



MeRoYoga

On-line træning guide





Online media

Jeg underviser via Zoom platformen. Zoom er en online konference platform på <https://zoom.us/>

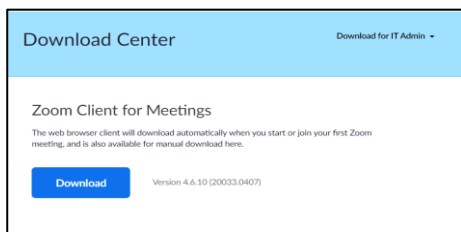
Din booking

Når din booking er lavet, modtaget du et link til din online træningstime på zoom via email. Undervisningen fungerer bedst hvis du bruger en lap top computer med kamera eller en mobil telefon.

Forberedelse

Zoom

Download Zoom app til din computer/mobil telefon. På <https://zoom.us/download> Klik på Download og følg anvisningerne:



Når den er installeret, kan du oprette en konto (valgfrit), og så vil du have Zoom ikonet tilgængeligt på din computer/mobil telefon



Systemkrav

Er du i tvivl om du har optimal dækning til streaming, så check din wifi på <https://www.speedcheck.org/>

Du skal have en internetforbindelse - bredbåndsnet eller trådløs (3G eller 4G / LTE)
Højtalere og en mikrofon - indbygget eller USB-plug-in eller trådløs Bluetooth
Et webcam - indbygget eller USB-plug-in

Opsætning af computer/mobil

Placer din computer/mobil, så jeg kan se din yoga måtte på den lange led, gerne så jeg har mulighed for at se dig både når du ligger ned på måtten og står op. Computer/mobil skal som udgangspunkt stå ca. 2,5 meter fra din måtte, gerne placeret ca. 1 meter oppe.

HUSK

At sikre dig at computer / mobil er opladet, eller kan tilsluttes opladning fra den placering du vælger. Tilslut video og audio på computer / mobil. Er der tale om holdtræning skal audio være slået fra.



Måtte og rekvisitter

Placer gerne måtten så er der en min. 1 meter fri plads ved siden af måtten på den lange led. Ved brug af rekvisitter, hvis vi bruger disse, så hav dem liggende ved siden af måtten fra starten af.

Rekvisitter:

Rekvisitter benyttes til privat undervisning og i mindre omfang til hold undervisning. Hvis vi specifikt skal bruge en eller flere rekvisitter, vil jeg sørge for at give dig besked inden. Men hvis du allerede ved hvilke rekvisitter du normalt bruger, så hav dem klar på dagen.

Måtte - yoga måtte eller anden trænings måtte, gerne max 5mm tyk.

Blokke - yoga blokke, alternativt kan et par tykke bøger, eller andet solidt benyttes.

Tæppe - gerne 1-2 tæpper foldet.

Bælte - yoga bælte, alternativt kan en snor, bæltet af en badekåbe eller lignende benyttes.

Bolster - eller en sofa hynde eller lignende.



Undervisningen

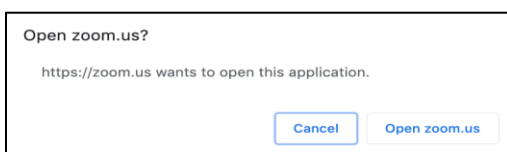
Du modtager bekræftelse på mail med:

Dato

Tidspunkt

URL (linket) til vores time sammen.

Klik på URL (linket) for at åbne Zoom. Klik open zoom.us.



På selve dagen

Brug ca. 10 minutter inden din time, på at gøre IT og måtten mv. klar.

Så går du ikke glip af noget når undervisningen starter. 😊

Yderligere spørgsmål

Hvis du har nogen yderligere spørgsmål er du velkommen til at kontakte mig på

info@meroyoga.com