



**AKAZIEN
ZENDO
BERLIN**

EIN ORT FÜR MEDITATION UND BEGEGNUNG
ASSOZIIERT MIT DEM SAN FRANCISCO ZEN CENTER

Akazienzendo in der HvH Coaching Etage
Akazienstr. 28, 10823 Berlin / info@akazienzendo.de

online-Zendo

Liebe Freundinnen und Freunde des Akazienzendo,
liebe Meditationsinteressierte,

manche von euch haben schon in der Vergangenheit am **online- Zendo** teilgenommen.

Nun gibt es wieder eine Möglichkeit, dass wir gemeinsam sitzen, auch wenn wir uns nicht am gleichen Ort befinden.

Die Sitzperiode wird mit drei Glockenschlägen eröffnet, es folgen 30 Min. Zazen, beendet wird mit einem Glockenschlag.

Wie könnt ihr am **online-Zendo** teilnehmen?

Wir benutzen Zoom, ein gut funktionierendes Programm für Videokonferenzen. Ihr müsst nicht persönlich bei Zoom angemeldet sein, sondern braucht nur einen Link (s.u.), mit dem ihr euch einloggen könnt.

1. Für alle online-Veranstaltungen, klickt auf folgenden
Link: <https://us04web.zoom.us/j/3516453359>

Es ist wirklich sehr einfach: Das Programm führt euch durch die Installation einer kleinen App, die ihr braucht, um Zoom zu benutzen, ohne dort angemeldet zu sein.

2. Falls ihr euch vorher anschauen wollt, wie das geht, klickt das folgende Support-Video an:
<https://support.zoom.us/hc/en-us/articles/201362193-How-Do-I-Join-A-Meeting> - dort wird alles sehr genau beschrieben.

3. An den Tagen, an denen ihr den **online-Zendo** „betreten“ möchtet, müsst ihr nur noch den Link in den Browser eingeben und Enter drücken. Der **online- Zendo** wird jeweils 5 Minuten vor Beginn geöffnet sein, sodass ihr euch in Ruhe einrichten könnt.
Zum **online-Zendo** müsst ihr euch nicht jedes Mal bei uns anmelden; der Link gewährt immer Zugang.

4. Für die online-Meditation ist es am besten, wenn ihr euer Mikro ausschaltet.
Das geht auch im Zoom-Fenster ganz unten links. Für den Austausch mittwochs schaltet es bitte wieder ein.

5. Es kann sein, dass bei einigen die Kamera nicht automatisch eingeschaltet wird. In diesem Fall findet ihr die entsprechende Funktion im Zoom-Fenster unten links.
Schreibt uns, falls ihr Fragen habt.