

Informationen zu Onlinekursen („live-Online-Seminaren“)

ZOOM-VIDEOKONFERENZ

Das Online-Seminar wird als ZOOM-Meeting stattfinden. Die erforderlichen Einwahldaten bekommen Sie rechtzeitig vor dem Onlineseminar zugesendet. Und: keine Sorge! Das Programm funktioniert ganz intuitiv und ist wirklich garnicht schwer, zu bedienen.

Ich empfehle die Teilnahme mit einem Gerät mit einem großen Display oder Bildschirm idealerweise mit einem PC/Laptop, ein Tablet ist auch möglich. So können Sie mit als Kursleitung gut erkennen.

Verwenden Sie nach Möglichkeit die Zoom-App, auch wenn grundsätzlich eine Teilnahme über einen Web-Browser möglich ist. Wenn Sie das erste Mal Zoom auf einem Gerät verwenden, wird Ihnen vorgeschlagen die App zu installieren. Bitte tun Sie das und planen dafür ggf. etwas Zeit (ca. 5 min.) ein.

Bild und Ton und die Übertragungsraten

Bitte schalten Sie für den Kurs Ihre Kamera ein und den Ton aus. Für eine störungsfreie Übertragung brauchen Sie bis zu 1,1 Mbit/s Übertragungsraten sowohl für Download wie auch für den Upload.

Virtuelle Hintergründe

Grundsätzlich bietet Zoom die Möglichkeit virtuelle Hintergründe zu verwenden. Ich möchte Sie bitten, darauf nach Möglichkeit zu verzichten:

- Virtuelle Hintergründe produzieren mehr Daten (bei Ihnen und allen anderen Teilnehmenden). Bei schlechten Internetverbindungen kann das z. B. zu eingefrorenen Bildern und abgehacktem Ton führen.
- Die Videoqualität kann dadurch insgesamt abnehmen.

Aktive Teilnahme

Während der Vortrags- und Austauschphasen ist es wichtig, dass Sie den Bildschirm und somit die gezeigten Materialien und anderen TeilnehmerInnen gut sehen und mit Ihnen in den Austausch treten können.

Quelle: BDYoga, Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland