

Lenka Yoga  
**Online lekce**

Pro mé online lekce používám službu ZOOM (<https://zoom.us>).

Krátký návod, jak je se připojit:

Číslo místnosti - odkaz na konkrétní lekci Vám vždy zašlu po přihlášení.

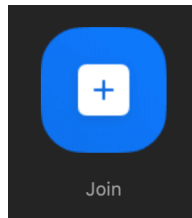
Připojit se můžete z počítače, z tabletu nebo z telefonu.  
(MacOS, Windows, iOS/iPadOS, Android)

Zoom preferuje, abyste používali nainstalovaný software. Má své výhody (lépe se ovládá), ale samozřejmě ne každý si chce něco dalšího na počítač instalovat.

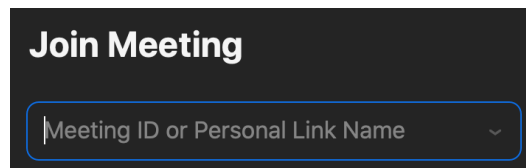
Připojení z prohlížeče je spolehlivé bohužel pouze z prohlížeče Chrome.

Pro účast na mém semináři **NEMUSÍTE mít placenou verzi.**

Připojení z počítače, tabletu nebo telefonu,  
pokud máte nainstalovaný program - spustíte program a zvolíte



A následně zadáte číslo místnosti a heslo, které jsem Vám poslala mailem  
(nebo vložíte link):



Pak zvolíte "Join With Video" a následně "Join With Computer Audio"

Join with Video

Join With Computer Audio



## Tipy:

Ideálně bych Vás měla vidět celé ve stoje i vleže, včetně vaší podložky.  
Většinou se lépe polohuje počítač.

Doporučuji se připojit cca 10 minut před začátkem lekce  
a **nachystat si podložku, deku, jógový pásek a dvě jógové cihličky**  
(jógový pásek můžete nahradit kravatou či páskem od županu,  
jógové cihličky 2 stejnými krabicemi nebo knihami)

Než lekce začne, budete mít ztlumený zvuk, takže se vzájemně neuslyšíte.  
Já ho na začátku lekce zapnu, abychom se všichni přivítali.

Těším se na Vás ❤️

Lenka

