

Einstieg ins Livestream-Yoga leichtgemacht

Meine Livestream-Stunden laufen weitgehend über Zoom.

In Zoom kann ich sozusagen virtuelle Yogaräume aufmachen, die jeweils eine eigene Nummer und ein Passwort als Schlüssel haben. So können wir in einer geschlossenen Umgebung zusammen üben.

Zoom erlaubt prinzipiell eine Zweiwege-Kommunikation. Es ist wie Videotelefonie mit vielen Teilnehmern. Wir werden diese Eigenschaft vor Beginn der Stunde nutzen, aber nicht während der Yogapraxis selbst. Ich würde Euch alle zwar gerne im Auge behalten beim Livestream, aber es gibt momentan einen sehr guten Grund dafür, dass Ihr alle Eure Webcams ausgeschaltet lasst: Wir wollen die Internet-Kapazität nicht unnötig belasten! Es gibt also zwei „Regeln“ für unsere Zoom Livestream-Yogastunden:

1. Am Beginn der Stunde schaltest Du Dein Mikrofon an. Dein Video sollte automatisch starten, wenn Du eine Webcam am Computer hast oder ein Mobilgerät benutzt. Falls ich Euch dazu auffordere, die Videos auszuschalten, macht das bitte.
2. Ich werde den Ton aller Teilnehmer ausschalten und sperren, sobald die Stunde losgeht, damit es zu keinen ungewollten Störungen anderer kommt.

Trotzdem wisst Ihr und spürt Ihr, dass wir alle zusammen dasselbe üben! Für den Austausch rund um die Livestream-Stunden könnt Ihr eine private Facebook-Gruppe nutzen, die ich erstellt habe:

[Yoga-Livestream Sangha von Santosha Yoga Michael Nickel](#)

„Sangha“ ist in Sanskrit „die Gemeinschaft einer Gruppe Gleichgesinnter, die sich gegenseitig unterstützt.“ Wenn das mal kein schönes Wort ist!

Wenn Du Fragen hast zu meinen Online-Angeboten, kannst Du mich gerne per Mail oder telefonisch kontaktieren.

Aus meiner Sicht als Naturwissenschaftler gehe ich davon aus, dass wir 12-20 Wochen unsere Yogastunden auf Zoom haben werden, selbst wenn dann die Läden wieder öffnen, werden Gruppenveranstaltungen für längere Zeit tabu bleiben... Es lohnt sich also für Dich, die Livestreams zu nutzen, auch wenn Du nicht technikaffin bist. Ich kann Dir ggf. beim Einrichten per Telefon helfen!

So bekommst Du Zoom

Du brauchst dafür eine kleine, kostenlose Software oder App auf dem Gerät, dass Du für den Livestream-Empfang benutzt:

Installation:

- Wenn Du einen PC (Windows oder Linux) oder einen Mac benutzt: gehe zu www.zoom.us und installiere die für Dich passende Version.
- Wenn Du ein Android-Smartphone oder Tablet benutzt, gehe in den Google Play Store und suche „Zoom Cloud Meetings“ oder <https://play.google.com/store/apps/details?id=us.zoom.videomeetings&hl=de>
- Wenn Du ein iPhone oder iPad benutzt suche im App Store nach „Zoom Cloud Meeting“ oder <https://apps.apple.com/de/app/zoom-cloud-meetings/id546505307>

Alternativ: Egal auf welchem Gerät, folge dem Einladungslink zu einem Test-Yogaraum, den ich eingerichtet habe:

<https://zoom.us/j/222986317?pwd=VDRjY1htTkZlU2E4c0o5U0JEd0oyQT09>

WICHTIG: Sollte Dein Gerät im Appstore sagen, dass die App für Dein Gerät nicht läuft, kontaktiere mich. Ich habe diesen Fall für ein Android-Gerät bereits gelöst.

Beim ersten Mal anklicken, wirst Du zur Installation von Zoom geleitet, wenn es noch nicht auf Deinem Gerät vorhanden ist. Nach der Installation startet die Testverbindung automatisch oder Du muss ggf. den Link nochmal aufrufen.

Du kannst Dir einen kostenlosen Zoom-Account zulegen, wenn Du magst, aber es ist nicht nötig. Es ist etwas bequemer einen solchen Account zu haben, aber das ist Geschmackssache.

Erste Schritte, um einer Livestream-Yogastunde beizutreten

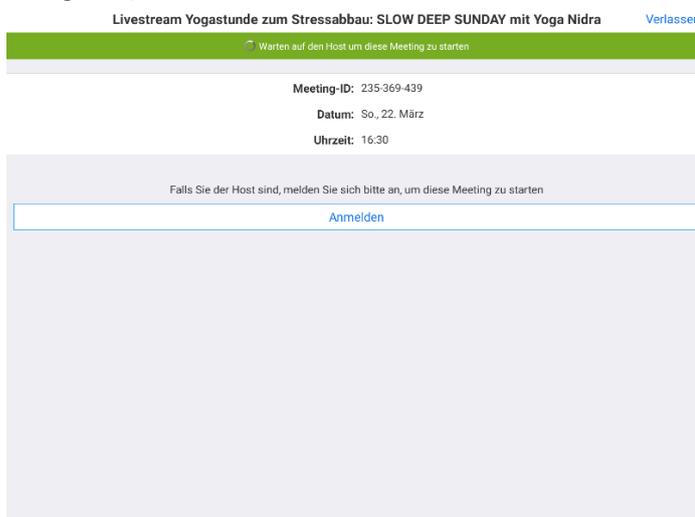
Für Stunde online anmelden

Für alle einzelnen Stunden müsst Ihr Euch leider jedes Mal über mein Webformular anmelden. Das geht schnell und Du bekommst dann automatisch den Link für die jeweilige Stunde. Denk dran, jede Livestream-Yogastunde findet sozusagen in einem neuen virtuellen Yogaraum statt. Darum ist der Link für jede Stunde neu. Darum musst Du Dich für jede Stunde neu anmelden. Du solltest das mindestens 60 Minuten vor der Stunde machen oder besser, so früh wie möglich. Falls dann etwas nicht klappt, bleibt uns Zeit, das gemeinsam zu lösen.

Die Anmeldeoptionen für die Mittwoch-Stunden gehen immer am Donnerstag in der Woche zuvor online. Das heißt, „nach Mittwoch-Yoga ist vor Mittwoch-Yoga!“ ... Am Tag nach der Yogastunde kannst Du Dich für nächste Woche anmelden und bekommst gleich den Link.

In Zoom einer Yogastunde beitreten

- Klicke den Link mit meinem Test-Yogaraum:
<https://zoom.us/j/222986317?pwd=VDRjY1htTkZlU2E4c0o5U0JEd0oyQT09>
- Dann siehst Du sowas (Beispiel ist eine andere Stunde): „Warten auf Host“ (Host = engl. Gastgeber)



- Sobald die Stunde beginnt (also wenn der „Host“ Michael die Stunde startet), siehst Du so eine Ansicht, nur mit anderen Video-Bildern)



WICHTIG: Tippe auf die weiße Sprechblase „Via Geräte-Audio anrufen“!!! Sonst kannst Du nichts von mir hören!

- Einschub: Die schwarzen Leisten oben und unten verschwinden jeweils nach ein paar Sekunden und erscheinen wieder, wenn Du irgendwo aufs Bild tippst.
- Dann sieht es so aus:

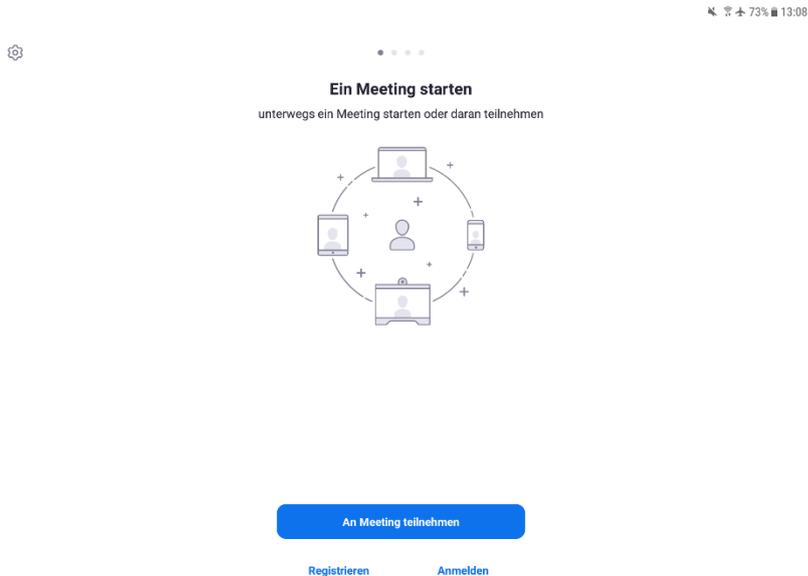


WICHTIG hier: Bitte prüft zum Anfang der Stunde, ob das Video-Symbol rot und durchgestrichen ist, um allen Menschen Datenvolumen zu sparen. Wenn Du vor der Stunde Fragen hast, kannst Du das Mikro lautschalten. Das sollten halt nicht alle auf einmal tun. Am Anfang der Stunde werde ich alle Mikros dann stumm schalten und sperren. Auf die Videos kann ich keinen Einfluss nehmen, das müsst ihr selber machen.

- Wenn die Balken mit den Symbolen verschwinden, erscheinen unter dem Bild mehrere Punkte. Ihr könnt zwischen verschiedenen Ansichten wechseln. Die zweite Position von links ist immer das derzeit dominante Videobild. Wenn sich alle ans Ausschalten der Videos halten, ist das immer das Video von mir mit der Anleitung. In allen anderen Fällen erkläre und regle ich das als Gastgeber der Zoom-Yogastunden, dafür habe ich ja einen Pro-Account 😊

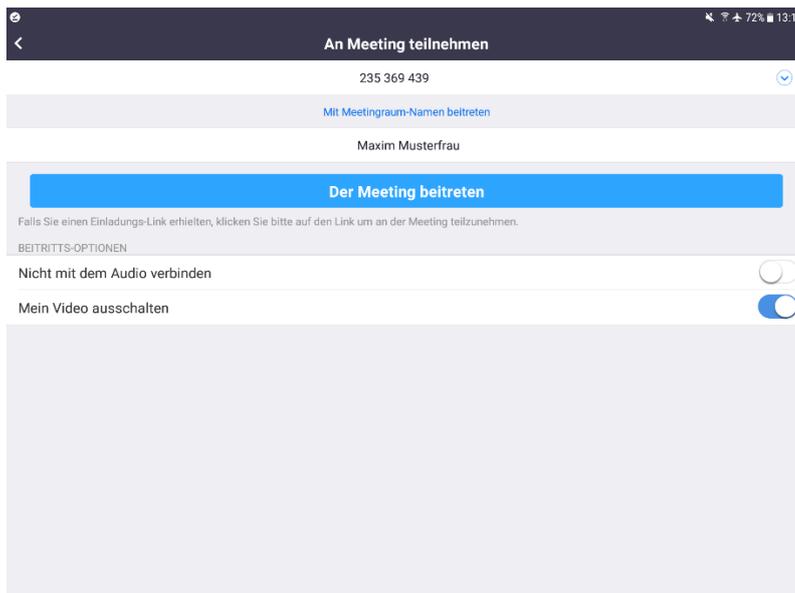
Falls Du Dich mal mit „Meeting-ID“ und Passwort anmelden musst

1.



„An Meeting teilnehmen“

2.



Meeting-Nummer eingeben (von Anmeldebestätigungsmail) und WICHTIG: „Mein Video ausschalten“ aktivieren (blau)

3. Passwort eingeben

4.

Livestream Yogastunde zum Stressabbau: SLOW DEEP SUNDAY mit Yoga Nidra [Verlassen](#)

Warten auf den Host um diese Meeting zu starten

Meeting-ID: 235-369-439
Datum: So., 22. März
Uhrzeit: 16:30

Falls Sie der Host sind, melden Sie sich bitte an, um diese Meeting zu starten

[Anmelden](#)

Dann weiter wie oben.

Alles klar? - Wenn nicht, melde Dich bitte. „Unmögliches erledigt Euer Profi-Yogi und Zoom-Master sofort, Wunder dauern wie immer ein klein wenig länger!“ 😊

Bleibt gesund und zuversichtlich und macht Dinge, die Euch Freude bereiten!

Herzlichst, Euer

Michael

Tel: 0711 46917906