

Bedienungsanleitung



Bitte lesen



INHALT

Wie funktioniert Zenspire?	2
Wie atme ich im Rhythmus von Zenspire?	3
Welchen Modus sollte ich auswählen?	4
Licht	4
Licht & Vibration	5
Licht & Ton	6
Wechseln des Programms	7
Programme	
Relax	8
Sleep	12
Kids	16
Tipps	20
BONUS!	21
Aufladen von Zenspire	25

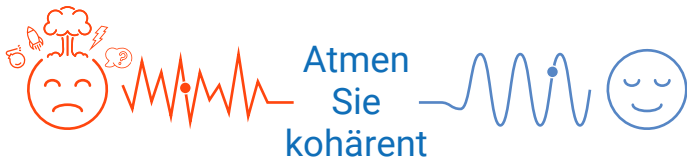
WIE FUNKTIONIERT ZENSPIRE?

Tiefes Atmen im Zustand der Herzkohärenz ist eine einfache, schnelle und effektive Methode, um den Herzrhythmus zu regulieren.

Es sorgt für eine natürliche Fokussierung, physiologische und emotionale Stabilität und ein Gefühl der inneren Ruhe.

Das Herz reagiert unmittelbar auf diese Atemtechnik und sendet die beruhigende Botschaft ans Gehirn: "Alles ist in Ordnung, kein Stress" ! Eigentlich ganz einfach, doch dazu müssen Sie im richtigen Rhythmus atmen.

Der ideale Begleiter hierfür ist ZENSPIRE®,
Ihr Atemcoach.

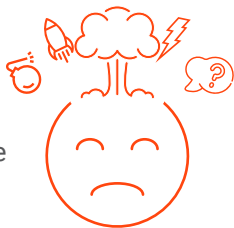


WIE ATME ICH IM RHYTHMUS VON ZENSPIRE®?

Wir empfehlen, durch die Nase einzusatmen und durch den Mund auszuatmen. Konzentrieren Sie sich auf das Licht-, Ton- oder Vibrationssignal und achten Sie auf Ihre Bauchdecke, während die Atemluft ein- und ausströmt.

Ganz gleich, welchen Modus Sie wählen - durch die Konzentration auf Ihre Atmung wird Ihr Geist umgangen und störende, kreisende Gedanken, die Sie belasten und am Einschlafen hindern, werden ferngehalten.

Innerhalb weniger Minuten nimmt Ihr Gedankenfluss ab und Sie können loslassen.



WELCHEN MODUS SOLLTE ICH AUSWÄHLEN?

Zenspire® bietet mehrere Modi. Jeder Mensch ist anders: Manche fühlen sich mit einer Kombination aus zwei Modi wohler, andere bevorzugen das Lichtsignal allein. Probieren Sie jeden Modus aus! Und beginnen Sie mit den Atemübungen, sobald Sie den richtigen für sich gefunden haben.

LICHTMODUS

Mit offenen oder geschlossenen Augen? Beides ist möglich. Im Dunkeln können Sie den Lichtschein von Zenspire® auch mit geschlossenen Augenlidern selbst unter der Bettdecke noch wahrnehmen.



Vermeiden Sie es jedoch, direkt in die
Farb-LEDs zu schauen

VIBRATIONSMODUS

**DIE NR.1 UNSERER
ANWENDER**

Wir empfehlen Ihnen, den Zenspire® auf den Bauch zu legen, die Augen zu schließen und beide Hände auf das Gerät zu legen, um die Vibrationen besser zu spüren.

Der Vibrationsmodus sorgt für eine leichte Massage, die Sie entspannt und das Einschlafen fördert.

Ein toller Helfer, um schneller loszulassen.



EINATMEN

während der Vibration



AUSATMEN

wenn die Vibration
stoppt

TONMODUS

Suchen Sie den geeigneten Platz für den Zenspire® in verschiedenen Entfernungen vom Kopf, platzieren Sie ihn in normaler Position, umgedreht oder unter dem Kopfkissen, bis Sie die richtige, angenehme Lautstärke gefunden haben.

In Kombination mit dem Lichtmodus ist der Zenspire® ein perfekter Atemcoach.

LAUTSTÄRKEREGELUNG

UMGEDREHT

Lautstärke: 100%



IN NORMALER POSITION

Lautstärke: 50%

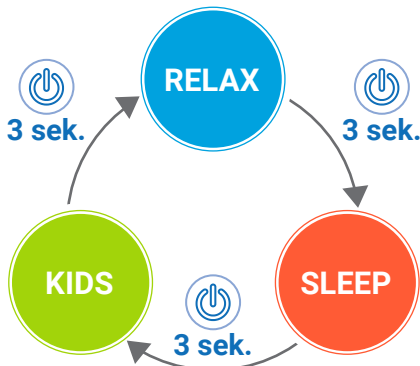


UNTER DEM KOPFKISSEN

Lautstärke: 25%



WECHSELN DES PROGRAMMS



Starten Sie den Zenspire® und drücken Sie die ON/OFF-Taste 3 Sekunden lang, um von einem Programm zum nächsten zu wechseln.

Lassen Sie die ON/OFF-Taste los, sobald Sie den Namen des gewünschten Programms hören: "RELAX", "SLEEP" oder "KIDS".

DIE EINFACHSTE METHODE DER WELT

EINATMEN

5

SEKUNDEN

AUSATMEN

5

SEKUNDEN

DAUER

5

MINUTEN

**SIE WERDEN DIE VORTEILE VON DER
ERSTEN MINUTE AN SPÜREN!**

Die Herzkohärenz ist eine einfache und ideale Atemübung für einen effizienten Stressabbau.

EINSTELLUNGEN

RELAX

x1 LICHT



x2 LICHT & VIBRATION



x3 LICHT & TON



x4 AUS



5
Minuten

ZENSPIRE® stoppt nach 5 Minuten automatisch.

Bei jeder Programmänderung beginnt eine neue 5-minütige Sequenz.

ZENSPIRE® speichert das zuletzt verwendete Programm.



EINATMEN

BLAU VIBRATION TON

Atmen Sie 5 Sekunden lang durch die Nase ein und konzentrieren Sie sich auf Ihren Bauch.

RELAX



5 Sek.

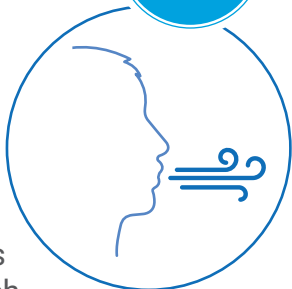
ZenSpire

AUSATMEN

WEISS TON

Atmen Sie 5 Sekunden lang durch den Mund aus und konzentrieren Sie sich auf Ihren Bauch.

RELAX



5 Sek.

ZenSpire

DIE SCHNELLSTE METHODE ZUM EINSCHLAFEN

EINATMEN

4

SEKUNDEN

AUSATMEN

6

SEKUNDEN

DAUER

10

MINUTEN

FÜR TIEFEN, ERHOLSAMEN SCHLAF.

Die Herzkohärenz ist eine einfache und ideale Atemübung, die das Einschlafen erleichtert.

EINSTELLUNGEN

SLEEP

x1 LICHT



x2 LICHT & VIBRATION



x3 LICHT & TON



x4 AUS

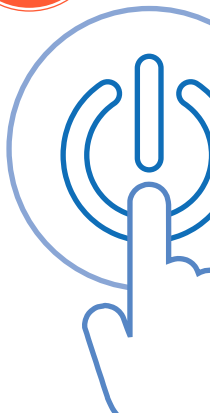


10
Minuten

ZENSPIRE® stoppt nach 10 Minuten automatisch.

Bei jeder Programmänderung beginnt eine neue 10-minütige Sequenz.

ZENSPIRE® speichert das zuletzt verwendete Programm.

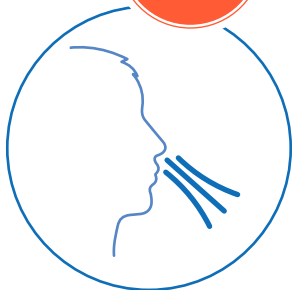


EINATMEN

ROT-ORANGE VIBRATION TON

Atmen sie 4 Sekunden lang durch die Nase ein und konzentrieren Sie sich auf Ihren Bauch.

SLEEP



4 Sek.

ZenSpire

AUSATMEN

VIOLETT TON

Atmen Sie 6 Sekunden lang durch den Mund aus und konzentrieren Sie sich auf Ihren Bauch.



6 Sek.

A large, 3D-rendered purple sphere is centered at the bottom of the page. The word "ZenSpire" is embossed on its surface in a light purple font. The logo consists of a circle with a stylized 'S' shape inside. On either side of the sphere, there are several short, parallel blue lines of varying lengths, suggesting motion or sound waves.

ZenSpire

DIE EINFACHSTE METHODE ZUR BERUHIGUNG



EINATMEN

4

SEKUNDEN

AUSATMEN

4

SEKUNDEN

DAUER

3

MINUTEN

BERUHIGT UND ENTSPANNT SOFORT

Das fokussierte Ein- und Ausatmen ist eine ideale Methode, um Ängste und Stress abzubauen.

EINSTELLUNGEN

KIDS

x1 LICHT



x2 LICHT & VIBRATION



x3 LICHT & TON



x4 AUS

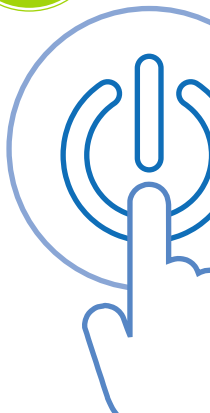


3
Minuten

ZENSPIRE® stoppt nach 3 Minuten automatisch.

Bei jeder Programmänderung beginnt eine neue 3-minütige Sequenz.

ZENSPIRE® speichert das zuletzt verwendete Programm.



EINATMEN

GRÜN VIBRATION TON

Atmen sie 4 Sekunden lang durch die Nase ein und konzentrieren Sie sich auf Ihren Bauch.

KIDS



4 Sek.

A large, 3D-style green sphere with a white outline of a globe. The word "ZenSpire" is written in white across the center of the sphere. The sphere is surrounded by several short, light-green lines radiating outwards, suggesting vibration or energy.

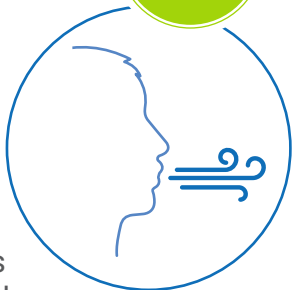
ZenSpire

AUSATMEN

KIDS

WEISS TON

Atmen sie 4 Sekunden lang durch den Mund aus und konzentrieren Sie sich auf Ihren Bauch.



4 Sek.

ZenSpire

TIPPS

Zu Beginn mag es Ihnen schwer erscheinen, dem vorgegebenen Rhythmus zu folgen. Oftmals ist etwas Übung notwendig, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen.

Beginnen Sie mit dem einfacheren Kids-Modus 4s/4s, gehen Sie dann zum Relax-Modus 5s/5s über und führen Sie schließlich den Sleep-Modus 4s/6s durch, um sich schrittweise Ihrem Ziel zu nähern: in Harmonie mit dem Zenspire®-Rhythmus zu atmen.

Stress und Schlaf sind komplexe Themen, und Schlafprobleme können individuell sehr verschieden sein.

Geben Sie sich die notwendige Zeit, um die Veränderung zu spüren. Haben Sie Geduld mit sich selbst und führen Sie die Übungen mehrere Tage lang durch - die Ergebnisse werden sich schon nach kurzer Zeit einstellen!

Falls Sie an schweren Schlafstörungen leiden, empfehlen wir Ihnen, vor dem Zubettgehen eine Sequenz im Relax-Modus 5/5s durchzuführen und später im Bett den Sleep-Modus 4s/6s zu wählen.

Wir wünschen entspanntes Atmen!



ZenSpire

BONUS!

BALANCE

Im RELAX-Programm enthalten

CONCENTRATION

Im KIDS-Programm enthalten

ENERGY

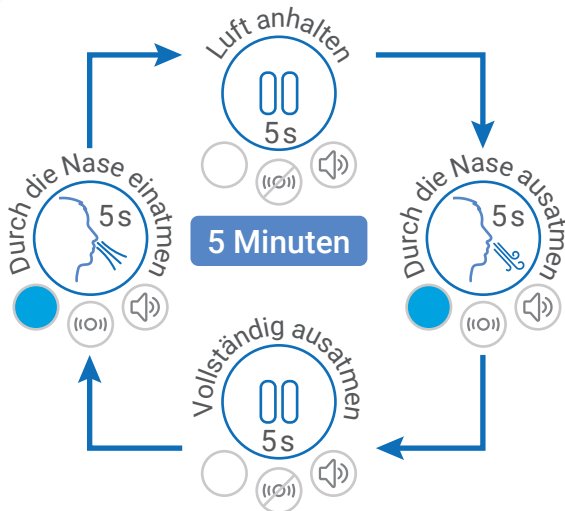
Im SLEEP-Programm enthalten



BALANCE-PROGRAMM

Im RELAX-Programm enthalten

DIE EINFACHSTE METHODE, ÄNGSTE ABZUBAUEN

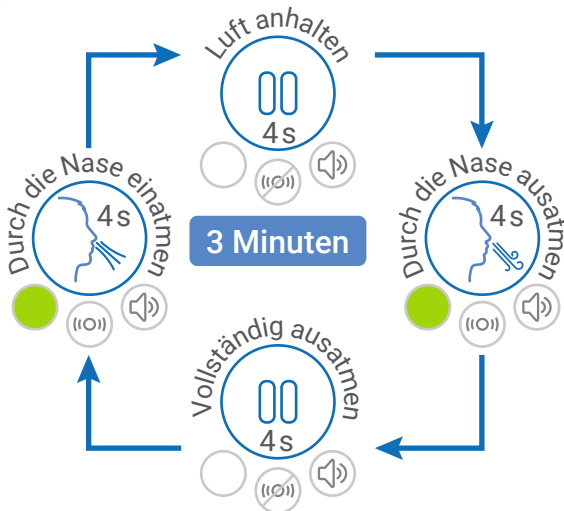


DIE QUADRAT-ATMUNG SORGT
FÜR SOFORTIGES WOHLBEFINDEN

CONCENTRATION-PROGRAMM

Im KIDS-Programm enthalten

DIE WIRKSAMSTE METHODE, UM STRESS ABZUBAUEN



DIE QUADRAT-ATMUNG FÖRDERT
ENTSPANNUNG UND KONZENTRATION

ENERGY-PROGRAMM

Im SLEEP-Programm enthalten

DIE SCHNELLSTE METHODE, NEUE ENERGIE ZU TANKEN

*Sie hilft Ihnen, den ganzen Tag über wachsender,
konzentrierter und präsenter zu sein*

EINATMEN

6

SEKUNDEN

AUSATMEN

4

SEKUNDEN

DAUER

10

MINUTEN



**MEHR SAUERSTOFF DURCH LÄNGERES
AUSATMEN ALS EINATMEN**

AUFLADEN VON ZENSPIRE

Laden Sie den ZENSPIRE® vor der ersten Nutzung auf (USB-Kabel im Lieferumfang enthalten). Das Licht schaltet bei vollständiger Ladung von Rot auf Grün.



HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

www.zenspire.com

GARANTIE

ZENSPIRE® enthält unter normalen Nutzungsbedingungen eine gesetzliche europäische 2-Jahres-Garantie gegen Verarbeitungs- und Materialmängel.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website www.zenspire.com.

WARNUNG

ZENSPIRE® ist kein medizinisches Gerät und sollte nicht für medizinische Diagnosen oder Behandlungen verwendet werden.

ZENSPIRE

Les Jardins de Miramont
32300 Miramont d'Astarac
France



www.zenspire.com



Manuel d'utilisation



User manual



Bedienungsanleitung



Manual de uso



Manual del usuario



Handleiding



Manual de utilização