

Was können Sie bereits vor dem Seminar tun?

Allgemeine Vorbereitung

Bitte überlegen Sie im Vorfeld, was Sie während des Seminars ablenken könnte und minimieren Sie diese Einflüsse soweit wie möglich d.h. ...

... finden Sie einen Platz, wo sie **ungestört** sind (vielleicht mit einem „Bitte-nicht-stören-Schild“ an der Türe)

... sorgen Sie bitte dafür, dass der Ort an dem Sie sein werden, angenehm und ausreichend **beleuchtet** ist

... arrangieren Sie, falls nötig, eine **Betreuung** für Ihre Kinder und Haustiere

... **schalten Sie Telefone ab** während der Treffen und legen Sie andere elektronische Geräte außer Reichweite

... sehen Sie bitte auch davon ab, während der Seminarzeit E-Mails abzurufen oder nebenher andere Dinge mit dem Computer zu erledigen

Seminarvorbereitung

- Schaffen sie sich einen angenehmen Sitzplatz, das kann ein Stuhl, ein Sitzkissen, ein Sitzbänkchen,...sein.
- Schaffen Sie sich einen Platz, wo sie eine Yogamatte, oder eine zusammen gefaltete Decke zum drauf liegen ausbreiten.
- Legen Sie sich einige Polster (zum unterlegen) und eine Decke bereit, mit der sie sich gegebenenfalls zudecken können.
- Tragen Sie bequeme Kleidung.
- Besorgen Sie sich 3 Rosinen.

Auch ein analoger Stift und Papier könnten im Seminar hilfreich sein für Sie.

Technik Vorbereitungen

- Bitte laden Sie sich die kostenlose **Zoom-App** auf Ihren Computer. Die [Systemanforderungen für Zoom finden Sie hier](#) sowie auch allerlei [Video-Tutorials](#).
- Bitte stellen Sie sicher, dass ...
- ... Ihr Computer über **Lautsprecher** und eine **Kamera** verfügt und
- ... dass Ihre **Internetverbindung stabil** und zuverlässig ist (Anschluss eher mit LAN-Kabel, als über W-LAN).
- Bitte nutzen Sie lieber keine Smartphones oder Tablets für dieses Live-Online Seminar, dies könnte Ihre Möglichkeiten mit Zoom einschränken. Ein stationärer Computer oder Laptop ermöglicht es Ihnen eher, sich voll und ganz zu beteiligen.
- Wir alle werden unsere Kameras während des Seminars eingeschaltet lassen, um gemeinschaftlich als Gruppe sichtbar zu sein.
- Melden Sie sich jeweils bereits bitte 10-15 Minuten vor Kursbeginn mit dem Zugangslink an.

HINWEIS: Wenn Sie technologisch nicht so versiert sind, keine Sorge! Wir behandeln allerlei Informationen zur Nutzung von Zoom während dieses Seminars. Martin Schwall wird bereits ab 9:30 Uhr online sein, sodass Sie vor dem Beginn um 10 Uhr einen Check Ihres Equipments durchführen können.

