

# Instructie van het bewaren van StressloosWerken oefeningen op je telefoon.

Je wilt graag een oefening van StressloosWerken op je telefoon zetten. Hoe doe je dat?

[Open de mailbox op je telefoon en zoek de mail met de betreffende oefening.](#)

Dan klik je op de link naar de oefening in de mail en vervolg je met stap 2.

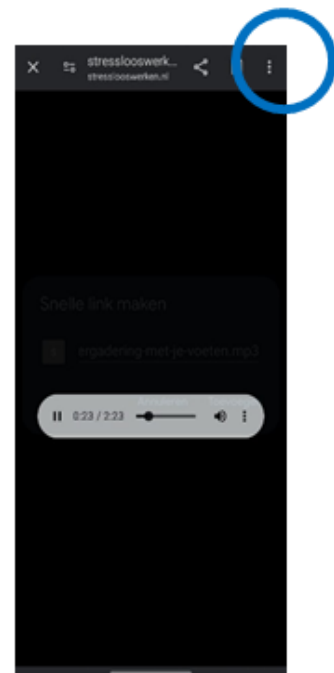
[Als je op de link klik naar alle oefeningen:](#) Dan kom je op een pagina met alle oefeningen en vervolg je met stap 1.

1. Scrol door naar de oefening die je graag op je telefoon wilt zetten.

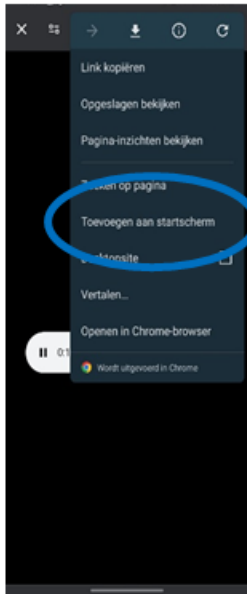


2. [Klik](#) op de oefening die je graag vaker wilt beluisteren.
3. [Klik](#) vervolgens op de [drie puntjes](#) rechtsboven of rechtsonder.

**Apple:** klik op het vierkantje met de pijl



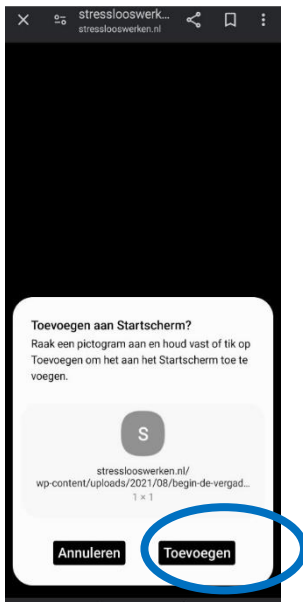
4. Kies daarna voor “**Toevoegen aan startscherm**”.
- Apple: toevoegen aan Mijn Bestanden



5. Kies voor “**Toevoegen**”.

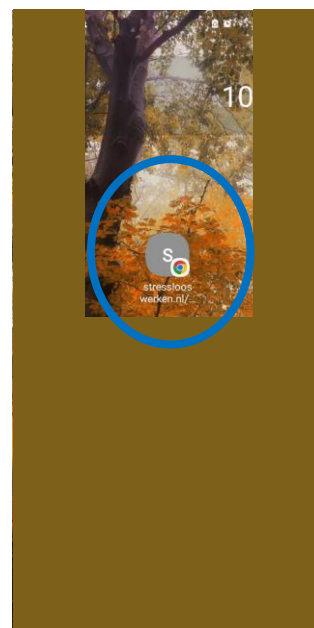


6. Je telefoon vraagt voor de laatste keer of je het echt wilt toevoegen. Klik op “**Toevoegen**”.



7. En dan staat de oefening op je telefoon.

Apple: Ga naar Mijn bestanden en open de link.



Hoe verwijder je een oefening?  
Houd je vinger op de link en kies voor “**Wissen**”