

Yoga in der Weinleiten, Kärntens erstes Iyengar-Yoga-Studio

Dr. Annette Blühdorn, zertifizierte Iyengar-Yoga-Lehrerin (Junior Intermediate 3)

Hinweise und Anleitung zum online-Unterricht mit ZOOM

Was ist Online-Unterricht?

Seit Anfang der Corona-Pandemie im Frühjahr bieten viele Yoga-LehrerInnen mithilfe des Internets virtuellen Unterricht in Echtzeit an. Ich habe selbst an vielen online-Stunden teilgenommen und dabei meine Yoga-LehrerInnen und Freundinnen aus England wiedergesehen! Nach einer längeren Überlegungsphase habe ich beschlossen, hier auch selbst aktiv zu werden, denn gerade in diesen schwierigen Zeiten kann Yoga einen Beitrag leisten zu innerer Gelassenheit und körperlicher Belebung.

Was brauche ich?

Der Online-Unterricht ist möglich mit der Konferenz-Software *Zoom*. Während ich live unterrichtet, kannst du mich auf deinem PC, Laptop, Tablet oder Smartphone sehen und hören, weil wir über *Zoom* miteinander verbunden sind. Du kannst mit mir interagieren und ich kann dich sehen, wenn du es willst (mehr dazu unten). Um wie in einer Yoga-Stunde mit zu üben, brauchst du idealerweise eine Yogamatte und einen geeigneten Platz in deiner Wohnung, wo du sie ausbreiten kannst. Man kann auch auf einem Teppich üben, so habe ich angefangen, ganz ohne Matte. Du solltest wissen, wie du dein Übertragungsgerät (Laptop, Tablet, Smartphone) positionierst, damit dein Übungsplatz und du darauf gut sichtbar sind (mehr dazu unten). Je ruhiger der Hintergrund ist, vor dem du übst, desto besser ist es. Wenn du dein Gerät nicht am Stromnetz angeschlossen lassen kannst, sollte es geladen sein. Möglicherweise brauchst du Hilfsmittel. Du kannst erfinderisch sein und Handtücher, Decken, Kissen, dicke Bücher und andere Haushaltsgegenstände benutzen. Ich werde einerseits versuchen, die Hilfsmittel auf ein Minimum zu beschränken, andererseits Alternativen anbieten für diejenigen, die keine Hilfsmittel haben.

Wie funktioniert die Teilnahme?

Für die Online-Klasse musst du dich über E-Mail (info@yoga-weinleiten.at) anmelden. Für dich als NutzerIn ist *Zoom* kostenlos und du brauchst dich nicht vorher bei *Zoom* zu registrieren. Wenn du zum ersten Mal teilnimmst, solltest du dir etwas Zeit nehmen, um mit dem Vorgang, der Stunde beizutreten, vertraut zu werden; es ist aber GANZ einfach.

Nachdem du dich über E-Mail angemeldet und bezahlt hast (mehr dazu unten), erhältst du einen Link für die Klasse, die über *Zoom* gesendet wird. Du klickst auf den Link und folgst den Anweisungen. Du wirst gefragt, ob du *Zoom* starten willst und ob du mit Audio und Video beitreten willst; gib bitte zu beidem an dieser Stelle deine Zustimmung. Du kannst über Video und Audio noch entscheiden, wenn du im *Zoom*-Unterrichtsraum angekommen bist. Denn jetzt hast du die Wahl, mit oder ohne Video teilzunehmen, indem du unten links im

Yoga in der Weinleiten, Kärntens erstes Iyengar-Yoga-Studio **Dr. Annette Blühdorn, zertifizierte Iyengar-Yoga-Lehrerin (Junior Intermediate 3)**

Bildausschnitt auf das entsprechende Symbol klickst. Wenn du ohne Video beitriffst, kann ich dich nicht sehen, deshalb ist es sinnvoll, mit Video beizutreten. Du solltest aber deine Audio-Funktion während des Unterrichts ausgeschaltet haben (ebenfalls links unten), andernfalls sind Hintergrundgeräusche deines Haushalt (vorbeifahrende Autos, deine Spülmaschine, dein bellender Hund etc.) für alle anderen TeilnehmerInnen hörbar. Wenn du eine Frage stellen willst, schaltest du die Audio-Option kurz ein, dann wieder aus.

Wer kann teilnehmen und wer trägt die Verantwortung?

Da der Unterricht über das Internet stattfindet, kannst du ortsungebunden teilnehmen, was ein echter Vorteil ist. Du übst zu Hause, und das kann überall auf der Welt sein! Du solltest aber KEIN/E komplette/r AnfängerIn sein, sondern schon etwas Yoga-Erfahrung mitbringen. Der Grund dafür ist, dass ich dich, falls überhaupt, nur recht klein und auch nicht in 3D auf meinem Bildschirm sehe, dich nur verbal korrigieren und nicht wie gewohnt mit allen Hilfsmitteln unterstützen kann. Du bist SELBST für deine Sicherheit verantwortlich und solltest wissen, was du dir zumuten kannst und was nicht. Natürlich werde ich wie immer im Unterricht darauf hinweisen, welche Bewegungen bei bestimmten körperlichen Problemen nicht ratsam sind, aber mehr als im Präsenzunterricht bist du selbst in der Verantwortung.

Wie positioniere ich am geschicktesten mein Gerät mit der Kamera?

Die Kamera sollte ein klein wenig erhöht sein, auf einem nicht zu hohen Regal, einem Schemel oder einem niedrigen Stuhl und dich am besten in Frontalansicht zeigen bzw. Seitenansicht, wenn du dich drehst. Etwas Abstand zwischen dir und der Kamera trägt dazu bei, dass ich dich zwar klein, aber ganz auf deiner Matte sehen kann. Mit all dem müssen wir alle ein bisschen experimentieren und lernen, uns in diesem Neuland zu bewegen.

Wie läuft die Bezahlung?

Du erhältst, nachdem du mir eine Mail mit deiner Anmeldung geschickt hast, den Link zu der Zoom-Online-Stunde sowie meine Bankverbindung. Du überweist den zu zahlenden Betrag (90 Min. = € 12,00), bevor die Stunde stattfindet. Die Bezahlung erfolgt auf Vertrauensbasis. Wenn es dir umständlich erscheint, jedes Mal die Überweisung zu tätigen, denke daran, dass du auch Zeit brauchtest, um zum normalen Unterricht anzufahren und wieder nach Hause zu kommen. Alternativ kannst du fünf Kurs-Einheiten im Voraus bezahlen (€ 55,00) und sparst dabei. Einzelheiten zu Preisen und Terminen findest du auch auf der Webseite. Wenn du noch Guthaben auf deiner Yogakarte hast, kannst du das nutzen und du musst nichts bezahlen, bis dein Guthaben aufgebraucht ist. Eine 90-Minuten Online-Stunde entspricht einem Stempel auf deiner Karte (auch einer Einsteiger-Karte).