

Vorbereitung für The Mindful Salon Circle (Online)

Was brauchst du?

- 1) Laptop, PC oder Handy mit Internetzugang
- 2) Mikrofon und gegebenenfalls Kamera (extern oder integriert in PC bzw. Handy)
- 3) Online-Meeting-Programm „Zoom.us“ – entweder über den Browser (dann musst du davor nichts runterladen) oder als Programm (<https://zoom.us>)
- 4) (Womöglich musst du dich vorher bei Zoom anmelden, bitte plane Zeit dafür ein)
- 5) Zettel & Stift
- 6) *Optional: Kopfhörer, Kissen, Decke, Kerze, Getränk*

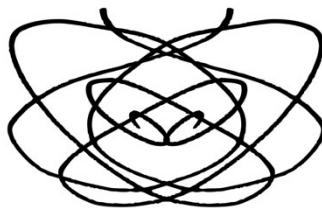
Vorbereitungen

- 1) Du kannst dir entweder Zoom schon davor als Programm downloaden oder du öffnest einfach den Link, den du noch extra zugeschickt bekommst und bist über deinen Internet-Browser als Gast dabei.
- 2) Achte darauf, dass dein Gerät aufgeladen oder am Strom angeschlossen ist.
- 3) Überprüfe in den Systemeinstellungen deines Gerätes, ob deine Kamera und dein Mikrofon aktiviert und für Apps zugelassen sind.
- 4) Finde einen ruhigen und gemütlichen Platz, wo du gut auf den Bildschirm siehst. Wenn du magst, kannst du auch deine Atmosphäre im Raum anpassen: Du könntest das Licht etwas dimmen, eine Kerze bereitstellen, einen Duft in den Raum bringen, einen Tee zubereiten etc.
- 5) Richte dir optional Utensilien her, die dich noch dabei unterstützen könnten: Kopfhörer, Kissen, Decke

Wenn noch Fragen oder Unklarheiten offen sind, schreibe mir einfach jederzeit auf caroline@mindfulsalon.at

Ich freue mich auf virtuelle Begegnungen und den **The Mindful Salon Circle** in der Home Edition :-)

Bis bald und alles Liebe,
Caro



the mindful salon