

Tech-Check: Online Yoga zu Hause

Was du fürs Üben zu Hause brauchst

- eine rutschfeste Yogamatte
- mindestens zwei Woll- oder Baumwolldecken
- ein Meditationskissen oder zwei feste Sitzkissen
- zwei Yogablöcke oder dicke Bücher
- einen Yogagurt oder einen Gürtel

Wie bereitest du dich auf Online-Stunden vor?

- Bitte rolle deine Matte in einem Raum mit guter WLAN-Verbindung aus und stelle sicher, dass du einen schnellen, stabilen Internetzugang hast
- Lege die Matte möglichst etwa drei Meter entfernt quer zur Kamera aus
- Stelle die Kamera (den Laptop/das Tablet/das Smartphone) in mindestens einem Meter Höhe auf

Technische Voraussetzungen für Online-Stunden

Ich benutze Cisco Webex und lade dich zu jedem vereinbarten Termin ein. Du musst keine Software herunterladen, sondern nur auf den Einladungslink klicken. Die Technik ist ganz unkompliziert. Wir können gern vorab einen Termin zum Tech-Check vereinbaren, damit du sicher sein kannst, dass alles funktioniert.

Wenn du möchtest, zeichne ich die Online-Stunden auf, so dass du sie dir herunterladen und jederzeit selbstständig mit Anleitung üben kannst.