

# TECHNISCHE FICHE LIVE VIDEO'S BIJ LEVENSCIRKEL

## SETTING

- zoek een rustige plek op en zorg dat je niet wordt gestoord.
- gebruik een yogamat, en leg een kussen en deken klaar, eventueel ook een yogablok
- zorg voor wat sfeer. Brand een kaars, dim het licht, zet wat zachte muziek op (liefst zonder woorden)

## TECHNISCH

Levenscirkel gebruikt ZOOM voor de live lessen, en dat is gratis toegankelijk. Via [www.zoom.us](http://www.zoom.us) kan jij jouw gratis Zoom account aanmaken. Vanaf daar volg je gewoon de stappen. Klik op de link "Sign Up". Dat kan je doen via email, Facebook, of jouw Google account.

- zorg dat je pc of telefoon - wat je ook zal gebruiken - voldoende opgeladen is, of tijdens de les in de stekker steekt.
- Kijk vooraf de settings van jouw microfoon en jouw geluid na. Het zou zonde zijn als je helemaal klaar zit, maar niets kan horen of zien. Test dus vooraf.
- Gebruik je jouw telefoon, zorg dan dat je op "niet storen" staat, zodat je geen telefoons of andere oproepen binnen krijgt.
- neem vooraf voldoende tijd om de pc te installeren en je Zoom account te activeren.
- Elke les zal toegankelijk worden via een unieke link. Door op die link te klikken kan je deelnemen. Van zodra jij een ZOOM account hebt, hoef je enkel op de specifieke link te klikken om zo deel te nemen. Doe dit ongeveer vanaf 10 min voor de les.
- Tip: als je het paswoord gebruikt, en je kopieert het uit de doorgestuurde link, let er dan voor op dat je geen spaties mee kopieert. De spaties geven een foutmelding. Je moet dus enkel de karakters mee kopiëren.
- je kan zelf kiezen of ik jou zie of niet. Voor de start van de les heb je de keuze om jouw micro open te zetten zodat we kunnen praten. Eens de les begint zet ik alle micro's uit zodat je enkel mij hoort en je geen geluid hoort van de andere deelnemers. Je hebt dus privacy.
- wacht dan even in stilte tot de les start. Ik doe mijn best om dit zo vlot mogelijk te laten verlopen.
- Op het startuur sluit ik de "meeting". Yogi's die later dan het startuur willen aansluiten zullen niet kunnen inloggen.

## VERBINDING:

Ik hecht er veel belang aan dat we – zelfs in virtual reality – met elkaar kunnen verbinding. Want dat is nu ook eenmaal waar het om gaat bij yoga. Ik wil jullie dus graag vóór de les even persoonlijk verwelkomen. Ben je dus op tijd - dit is 10 minuten voor de start – dan hebben we daar wellicht de kans toe. Ga je heel kort voor de start inloggen, dan lukt dit wellicht niet.