **Computer-Video** und **Computer-Audio** dem Meeting bei.

Während des Meetings

Achte bitte während des Meetings auf Folgendes:

Präsenz

- Sei voll da für die Gruppe: achte darauf, dass du möglichst nicht gestört wirst
- Bitte nicht nebenbei mit anderen reden, telefonieren, essen oder im Internet surfen

Mikro

Das Mikro bitte ausschalten, wenn...

- die Seminarleiterin spricht
- andere Teilnehmer*innen sprechen (falls nicht anders angekündigt)
- eine Medi oder Entspannung durchgeführt wird

Das Mikro bitte anschalten...

- beim Lachen
- wenn du selbst sprichst

- grundsätzlich bitte darauf achten, dass keine störenden Umgebungsgeräusche entstehen.

Aufzeichnung

- Mit deiner Teilnahme erklärst du dich bereit, dass dieses Meeting aufgezeichnet wird
- Die Aufzeichnung ist grundsätzlich nur für uns intern vorgesehen, um Inhalte nochmal anschauen zu können. Du wirst hinterher den Link zur Aufzeichnung von uns erhalten
- Es kann jedoch sein, dass Teile daraus genutzt werden, um Übungen im Rahmen von Online-Kursen oder Promo-Videos zu präsentieren. Dabei werden dann hauptsächlich die Übungsleiter*innen zu sehen sein.

Sonstige Funktionen

- Oben rechts kannst du wählen zwischen
 - "**Sprecheransicht**" – derjenige, der gerade spricht, ist in groß zu sehen, oder
 - "**Galerieansicht**" – alle Teilnehmer sind gleich groß zu sehen
- Im "**Chat**"-Fenster kannst du per Chat Fragen stellen oder Kommentare abgeben. Achte darauf, dass beim Chat die Einstellung an "alle Diskussionsteilnehmer" aktiviert ist
- Außerdem kannst du hier deine "Hand heben", falls dein Mikro gerade ausgeschaltet ist.
- Bitte niemals den Button: "Bildschirm freigeben" anklicken!

Tablet oder Smart Phone?

- Beim Tablet oder Smart Phone kannst du in der Regel durch Wischen zwischen den verschiedenen Fenstern und Funktionen wechseln.