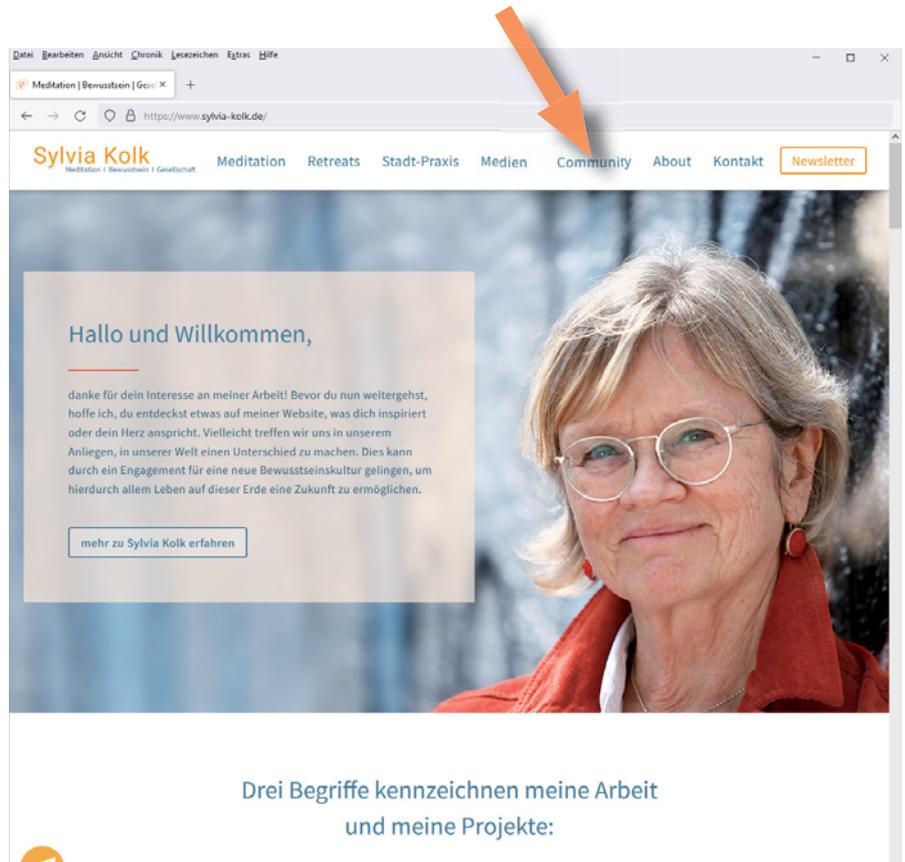


# Community Login

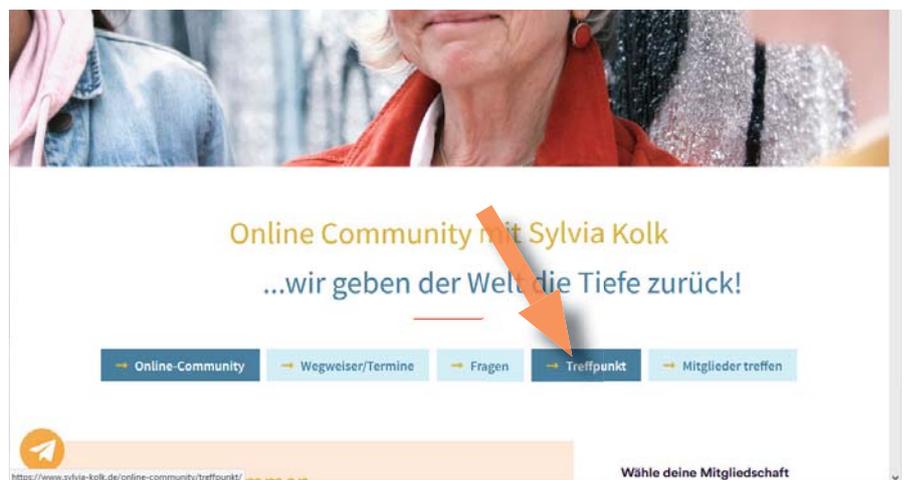
Auf der Homepage  
www.sylvia-kolk.de

- Klick auf „Community“



Auf der Community Seite

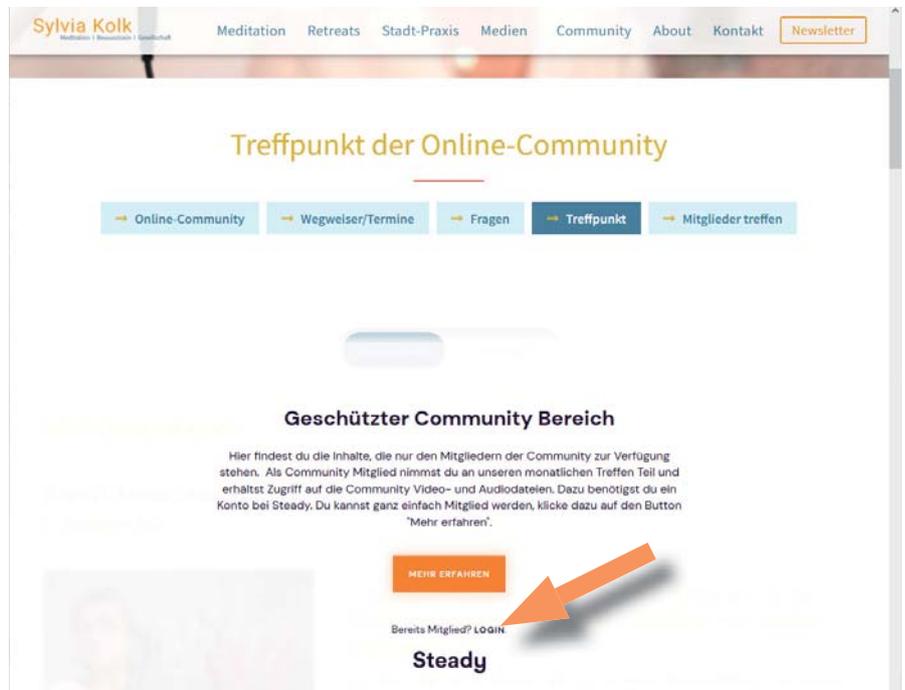
- etwas runterscrollen  
- Klick auf „Treffpunkt“



Auf der Folgeseite

- Klick auf „LOGIN“

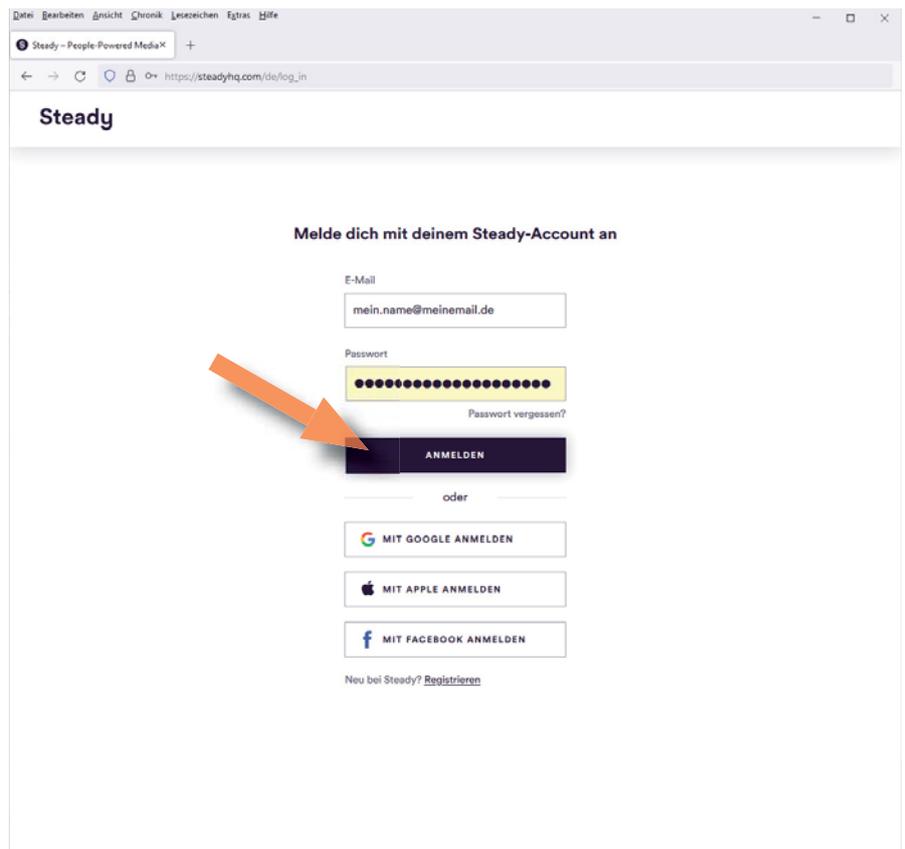
Bei Klick auf Login wird zur Steady Website weitergeleitet.



Auf der Steady Seite

- Gewünschte Cookies wählen
- Anmeldemöglichkeit wählen
- Klick auf „ANMELDEN“

Nach dem klick leitet Steady zurück auf Sylvias Community Seite



## Auf der Community-Treffpunkt-Seite

- Klick auf Play Button spielt Video
- Klick auf Play Button spielt Audio
- Klick auf „... Download“ lädt Datei herunter

Die Übungsabende

### Bonus-Meditationsabend am 27. September 2022 mit Sylvia

27. September 2022

Frage und Antwort: „Welche Meditation eignet sich bei Erkrankung und Erschöpfung? Eben dann, wenn nichts mehr geht...?“

Aus dieser Frage und der Antwort ergibt sich eine kleine Übungsaufgabe bis zum nächsten Treffen der Community am 20. Oktober 2022. Überlege dir, welche Meditation oder welches Gebet, welcher Text oder inneres Bild, vielleicht auch Musik dich in einem kranken und erschöpften Zustand entspannt, beruhigt und aus einem Widerstand oder Angst, einem engen Geisteszustand erlöst. Bring diesen kleinen Text oder den Titel der Meditation etc zum nächsten Treffen mit. DANKE 🌸

Geleitete Meditation: Metta nehmen und geben

Audio Download

## Irgendwas funktioniert nicht?

- Ggf. Browser Addons/Plugins deaktivieren
- Läuft die aktuellste Version?
- Browsercache (Zwischenspeicher) leeren. (einfach mal im Netz dazu nach Cache leeren suchen)

## Der Download Button funktioniert nicht?

- Probieren ob ein Rechtsklick, bzw. klick mit gedrückter „ctrl“-Taste ein Kontextmenu mit Download Möglichkeit öffnet.
- Im „Download“ Ordner suchen, ob die Datei bereits heruntergeladen ist.