

Online Meditation mit Zoom

Hier einige Hinweise zur Anwendung von Zoom:

- Bitte verwenden Sie nach Möglichkeit einen PC oder Laptop, nur im Notfall ein Tablet oder Smartphone
- Wenn Sie Zoom noch nicht installiert haben, können Sie das sehr einfach durchführen, indem Sie www.zoom.us in Ihrem Browser aufrufen. Sie sollten dann auf eine deutschsprachige Seite kommen, sofern Sie sich in einem entsprechenden Land aufhalten.
- Klicken Sie auf „Einem Meeting beitreten“.
- Es öffnet sich eine Seite, wo Sie bitte die Meeting -ID oder Besprechungs-ID eingeben. Bitte geben Sie nur die Nummer ein, die Sie nach Anmeldung für die Veranstaltung erhalten bzw. klicken Sie auf den Link, den Sie erhalten
- Lassen Sie sich dann durch den Prozess führen, installieren Sie Zoom und treten Sie dem Meetingraum bei – falls möglich.
- Sie müssen kein Konto erstellen.
- Bitte erledigen Sie die Installation nicht direkt vor dem Treffen sondern schon vorher, damit Sie Zeitreserven haben, sollte etwas nicht gleich funktionieren.
- Machen Sie sich vor dem ersten Treffen mit Zoom vertraut. Anleitung: <https://www.youtube.com/watch?v=G83cZf46A4k>

Hier einige Hinweise zur Anwendung von Zoom für die Meditationsgruppe:

Bestimmte Bedingungen unterstützen die Online-Praxis. Bitte versuchen Sie diese Bedingungen herzustellen als Unterstützung für Ihre eigene Praxis und auch aus Rücksichtnahme auf die anderen Praktizierenden.

- Bitte versuchen Sie, einen ablenkungsfreien Raum zu finden, in dem Sie für die Praxis Platz nehmen können. Stellen Sie sich dies als eine virtuelle Meditationshalle vor.
- Bitte planen Sie etwas Zeit vor dem Treffen ein. Melden Sie sich 5 bis 10 Minuten vor Beginn an und machen Sie einen Test von Mikrofon und Lautsprecher. Gehen Sie auf Galerie – Ansicht, damit Sie alle auf einmal sehen können (nicht bei Smartphone oder Tablet möglich). Schauen Sie auch, dass Sie nach Beginn nicht mehr aufstehen und weggehen müssen.
- Bitte schalten Sie Ihr Mobiltelefon aus, um nicht abgelenkt zu sein (auch nicht im Vibrationsmodus).
- Wir empfehlen Ihnen, Ihren Computerbildschirm nur für den Zoom-Raum zu öffnen. Bitte schließen Sie alle anderen Fenster auf Ihren Computern während dieser Zeit.