



Online-Yoga, wie funktioniert das?

1. Kontaktaufnahme und Anmeldung

Für die Anmeldung ist eine gültige Mailadresse nötig, dh. entweder Mail an info@2plusyoga.de oder Mailadresse per WhatsApp schicken.

Wichtig: Bitte Name und gewähltes Kurspaket angeben.

Anleitung und Zugangsmodalitäten werden per Mail verschickt.

Online-Yoga-Pakete 3 x 60 Minuten á 30 €

Āsana-Praxis

Mittwochs 18.00 – 19.00 Uhr (Start 13.05. + 20.05. + 27.05.)

Prānāyāma und Meditaion

Mittwochs 19:15 - 20:15 Uhr (Start 13.05. + 20.05. + 27.05.)

2. Kursgebühr und Kontodaten:

Die Kursgebühr bitte vorab überweisen.

Kontoinhaber: Anke Weiß

Bankverbindung: Commerzbank Straubing, IBAN DE70 7424 0062 0660 4276 00

Bitte Verwendungszweck angeben: Name, Yoga-Online und den gewünschten

Kursnamen und/oder Kurstermin

Die Zusendung der Zugangsdaten zum Online-Unterricht erfolgt nach Eingang der Kursgebüh

Bei Rücktritt wird eine Bearbeitungsgebühr von 10,-€ einbehalten.



Online-Yoga – Wie funktioniert das?

3. Tool und Technik

Wir arbeiten mit:



Dieses modernen, sichere und einfach zu bedienende Video-Konferenz-Tool kommt ohne Registrierung aus.

Außer deinem Namen sind keine weiteren persönlichen Daten nötig!

Die einzigen Voraussetzungen sind ein ruhiges Plätzchen zuhause, ein Handy, ein Computer oder ein Tablet, idealer Weise mit Kamera, sowie eine Portion Neugierde, Offenheit und natürlich Geduld mit der Technik 😊.

Vorbereitung:

1. GoToMeeting downloaden: Als App über den AppStore aufs Handy oder auf den PC/Mac [Hier GoToMeeting direkt downloaden](#) und installieren.

Nach der Installation erscheint folgender Button  auf dem Desktop/Bildschirm oder als neue App auf deinem Handy.

2. Per Mail erhältst Du eine Einladung zur Yogastunde – darin enthalten ist der link zu GoToMeeting-Software und deine persönliche Zugangs-ID.
3. Kurz vor dem Termin den Button anklicken und die ID aus der Einladungsmail in das weiße Feld eingeben.
4. Dafür sorgen, dass Lautsprecher und Mikrofon aktiviert sind
5. Bitte nur ein Gerät im Internet-Modus verwenden, da es sonst zu Rückkopplungs-Geräuschen kommt.
6. Während der Übungszeit schalte ich alle Teilnehmer auf stumm, so dass der Fokus auf meine Stimme gelegt wird und jeder in Ruhe üben kann.

Für weitere Fragen stehe ich gerne jederzeit zur Verfügung!