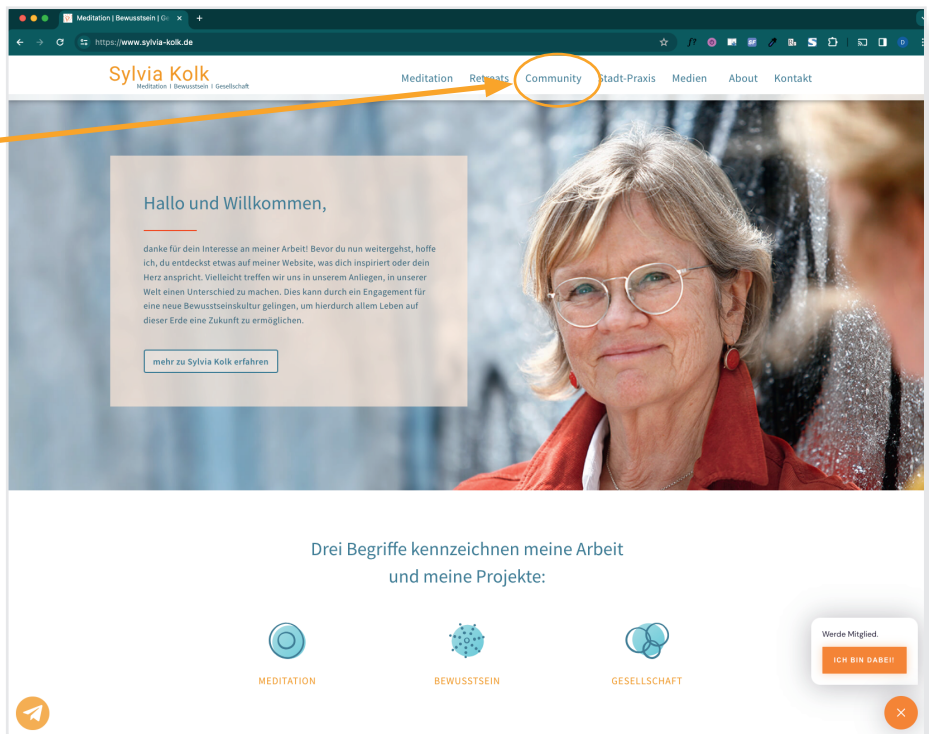


# Community Login und Weg in die Mediathek für „Abo für Menschen mit wenig Zeit“

1

Auf der Homepage [www.sylvia-kolk.de](https://www.sylvia-kolk.de)  
• Klick auf „Community“



2

Auf der Community Seite  
- Klick auf „Login: „Abo wenig Zeit“



# Community Login und Weg in die Mediathek

## für „Abo für Menschen mit wenig Zeit“

3

Benutzername und Passwort eingeben

Sylvia Kolk  
Meditation | Bewusstsein | Gesellschaft

Meditation Retreats Community Stadt-Praxis Medien About Kontakt

### Login

Benutzername  
ds@wildundgefuegelt.de

Passwort  
\*\*\*\*\*

☐ Erinnere dich an mich

[Login](#)

[Passwort vergessen?](#)

Du hast noch keinen Account? Hier geht's zur Registrierung →

Sylvia Kolk  
Meditation | Bewusstsein | Gesellschaft

Insight Timer  
YouTube

Kontakt  
Partner\*innen  
Newsletter  
Datenschutz

Dr. Sylvia Kolk  
Trajanstraße 37 – 39  
50678 Köln  
buero@sylvia-kolk.de

4

„zur Mediathek“ oben  
im Menueauswählen

Sylvia Kolk  
Meditation | Bewusstsein | Gesellschaft

Online-Community Wegweiser/Termine Community-Karte Fragen Mediathek

[zur Mediathek](#)

### Mitgliederbereich

Meine Daten

Passwort ändern

Account löschen

Hallo, DaSch 🙌

Allgemeine Angaben

Profilbild

[Datei auswählen](#) Keine ausgewählt  
Maximum file size: 100 MB

☐ Mein Benutzername soll auf der Community-Mitglieder-Karte sichtbar sein.

E-Mail Adresse \*

ds@wildundgefuegelt.de

Dies ist die E-Mail Adresse, die mit deinem Benutzerkonto verknüpft ist

☐ Ich möchte über diese E-Mail Adresse von anderen Community-Mitgliedern erreichbar sein.

☐ Diese Info soll auf der Community-Mitglieder-Karte sichtbar sein.

Angaben für die Community-Karte

Vorname \*

Nachname \*

# Community Login und Weg in die Mediathek

## für „Abo für Menschen mit wenig Zeit“

5

Jetzt können Videos oder das  
Audios abgespielt werden  
der Übungsabende abgespielt  
werden

So geht es ...  
Viel Freude damit ; )

Sylvia Kolk  
Meditation | Personalität | Gesundheit

Online-Community | Wegweiser/Termine | Community-Karte | Fragen | Mediathek

### Mediathek Online-Community mit Sylvia Kolk

Die sind hier: Online-Community / Mediathek für Menschen mit wenig Zeit

#### Die Übungsabende

Eine kurze Erklärung was hier zu finden ist, oft: *Aenean commodo ligula eget dolor. Aenean massa. Cum sociis natoque penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur ridiculus mus. Donec quam felis.*

Sortierung: ▾

Community Übungsabend Januar 2024, 25. Januar 2024

#### Meditation: formale Praxis - meditativer Alltag

Eine Ermunterung zur Praxis im Alltag, ob als formale Meditation oder Präsenz im Alltag. Treu nach dem Buddhismus Aussage: *Uphammassa 1. Vers: Vom Geist geführt die Dinge sind, vom Geist beherrscht, vom Geist gesteuert. Wir haben eine Wahl, wenn es um um Frieden oder unsere Freiheit geht: mit dem, was wir denken und dem Grad der Identifikation mit unseren Gedanken gestalten wir unsere Welt. Meditation ist die Kunst, voll bewusst zu leben!*

Übung: Reflektieren und Praktizieren bis zum nächsten Mal:

- Formale Meditation. Wie praktizierst du?
- Ein bewusstes Leben zu führen! Was ist deine Übung derzeit?
- Was heißt für dich, die Lehren in Praxis umzusetzen?

Meditation: formale Praxis - meditativer Alltag

Mediathek: Videos | Gewohnheiten

Community Übungsabend Dezember 2023, 07. Dezember 2023

#### Wie können Krise und Krieg zum Sprungbrett werden?

- Wie praktizieren wir in einer solchen kollektiven Ausnahmezustand wie Krieg?
- Wird unser Geist sich verengen oder ausdehnen?
- Was wird das Wesentliche sein?
- Wie kommen wir in solchen Zeiten zusammen?

Solche Fragen fallen natürlich nicht vom Himmel, sondern haben einen aktuellen Anlass. Ich bin sehr dankbar, dass **Susanne von Kinnemunde** meine Einladung zu einem Gespräch gefolgt ist. Susanne ist Deutsche und **lebt seit über 20 Jahren mit ihrem jüdischen Mann zusammen. Seit 17 Jahren wohnen sie mit ihrem gemeinsamen Sohn in Israel.** Susanne ist in der buddhistischen Sangha in Israel aktiv und fühlt gerade in diesen Tagen den Ruf in sich, in Verbundenheit miteinander zum Frieden beizutragen.

Geleitete Meditation: Metta in Kriegsgebiete schicken

Chat

Community Übungsabend November 2023, 09. November 2023

#### Der Blick in die Zukunft ist für die Freiheit der Menschheit essentiell

Die Zukunft ist in der Krise? Was geschieht in mir, wenn ich B. Pistorius höre, der von einem Mentalitätswandel spricht und erklärt, dass wir wieder kriegerisch und wutvoll werden müssen. Buddha sagt: das, was wir heute denken, prägt das Morgen. Also setzen wir uns mit unserer **Zukunftsfähigkeit** auseinander, so dass wir die Ungewissheit als Möglichkeitsraum nutzen!

Audio Vortrag Zukunft

Chat PDF

Erkenntnisthema: Zukunftsfähigkeit

Community Übungsabend Oktober 2023, 18. Oktober 2023

#### Mitfühlen ohne Ausgrenzung

Die aktuelle Krise in Nahost, wie auch andere Krisen auf unserer Erde lassen dualistisches Denken und Erkennen erneut aufkommen. Aber dieses Denken ist den komplexen Herausforderungen, samt ihres historischen Kontextes, nicht gewachsen ist. Es führt wieder zu einer Deskalation noch zu einer Friedensperspektive.

Wir brauchen Aufwachte und -netzwerke, so dass wir gemeinsam sowohl nach innen als auch nach außen können, aber nicht gegenseitig Schwarz-Weiß Denken. So können wir begrenzten Zeugniss abzugeben im Aktuellen, nicht ausgrenzen oder abspalten.

Audio Vortrag GUT / BOSE

Audio: Meditation

Chat PDF

Chat: Ressourcen in schwierigen Zeiten

Community Übungsabend Juli 2023, 11. Juli 2023