

## HelhetsAkademin Online

### - Manual till deltagarna

- Boka in dig senast 20 minuter innan klassens start. Vi mailar ut länken till alla som är anmälda till klassen 15 minuter innan klassen börjar, och är du då inte anmäld hinner du inte få länken.
- Du får länken skickad både till din mail och via SMS. Öppnar du upp videon via mobilen och har en iPhone kan det vara bra att öppna upp den funktionen på din mobil som gör det möjligt för att skärmen ska kunna vridas och bilden på videon ska kunna ligga ner.
- Om du ser videon via mobilen kommer en ruta komma upp där det står "Call using internet audio" när du trycker in dig på länken - välj det alternativet.
- Oavsett om du öppnar länken via datorn eller mobilen så är automatiskt din webbkamera/kamera avstängd samt din mikrofon - bevara det gärna så.
- Om du behöver teknisk hjälp, skriv i chatten som finns längst ner på skärmen "Chat" och ha "Everyone" iklickat när du skickar meddelanden då det förmodligen inte är läraren som hjälper dig med det tekniska under klassen, utan någon annan.
- Om du har problem med ljudet, kolla först att ljudet är på på datorn/mobilen och att du höjer volymen.
- Om du tittar via datorn och HelhetsAkademin bild är liten, håll musen på den rutan och tryck sen på de tre prickarna i det övre högra hörnet och klicka på "Pin video". Om du vill få bort din egen lilla ruta från skärmen kan du minimera den i det övre vänstra hörnet av den.

Känn dig varmt välkommen till oss - i gemenskap, yoga och andetaget!

**Namasté**

**Wivi-Anne, Annelie med team**