

# Anleitung: Meditationsanleitungen

## Anleitung

1. <https://www.zas-stuttgart.de/> öffnen:
  - a. Meditationsanleitungen wählen



ZENTRUM FÜR ACHTSAMKEIT STUTT GART  
ACHTSAMKEITSTRAINING · AUSBILDUNG · COACHING

KURSE MBSR AUSBILDUNG FÜR ORGANISATIONEN COACHING ZENTRUM



## 2. Anmelden

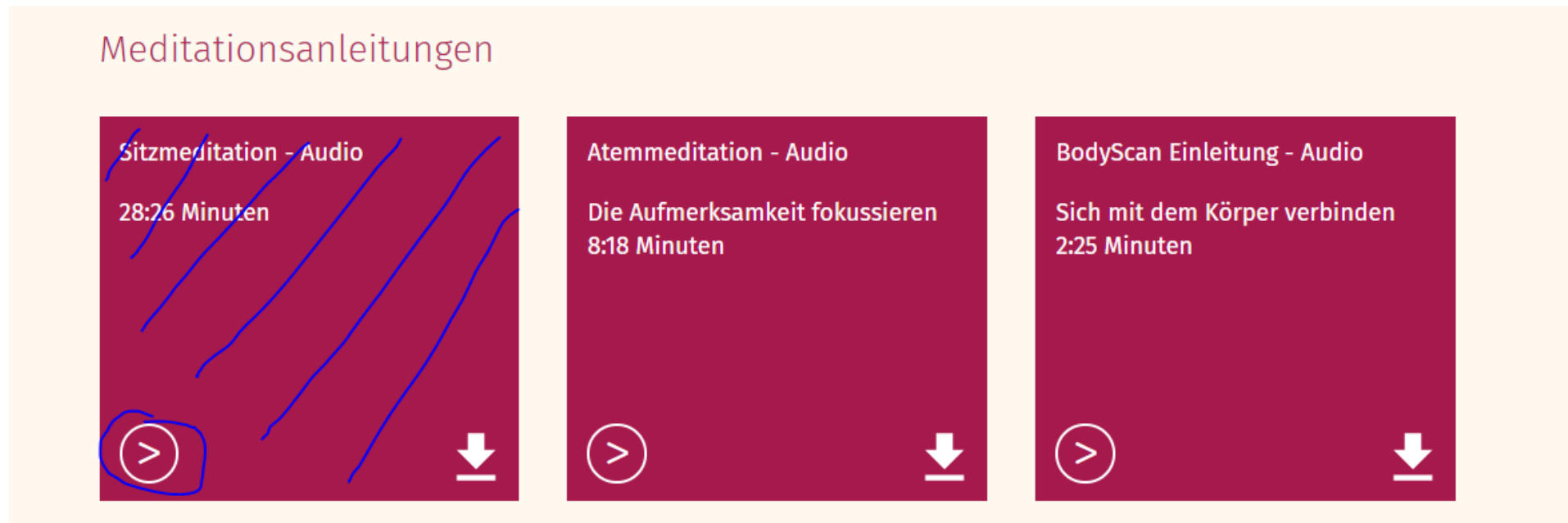
- a. Benutzername und Passwort eingeben – mit Anmelden bestätigen

Meditationsanleitungen

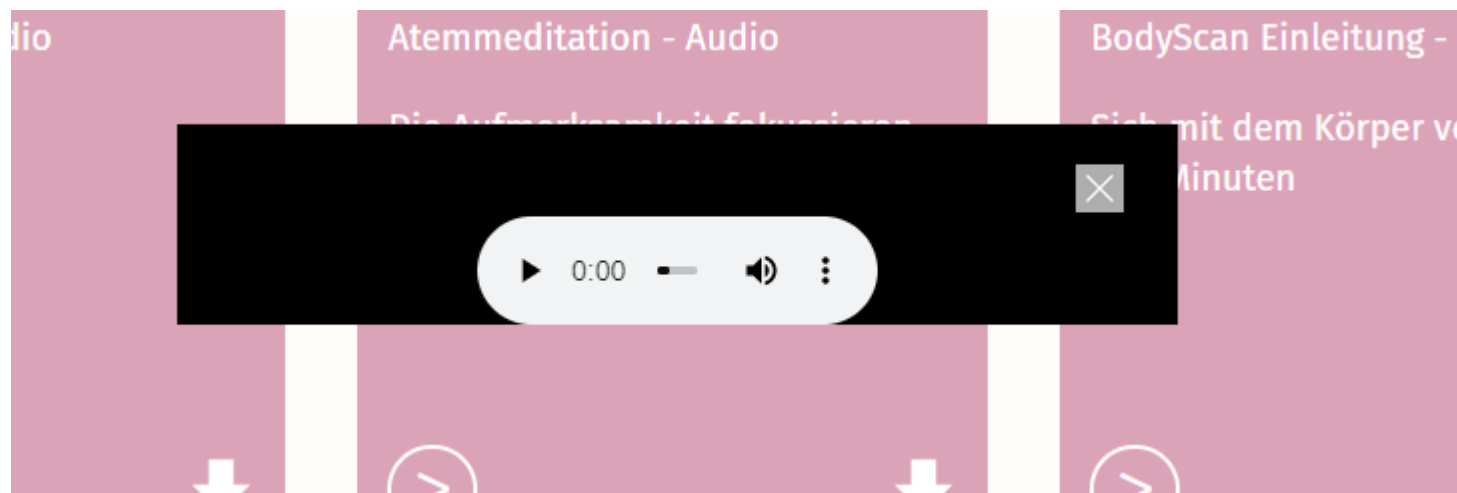
DATEN MERKEN?

### 3. Dateien online abspielen

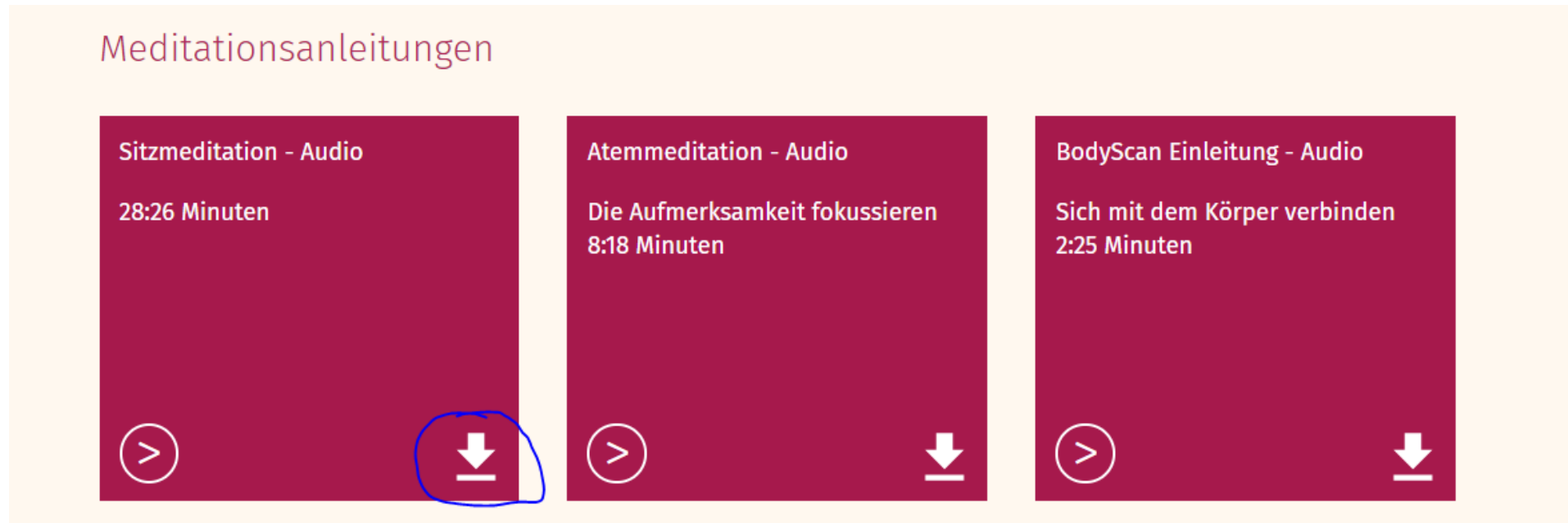
- a. Um die Datei online abzuspielen nur auf die Kachel oder den „Play-Button“ anklicken



- b. Ein neues Popup Fenster öffnet sich mit den Wiedergabetasten:



4. Um die Datei herunter zu laden, den Download-Button anklicken



a. Download:



b. Durch das Ausführen der Datei, wird das Standardprogramm(Abhängig vom System) für die Wiedergabe von MP3 Dateien gestartet.