

Online-Yoga einfach umsetzen



Tipps & Tricks
Einblicke und Empfehlungen
Tool-Tipps

PAMELA RANI GINDL, BA

Vielen Dank für den Erwerb meines E-Books

Tipps und Tool-Sammlung für die einfache
Planung, Aufnahme, Durchführung und Weiterverwendung
von Online-Yogaklassen

Haftungsausschluss sh. Anhang 1

Impressum am Ende des Buches

© Pamela-Rani Gindl, BA

Wien, September 2020

Inhalt

<i>Einleitung - Online Yoga ganz einfach anbieten</i>	4
Zu meiner Person	5
Meine Erfahrungen und Tipps.....	6
<i>Die Technik</i>	8
Zoom	8
Zoom ganz einfach erklärt.....	8
Aufnahmen teilen	9
Experten-Videos für Zoom-Meetings	10
<i>Equipment</i>	12
Mikrofon.....	12
Samsung Meteor.....	12
RØDE Wireless GO	13
Kamera	14
Stativ – Das Must-have	14
Wohin mit der Kamera	15
Licht	16
Judith Steiners Tipps für gutes Licht - Videoserie	16
<i>Video</i>	17
Videos speichern	17
Videos schneiden.....	17
Videoaufnahmen vorbereiten	18
Videoplattformen	18
Vimeo	18
YouTube.....	18
Youtube vs Vimeo.....	19
<i>Meine Top-People</i>	20
Judith Steiner.....	20

Eva Peters	20
Claudia Kauscheder.....	20
Jasmin Gonzales - Schräges Weib, tolle Type – sensationelle Tipps!	21
Dagmar Reklies von „Die Strategieexperten“	21
Mehr:	22
Yoga me Home & Yogazeit	22
Welche Systemkamera?	22
How to live stream	23
<i>Fade out</i>	24
<i>Impressum</i>	24
<i>Haftungsausschluss</i>	25

Einleitung - Online Yoga ganz einfach anbieten

Du willst Online-Yoga für deine Yogaschülerinnen anbieten? Ob das nur für jetzt ist oder ein zusätzliches Standbein wird, weißt du noch nicht. Die Technik ist nicht deine beste Freundin du willst aber trotzdem so einfach aber professionell wie möglich starten? Du willst mit deinen Mitteln schöne Videos machen ohne eine Menge Geld auszugeben?

Dann ist dieses E-Book perfekt für dich!

In letzter Zeit habe ich festgestellt, dass es viele YogalehrerInnen gibt, die sich schwer tun damit „einfach“ mit Online-Yoga zu starten. Es gibt so viele Angebote und ich habe auch monatelang damit herumexperimentiert, wie man es „am besten“ machen könnte. Allerdings hab ich schon vor zwei Jahren begonnen darüber nachzudenken. Als Corona kam, war ich bereits auf den Online-Gedanken eingestellt. Ich bin zweifach Lungentransplantiert und vor meiner zweiten Lungentransplantation konnte ich kaum mehr etwas machen. Meine Überlegung war, und ist, mich Orts- und Zeitunabhängig zu machen und dafür Online Marketing nutzen. Ich habe mich zum Thema Podcast schlau gemacht, studiert welche Onlineprodukte es gibt und dann, kam die Transplantation und ich hatte andere Sorgen.

Trotzdem hatte ich bereits einige Videos gemacht, mit Mikrofonen und Webcams experimentiert und auch sonst in viele Themen hinein geschnuppert, Videos geschaut, Freebies herunter geladen, Podcasts gehört und vieles mehr.

Als dann der Lockdown kam, war ich vorbereitet und habe meine erste Online-Yogastunde am 16. März unterrichtet und meine Kurse sofort auf Online umgestellt.

In diesem E-Book habe ich dir meine Erfahrungen zusammengefasst und ich stelle dir einige Menschen vor, die mir geholfen haben. Dazwischen gibt es Tipps, die ich in den vergangenen Jahren gesammelt habe. Diese umfassen nicht nur die technische Welt, sondern inkludieren auch eine Liste an hervorragenden Vortragenden und Online-Anbietern die sich seit Jahren mit Themen wie Online-Marketing, Online-Arbeit und den verschiedenen Video-Angeboten beschäftigen. Du findest in Ebook also auch viele Links zu Webseiten und Youtube-Videos die mir geholfen haben. Es gibt eine Vorstellung einzelner Anbieter, die ich besonders wertvoll fand.

Zu meiner Person

Wer bin ich? Mein Name ist Rani, ich bin 42. Seit 2009 Yogalehrerin, ich liebe Online-Yoga für meine eigenen Weiterbildungen und habe vor allem wegen meiner persönlichen Geschichte ein Faible für das Internet. Aktuell lebe ich in Wien, bin in Paris geboren, habe aber auch 12 Jahre im Burgenland gelebt.

Ich bin Hunde-Mama und Ehefrau, Yoga-Passionata, habe Ausbildungen in Ayurveda, Klangmassage, Stress- und Burnout-Prävention, bin Mediatorin, Mentorin und insgesamt vielseitig interessiert. In einem früheren Leben habe in der Fotoredaktion eines großen österreichischen Magazins gearbeitet und dort auch im Online-Magazin. Im Anschluss habe ich 6 Jahre in der Organisation eines Finanzdienstleisters und war dort mit interner Kommunikation, Prozess und Projektmanagement beschäftigt. Erfahrung hab ich auch im Gastronomie und Einzelhandelsbereich.

Aktuell schreibe ich an meiner persönlichen Geschichte und ein Buch über meine Erfahrungen mit Lungentransplantation. Gerade nehme ich auch wieder mein Masterstudium an der Uni Wien zum Thema Sprachen und Kulturen Südasiens mit Erstsprache Sanskrit auf.

Du findest mich auf

Facebook: www.facebook.at/raniyogawien

Instagram https://www.instagram.com/rani_yoga_wien/

Im Web <https://www.rani-yoga.at/>

Auf Youtube: <https://www.youtube.com>



Meine Erfahrungen und Tipps

Nicht jede/r Yogalehrer hat ein Studio. Ich bin mit meiner Klasse auch eingemietet. Wenn du so wie ich kleinere Klassen unterrichtest und in den Online-Bereich ausweichen willst und musst, habe ich ein paar grundlegende Gedanken für dich. Viele dieser Tipps wirst du auch in den Videos wieder hören, die ich für dich zusammengestellt habe. Sie sind die für mich wesentlichsten.

1. **Arbeite nicht gratis.** Ich bin sicher, du hast einiges investiert in deine Expertise. Du hast selbst Yogaunterricht genommen, die Ausbildung finanziert, du mietest vielleicht einen Raum, denkst viel über deine Klassen nach. Du bist für deine YogaschülerInnen da und jetzt machst du dir auch noch Gedanken darüber wie du es besser machen kannst! Das ist eine Menge Zeit. Zudem macht es finde ich kein gutes Bild, wenn Yoga ständig gratis angeboten wird. Der Markt ist riesig. Sei du selbst und nutze was du hast! Was nichts kostet ist nichts wert. Das ist leider so. Yoga ist wert-voll. Es ist nicht nötig es zu verschenken. Miete, Essen, Kleidung und Weiterbildung kosten auch etwas.
2. **Verabschiede dich davon es „perfekt“ machen zu wollen.** Perfekt ist teuer und perfekt gibt es nicht. Man braucht eine Menge an Equipment einiges an Erfahrung und am besten ein Team. Erfahrung braucht Zeit und die haben wir oft nicht. Deine Yogaschüler wollen dich. Sie kommen wegen deiner Art zu unterrichten und deiner Persönlichkeit, nicht wegen Hochglanz-Videos
3. **„Keep it simple“** – Achte darauf, das es für dich nicht zu viel Mehr-Aufwand wird. Online-Yoga ist ohnehin schon mehr Aufwand. Also mach es dir leicht!
4. **Nutze was du hast!** Wenn du z.B. ein Online-Webinar machst, nutze deine Headset! Das macht schon einen besseren Klang. Bei Tonaufnahmen setze dich in den Kleiderschrank, nimm ein Handtuch über den Kopf oder lege ein Tuch über das Mikrofon! Probiere aus, was am besten funktioniert. Hast du ein Handy? Ja? Dann gratuliere! Du hast eine super-Videokamera! Die meisten aktuellen Multi-Media-Phones haben bereits eine super Auflösung für deine Videos. Mein Equipment besteht aus meinem alten Telefon und meinem Laptop. Mit dem Telefon wird das Video aufgenommen und über den Laptop sehe ich die TeilnehmerInnen
5. **Such dir einen Video-Anbieter aus mit dem du dich wohl fühlst.** Für mich ist das Zoom. Wenn du ein längeres Video aufnehmen willst, kannst du das mit Zoom super machen. Dazu später mehr.

6. **Mach das, womit du dich wohl fühlst.** Es gibt verschiedene Varianten. Du kannst in aller Ruhe ein Video aufnehmen und es deinen SchülerInnen zur Verfügung stellen, du kannst auch Live unterrichten. Du kannst eine Tonaufnahme machen oder Bilder mit Beschreibungen machen und diese als Blogpost oder als Mini-E-Book zur Verfügung stellen! Es gibt so viele Möglichkeiten. Wir sind alle unterschiedlich – auch im Online-Bereich! Und so wie du bist, so sind auch Deine Schülerinnen
7. **Überlege dir was du jetzt ausgeben kannst bzw. willst.** Beginne mit weniger und wenn du siehst, das Online einen größeren Teil deines Business werden könnte, dann entscheide dich für mehr!
8. **Überlege dir die Preise.** Ich selbst biete Online geringfügig kostengünstiger an, bin aber nicht sehr glücklich darüber. Ich bin ja genauso für diese SchülerInnen da. Gestern erst habe ich eine Schülerin nach der Einheit angerufen um Fragen zu klären. Finde heraus, was gut für dich passt. Ich habe aktuell verschiedene Pakete. Mehr Leistung, höherer Preis. Das ist in anderen Branchen genauso

Die Technik

Zoom

Ich verwende Zoom als Plattform. Für mich ist Zoom super einfach. Es ist ausreichend sicher für meine Kurse und leicht für Anbieter und Nutzer zu verwenden. Natürlich muss man auch die Einstellungen achten, an die man eingibt.

Mir erleichtert es das Leben, weil sich zum Beispiel alle Teilnehmer bei mir zuerst registrieren müssen. Das geht total einfach indem man Name und Mailadresse bekannt gibt. Schon funktioniert es.

Mein Vorteil ist, dass ich sehe, wer an diesem Meeting teilgenommen hat. So behalte ich einen Überblick bei der Abrechnung und kann eben auch an diese Mailadressen Rechnungen versenden. Das sollte natürlich in der Beschreibung deines Kurses auch drinnen stehen, damit du bekannt gibst, welche Daten du sammelst bzw. zu welchem Zweck du welche verwendest.

Zoom gibt es in einer kostenlosen Version. Man braucht eine gewisse Anzahl von Teilnehmern und fertig. Da ich Zoom aber auch für 1:1 Sitzungen verwende, habe ich mich für die Pro Version entschieden, die 13,99 Euro im Monat kostet¹. Inzwischen habe ich mich für die Jahresabrechnung entschieden. Der Vorteil der monatlichen Abbuchung ist, dass man Zoom nur dann zahlt, wenn man es braucht.

Zoom hat selbst einen super Video-Kanal auf YouTube, wo man sich selbst schulen kann. Die Videos sind in englischer Sprache, aber einfach gehalten.

Ich bin mit Zoom super zufrieden und habe deshalb auch keine weitere Plattform wirklich ausprobiert.

Zoom ganz einfach erklärt

Zoom hat einen eigenen YouTube-Kanal wo man sich eine vollständige Einführung und Ausbildung in Zoom anschauen kann.

<https://www.youtube.com/channel/UC2SxmE4C-KAQuHaEfHVymgQ>

Unter diesem Link findest du eine Video-Anleitung zum Erstellen eines Meetings mit Zoom.

<https://www.youtube.com/watch?v=UTXUmoNsgg0>

¹ <https://zoom.us/pricing>

Ja, es gibt andere Möglichkeiten, aber aktuell passt das gut für mich. Mit der Zeit kommt sicher mehr Erfahrung, und vermutlich auch andere Tools, aber aktuell reicht das. Mit der Pro-Version kann ich ganz einfach eine Session aufnehmen, auch wenn keiner zuschaut. Ganz einfach mit meinem Handy. Ich speichere dann die Datei ab und bearbeite sie weiter.

Aufnahmen teilen

Wenn du das Video in der Cloud speicherst, kannst du zum Beispiel deinen TeilnehmerInnen den Link der Aufzeichnung nach der Einheit zusenden. Ich lösche ihn hier nach ca einer Woche. Achte darauf, dass sich gelöschte Daten noch immer in einem Papierkorb befinden. Nach meiner Erfahrung hat so eine Aufnahme ca. 200 mb. Das ist genug Platz und gibt mir genug Flexibilität in meinem Angebot auch ohne viele Tools verwenden zu müssen. Wenn ich eine Stunde halte, kann ich mit der Pro Version von Zoom, auch 1 GB Speicherplatz belegen.

Mit diesem Bonus kann ich die gleichen Preise für Online und Offline argumentieren. Es ist ein Bonus-Angebot um Stunden nachzuholen oder mehrmals zu üben, macht nicht mehr Arbeit (außer dem Versand des Links) und wird gerne angenommen. Ich lade meine Videos zusätzlich bei Vimeo hoch und stelle sie auf meine Website und verkaufe sie in Bundles.

Experten-Videos für Zoom-Meetings

Nein, ich habe nicht mein gesamtes Wissen über Zoom über diese Videos bekommen! Es gibt viele Menschen, die mir mit ihrer Arbeit sehr dabei geholfen haben. Ich stelle sie dir vor.

Judith Steiner über Zoom

hat ein tolles Zoom-Tutorial erstellt, dass du unter diesem Link finden kannst.

<https://www.youtube.com/watch?v=LIS53OtEvn8>

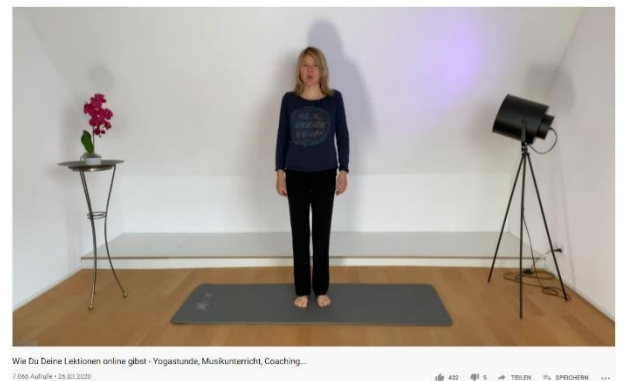
In diesem Video zeigt sie dir Schritt für Schritt, wie du ein Zoom-Meeting startest, welche Einstellungen du brauchst und was du beachten musst.



Ihr Video zum Thema „Bildausschnitt“ hat mir auch weiter geholfen.

https://www.youtube.com/watch?v=KF7n0OM_wtA

In diesem zeigt Judith Steiner 1) wie du den Bildausschnitt wählst 2) welches Equipment du brauchst und 3) gibt sie Tipps zu Apps und Programmen.



Mein Tipp:

Wo das möglich ist, schalte den Auto-Zoom aus.
Wenn das nicht passiert, sucht der immer wieder den optimalen Zoom
und du „verschwimmst“ während deines Videos.

Claudia Kauscheder über Zoom

Claudia ist mein Superstar was Homeoffice und Zoom und Projekt-Management betrifft. Gleich zu Beginn der „Krise“ hat Claudia überraschend auf die Veränderungen reagiert und vor allem zu den Vorwürfen Stellung genommen, die Zoom getroffen haben. Die meisten Sicherheits-Lücken schaffen wir uns selbst. In ihrem Video erklärt sie gewohnt entspannt und versiert, worauf man achten sollte, löst Fragen und Unsicherheiten auf und gibt jede Menge Tipps!



https://www.youtube.com/watch?v=2_IL6x4rBMk

Mein Tipp:

Schalte die Teilnehmer während der Einheit auf Stumm, sonst hast du sie, sobald sie ein Geräusch machen im Video und das hinaus schneiden ist mühsam.

Am besten gleich so einstellen, das sie beim Eintritt stumm sind. Du findest das in den Einstellungen zum Meeting!

Equipment

Wie ich eingangs schon gesagt habe: Keep it simple. Ich habe viele Yogalehrer gesehen, die ihre Videos vollständig nur mit ihrem Handy oder Laptop aufgenommen haben. Das kann fürs erste auch schon einmal reichen. Wenn du auf einen guten Ton wertlegst und dir wichtig ist, dass das Bild passt gibt es trotzdem gibt es ein paar Dinge, auf die Du achten solltest. Wichtiger als das gute Bild ist der gute Ton. Vor allem beim Yoga geht es vor allem um das Hören und erst im zweiten Schritt um das Sehen. Was du also brauchst ist ein gutes Mikrofon, eine gute Kamera und auch noch Licht. Ein Video ist schnell zu Dunkel. Aber man kann sich da recht schnell gut helfen!

Mikrofon

Wenn du ein Video machst, und du möchtest das aufheben ist der Ton wichtiger als das Bild. Man kann zwar nachbearbeiten, aber wenn der Ton ok ist, ist das Video schon viel mehr wert. Probiere einfach einmal aus wie der Ton klingt, wenn du mit deinem Handy aufnimmst. Für ein Video, bei dem es rundherum ruhig ist, kann auch schon das eingebaute Mikrofon wirklich gut passen. Sobald du dich allerdings bewegst, wird es schwieriger.



Wenn du ein Blue-Tooth-Headset hast, probiere das mal aus. Oft ist der Ton wirklich gut. Ich hatte mal ein Sport-Headset, das ich auch gut zum Telefonieren verwenden konnte.

Samsung Meteor

Mein erstes Mikrofon war das Samsung Meteor. Ich habe es mir vor allem in Hinblick auf mögliche Podcasts und Interviews gekauft und bin nach wie vor zufrieden. Es ist relativ günstig und nimmt in einer guten Qualität auf. Da es aber ein „Surround-Mikro ist, kommen aber auch alle anderen Geräusche, die rundherum zu hören sind mit. Für meine Yogakurse verwende ich es nur, wenn ich im Lockdown in meinem eigenen Yoga-Raum bin.

Hier findest du ein Video über das Meteor-Mic ist interessant, auch wenn der Sprecher eher müde klingt. => <https://www.youtube.com/watch?v=6sh-tcRDZ8>

Mein Tipp: Wenn du dir ein Bluetooth-Headset-Mikro überlegst, dann wähle eines, dass sowohl empfängt als auch überträgt. Aktuell bin ich happy mit dem Rode, allerdings muss ich vor und nach der Aufzeichnung das Mikro switchen um mit den Yogaschülern vor und nach der Klasse zu sprechen.

RØDE Wireless GO²

Dieses Mikro hab ich mir gekauft, weil ich etwas gesucht habe, das klein ist und einen großartigen Ton hat. Ich will nicht mit großem Gepäck reisen und man hat ohnehin schon zu viele Dinge mit, wenn man online Yoga unterrichtet.

Ich habe es bei der Firma Thomann³ bestellt, die in Österreich wirklich einzigartig ist. Super Service und gute Preise. Man wird über alle Lieferzeiten informiert und die Mitarbeiter sind 100% Serviceorientiert!

Achtung! Wenn du mit einem Android-Handy aufnimmst, so wie ich das mache brauchst du nicht nur das Mikrofon selbst sondern auch noch einen **SC4 Stecker**⁴, damit die Audio-Signale miteinander sprechen können.



Ich habe mir auch noch ein **Lavalier-Mikrofon**⁵ gekauft, dass ich bei meiner Kleidung fixieren kann. Aktuell denke ich darüber nach mir ein Headset-Mikrofon zu kaufen, weil das beim Yoga echt praktischer ist, wenn man kein Bluetooth-Headset hat.

RØDE hat ein Tolles Video zum Wireless Go gestaltet. Es ist in englischer Sprache aber es ist recht selbsterklärend und in einfacher Sprache.

<https://www.youtube.com/watch?v=AXUngPjucVg&t=6s>

[Stephen J Reid](#)⁶ hat ebenfalls ein gutes Video zum Wireless Mikro gemacht. Er zeigt welches Equipment man braucht und wie man es ansteckt. Englisch, er redet recht schnell, aber man versteht es trotzdem ganz gut. <https://www.youtube.com/watch?v=SgZvU4MexT0&t=56s>

Inzwischen kenne ich einige, die das Mikro verwenden und sehr zufrieden sind.

² https://m.thomann.de/at/rode_wireless_go.htm

³ <https://www.thomann.de/>

⁴ https://m.thomann.de/at/rode_sc4.htm

⁵ https://m.thomann.de/at/rode_lavalier_go.htm

⁶ <https://www.youtube.com/user/stevieni>

Kamera

Wie gesagt, nehme ich meine Videos mit meinem Handy auf, aber ich habe mir auch eine Systemkamera gekauft. Die Sony Alpha 6000. Ich hab dazu auch einen Adapter bestellt, der nötig ist um mit einer Kamera ein Video aufzunehmen bzw. zu streamen: den Camlink.

Beides liegt aktuell herum, weil ich einfach nicht die Zeit finde, mich damit zu beschäftigen. Es soll einfache gehen. Irgendwann mal, wenn ich gerade sonst nichts zu tun habe, keine Ideen und es regnet und kalt ist, werde ich mich mal damit auseinandersetzen.

Als ich die Kamera gekauft habe, habe ich definitiv darauf vergessen, mich an das wichtigste zu erinnern, was man beim Online-Yoga beachten sollte: KEEP IT SIMPLE!

Vermutlich ist die Kamera total super, aber ich habe einfach nicht die Zeit.

Um diese Kamera zu finden habe ich aber viel Zeit verbraten. Überlege dir, ob du das wirklich brauchst und ob du nicht mal mit deinem Handy filmen magst

Stativ – Das Must-have

Ohne Stativ geht es nicht. Die meisten dieser kleinen Dinger kosten nicht mehr viel und sind echt ihr Geld wert! Worauf du achten solltest ist die Stabilität des Stativs. Leicht bedeutet auch, dass es leicht umzuwerfen ist. Beachte auch, dass der Halter des Handys sich drehen lässt. Beim Aufnehmen von Videos brauchst du ein Querformat.

Auf Instagram gibt es inzwischen auch schon viel Werbung mit Gadgets die dich „verfolgen“ während du dich bewegst. Das ist für Yoga aber nicht notwendig, da es hier wirklich wichtiger ist, die Kamera so einzustellen, dass du im Ganzen auf dem Video bist – mit den Fingerspitzen & Fußsohlen – Mattenbeginn bis Mattenende.

Wohin mit der Kamera

Mein Tipp: Stelle die Kamera so auf, wie deine Yogaschüler zu dir schauen.

Positioniere die Kamera wenn es geht zwischen deinen SchülerInnen – aktuell muss man ohnehin viel Platz lassen – da geht es sich aus. So hat der Video-Teilnehmer auch immer das Gefühl mitten drin zu sein und sie sehen dich so, als wären sie im Raum.

Ich hab das jetzt ein paar Mal nicht gemacht und egal von welcher Seite – es ist immer irgendwie unvorteilhaft. Mal sieht man zu wenig, mal zu viel. Außerdem ist der Winkel nicht für alle Asana passend. Mal sieht man zuviel vom Boden, mal zu wenig hoch, so dass die Finger abgeschnitten sind. Such dir ein Stativ aus, dass dir entspricht und dass genau dafür passt wofür du es brauchst. Es gibt Stative mit beweglichen und verformbaren Füßen. Andere sind stabiler. Manche kannst du sogar an die Wand klatschen. Es gibt inzwischen für alles Stative. Für Kameras und Handys, es gibt welche für Tablets. Die Auswahl ist enorm

Auch hier gibt es ein Video von Judith Steiner

<https://www.youtube.com/watch?v=Jvsxx2HHSqk>



Empfehlung für das Video, weil Adrian von [AMProduction](#)⁷ wirklich viel erklärt

<https://www.youtube.com/watch?v=17kVuA5ly88>

⁷ https://www.youtube.com/channel/UC7WLv5swf1P6V_T6uQTPkwA

Licht

Ich habe mir solch ein Lampenset gekauft, verwende aber aktuell nur jeweils eine Softbox, weil ich nicht mehr Platz habe. Ich versuche die Lampe vor mir aufzustellen, so das möglich ist.

Neewer ist eine ganz gut Marke. Elgato ist aber aktuell einer der besten Anbieter. Grundsätzlich bin ich zum dem Schluss gekommen, dass ich mir lieber gleich die bessere Qualität kaufe.

Wichtig ist zum Beispiel, ob du eines oder mehrere Lichter brauchst, das Licht sollte von Hinter der Camera kommen. Achte darauf, dass es nicht zu heiß wird! Lies dir die Bewertungen durch. Möchtest du ein helles oder ein weiches Licht. Wieviel Licht ist schon im Raum? Kannst du andere Lichtquellen nutzen? Schatten sind unvorteilhaft. Auch wenn natürliches Licht in den Raum kommt kann es nützlich sein, eine Lampe aufzustellen. So kannst du Schwankungen in der Helligkeit verhindern.



Auf dem Bild siehst du mein Set-up der ersten Videos

Mein Tipp: Lieber ein wenig teurer, dafür qualitativ besser kaufen

Judith Steiners Tipps für gutes Licht - Videoserie

Das erste Video: - Das Licht vor Ort richtig nutzen:

<https://www.youtube.com/watch?v=rAO9w4VR04o>

Das zweite Video: Die Dreipunkte-Ausleuchtung

<https://www.youtube.com/watch?v=hMeFWxcl2YE>

Video 3: Teil 3 - Das sind meine Lampen-Tipps - Video-Beleuchtung

<https://www.youtube.com/watch?v=2qFhjmRZGnc&t>

Video

Videos speichern

Wenn Du Videos speichern möchtest, kannst du sie einfach von Zoom herunter laden. So kannst du deine Videos auch bei Videoplattformen hochladen und so über den Zeitraum von ein paar Tagen hinaus teilen.

Ich nutze dafür Movavi, ein Video Tool das ich einmalig gekauft habe. Eine Freundin nutzt das Gratis-Tool Bandicut. Das kenne ich aber nicht.

Ich schneide den Anfang und das Ende weg und manchmal auch, wenn etwas während der Stunde besprochen wurde, was nicht gespeichert werden soll. Mit Movavi könnte ich mich auch mit Beschriftung und Untertiteln spielen. Wichtig ist für mich, dass ich beim Speichern die Qualität einstellen kann, damit die Videos nicht zu groß werden!

Tipp: Gib dir selbst ein Zeichen, ein Ausatmen oder ähnliches damit du eine Pause zum Schneiden hast. Das ist auch hilfreich, wenn du vorhast, einzelne Teile deiner Stunde als kostenlose Schnuppereinheit anzubieten. Atmen, ausrichten – Perfekter Schneidepunkt!

Videos schneiden

Ich verwende das Programm Movavi um meine Videos zu schneiden. Es gab auch kostenlose Software, mit der ich aber nicht zurecht gekommen bin. In diesem Video hab ich eine gute Einführung bekommen

<https://www.youtube.com/watch?v=-nY3Q2zPO5A&t>

Es gibt dann noch Wondershare Filmora 9. Ich habe dann noch länger herum gesucht, aber diese beiden scheinen wirklich gut und für Anfänger geeignet zu sein.

Willst du mit Ton spielen, Audacity gibt es als kostenloses Tool. Aber dazu gibt es eine andere Geschichte.

Videoaufnahmen vorbereiten

Ich will dir den Podcast von Dagmar Reklies unbedingt noch auf deinen Weg geben.

Ich finde ihre Tipps sehr wertvoll und leicht umsetzbar. Vielleicht kannst du das für Werbevideos oder Über-Mich-Videos einsetzen.

https://www.rekliesmp.de/videoaufnahmen-vorbereiten/?mc_cid=3b77a66aff&mc_eid=9e3bd3d179

#153 Videoaufnahmen vorbereiten – 3 Tipps für Dein Videomarketing

12. DEZEMBER 2018 BY DAGMAR REKLIES — LEAVE A COMMENT



Videoplattformen

Vimeo

Ich nutze Vimeo um meine Videos zu teilen. Mir gefällt die Plattform und sie bietet einen weit größeren Umfang an Leistungen, die ich bisher nutze. Ich nutze die Einstellungen und dann pflege ich die Videos mittels Code auf meine Webseite ein. Du kannst hier einstellen, ob das Video downloadbar sein soll, wo es teilbar sein soll, kannst Ordner anlegen etc. Vimeo kostet etwas, aber bietet auch viele Möglichkeiten. Man kann voreinstellen, wie die Videos aussehen sollen. Einbettungscodes, Teilen-Buttons, Download-Möglichkeit ist alles sehr einfach einzustellen. Du kannst auch deine anderen Social-Media Kanäle verbinden.

Elena Gubenko erklärt hier simpel aber gut strukturiert und einfach erklärt die Einstellungen, welche man in Vimeo vergeben kann. Ich fand dieses Video sehr hilfreich weil sie alle Einstellungsmöglichkeiten durchgeht.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZUiIEq3ZZ3M>

YouTube

YouTube bietet eine kostenlose Möglichkeit Videos hochzuladen. In den letzten Monaten sind auch noch viele Tools dazu gekommen. Hier teile ich Ausschnitte von meinen Kursen zum Hineinschnuppern. Du kannst hier z.B. auch die Privatsphäre-Einstellungen so nutzen und Teilnehmern mittels Link Zugang zum Video geben. Wenn du es auf „privat“ stellst, kannst das Video dann nur noch du sehen. Auch YouTube-Videos sind super auf Webseiten integrierbar. Der Vorteil von YouTube ist, dass es auch schon als Suchmaschine verwendet wird.

Youtube vs Vimeo

Ganz ehrlich fühle ich mich mit Vimeo superwohl. Vor allem wenn ich die Videos verkaufen will, finde ich die Plattform super, doch YouTube ist echt schon etabliert und wird gerne als Suchmaschine genutzt. Aus diesem Grund habe ich Expertenmeinungen gesucht und die zwei hilfreichsten Videos hier mit dir geteilt.

Das Video von *Theres Schmidt* fand ich etwas schräg, aber auch sehr hilfreich. Sie erklärt warum und wie sie YouTube und Vimeo nutzt. [Theres Schmid](https://www.youtube.com/watch?v=Ro-Caie4ig&t)⁸ - Terwin Services: <https://www.youtube.com/watch?v=Ro-Caie4ig&t>

Judith Steiner erklärt im Video <https://www.youtube.com/watch?v=DQ5hBqSRj6w>

was die beiden Plattformen Vimeo und YouTube unterscheidet, wie man sie am besten nutzen kann und warum sie welche Plattform für ihr Marketing wählt.

⁸ <https://www.youtube.com/user/440081559>

Meine Top-People

Judith Steiner

Ihre Botschaft: Video hat Kraft. Judith zeigt sehr einfach und klar, was man alles über das Video-Machen wissen muss. Von ihr hab ich mir viele Inputs geholt. Ihre Youtube Videos sind großartig und waren mir eine große Hilfe. Von Judith kannst du aber nicht nur lernen, wie du Videos machst, du kannst auch lernen *was* du mit deinen Videos machen kannst!

- <https://judithsteiner.tv>
- <https://www.facebook.com/judithsteiner.tv>

Eva Peters

Eva Peters kenne ich noch nicht so lange, aber wenn du Online- Workshops anbieten magst, führt kein Weg an ihr vorbei! Gerade hab ich ihr Programm 3 Online-Produkte, die du sofort umsetzen kannst gemacht und bin begeistert. Sie hat eine Website, einen Podcast und ist natürlich auch auf Facebook vertreten. Von Eva Peters habe ich gelernt, mit mehr Selbstsicherheit Online-Produkte zu überlegen. Zu schauen, was ich alles anbieten kann und Eva verdankt ihr dieses E-Book, denn ohne ihre Inputs hätte ich mich nicht getraut es heraus zu bringen. Wenn du aus deinen Inhalten Online-Produkte machen willst, also E-Books, Freebies, Videokurse, etc. bist du bei Eva richtig!

- <https://onlinekurse-kompass.de/>
- <https://www.facebook.com/EvaPeters.OnlinekurseKompass>

Claudia Kauscheder

Die Expertin in Sachen Homeoffice, Zoom und Trello. Sie begleitet mich seit Jahren mit ihren Inhalten. Sie macht wöchentliche Videos und Podcasts rund um das Thema Homeoffice. Mit Claudia geht das Online-Business auch ein wenig leichter. Trello ist zwar nicht mein Favorit, aber wenn ich etwas über Zoom wissen will oder wenn ich mich im Online-Arbeitsplatz einfacher bewegen will höre ich ihren wöchentlichen Impulsen gerne zu.

Ihre Inhalte findest du hier

- <https://abenteuerhomeoffice.at>
- <https://www.facebook.com/claudia.kauscheder>
- <https://www.facebook.com/abenteuerhomeoffice>

Jasmin Gonzales - Schräges Weib, tolle Type – sensationelle Tipps!

Jasmin muss man erlebt haben! Ich habe sie das erste Mal bei einem Webseiten-Summit gesehen und war hin und weg! Diese Energie, dieses Auftreten und die Tipps. Jasmin konzentriert sich darauf, dass man als UnternehmerIn ins Tun kommt, sich optimal vorbereitet und Videos produziert, die Spass machen und bei denen die Menschen dir gerne zuhören und zusehen! Ihr Programm „Gehe live und verkaufe“ war großartig, authentisch und sensationell. Ich hab mir viel mitgenommen und Spass dabei gehabt mitzumachen

Du erlebst sie hier

- <https://www.jasmingonzalez.de/>
- <https://www.facebook.com/shegosvideo>

Dagmar Reklies von „Die Strategieexperten“

Dagmar Reklies und ihr Mann sind die Strategieexperten! Ihre Facebook Seite und ihr Podcast sind fixe Bestandteile in meiner Weiterbildung und in meiner Tätigkeit. Es ist einfach mit vielen Dingen zu starten, aber wenn dahinter eine gute Strategie steht, hast du es einfacher. Ich hör auch immer wieder: sei du selbst! Ja! Genau – aber wenn du erfolgreich sein willst, in dem was du tust, ist eine Strategie hinter deinen Produkten eine ganz wichtige Sache!

Bei Dagmar geht es vorrangig um Deine treffsichere Positionierung, aber auch um alles was dazugehört – von der richtigen Strategie bis zur Umsetzung im Marketing.

Web <https://www.reckliesmp.de>

Facebook <https://www.facebook.com/diestrategieexperten/>

Podcast: <https://www.reckliesmp.de/category/podcast/>

Mehr:

Yoga me Home & Yogazeit

Hier findest du bereits eine riesen-Menge Erfahrung im Drehen und Vertreiben von Videos. Die Yogazeit hat ihre Tipps für Online-Stunden geteilt. Das Team hat sich wirklich viel Arbeit gemacht und einen wirklich tollen Artikel zusammen gestellt.

Das einzige was mich etwas betrübt hat: Die Tipps von YogameHome sind leider doch eher teurer.

ABER wenn Du ein Yogastudio hast, und Online-Yoga wirklich zu deiner Einnahmequelle machen willst, zahlt es sich aus, sich hier mehr Input zu holen.

*„Wie du den Yogastudiobetrieb in Zeiten des Corona Virus aufrecht erhalten kannst? Zum Beispiel mit Online-Yogastunden. Yogalehrerin Birgit Pörtl hat in ihrem Yogazentrum Mödling bereits auf Online Yogastunden umgestellt und teilt hier ihre eigenen Erfahrungen für alle Stadiobesitzer*innen.“*

<https://www.yogazeit.at/coronavirus-yogastunden-online-anbieten-so-gehts>

Welche Systemkamera?

Hier sind Video-Tipps wenn du deine Systemkamera verwenden magst oder darüber nachdenkst dir eine zuzulegen

Dieses Video (verlinkt) findest du in diesem Artikel

<https://www.digitale-unternehmer.de/beste-youtube-kamera-videos-kaufen>



How to live stream

Wieder ein englisches Video, dass mir aber auch sehr gut gefallen hat



© Livecast Photo Printing
How to live stream with a DSLR Camera (HD Livestream Setup Tutorial) OBS & BeLive.TV

<https://www.youtube.com/watch?v=gch4ReBTirI&t>

Fade out

Dieses E-Book wurde von mir im September 2020 erstmals zusammen gestellt.

Ich hoffe, dass dir dieses E-Book hilft, deinen Online-Unterricht auf Schiene zu bringen. Sollte ein Link nicht funktionieren, bitte verständige mich gerne.

Diese Inhalte stellen eine Möglichkeit dar und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Etwaige Veränderungen im Angebot der dargestellten und vorgestellten Personen können nicht in den Inhalt dieses Buches aufgenommen werden. Dies ist die aktualisierte Version. Eine weitere Bearbeitung dieses Buches ist zum aktuellen Zeitpunkt nicht angedacht.

Impressum

Rani Gindl, Rani Yoga Wien

www.rani-yoga.at

Mailto: rani(at)raniyoga.at

Wien, im September 2020

Anhang 1:

Haftungsausschluss

Inhalt des Onlineangebotes

Der Autor übernimmt keinerlei Gewähr für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der bereitgestellten Informationen auf unserer Website. Haftungsansprüche gegen den Autor, welche sich auf Schäden materieller oder ideeller Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens des Autors kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt. Alle Angebote sind freibleibend und unverbindlich. Der Autor behält es sich ausdrücklich vor, Teile der Seiten oder das gesamte Angebot ohne gesonderte Ankündigung zu verändern, zu ergänzen, zu löschen oder die Veröffentlichung zeitweise oder endgültig einzustellen.

Verweise und Links

Bei direkten oder indirekten Verweisen auf fremde Webseiten (“Hyperlinks”), die außerhalb des Verantwortungsbereiches des Autors liegen, würde eine Haftungsverpflichtung ausschließlich in dem Fall in Kraft treten, in dem der Autor von den Inhalten Kenntnis hat und es ihm technisch möglich und zumutbar wäre, die Nutzung im Falle rechtswidriger Inhalte zu verhindern. Der Autor erklärt hiermit ausdrücklich, dass zum Zeitpunkt der Linksetzung keine illegalen Inhalte auf den zu verlinkenden Seiten erkennbar waren. Auf die aktuelle und zukünftige Gestaltung, die Inhalte oder die Urheberschaft der verlinkten/verknüpften Seiten hat der Autor keinerlei Einfluss. Deshalb distanziert er sich hiermit ausdrücklich von allen Inhalten aller verlinkten /verknüpften Seiten, die nach der Linksetzung verändert wurden. Diese Feststellung gilt für alle innerhalb des eigenen Internetangebotes gesetzten Links und Verweise sowie für Fremdeinträge in vom Autor eingerichteten Gästebüchern, Diskussionsforen, Linkverzeichnissen, Mailinglisten und in allen anderen Formen von Datenbanken, auf deren Inhalt externe Schreibzugriffe möglich sind. Für illegale, fehlerhafte oder unvollständige Inhalte und insbesondere für Schäden, die aus der Nutzung oder Nichtnutzung solcherart dargebotener Informationen entstehen, haftet allein der Anbieter der Seite, auf welche verwiesen wurde, nicht derjenige, der über Links auf die jeweilige Veröffentlichung lediglich verweist.

Urheber- und Kennzeichenrecht

Der Autor ist bestrebt, in allen Publikationen die Urheberrechte der verwendeten Bilder, Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte zu beachten, von ihm selbst erstellte Bilder, Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte zu nutzen oder auf lizenzfreie Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte zurückzugreifen. Alle innerhalb des Internetangebotes genannten und ggf. durch Dritte geschützten Marken- und Warenzeichen unterliegen uneingeschränkt den Bestimmungen des jeweils gültigen Kennzeichenrechts und den Besitzrechten der jeweiligen eingetragenen Eigentümer. Allein aufgrund der bloßen Nennung ist nicht der Schluss zu ziehen, dass Markenzeichen nicht durch Rechte Dritter geschützt sind! Das Copyright für veröffentlichte, vom Autor selbst erstellte Objekte bleibt allein beim Autor der Seiten. Eine Vervielfältigung oder Verwendung solcher Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte in anderen elektronischen oder gedruckten Publikationen ist ohne ausdrückliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.

Datenschutz

Sofern innerhalb des Internetangebotes die Möglichkeit zur Eingabe persönlicher oder geschäftlicher Daten (Emailadressen, Namen, Anschriften) besteht, so erfolgt die Preisgabe dieser Daten seitens des Nutzers auf ausdrücklich freiwilliger Basis. Die Inanspruchnahme und Bezahlung aller angebotenen Dienste ist – soweit

technisch möglich und zumutbar – auch ohne Angabe solcher Daten bzw. unter Angabe anonymisierter Daten oder eines Pseudonyms gestattet. Die Nutzung der im Rahmen des Impressums oder vergleichbarer Angaben veröffentlichten Kontaktdaten wie Postanschriften, Telefon- und Faxnummern sowie Emailadressen durch Dritte zur Übersendung von nicht ausdrücklich angeforderten Informationen ist nicht gestattet. Rechtliche Schritte gegen die Versender von sogenannten Spam-Mails bei Verstößen gegen dieses Verbot sind ausdrücklich vorbehalten.

Datenschutzerklärung für die Nutzung von Facebook-Plugins (Like-Button)

Diese Webseite nutzt Plugins des Anbieters Facebook.com, welche durch das Unternehmen Facebook Inc., 1601 S. California Avenue, Palo Alto, CA 94304 in den USA bereitgestellt werden. Nutzer unserer Webseite, auf der das Facebook-Plugin installiert ist, werden hiermit darauf hingewiesen, dass durch das Plugin eine Verbindung zu Facebook aufgebaut wird, wodurch eine Übermittlung an Ihren Browser durchgeführt wird, damit das Plugin auf der Webseite erscheint. Des Weiteren werden durch die Nutzung Daten an die Facebook-Server weitergeleitet, welche Informationen über Ihre Webseitenbesuche auf unserer Homepage enthalten. Dies hat für eingeloggte Facebook-Nutzer zur Folge, dass die Nutzungsdaten ihrem persönlichen Facebook-Account zugeordnet werden. Sobald Sie als eingeloggter Facebook-Nutzer aktiv das Facebook-Plugin nutzen (z.B. durch das Klicken auf den „Gefällt mir“-Knopf oder die Nutzung der Kommentarfunktion), werden diese Daten zu Ihrem Facebook-Account übertragen und veröffentlicht. Dies können Sie nur durch vorheriges Ausloggen aus Ihrem Facebook-Account umgehen. Weitere Information bezüglich der Datennutzung durch Facebook entnehmen Sie bitte den datenschutzrechtlichen Bestimmungen auf Facebook.

Quelle: [DSGVO](#) von [Haftungsausschluss-Vorlage.de](#) und [der neuen Datenschutz-Grundverordnung](#)