

Allgemeine Informationen zu ETG Online-Veranstaltungen:

Diese Informationen dienen dazu Dich gut auf eine Online-Veranstaltung (Seminare, Gruppentreffen, Mitgliederversammlungen, etc.) bei uns vorzubereiten und Dir eine reibungslose Teilnahme zu ermöglichen.

Bitte lies sie gerade dann gründlich, wenn Du noch nie an einer unserer Online-Veranstaltungen über Zoom teilgenommen hast.

Die Schritte sind an sich sehr einfach und unkompliziert und in wenigen Minuten erledigt! Wir haben hier trotzdem, um Problemen vorzubeugen, eine ausführlichere Anleitung erstellt:

A. Die technische Vorbereitung auf Online-Veranstaltungen der ETG:

1. Die technischen Voraussetzungen prüfen:

Die Online-Veranstaltungen werden über die Videokonferenzsoftware Zoom (www.Zoom.us) übertragen.

Um an der Online-Veranstaltung teilzunehmen wird eine Internet-Verbindung benötigt.

Die Teilnahme ist sowohl über PC und Mac wie auch über mobile Endgeräte auf Android und IOS Basis möglich.

Allgemeine Informationen zum Einstieg in Zoom und zu den technischen Voraussetzungen findest Du auf dieser Internetseite: <https://support.zoom.us/hc/de/categories/200101697>

Insbesondere bei Online-Seminaren empfehlen wir zur Schonung der Augen einen möglichst großen Bildschirm zu verwenden. Dies ist gerade für Kurse mit höherem Bewegungsanteil (z.B. im Taiji Bereich) besonders günstig. Eine besonders komfortable Möglichkeit ist es die Kursinhalte auf einem (Smart) TV-Gerät anzuschauen. Diesen lassen sich in der Regel über ein HDMI Kabel als externer Monitor an einen PC/Mac anschließen. Viele neue Geräte bieten auch die Möglichkeit den Bildschirm eines Tablet oder Handy auf dem TV wiederzugeben. Details dazu findest Du in Deiner Bedienungsanleitung.

Um während der Veranstaltung Fragen stellen zu können oder Dich mit Redebeiträgen zu beteiligen hast Du entweder die Möglichkeit eine Textnachricht in den Chat des Online-Seminarraums zu schreiben oder aber Du kannst live mit Bild und Ton zur ganzen Gruppe sprechen. Hierfür brauchst Du ein funktionierendes Mikro und ggf. ergänzend eine Webcam. Zur Teilnahme am Kurs ist dies hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich.

2. Deinen Internet-Browser updaten:

Es wird ausdrücklich empfohlen vor der Teilnahme den Internet-Browser auf die aktuellste Version upzudaten, um Problemen durch veraltete Browser Varianten vorzubeugen.

3. Herunterladen des Zoom-Client

Zur Benutzung von Zoom, muss vorher der Zoom-Client (bzw. die App bei Mobilgeräten) heruntergeladen werden. Dies passiert entweder automatisch beim Einwählen in die erste Sitzung oder aber Du lädst den Zoom-Client für Meetings vorher über diesen Link herunter:

https://www.zoom.us/download#client_4meeting

Die App für Android und IOS findet Ihr in Google Play und dem Apple Shop.

Wir empfehlen zur Gewährleistung eines reibungslosen Kurs-Ablaufs sich spätestens am Vortag mit der Technik vertraut zu machen und den Zoom Client/ die Zoom App herunterzuladen und zu installieren und die Schritte 4 und 5 dieser Anleitung durchzuführen.

4. Anlegen eines Zoom Benutzerkontos

Aus Sicherheitsgründen können nur bei Zoom registrierte Teilnehmer an ETG Online-Veranstaltungen teilnehmen.

Hierfür musst Du ein kostenloses Benutzerkonto bei Zoom anlegen. Dies geht einfach und schnell über folgenden Link: <https://www.zoom.us/signup>

In der Vergangenheit haben Teilnehmer diesen Schritt immer wieder vergessen und hatten dann Probleme an Online-Veranstaltungen teilzunehmen.

Zur Teilnahme an der Online-Veranstaltung musst Du, unabhängig vom Einwahllink, bei Zoom angemeldet sein.

5. Anmeldung zur Online-Veranstaltung

Du erhältst von Deinem Kursleiter bzw. vom Organisator die Zugangsdaten zu Deiner Online-Veranstaltung per E-Mail. Sie bestehen aus einem Einwahllink in den Kurs und einem Zugangspasswort. Beides brauchst Du, um am Kurs teilnehmen zu können.

Bei mehrtägigen Veranstaltungen kann es aus technischen Gründen für jeden Veranstaltungstag einen eigenen Link geben. In diesem Fall stelle bitte sicher, dass Du auch den jeweils richtigen Link verwendest, da Du sonst in einem leeren online Seminarraum landest.

Zum Anmelden in deiner Veranstaltung kannst Du einfach dem Einwahllink folgen. Sollte der Zoom-Client/die Zoom App noch nicht auf deinem Gerät installiert sein, wirst Du normalerweise automatisch zur Installation aufgefordert.

Achte bitte auch darauf, bei Zoom angemeldet zu sein, bzw. dies spätestens jetzt nachzuholen. Nach der Einwahl gelangst Du in den geschützten Zoom-Online-Seminarraum und es kann losgehen.

6. Technische Störungen

Zoom ist für eine hervorragende Sprach- und Videoübertragung bekannt, die dynamisch an die aktuelle Bandbreite der Internetverbindung angepasst wird, es kann jedoch ggf. bei sehr schlechten Internetverbindungen oder sehr hoher Auslastung zu Störungen und Verzögerungen der Audio- und Videoübertragung kommen.

In solchen Fällen kann den Teilnehmern aber evtl. eine Videoaufzeichnung der Veranstaltung zum späteren Ansehen zur Verfügung gestellt werden. Details dazu erhältst Du von deinem Kursleiter bzw. Organisator.

Sollte es unerwarteter Weise während des Kurses zu technischen Störungen kommen, so wird Dir das weitere Vorgehen per E-Mail mitgeteilt.

B. Die Vorbereitung auf Online-Kurse:

1. Vorbereiten des Raums

Du solltest dir für die Dauer des Kurses einen ruhigen und möglichst ungestörten Platz einrichten, an dem Du einerseits eine Internetverbindung hast, aber gleichzeitig auch etwas Raum für bewegte Übungen und Ruhe für Stilleübungen herrscht (ganz nach Schwerpunkt des Kurses). Bitte beachte ggf. die Angaben zum Platzbedarf in der Kursausschreibung. Wenn Du dich dann auch noch an diesem Platz wohl fühlst, ist alles perfekt.

Blockiere Dir die jeweiligen Zeitfenster mit etwas Vor- und Nachlauf und Sorge dafür, dass Du wenn möglich nicht gestört wirst. Triff hierfür ggf. notwendigen Absprachen mit Familie, Mitbewohnern, etc.

Wir empfehlen Dir alle technischen und räumlichen Vorbereitungen spätestens am Vorabend vorzunehmen, damit Du am Kurstag in aller Ruhe und gut vorbereitet starten kannst.

2. Hilfsmittel, Wasser und Snacks

Legt Euch Schreibmaterialien für Notizen, eine Matte als Unterlage für liegende Übungen, eine Decke und ein Meditationskissen/Hocker/Stuhl zurecht (Je nach Kursinhalt).

Sorgt für genug Wasser oder Tee am Übungsort und sorgt bei längeren Kursen dafür das ggf. ein kleiner Pausensnack bereit steht.

3. Am Kurstag

Seit ca. 15 Minuten vor Kursbeginn an Eurem Übungsort; Startet die Technik und stimmt Euch in Ruhe ein.