

VEELGESTELDE VRAGEN – Stilzittenalseenkikker.nl – Behorend bij boek *Stilzitten als een kikker*

Categorie bevestigings-e-mail met downloadpagina

Nr	Vraag	Antwoord
1	Ik heb me aangemeld maar nog geen bevestiging ontvangen.	Kijk even of de e-mail in je SPAM terecht is gekomen. De naam van de e-mail is: Download-oefeningen 'Stilzitten als een kikker' met afzender Stilzitten als een Kikker <a href="mailto:noreply@stilzittenalseenkikker.nl">noreply@stilzittenalseenkikker.nl</a>  Is dit niet het geval, stuur dan een mail naar <a href="mailto:verkoop@vbkmedia.nl">verkoop@vbkmedia.nl</a> . Zij kunnen je verder helpen.
2	Er staat in de e-mail geen downloadlink. Wat te doen?	Neem contact op met <a href="mailto:verkoop@vbkmedia.nl">verkoop@vbkmedia.nl</a> .
3	Ik ben de e-mail met de downloadpagina kwijt, wat moet ik doen?	Ga naar <a href="http://www.stilzittenalseenkikker.nl">www.stilzittenalseenkikker.nl</a> en vul daar het formulier in, geef aan dat je geen code hebt.
4	Mag ik de downloadlink delen met andere mensen?	De downloadlink is alleen voor eigen gebruik. Heb je mensen in je omgeving die interesse hebben, raad ze dan aan om het boek te kopen zodat ze zelf toegang krijgen. Op al het materiaal is het auteursrecht van toepassing. Niets van deze oefeningen mag worden gekopieerd of verspreid zonder uitdrukkelijke toestemming van de uitgever.

Categorie Download-oefeningen

Nr	Vraag	Antwoord
1	Wat houden de downloads met oefeningen precies in?	De downloads zijn meditatieoefeningen die gebruikt worden in het boek <i>Stilzitten als een kikker</i> .
2	Hoeveel downloads zijn er?	<u>Er zijn 2 sets met downloads:</u> -Nederlandse downloads -Vlaamse downloads
3		<u>In elke set met downloads zitten 11 oefeningen:</u> <b>Nr. 1 Stilzitten als een kikker</b> <b>Nr. 2 De kleine kikker</b>

		<p>Nr. 3 Aandacht voor de adem</p> <p>Nr. 4 De spaghettitest</p> <p>Nr. 5 De pauzeknop: oefening in niet meteen reageren</p> <p>Nr. 6 Eerste hulp bij onprettige gevoelens</p> <p>Nr. 7 Een veilig plekje</p> <p>Nr. 8 De piekerfabriek</p> <p>Nr. 9 Een opkikkertje</p> <p>Nr. 10 Het geheim van de hartkamer Oefening in vriendelijkheid</p> <p>Nr. 11 Slaap lekker</p>
4	Kan ik de download-oefeningen ook offline ontvangen?	Nee, de oefeningen zijn alleen online beschikbaar.
5	Op welke apparaten kan ik de oefeningen downloaden?	Je kan de oefeningen het beste via een pc of laptop downloaden. Vanaf die pc of laptop kan je ze vervolgens op je andere apparaten zetten, zoals telefoon en tablet.
6	Hoe lang kan ik de oefeningen gebruiken nadat ik toegang heb gekregen?	Als je de oefeningen hebt gedownload, kan je ze daarna onbeperkt gebruiken. Je kan de oefeningen maximaal 3 x downloaden met de link die je na het invullen van je gegevens ontvangt.
7	Hoe ontvang ik de downloads?	Je ontvangt toegang tot de downloads via de e-mail. Na het invullen van je gegevens ontvang je een e-mail met een link. Met deze link kom je bij jouw oefeningen en kan je ze downloaden.
8	Kan ik alsnog een cd krijgen i.p.v. de downloads?	Helaas is dit niet mogelijk omdat de oefeningen alleen nog online beschikbaar worden gesteld. Vraag iemand uit je omgeving om je te helpen met de downloads.

## Categorie overige

Nr	Vraag	Antwoord
1	Waar kan ik het boek <i>Stilzitten als een kikker</i> kopen?	Je kan het boek online kopen in de webshop van de Academie voor Mindful Teaching van Eline Snel <a href="http://www.elinesnel.com">www.elinesnel.com</a> of in de boekwinkels.
2	Ik heb een iPad/iPhone en kan de downloads niet opslaan, alleen afspelen. Wat moet ik doen?	Download de oefeningen via een pc of laptop. Zet ze daarna op je iPhone/iPad via iTunes. Nu kan je op al je apparaten de oefeningen afspelen en onbeperkt gebruiken.
3	Ik heb per ongeluk alle oefeningen al 3 x gedownload. Wat moet ik nu doen?	Ga naar <a href="http://www.stilzittenalseenkikker.nl">www.stilzittenalseenkikker.nl</a> en vul daar het formulier in, geef aan dat je geen code hebt.
4	Ik heb een inhoudelijke vraag over de oefeningen.	Stuur dan een mail naar <a href="mailto:support@elinesnel.nl">support@elinesnel.nl</a> . Zij kunnen je verder helpen.
5	Ik heb een andere vraag.	Neem contact op met <a href="mailto:verkoop@vbkmedia.nl">verkoop@vbkmedia.nl</a> .
6	Hoe vaak wordt de nieuwsbrief van Eline Snel verstuurd?	De nieuwsbrief ontvang je gemiddeld 4 keer per jaar.
7	Ik wil graag meer weten over Eline Snel, haar andere boeken en/of de opleidingen tot trainer in haar mindfulness methode.	Ga naar <a href="http://www.elinesnel.com">www.elinesnel.com</a> voor meer informatie.
8	Is het boek ook in andere talen beschikbaar?	Ja, het boek is in 36 talen vertaald en verkrijgbaar bij o.a. Amazon.