



## Info online yogalessen



Een yoga-les beleven vanop afstand via begeleiding op een PC, laptop of tablet is mogelijk een nieuwe ervaring voor jou.

.... MAAR het kan perfect en het kun ook een **meerwaarde** betekenen, vergeleken met lessen op locatie (zeker in deze Corona-tijden):

- Je oefent thuis op een rustig plekje in huis of in je tuin op je eentje (of met zijn tweetjes of drietjes, ... )
- Je hoeft je niet te verplaatsen naar de les (en dus minder CO2 uitstoot)
- De les kan eender waar gegeven worden en je bent dus niet meer beperkt om les te volgen bij iemand op een bereikbare afstand in de buurt.
- Je wordt niet afgeleid door andere beoefenaars.
- Je hoeft geen babysit te nemen.
- Na de les kan je in alle rust thuis je avond afsluiten.
- De lessen worden opgenomen en ter beschikking gesteld, zdd. je de les ook op een ander moment kan (her-)beleven.
- Het gaat om live stream sessies en niet om opnames.
- Interactie tussen leerlingen en leraar blijven dus mogelijk zoals in een normale les, alleen oefen je thuis in je vertrouwde omgeving zonder medeleerlingen.
- Mocht je in quarantaine zitten, kan je zonder probleem de lessen blijven volgen.
- Geen risico om besmet te geraken (of eventuele besmetting door te geven).

### Wat heb je nodig:

- ruimte of deel van je woning (of tuin) waar je de les wil gaan beleven. Best een kamer/ruimte waar je niet gestoord of afgeleid wordt (huisgenoten, huisdieren, geluiden, ...)
- Mat, dekentje, comfortabele kledij, eventuele hulpmiddelen (Kussentje, blokje, ...), positieve ingesteldheid, ... voornemen om te genieten van de les, ... !
- PC, laptop of tablet.
- Internet verbinding. Een klassieke verbinding met kabel is het beste. Draadloos (Wifi) kan ook, maar het WIFI signaal moet sterk genoeg zijn op de plaats waar je oefent (en de WIFI adapter van je toestel moet snel/sterk genoeg zijn om de beelden tijdig te verwerken)
- Weergave van binnenkomend geluid op je toestel . De meeste laptops en andere toestellen hebben een ingebouwde luidspreker. Die kan voldoen. Als je de geluidsterkte en kwaliteit van het binnenkomende geluid wil verbeteren kan je er ook voor kiezen om een extern speakersetje aan te sluiten. Je kan iets bruikbaar al aankopen vanaf 20 euro.
- Opname van geluid (jouw stem) en doorsturen naar de host/leraar via micro. De meeste toestellen hebben een ingebouwde micro die meestal voldoet. Je kan hier ook weer kiezen om een externe micro aan te sluiten, als je dat nodig vindt.

## Info online yogalessen

- Camera/webcam is meestal standaard ingebouwd in PC's/laptops.

Als de camera ingebouwd is in de laptop of apparaat dat je gebruikt, dan kan het handig zijn om

- een 2<sup>de</sup> beeldscherm te koppelen (ook TV scherm kan daarvoor dienen, als je de gepaste verbindingskabels hebt). Je kan dan het toestel met ingebouwde camera zodanig plaatsen dat je steeds volledig in zicht bent en je kan het 2<sup>de</sup> scherm dan dicht bij jou plaatsen, zodanig dat je duidelijk de live stream sessie kan volgen.
- een externe camera te gebruiken. Je kan scherm van toestel dan dicht bij jou plaatsen om duidelijk beeld te hebben en de 2<sup>de</sup> camera op een plaats zodanig dat je steeds duidelijk in beeld bent.
- Uitnodiging om deel te nemen aan de sessie (die wordt bezorgd na inschrijving)

### Nog enkele praktische dingen:

- Het programma dat we gebruiken voor de live stream sessies is ZOOM.
  - **Op windows PC s** hoef je normaalgezien vooraf niets te installeren. Je hoeft ook geen ZOOM-account aan te maken. Dit kan maar is niet noodzakelijk.

Je kan vanuit je standaard webbrowser zonder verdere installaties of registratie connecteren op de Zoom sessie.

- **Op andere toestellen (Mac , iPad, ...)** kan het zijn dat je een Zoom app moet installeren om te kunnen connecteren.
- Bij voldoende interesse hiervoor kunnen we voordat de lessen effectief starten een 'test-sessie' organiseren om te testen of iedereen de verbinding met de sessie kan op zetten en of de geluids- en beeld- kwaliteit OK is.
- De sessies worden normaalgezien een 10-tal minuten voordat de les begint, opengesteld zodat iedereen rustig de tijd heeft om verbinding te maken, eventuele vragen te stellen en/of feedback te geven.
- Na beëindiging van de les, kan de sessie nog even blijven doorlopen voor als er mensen met vragen of opmerkingen zijn.

### Inschrijving:

- Wie inschrijft voor de online reeks, mag zonder meerprijs ook deelnemen aan 1 van de lessen die op locatie in Meerhout gegeven worden.
- Inschrijving is pas definitief na ontvangst van het inschrijvingsformulier en storting van het inschrijvingsgeld op rek. nr. BE03 9730 3298 5084 met vermelding van 'Life stream , naam'.
- De meeste ziekenfondsen ondersteunen sport- of yoga-activiteiten van hun leden. Als je ons na inschrijving het gepaste formulier van je ziekenfonds bezorgt, vullen wij dit in en kan je 15 tot 30 euro terugkrijgen van je ziekenfonds. De hoogte van dit bedrag kan verschillen van ziekenfonds tot ziekenfonds en kan afhankelijk zijn van je leeftijd.