

## Anleitung für den Zugang zum Offenen Online-Meditationsabend über zoom.us

### PC, Notebook, Tablet

Zoom.us herunterladen

1. Den **Einwahllink** auf [www.achtsamkeit-mbsr-koeln.de/kurstermine-infos/](http://www.achtsamkeit-mbsr-koeln.de/kurstermine-infos/) im Abschnitt „Kursinfos“/„Offene Online-Meditationsabende“ anklicken -> „Wenn Sie dazu aufgefordert werden, wählen Sie Datei speichern.“ -> „Nachdem Sie die Datei gespeichert haben, klicken Sie oben auf das Symbol ↓ (Downloads). Klicken Sie dann auf Zoom....exe.“ -> **Anwendung starten** -> **Link öffnen**

oder

2. Die **manuelle Einwahl** auf [www.achtsamkeit-mbsr-koeln.de/kurstermine-infos/](http://www.achtsamkeit-mbsr-koeln.de/kurstermine-infos/) im Abschnitt „Kursinfos“/„Offene Online-Meditationsabende“ anklicken -> **Einem Meeting beitreten** -> Besprechungs-ID eingeben -> **Beitreten** -> **Anwendung starten** -> **Link öffnen**

### Smartphone

Zoom.us App herunterladen

1. Den **Einwahllink** auf [www.achtsamkeit-mbsr-koeln.de/kurstermine-infos/](http://www.achtsamkeit-mbsr-koeln.de/kurstermine-infos/) im Abschnitt „Kursinfos“/„Offene Online-Meditationsabende“ anklicken oder **App öffnen** -> **Teilnehmen** -> Meeting-ID eingeben, Name eingeben -> **Dem Meeting beitreten** -> Meeting-Passwort eingeben -> **OK** -> Videovorschau -> **Mit Video beitreten/Geräte Audio aufrufen**

oder

2. Die **manuelle Einwahl** auf [www.achtsamkeit-mbsr-koeln.de/kurstermine-infos/](http://www.achtsamkeit-mbsr-koeln.de/kurstermine-infos/) im Abschnitt „Kursinfos“/„Offene Online-Meditationsabende“ anklicken -> **Meeting beitreten** -> Am Meeting teilnehmen: Meeting-ID eingeben, Name eingeben -> **Dem Meeting beitreten** -> Meeting-Passwort eingeben -> **OK** -> Videovorschau -> **Mit Video beitreten/Geräte Audio aufrufen**