



Kurzanleitung **Zoom**

Einwahl/Nutzung des Onlineangebotes unter www.zoom.us

Anleitung zur Einwahl/Nutzung des Onlineangebotes unter www.zoom.us

Diese Anleitung bezieht sich auf **Windows 10 mit EDGE Browser** – in Opera, Google Chrome, etc. findet ihr jedoch fast identische Ansichten/Funktionen

Für **mobile Endgeräte** bitte in eurem **App-Store** die entsprechende App mit dem Namen "**ZOOM Cloud Meetings**" herunterladen. Ich bitte um Verständnis, dass ich hier nicht alle Handy und Tablet-Versionen beschreiben kann, meine PC- Anleitung sollte aber die Einwahl auf Apple und Android leichter verständlich machen.

In einem Zwischenschritt, der hier leider nicht abgebildet werden konnte, werdet ihr gebeten euren **Namen einzugeben**. Bitte wählt hier einen Namen mit dem ich euch, für die Teilnahme an der Stunde, identifizieren und ansprechen kann. Bitte keine Standardgerätenamen wie „Galaxy Tab A“ oder „iPhone X“. An dieser Stelle wird auch, nur wenn erforderlich, das **PASSWORT** eingegeben

Bitte im laufenden Kurs euer **Mikrofon ausschalten**, damit die anderen Teilnehmer eure Hintergrundgeräusche nicht hören. Während der Begrüßung und Verabschiedung natürlich sehr gerne aktivieren ... und für Rückfragen im Kurs natürlich auch jederzeit gern

Wichtiger Hinweis zur Einwahl:

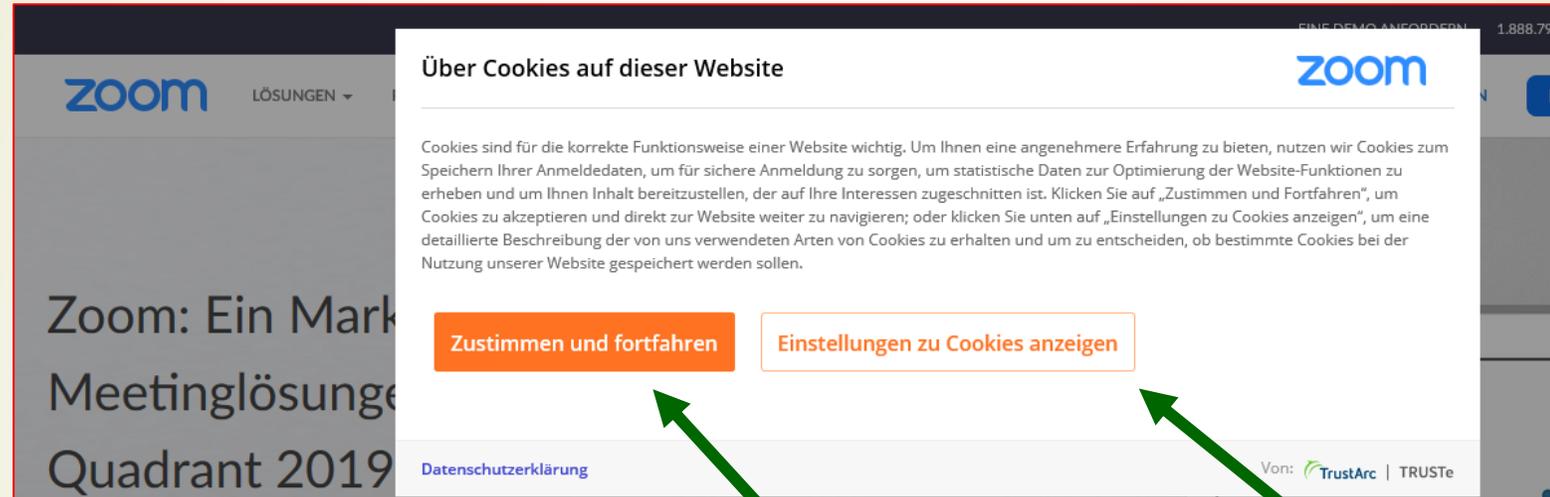
Meine Standard Zoom Meeting ID lautet **222 333 1009**. Es kann möglich sein, dass auch andere IDs verwendet werden, diese teile ich euch dann rechtzeitig, im Vorfeld mit.

Teilnahme ohne Passwort: Ihr betretet zunächst den Warteraum und werdet in wenigen Augenblicken von mir ins Meeting zugelassen ... bitte Geduld haben.

Teilnahme mit Passwort: Sollte ein Passwort erforderlich sein, so teile ich euch dies vor dem Kursbeginn mit.

Ich starte die Kurse jeweils mindestens 15 Minuten vorher, bitte wählt euch früh ein, damit wir pünktlich starten können und ich eure Anwesenheit feststellen und dokumentieren kann.

Anleitung zur Einwahl/Nutzung des Onlineangebotes unter www.zoom.us



Schritt 1:
Cookies wie gewünscht
einstellen

Schritt 2:
Cookies
bestätigen

Schritt 3:
Bestätigen - ok



Anleitung zur Einwahl/Nutzung des Onlineangebotes unter www.zoom.us

The image shows a screenshot of the Zoom website with several annotations. A green arrow points from the 'EINEM MEETING BEITRETEN' link in the top navigation bar to a callout box. This callout box, titled 'Einem Meeting beitreten', contains a text input field with the placeholder 'Besprechungs-ID oder persönlicher L' and a blue 'Beitreten' button. Another green arrow points from the 'Beitreten' button to a second callout box. This second callout box contains the text: 'Schritt 5: Hier die entsprechende ID eingeben und auf BESTÄTIGEN klicken *An dieser Stelle wird auch ein Passwort Eingegeben, sofern erforderlich!'. A third green arrow points from the 'EINEM MEETING BEITRETEN' link to a third callout box. This third callout box contains the text: 'Schritt 4: Hier klicken, um einem Meeting beizutreten'. The background of the screenshot shows the Zoom website header with links for 'LÖSUNGEN', 'PLÄNE UND PREISE', 'AN VERTRIEB WENDEN', 'EINEM MEETING BEITRETEN', 'EIN MEETING ANSTALTEN', 'ANMELDEN', and 'KOSTENLOS REGISTRIERUNG'. Below the header is a large heading: 'Zoom: Ein Marktführer für Meetinglösungen im Gartner Magic Quadrant 2019'. To the right of this heading is a 'Sign Up Free' button and a 'Figure 1. Magic Quadrant for Meeting Solutions' chart. The chart is a 2x2 matrix with 'CHALLENGERS' on the left and 'LEADERS' on the right. Companies are plotted as dots: Zoom and Cisco are in the 'LEADERS' quadrant, while others like Google, Adobe, and LogMeIn are in the 'CHALLENGERS' quadrant.

Einem Meeting beitreten Sign Up Free

Besprechungs-ID oder persönlicher L

Beitreten

Schritt 4:
Hier klicken, um einem Meeting beizutreten

Schritt 5:
Hier die entsprechende ID eingeben und auf BESTÄTIGEN klicken
*An dieser Stelle wird auch ein Passwort Eingegeben, sofern erforderlich!

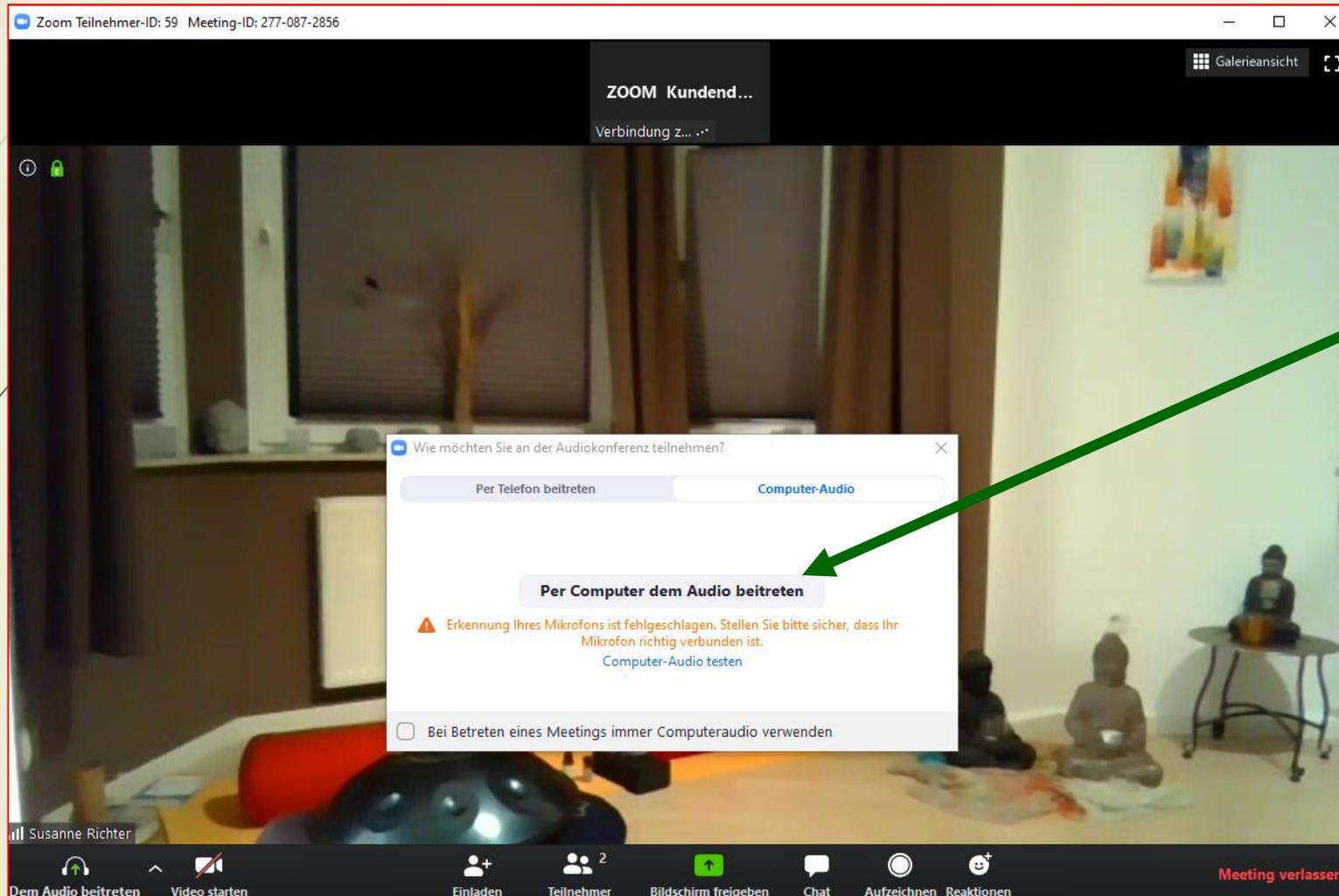
Anleitung zur Einwahl/Nutzung des Onlineangebotes unter www.zoom.us

The image shows a composite of two screenshots from the Zoom website. The left screenshot displays a security warning dialog box titled "Zoom öffnen?" with the text "https://www.zoom.us möchte diese Anwendung öffnen." and two buttons: "Zoom öffnen" and "Abbrechen". A green arrow points from the "Zoom öffnen" button to the "Ausführen" button in a Windows file dialog box at the bottom. The right screenshot shows a meeting waiting screen with the text "Bitte warten Sie, bis der Host dieses Meeting beginnt." and "Dies ist ein wiederkehrendes Meeting". A green arrow points from the "Testen Sie das Computer-Audio" button to the "Ausführen" button in the same Windows file dialog box. The Windows file dialog box at the bottom is titled "Wie möchten Sie mit Zoom_88f2f92b593d1c7b.exe (75.3 KB) verfahren?" and has buttons for "Ausführen", "Speichern", "Abbrechen", and a close button.

Schritt 6:
ZOOM öffnen oder wenn dieses Fenster nicht erscheint ... AUSFÜHREN klicken

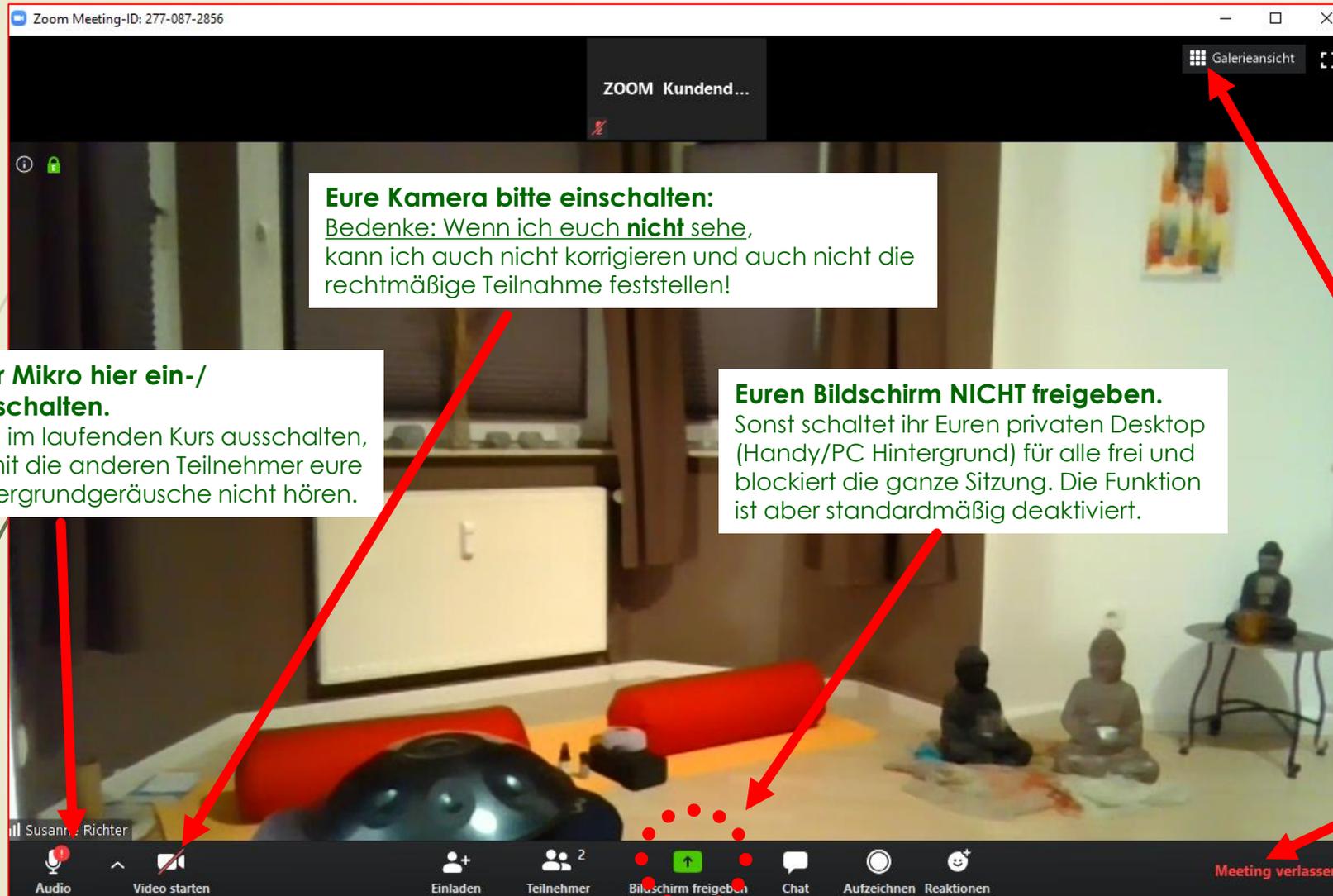
Schritt 7:
Diese Meldung erscheint nur, wenn die Sitzung noch nicht gestartet wurde ... also einfach auf mich warten ... ich eile ;-)

Anleitung zur Einwahl/Nutzung des Onlineangebotes unter www.zoom.us



Schritt 8:
Hier klicken, wichtig
„Computeraudio“ ist
erforderlich, keine
Telefoneinwahl

Anleitung zur Einwahl/Nutzung des Onlineangebotes unter www.zoom.us



Eure Kamera bitte einschalten:
Bedenke: Wenn ich euch **nicht** sehe,
kann ich auch nicht korrigieren und auch nicht die
rechtmäßige Teilnahme feststellen!

**Euer Mikro hier ein-/
ausschalten.**
Bitte im laufenden Kurs ausschalten,
damit die anderen Teilnehmer eure
Hintergrundgeräusche nicht hören.

Euren Bildschirm NICHT freigeben.
Sonst schaltet ihr Euren privaten Desktop
(Handy/PC Hintergrund) für alle frei und
blockiert die ganze Sitzung. Die Funktion
ist aber standardmäßig deaktiviert.

Vollbildmodus aktivieren,
nach Bedarf, beenden mit
„ESC Taste“

Hier die „Sprecheransicht“
Auswählen, so habt ihr
nur mich im Vollbild.

hier klicken um das
Meeting zu verlassen

CD Empfehlungen

Um meinen und auch zukünftigen neuen Teilnehmern Unterstützung für Zuhause und den Zeiten außerhalb der Kurse anbieten zu können, habe ich bereits 2 eigene CDs produziert. Die CDs können bei mir nach telefonischer oder Email Anfrage erworben werden.

"Yoga für Anfänger" Übungs-CD. von Susanne Richter

Hersteller: Susanne Richter erschienen 2018

Auf dieser AUDIO-CD biete ich eine gesprochene Anleitung für eine Anfänger Yogastunde. Angefangen von der Anfangsentspannung, über die halbe Vorwärtsbeuge, Kobra Variationen bis hin zur Tiefenentspannung. Die einzelnen Asanas – Körperstellungen - sind einzeln mit Fotos im Booklet beschrieben.



„Entspannung & Auszeit für Dich!“ von Susanne Richter

Hersteller: Susanne Richter erschienen 2020

Inhalte dieser Entspannungs-CD:

1. Einleitung
2. Klassische Yoga Tiefenentspannung
3. Autogenes Training nach Schulz
4. Entspannung über das Fühlen
5. "If" von Rainer Migenda

Ich möchte Dich dazu einladen Deinen Körper, Deine Seele und Deinen Geist zu entspannen. Die Yogis haben diesen Weg der Entspannung als Vorbereitung zur Meditation entwickelt, um den Geist in eine höhere Bewusstseinsstufe bringen zu können. Mit meinen drei verschiedenen Entspannungstechniken helfe ich Dir, den alltäglichen Stress zu bewältigen. Nutze die Dir von der Natur gegebenen Fähigkeiten und Mechanismen.



Kontakt Daten

SYR Yoga Concepts

Inhaberin und Kursleiterin: **Susanne Richter**

Qualifikationen:

„**AYUR-YOGA-THERAPEUTIN**“ + "Yoga-Lehrerin **Hatha** (BYV)" + "**Yin-Yoga**- Lehrerin(BYV)" + "**Entspannungskursleiterin** (BYVG)" + "**Klangyoga**-Lehrerin (BYV)" + "**Faszien-Yoga**-Trainerin (fayo Liebscher & Bracht)" + "Yoga für Menschen mit **besonderen Beschwerden** (Bechterew, Arthrose, Bandscheibenvorfall, Ischialgie, Hexenschuss, ...)" + "Yoga für **Senioren**" + "Yoga bei **traumatischen Erfahrungen**" + vieles mehr ...

Meinen Teilnehmern biete ich die folgenden Kontaktmöglichkeiten an:

- Postanschrift: Goethestr. 1, 45964 Gladbeck/Deutschland
- Mobiltelefon: 0163 505 8959
- E-Mail: yoga.gladbeck@gmx.de
- Internetauftritt: <https://www.yoga-gladbeck.com>
- **Impressum:** <https://www.yoga-gladbeck.com/impressum-datenschutz/>