



LIVESÄND YOGA

Nu kan du yoga med oss hemifrån!

Vi vill i dessa tider erbjuda alla att ha möjlighet att yoga och vi bygger successivt upp livesända yogaklasser via zoom Uppdaterat schema finns på www.yogadevi.se. Vi livesänder yogaklasser i Ashtangayoga, Mysore Style, Yinyoga, Mediyoga, Hathayoga, Breath Work/Pranayama.

Du kan välja att köpa en Online drop-in 90 kr, ett Online 5-klippkort 450 kr eller Online 10-klippkort 900 kr. Online klasserna ingår även tillfälligt för dig som har årskort, månadskort, terminskort eller vill ta igen på en pågående terminskurs. Du bokar max en vecka i förväg.

Så här går det till;

Sätt upp en skön yogahörna hemma, på landet eller på jobbet med det du behöver för yogaklassen.

Är det första gången du använder Zoom skapar du en profil efter du laddar du ner appen "ZOOM Cloud Meetings" från App Store/Play butiken till din mobil eller surfplatta. Deltar du via dator laddas det automatiskt första gången ner en Zoom-klient på din dator går du in på www.zoom.us. Du kan även välja att delta via vanliga webbläsaren.

Boka dig på valfri yogaklass via vårt Online-schema. 10 minuter innan klassen startar får den en länk till klassen mejlad till dig.

• Klicka på länken du fått i mejlet och välj "Call using Internet Audio" eller "Call via Device Audio" i rutan "To hear others please join audio" som dyker upp.

• När du klickat på zoomlänken för klassen får du troligtvis upp en ruta där det står: "To hear others please join audio" – välj "Call using Internet Audio" eller "Call via Device Audio". Har du missat den här inställningen kan du i efterhand välja att klicka på hörlursikonen där det står "Join Audio" så får du upp rutan igen.

• Du landar först i ett väntrum innan yogaklassen börjar. Där ser du endast YogaDevis logo.

• Du kan ha videobilden av om du önskar, det gör du genom att klicka på kameraikonen näst längst ner till vänster. Är det streck över bilden är själv inte synlig. Deltar du på en Mysore Style klass har du videobilden på så läraren kan se dig och kan ge dig muntliga assisteringar.

• Har du problem med ljudet skriv i chatten till läraren som hjälper dig.

Vi kommer att ha ljudet i din mikrofon av för dig som deltagare men du kan ändå höra yagaläraren.

Har du frågor är du välkommen att mejla oss på yoga@yogadevi.se. Vi kommer tyvärr inte att ha möjlighet att svara på mejl direkt innan klassen startar men låt oss gärna veta om något inte fungerade för dig.

Namaste,
YogaDevi Community

www.yogadevi.se

Birkastan Tomtebogatan 30 :: Fridhemsplan Pontonjägatan 36