

Lenka Yoga  
**Online lekce**

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

Krátký návod, jak je se připojit:

Všechny lekce jsou v mé osobní místnosti na Zoom a ta má číslo:

**936 166 58 30**

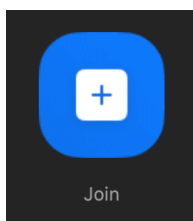
Připojit se můžete z počítače, z tabletu nebo z telefonu.  
([MacOS](#), [Windows](#), [iOS/iPadOS](#), [Android](#))

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

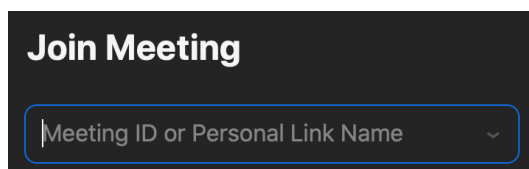
Připojení z prohlížeče je spolehlivé bohužel pouze z prohlížeče Chrome.

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

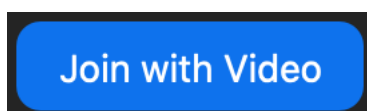
Připojení z počítače, tabletu nebo telefonu,



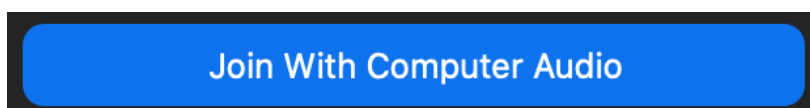
pokud máte nainstalovaný program - spustíte program a zvolíte  
A následně zadáte výše uvedené číslo  
(nebo vložíte link, který jsem Vám poslala emailem):

A screenshot of the Zoom mobile app's "Join Meeting" screen. It has a dark background. At the top, the text "Join Meeting" is in white. Below it is a text input field with the placeholder text "Meeting ID or Personal Link Name" and a small downward arrow on the right.

Pak zvolte



A následně pak



## 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 pás**  
(můžete nahradit kravatou či páskem od županu)  
a pokud máte, tak 2 jógové cihličky  
(můžete nahradit 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

