



Zoom- Anleitung

für die erstmalige
Nutzung



Häufig gestellte Fragen

Kostet Zoom etwas?

NEIN.

Was brauche ich an Technik?

- + eine gut funktionierende Internetverbindung
- + Computer (funktioniert mit jedem gängigen Browser)
- + ODER Smartphone
 - mit der gratis "Zoom"-App
- + natürlich deine Matte und etwas zu trinken :)





Häufig gestellte Fragen

Wie sieht Zoom aus?

- Computerkamera und Mikrofon (de-)aktivieren
- Du hörst und siehst den Kursleiter und die Teilnehmer
- Dein Mikro wird nach Kursstart ausgeschalten

Probier es unbedingt aus!!!

Bewegung und gesunde Ernährung helfen, die Situation körperlich und emotional gesund zu überstehen. ♥



LOS GEHT'S!!!

Vom Laptop/ PC mitmachen

Klick den **Link**, den wir dir per Mail schicken.

Das war's schon. :)

Vom Smartphone mitmachen

Lade die **GRATIS Zoom App** runter + klick den **Link**, den wir dir per Mail schicken.

... und dann sehen wir uns zur angegebenen Uhrzeit im Live-Kurs!