

Inlog aplomb-yoga.com

te zien. Bovenaan, als nummer 0), vind je de handleiding (in PDF) en de beschrijving van de lesblokken. De verdere nummering van de audio's volgt de nummering in de handleiding. Als je in de audio-bank bent, kan je niet uitloggen. Je gaat uit de audio-bank door op een ander tabblad te klikken, of door naar een andere webpagina te gaan. Let er wel op dat de volgende keer als je bij de audio-bank komt, je eerst uit moet loggen voordat je weer in kan loggen.

Gebruikersnaam

Wachtwoord

Onthoud mij

Inloggen

Kijk voordat je gaat inloggen eerst of je op de goede webpagina bent! Als je wilt inloggen met het gele Aplomb-boek, ben je op de goede website. Wil je inloggen met het bruine 'Mindfulness en mantra'-boek (ga naar www.mindfulness-en-mantra.nl), klik in de onderbalk op 'meer info' bij het boek, en klik dan door op 'audio-bank'), of wil je toegang tot de audio's voor cursisten van de tweejarige of vierjarige opleiding, dan ben je niet op de goede webpagina!

De gebruikersnaam is Meditatie, het wachtwoord is nu: het tweede woord van bladzijde 58. Dit wachtwoord kan aangepast worden!

Let erop dat zowel gebruikersnaam als wachtwoord hoofdlettergevoelig zijn, dus type gebruikersnaam en wachtwoord in met de juiste letters. Als het inloggen niet lukt, ga in ieder geval niet je email-adres intypen. Deze inlog werkt niet met persoonlijke accounts! Controleer nogmaals of je hoofd- en kleine letters goed ingetypt hebt, en of je op de juiste inlogpagina bent!

hoofdlettergevoelig.

Als je inlogt, krijg je een lijst met audio's te zien. Bovenaan, als nummer 0), vind je de handleiding (in PDF) en de beschrijving van de lesblokken. De verdere nummering van de audio's volgt de nummering in de handleiding. Als je in de audio-bank bent, kan je niet uitloggen. Je gaat uit de audio-bank door op een ander tabblad te klikken, of door naar een andere webpagina te gaan. Let er wel op dat de volgende keer als je bij de audio-bank komt, je eerst uit moet loggen voordat je weer in kan loggen.

Uitloggen

Als je op de goede webpagina bent, maar dit scherm verschijnt, klik dan op de knop 'Uitloggen'. Daarna verschijnt het inlogscherm, en kan je verder met inloggen, zoals hierboven beschreven.

Uitloggen

- 0)handleiding
- 0)handleidingPDF
- 1)ontspanning&stabiliteit
- 2)adem&aandachtinbekken
- 3)adem&voorkantbekken&bodem
- 4)versterking&bekken&bodem
- 5)staan&lopeninaandacht
- 6)zitteninaandachtaarde
- 7a)zittenalseenberg
- 7b)imaginatieaarde
- 8)bodyscanaarde
- 9)stabiliteit&bekken
- 10)souplesse&versterking&onderderrugbuik
- 11)versterking&flow&energie
- 12)ademruimtesinzit
- 13)zitteninaandachtwater
- 14a)zittenvooreenuitgestrektmeer
- 14b)imaginatiewater
- 15)bodyscanadem&flow
- 16)dvnamischbenen

Als je succesvol ingelogd bent, dan verschijnt een dergelijk scherm.

Alle genummerde titels zijn links naar audio's.

Door de titel aan te tikken, of met de muis aan te klikken, opent een nieuw scherm met een mp3 balk.

Wil je de mp3 downloaden, klik dan de titel aan met je rechtermuisknop, dan opent een menu waar je de optie 'downloaden' krijgt.

Als je de audio of audio's van keuze beluisterd hebt, en je wilt uit de audio-bank, dan klik je een andere webpagina aan om weg te gaan uit de audio-bank. Uitloggen kan niet als je in de audio-bank bent.

Let er dan wel op dat je bij een volgende keer inloggen eerst een uitlogscherm zul zien.