

Door de maatregelen ivm. Corona geef ik al een tijdje on-line lessen via video sessies met behulp van Zoom.

Om dezelfde reden heb ik besloten om in de paasvakantie een online te verzorgen waaraan iedereen die dat wil kan deelnemen. Deelname aan de les is gratis.

Graag een mailtje vooraf als je wil deelnemen [yoga.meerhout@scarlet.be]

Een yoga-les beleven via begeleiding op een PC, laptop of tablet is waarschijnlijk een nieuwe ervaring voor de meesten onder jullie.

Daardoor hebben we er al gemakkelijk vooroordelen over, MAAR het kan perfect en heeft het voordeel dat je helemaal op je eentje oefent en niet afgeleid wordt door de andere beoefenaars!

Wat heb je nodig:

- ruimte binnen (of buiten), of deel van je woning waar je de les wil gaan beleven. Best een kamer/ruimte waar je niet gestoord of afgeleid wordt (huisgenoten, huisdieren, geluiden, ...)
- Een voordeel is dat je deze ruimte je '*eigen privé knusheids-factor*' kan aanmeten (qua belichting, achtergrond, achtergrondgeluiden, sfeer, ...) . Dit in tegenstelling met een groepsles waar je genoeg moet nemen met een '*gemeenschappelijke knusheids-factor*' waar je in principe zelf geen invloed op hebt .
- Mat, dekentje, hulpmiddelen, comfortabele kledij, positieve ingesteldheid, ... voornemen om te genieten van de les, ... !
- PC (Windows of Apple/Macintosh) of tablet of GSM
- Internet verbinding
- Weergave van inkomend geluid op PC via ingebouwde luidspreker (Speaker) of externe
- Opname van geluid (en doorsturen naar bestemming) op PC via ingebouwde micro of via externe micro.
- Camera (tegenwoordig is camera meestal standaard ingebouwd in PC's/laptops)
- Uitnodiging om deel te nemen aan de sessie (die vinden jullie op de website en ook onderaan dit bericht).

De les gaat door op **woensdagavond 15 april van 19:00 tot 20:30** Nog enkele praktische dingen:

- Als tool/applicatie/programma gebruiken we ZOOM.
- Je hoeft niets vooraf te installeren. Je hoeft ook geen lid te worden van ZOOM. Deze dingen kunnen, maar zijn niet noodzakelijk.
- Als je interesse hebt om mee te doen, dan stel ik een 'test-sessie' voor op 14 april (dinsdagavond) van 20:00 tot ongeveer 20:15. Deze test-sessie is bedoeld om te testen of iedereen de verbinding met de sessie kan op zetten en of de geluids- en beeld- kwaliteit OK is. Ik begrijp dat er misschien mensen zijn die niet heel vertrouwd zijn met PC's en informatica. Dit kan een extra uitdaging zijn om te tonen dat je je plan kan trekken! Bovendien is het connecteren aan zulke sessie helemaal niet ingewikkeld en bij problemen, gaan we je helpen!! Daarvoor dient net de test-sessie.



Seva Yoga Kempen afdeling Meerhout

- Als je vertrouwd bent met Zoom of andere online video conference tools hoef je niet deel te nemen aan de test-sessie en kan je gewoon woensdagavond connecteren (wel graag een mailtje vooraf als je wil deelnemen)
- Wie helemaal niet vertrouwd is met PC/email/internet kan hulp vragen aan een familielid... om op dinsdagavond even mee te kijken tijdens het connecteren aan deze test-sessie.
- Als je geconnecteerd bent, zet je je micro op 'Mute' , behalve als je iets wil zeggen of vragen natuurlijk!
- De sessies kunnen gevolgd worden in 'Gallery View' of in 'Speaker View'. In 'Gallery View' is het scherm opgedeeld in vakjes. Voor iedereen die geconnecteerd is, is er een vakje op het scherm. Als er meerdere connecties zijn, worden de vakjes op het scherm per gebruiker dus kleiner. In 'Speaker View' komt het scherm van diegene die spreekt in het groot op het scherm. Je zet je sessie dus best in 'Speaker View' dan krijg je meestal mijn sessie in het groot te zien op jouw scherm.
- Het oefenschema dat we gaan gebruiken komt op de website.

Hieronder de connectie-gegevens voor de test-sessie op dinsdag 14 april om 20:00.

Om deel te nemen aan deze sessie, klik of 'double-klik' (ten vroegste rond 19:55) op de tekst hieronder, of copier deze tekst en 'plak' hem in je browser (internet explorer, Chrome, Firefox, Safari,) + druk <Enter>.

Removed!

Hieronder de connectie-gegevens voor de online les op woensdag 15 april om 19:00

Removed!

Ik start/open de sessie om 18:45 zdd. iedereen de mogelijkheid heeft om rustig te connecteren en de verbinding te testen.