



**MindSpa**<sup>TM</sup>  
Personal Development System

## **Bedienungsanleitung**

MindSpa<sup>TM</sup>

MindSpa Personal Development System<sup>TM</sup> ist ein Markenzeichen von A/V Stim, LLC.

Copyright © 2003 A/V Stim, LLC. Alle Rechte vorbehalten.

Entwickelt in den U.S.A.

Produziert in China



# Inhalt

Bevor Sie beginnen - wichtige Hinweise	4
Ruth Olmstead, Autorin der MindSpa Programme	5
Funktionsbeschreibung	5
Lieferumfang	6
Zu Anfang	6
Funktion und Bedienung	7
Der Programmmodus	7
Der Countdown	7
Die Restzeit	7
Pause / Stop	7
Einstellungen für Licht und Ton	7
Sanfter Programmstart	8
Die Lichtbrille	8
Der Ton	8
Automatische Abschaltung	8
Externe Klangquellen	8
Der Audiostrobe-Modus	9
Über die Stimulation mit Licht und Ton	10
Die Umsetzung von AVS	10
Der Ansatz von AVS	10
Mögliche Effekte von AVS	10
Um mehr zu erfahren ...	10
Entwicklung und Anwendung	11
Für die besten Ergebnisse mit dem MindSpa	11
Zum Einstieg	12
Arten der Anwendung	13
Prozess 1: Gezielt	13
Prozess 2: Umfassend	13
Programmbeschreibung	14
Weitere Hinweise	16
Fragen und Antworten	17
Schnellstart	20

## **Bevor Sie beginnen: wichtige Hinweise**

Die Benutzung des MindSpa ist für die meisten Menschen absolut ungefährlich, es sind keine ernsthaften Nebenwirkungen bekannt. Gleichwohl gibt es einige besondere Fälle, in denen der MindSpa nur nach vorheriger Absprache mit einem Arzt verwendet werden sollte:

Personen, die an einer schweren Krankheit leiden, insbesondere Epilepsie, Gehirnverletzungen, psychischen Beeinträchtigungen oder Überempfindlichkeit des visuellen Systems sollten vor der Benutzung einen Arzt konsultieren. Das gilt auch für Träger von Herzschrittmachern und Personen, die unter Herzrhythmusstörungen oder anderen Herzkrankheiten leiden.

Kinder sollten den MindSpa nur unter Anleitung und Aufsicht von Erwachsenen benutzen.

Verwenden Sie den MindSpa nicht unter Einfluss von Alkohol oder Drogen.

Beenden Sie das Programm, wenn Sie unangenehme Reaktionen wie Migräne, Angstattacken oder Schwindel verspüren. Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt, wenn Sie diese Symptome häufiger auftreten.

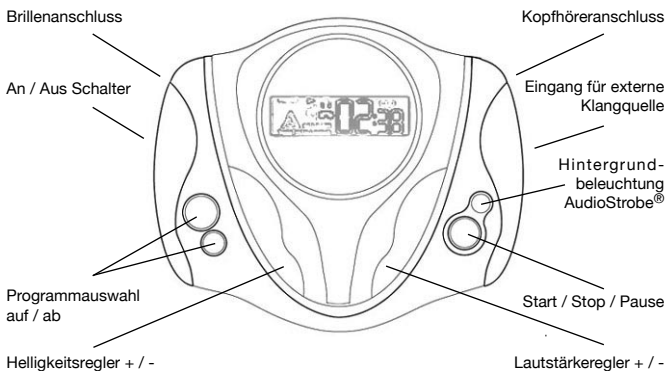
A/V Stim, LCC, und Ruth Olmstead, Ph.D. versprechen keine Heilung von medizinischen oder psychologischen Störungen. Es werden keine expliziten oder impliziten Heilversprechen für Produkte von A/V Stim gemacht.

## Ruth Olmstead, Autorin der MindSpa Programme

Die zwölf installierten Programme des MindSpa wurden exklusiv von der klinischen Psychologin Ruth Olmstead, Ph.D., entwickelt, einer anerkannten Expertin auf dem Gebiet der audio-visuellen Stimulation (AVS). Dr. Olmstead verfügt über umfassende Erfahrungen in der Behandlung von Lernstörungen, Angstzuständen, Depression und einer Reihe anderer neurologischer Störungen bei Kindern und Erwachsenen.

Dr. Olmstead ist zertifiziert in der Anwendung von Elektroenzephalogramm (EEG)-Biofeedback und hat zwölf Jahre Erfahrung in der Erforschung, Entwicklung und Publikation spezifischer Anwendungsprotokolle von AVS. Zudem schult sie Therapeuten in der Anwendung von AVS. Dr. Olmstead ist niedergelassene Ärztin in Fort Lauderdale, Florida.

## Funktionsbeschreibung



## Lieferumfang

Das MindSpa-System beinhaltet folgende Komponenten:

- das Steuerungsgerät mit zwölf Programmen
- einen erstklassige Kopfhörer
- eine Lichtbrille für die visuelle Stimulation
- ein Verbindungskabel zum Anschluss einer externen Klangquelle
- diese Bedienungsanleitung

## Zu Anfang

Entfernen Sie die Abdeckplatte auf der Rückseite des Gerätes und legen Sie drei AAA-Batterien (nicht beiliegend) ein. Wir empfehlen Alkaline Batterien oder - noch besser - Akkus.

Stecken Sie den Stecker der Lichtbrille in die Buchse auf der linken Seite des Geräts.

Stecken Sie das Kabel des Kopfhörers in die obere Buchse auf der rechten Seite des Geräts.

Der An / Aus (*ON / OFF*)-Schalter befindet sich auf der linken Seite unter dem Anschluss der Brille. Schalten Sie ihn auf *ON* und wählen Sie eines der sieben Programme mit den Tasten *SESSION AUF / AB*.

Drücken Sie die Taste *START / STOP*, um das Programm zu starten - es beginnt nach einem Countdown von 10 Sekunden. Sie können jederzeit Helligkeit und Lautstärke über die entsprechenden Tasten auf ein für Sie angenehmes Niveau einstellen.

Setzen oder legen Sie sich in eine komfortable Position. Schließen Sie die Augen. Atmen Sie zu Beginn einige Male tief ein und aus, um einen entspannten und ruhigen Zustand herbeizuführen und mögliche Muskelspannungen zu lösen.

## Funktion und Bedienung

Dieser Abschnitt macht Sie mit den Möglichkeiten des MindSpa vertraut. Bei Fragen oder Schwierigkeiten beachten Sie bitte den Abschnitt *Fragen und Antworten* am Ende dieser Bedienungsanleitung

### Der Programmmodus

Sobald der MindSpa angeschaltet ist, erscheint im Display das aktuell gewählte Programm (*Session*). Um ein anderes Programm zu wählen, drücken Sie die Tasten *SESSION AUF / AB* an der linken Vorderseite des Geräts. Sobald Sie das gewünschte Programm gefunden haben, drücken Sie die Taste *START / STOP*.

Tipp: Halten Sie eine der Tasten *SESSION*, *HELLIGKEIT* und *LAUTSTÄRKE* länger als eine Sekunde gedrückt, um sich schnell durch die Einstellungen zu bewegen.

### Der Countdown

Sobald Sie das Programm gestartet haben, beginnt ein 10-sekündiger Countdown. In dieser Zeit können Sie es sich bequem machen. Wollen Sie diesen Countdown überspringen, drücken Sie *START / STOP* ein zweites Mal - das Programm startet dann sofort.

### Die Restzeit

Während das Programm läuft, zeigt das Display die Restlaufzeit. Ein kleiner Pfeil zeigt an, dass das Programm läuft.

### Pause / Stop

Um im Programm zu pausieren, drücken einmal kurz die *START / STOP*-Taste. Um das Programm zu beenden, halten Sie diese Taste für zwei Sekunden gedrückt oder schalten Sie das Gerät einfach aus.

### Einstellungen für Licht und Ton

Helligkeit und Lautstärke variieren zwischen 1 und 16. Ein kleines Zeichen für Brille oder Kopfhörer im Display zeigt an, welche Einstellung gerade getroffen wird. Wir empfehlen, mit Werten zwischen 8 und 10 zu beginnen und dann ganz nach Ihren Bedürfnissen zu ändern, sobald Sie mit dem MindSpa vertrauter sind.

## **Sanfter Programmstart**

Jedes Programm beginnt und endet stufenweise, um den Übergang so angenehm wie möglich zu gestalten.

## **Die Lichtbrille**

Verwenden Sie den MindSpa bei geschlossenen Augen und gedämpftem Umgebungslicht. Behandeln Sie die Brille schonend und reinigen Sie sie gelegentlich mit einem trockenen, weichen und sauberen Tuch. Die Bügel sind ausziehbar und lassen sich so ganz Ihrer Kopfform anpassen. Halten Sie dazu die Brille und ziehen Sie sanft am Bügel. Falls nötig, ziehen Sie die Schrauben der Bügel sanft an.

Die Helligkeit ist ein entscheidender Faktor bei der Verwendung des MindSpa - sie sollte immer auf einem für Sie angenehmen Niveau eingestellt sein.

## **Der Ton**

MindSpa Programme verwenden spezielle entwickelte Töne. Verwenden Sie daher nur die mitgelieferten Kopfhörer oder mindestens ebenso hochwertige.

Halten Sie die Lautstärke auf einem moderaten Niveau - sie sollte die Umgebungsgeräusche überdecken, aber stets angenehm sein.

## **Automatische Abschaltung**

Wird der MindSpa über fünf Minuten nicht benutzt, schaltet er sich automatisch ab, um die Batterien zu schonen. Zum erneuten Anschalten stellen Sie den *An / Aus*-Schalter wieder zurück auf *Aus (OFF)* und wieder an (*ON*). Das zuletzt benutzte Programm wird angezeigt.

Ein kleines Symbol im Display warnt Sie, wenn die Batterien zur Neige gehen. Ersetzen Sie diese, um Störungen im Ablauf zu vermeiden.

## **Externe Klangquellen**

Begleitend zum Programm können Sie Kassetten oder CDs hören. Stecken Sie dazu das beiliegende Verbindungskabel in die Buchse *AUX* auf der unteren rechten Seite des Geräts. Stecken Sie den anderen Stecker in den Kopfhörerausgang Ihres CD- oder Kassettengeräts. Stellen Sie die Lautstärke an beiden Geräten auf unteres bis mittleres Niveau. Sobald das Programm beginnt, erscheint ein kleines *AUX*-Symbol auf dem Display.

## Der Audiostrobe-Modus

Audiostrobe® ist eine patentierte deutsche Entwicklung. Mit Audiostrobe® codierte CDs beinhalten neben den akustischen Signalen spezielle Steuersignale für das Licht. Der MindSpa dekodiert diese Signale und übersetzt sie in Lichtimpulse. So entsteht eine einzigartige Kombination aus Musik und Licht.

Um diese Funktion zu nutzen, legen Sie eine Audiostrobe®-codierte CD in Ihr Abspielgerät. Verbinden Sie das Gerät über das mitgelieferte Audiokabel mit dem *AUX*-Anschluss des MindSpa.

Drücken und halten Sie die Taste für die Hintergrundbeleuchtung (*BACKLIGHT*) für zwei Sekunden bis im Display die Buchstaben *AS* erscheinen. Jetzt ist der MindSpa im Audiostrobe-Modus. Bitte beachten Sie:

1. Stellen Sie zu Beginn die Lautstärke des CD-Spielers auf ungefähr 3/4 des Maximums.
2. **Deaktivieren Sie den Bass-Booster**, so Ihr Abspielgerät über einen solchen verfügt.
3. Stellen Sie die Intensität des Lichtes am MindSpa auf 12 oder darüber.
4. Sobald das Programm startet, stellen Sie die Helligkeit auf ein Ihnen angenehmes Niveau.

Bitte beachten Sie: Der Audiostrobe-Modus deaktiviert die automatische Abschaltung des MindSpa. Vergessen Sie nicht, das Gerät nach Programmende von Hand abzuschalten.



# Über die Stimulation mit AVS

Die Audiovisuelle Stimulation (AVS) ist eine relativ junge Entwicklung, die sich aus Biofeedback-Training entwickelt hat. Beim Biofeedback lernt der Benutzer, eine Veränderung physiologischer Zustände wie Anspannung und Entspannung bewusst herbeizuführen.

## Die Umsetzung von AVS

Audio-visuelle Stimulation wird primär durch die optischen Nervenfasern und das Gehör induziert. Dabei wird eine speziell entwickelte Lichtbrille verwendet, deren Licht emittierende Dioden (LEDs) in bestimmten Winkeln und Abständen zum Auge platziert sind. Die LEDs blinken in bestimmten Frequenzen entsprechend des eingestellten Programms, ihre Wirkung wird durch die speziellen Töne aus dem Kopfhörer verstärkt.

## Der Ansatz von AVS

Vereinfacht gesagt hat das Gehirn die Tendenz, sich auf einen angebotenen Rhythmus „einzuschwingen“. Je nach Ziel funktioniert dies relativ schnell - wie für die meisten Benutzer bei Programm 1 - oder bedarf einer längeren Zeit des „Trainings“.

Im Gegensatz zum Biofeedback, bei dem sich der Benutzer willentlich entspannt, um die mentale Aktivität zu reduzieren, ist die Anwendung von AVS rein passiv - ohne bewusste Anstrengung des Benutzers.

## Mögliche Effekte von AVS

Die Stimulation von höheren Frequenzen hat sich als anregend für die mentale Aktivität erwiesen, während niedrige Frequenzen eher entspannend wirken und so mentale Aktivitäten wie Angst oder Stress reduzieren können. Erhöhte mentale Aktivität kann zu einer Verbesserung der Kognition führen.

## Um mehr zu erfahren ...

Die Technologie der AVS entwickelt sich ständig weiter. Neue Informationen erhalten Sie in regelmäßigen Abständen auf der Homepage [www.avstim.com](http://www.avstim.com). oder [www.gold10apple.de](http://www.gold10apple.de) - besuchen Sie uns für zusätzliche Informationen und nützliche Links.

## Entwicklung und Anwendung

Das MindSpa Personal Development System von A/V Stim wurde entwickelt, um Erwachsene und Kinder bei der Verbesserung ihrer mentalen Leistungsfähigkeit zu unterstützen.

Die zwölf installierten Programme verwenden präzise Frequenzen von rhythmischen Licht- und Tonsignalen. Die Art der verwendeten Töne und Lichtimpulse hat sich in der Praxis als sehr zuverlässig und angenehm erwiesen.

Die Programme wurden in klinischer Umgebung getestet. Für Erwachsene und Kinder ohne eine Vorgeschichte mit Epilepsie ist die Anwendung völlig problemlos. Wir raten trotzdem, Kinder die Programme nur in der Anwesenheit von Erwachsenen benutzen zu lassen.

### **Für die besten Ergebnisse mit dem MindSpa**

benutzen Sie das Gerät wie angegeben. Entwickeln Sie eine feste Routine, wählen Sie einen möglichst ruhigen Ort frei von Störungen und begeben Sie sich in eine bequeme Position, wahlweise sitzend oder liegend.

Die Lautstärke sollte so niedrig wie möglich, aber angenehm sein. Die Helligkeit sollte dagegen so hell wie möglich, aber ebenfalls angenehm sein. Ihr persönliches Wohlfühl ist bei beiden Einstellungen der wichtigste Aspekt.

Die Programme des MindSpa sind auf die Benutzung mit geschlossenen Augen ausgelegt.

Wenn Sie mit einem Programm beginnen, werden Ihre Gedanken wahrscheinlich von einem Thema zum nächsten wandern. Das ist typisch für eine beginnende Entspannung und muss Sie nicht stören. Nach einigen Minuten werden Sie feststellen, dass Sie einen Zustand von entspannter Aufmerksamkeit erreichen. Es kann auch vorkommen, dass Sie in einen leichten Schlaf fallen. Das ist völlig in Ordnung.

Optional können Sie entspannende Musik mit dem Programm kombinieren. Wenn Sie möchten, können Sie dabei die internen Töne des MindSpa umgehen und die Kopfhörer direkt am Ausgang des CD- oder Kassettengeräts anschließen. Lernprogramme und Mentaltrainings sind hervorragende Ergänzungen zum MindSpa.

Zu Beginn des Programms empfiehlt sich eine bewusste Bauchatmung - sie wirkt zusätzlich entspannend. Atmen Sie langsam und tief ein und aus und legen Sie zur Kontrolle je eine Hand auf Brust und Bauch. Bei der Bauchatmung sollte sich die Brust nicht bewegen, der Bauch sich jedoch langsam heben und senken. Vielleicht spüren Sie sogar, wie Ihr Atem den ganzen Bauchraum füllt.

Atmen Sie tief und langsam ein, halten Sie den Atem an und zählen Sie bis drei. Atmen Sie dann langsam wieder aus und halten Sie den Atem erneut für drei Sekunden. Machen Sie dies einige Male hintereinander. Mit etwas Übung wird diese Atmung zum Automatismus bei jeder Entspannung, mit und ohne MindSpa.

Sie können ein Gefühl für die Anspannung in Ihren Muskeln entwickeln, indem Sie sich nacheinander auf die Gesichts-, Nacken- und Rückenmuskeln konzentrieren. Richten Sie dann Ihre Aufmerksamkeit weiter auf Bauch, Arme und Beine.

Beide Techniken lassen sich hervorragend kombinieren - mit etwas Übung können Sie die Entspannung in die einzelnen Muskeln atmen. Eine Entspannung des Körpers entspannt auch den Geist - beides hilft, um den Alltag während des Programms hinter sich zu lassen.

### **Zum Einstieg**

Für die ersten Erfahrungen mit dem MindSpa empfehlen wir, das Programm 1 über den Zeitraum von einigen Tagen hinweg zwei bis drei Mal zu verwenden. Die Helligkeit ist entscheidend, bitte regeln Sie die Lichtbrille auf ein angenehmes Niveau. Sollten sich die Augen unangenehm anfühlen, reduzieren Sie einfach die Helligkeit. Die Lautstärke sollte die Umgebungsgeräusche überdecken, aber grundsätzlich auf einem moderaten Niveau gehalten sein.

## Arten der Anwendung

Der MindSpa folgt einem eigenen, klinisch erprobten Prinzip aufeinander aufbauender Programme. Sie können das System auf mehrere Arten benutzen. In jedem Fall empfehlen wir zum Einstieg einige Tage mit dem ersten Programm.

*Hinweis:* Wie der Körper bei physischem Training profitiert auch der Geist von Pausen zwischen den einzelnen Programmen. Eine häufigere Anwendung vermag das Ergebnis kaum zu beeinflussen.

### Prozess 1: Gezielt

Wenn Sie ein bestimmtes Ziel im Auge haben, beispielsweise eine Verbesserung der Konzentration oder eine Vertiefung der Entspannung, wählen Sie das entsprechende Programm. Verwenden es regelmäßig zwei Mal pro Woche über vier Wochen hinweg. Nach Ablauf dieser vier Wochen können Sie sich ein weiteres Ziel suchen oder unterstützend mit dem gewählten Programm fortfahren.

### Prozess 2: Umfassend

Die Programme des MindSpa sind in zwei Bereiche aufgeteilt: Entspannung und Anregung. Die Programme beider Bereiche bauen aufeinander auf.

So führen Sie die Entspannungsprogramme (2-8) mit der Zeit immer tiefer, während sich das Gehirn zunehmend an diese tiefen Bereiche gewöhnt. Das ist vor allem für meditative Zustände hilfreich, in denen besonders tiefe Bereiche bei vollem Bewusstsein erfahren werden. Umgekehrt führen Sie die Stimulationsprogramme (9-12) Schritt für Schritt in konzentrierte, aktivere Bereiche.

Entscheiden Sie sich zuerst für einen der Bereiche anregend oder entspannend. Nutzen Sie jedes Programm dieses Bereichs zwei bis drei Mal wöchentlich über vier Wochen und gehen Sie dann zum nächsten über.

Nach einigen Wochen werden Sie subtile Veränderungen bemerken, nach ungefähr drei Monaten die ersten Verbesserungen - je nach Bereich und von Entspannung, Klarheit und geistiger Schärfe - beobachten. Sie können beide Bereiche nacheinander durchlaufen.

## Programmbeschreibung

### Programm 1: Regeneration

**10 Minuten**

Das Erleben eines MindSpa-Programms ist eine Erfahrung, wie Sie sie vorher wahrscheinlich noch nicht gemacht haben. Dieses kurze Programm wurde entwickelt, um Ihnen ein erstes Gefühl zu vermitteln.

Viele Benutzer berichten von intensiven Farben und Mustern sowie einem Gefühl von Entspannung und Revitalisierung. Sie können es durchaus für eine tägliche kurze Regeneration nutzen, vielleicht auch an Stelle einer Tasse Kaffee.

### Die Entspannungsprogramme von 2 bis 8

Gefühle von Angst und Unbehagen sind oft auf einen überaktiven Verstand zurückzuführen. Die regelmäßige Nutzung dieser Programme kann dem Geist helfen, sich leichter und schneller zu entspannen und auf lange Sicht dem alltäglichen Stress in Familie, Schule und Beruf ausgeglichen zu begegnen.

Mental gesehen sind Entspannung und tiefe Entspannung vielfältige Bereiche, von der leichten Regeneration bis zur tiefen Meditation. Daher können Sie für Superlearning und vergleichbare Lerntechniken die Programme 3 oder 4 verwenden, und zur Einschlafunterstützung die Programme 6, 7 und 8.

Verwenden Sie die Entspannungsprogramme stufenweise, indem Sie sie jedes einzelne über mehrere Wochen hinweg zwei bis drei Mal verwenden. Gleichwohl ist das System nicht dogmatisch zu betrachten - wenn Sie einer akuten Entspannung bedürfen, können sie natürlich eines der Programme verwenden, zum Beispiel als andere Art des Mittagsschlafes. Um in tiefentspannten Bereiche der Meditation zu gelangen, empfehlen wir die stufenweise Verwendung.

**Programm 2: Leichte Entspannung**

**22 Minuten**

**Programm 3: Mittlere Entspannung**

**23 Minuten**

**Programm 4: Tiefe Entspannung**

**24 Minuten**

**Programm 5: Leichte Meditation**

**24 Minuten**

**Programm 6: Tiefe Meditation I**

**23 Minuten**

**Programm 7: Tiefe Meditation II**

**30 Minuten**

**Programm 8: Tiefe Entspannung**

**40 Minuten**

## **Die Stimulationsprogramme von 9 bis 12**

Besonders bei den anregenden Programmen ist eine schrittweise Annäherung zu empfehlen. Bevor Sie mit Programm 10 beginnen, sollten Sie etwas Erfahrung mit Programm 1 und 9 gesammelt haben. Aber auch hier können Sie jeweils auf bekannte Programme zurückgreifen.

### **Programm 9: Konzentration**

**21 Minuten**

Dieses Programm ist auf die Stärkung der Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit ausgelegt. Nach drei oder vier Wochen vermelden viele Benutzer bemerkenswerte Verbesserungen.

### **Programm 10: Aufmerksamkeit**

**22 Minuten**

Dieses Programm ist eine ideale Ergänzung zu Programm 9. Benutzen Sie es, um Ihre geistige Kapazität zu stärken und wiederaufzuladen. Es ist ideal, um komplexe mentale Aufgabe aller Art zu unterstützen. Wir empfehlen es auch in Wettkampfsituationen, um resistenter gegen äußeren Ablenkungen zu werden.

### **Programm 11: Motivation**

**35 Minuten**

Dieses Programm wurde entwickelt, um eine dauerhafte mentale Leistungsfähigkeit und geistige Schärfe zu stimulieren; die meisten Benutzer vermelden eine bemerkenswerte Verbesserung nach zwei bis drei Wochen. Viele Erwachsene berichten zudem von besserer Stimmung nach der Benutzung und gesteigerter Motivation. Es hilft auch Kindern die Schwierigkeiten haben, bei der Sache zu bleiben. Zudem ist es hilfreich, um mentale Lethargie - wie sie auch oft nach transatlantischen Flügen auftritt - zu überwinden. Wenn Sie mehrere Zeitzonen überfliegen empfehlen wir die Benutzung kurz nach der Landung am Ziel. Benutzen Sie es, wann immer sie hohe Mengen an Energie brauchen, aber nie vor dem Schlafengehen.

### **Programm 12: Integration**

**35 Minuten**

Bei Überaktivität und Überstimulation haben wir manchmal das Gefühl, uns rauche der Kopf. Dieses Programm ist darauf ausgelegt, dem entgegenzuwirken. Speziell bei Erwachsenen kann es die Konzentration und Aufmerksamkeit heben und ist eine ideale Ergänzung zu Programm 9. Sein integrativer Charakter hat sich auch bei Problemlösung als sehr hilfreich erwiesen.

## Weitere Hinweise

Behandeln Sie den MindSpa mit der Sorgfalt, die er verdient und er wird Ihnen über Jahre ein treuer Begleiter sein.

Vermeiden Sie die Benutzung in einer ungewöhnlich nassen, staubigen oder schmutzigen Umgebung. Setzen Sie kein Teil des MindSpa-Systems über längere Zeit direktem Sonnenlicht aus, lagern Sie es an heißen Tagen nicht im Auto.

Setzen Sie die Lichtbrille und das Steuergerät keinesfalls übermäßiger Feuchtigkeit aus. Sollte das Gerät nass werden, schalten Sie es nicht an - dies kann zu irreparablen Schäden der Schaltkreise führen. Entfernen Sie vielmehr sofort die Batterie. Geben Sie dem Gerät Zeit, komplett zu trocknen, bevor Sie es wieder anschalten. Dies kann Schäden vermeiden.

Wenn Sie das Gerät über einen längeren Zeitraum nicht verwenden, entfernen Sie die Batterien.

Wenn Sie die Kabel anschließen oder abziehen, halten Sie diese stets direkt am Stecker, ziehen Sie nicht an den Kabeln. Dies könnte zu Schädigungen am Kabel führen.

Optional können Sie für sehr empfindliche Augen eine Lichtbrille mit blauen LEDs erwerben - näheres erfahren Sie bei Ihrem Händler.

Es gibt eine umfassende Auswahl an Audiostrobe® codierten CDs und regelmäßig erscheinen neue Titel. Auch hierzu befragen Sie bitte Ihren Händler.

## Fragen und Antworten

F: Es passiert nichts, wenn ich das Gerät einschalte

A: Schalten Sie das Gerät noch einmal an. Sollte wieder nichts passieren kontrollieren Sie, ob die Batterien richtig eingelegt sind. Wenn das Gerät auch dann nicht funktioniert, legen Sie frische Batterien ein und versuchen Sie es erneut.

F: Licht oder Ton funktionieren nicht korrekt

A: Überprüfen Sie, ob die Kabel richtig angeschlossen sind. Es kann vorkommen, dass eine neue Buchse anfangs etwas störrisch ist und ein wenig mehr Druck braucht. Überprüfen Sie auch, ob jedes Kabel im richtigen Anschluss steckt. Als zusätzlicher Hinweis ist das Kabel der Lichtbrille beim Stecker farbig markiert.

F: Das Batteriesymbol erscheint oder das Gerät funktioniert nicht mehr oder das Display ist schwer zu lesen oder das Gerät scheint Fehlfunktionen zu haben.

A: Dies sind Hinweise darauf, dass die Batterien am Ende ihrer Kapazität sind. Ersetzen Sie sie durch neue AAA-Alkaline-Batterien.

F: Im Kopfhörer ist ein lautes Klicken zu hören

A: Vermutlich sind die Kopfhörer an der Buchse der Lichtbrille angeschlossen.

F: Kann es den Augen schaden, wenn ich sie während des Programms öffne?

A: Nein, das flackernde Licht führt zu keinen Schädigungen an offenen Augen. Die Helligkeit ist im Vergleich zu einer kleinen Taschenlampe sehr gering und es gibt keinerlei Strahlung.

F: Warum zucken meine Augenlider während der Session?

A: Das Nervensystem reagiert auf das Licht, wenn es zu hell eingestellt ist. Reduzieren Sie die Helligkeit auf ein angenehmes Niveau.

F: Wie oft soll ich den MindSpa verwenden?

A: Die besten Ergebnisse erreichen Sie bei regelmäßiger Anwendung. Folgen Sie den Anweisungen. Genauso wie bei sportlichem Training sind Pausen sinnvoll. Die ersten Veränderungen stellen sich erst nach einigen Wochen ein.

F: Wie setze ich mich am besten während der Session?

A: Begeben Sie sich in eine angenehme Position und lassen Sie sich einen Moment des Ankommens, bevor Sie mit der Session beginnen. Überkreuzen Sie weder Arme noch Beine. Wenn Sie in einer offenen Position sitzen, können sich die Muskeln leichter entspannen.

F: Kann ich mich auch hinlegen und was passiert, wenn ich einschlafe?

A: Sie können jede Position einnehmen, wenn Sie Ihnen angenehm ist. Die besten Ergebnisse erreichen Sie in einem entspannten, aber aufnahmebereiten Zustand. Aber auch, wenn Sie in einen leichten Schlaf fallen, machen Sie noch Fortschritte. Manchmal fühlt sich eine tiefe Entspannung an wie ein tiefer Schlaf. Aber wenn Sie am Ende der Session „aufwachen“, haben Sie wahrscheinlich nicht geschlafen, sondern nur sehr tief entspannt.

F: Wo kann ich mehr über AVS erfahren?

A: Besuchen Sie unsere Website [www.avstim.com](http://www.avstim.com) oder schicken Sie uns eine E-Mail mit Ihren Fragen.



## Schnellstart

1. Entfernen Sie die Abdeckplatte auf der Rückseite des Gerätes und legen Sie drei AAA-Batterien (nicht beiliegend) ein.
2. Stecken Sie den Stecker der Lichtbrille in die Buchse auf der linken Seite des Geräts.
3. Stecken Sie das Kabel des Kopfhörers in die obere Buchse auf der rechten Seite des Geräts. Überzeugen Sie sich, dass beide Stecker korrekt eingesteckt sind.
4. Der An / Aus (*ON / OFF*)-Schalter befindet sich auf der linken Seite. Schalten Sie ihn auf *ON* und wählen Sie eines der sieben Programme mit den Tasten *SESSION AUF / AB*.
5. Drücken Sie die Taste *START / STOP*, um das Programm zu starten - es beginnt nach einem Countdown von 10 Sekunden.
6. Stellen Sie Helligkeit und Lautstärke auf einen Wert zwischen 8 und 10.
7. Setzen oder legen Sie sich in eine komfortable Position. Schließen Sie die Augen. Atmen Sie zu Beginn einige Male tief ein und aus, um einen entspannten und ruhigen Zustand herbeizuführen und mögliche Muskelspannungen zu lösen.

<b>Programm 1 - Regeneration</b>	<b>10 Minuten</b>
<b>Programm 2 - Leichte Entspannung</b>	<b>22 Minuten</b>
<b>Programm 3 - Mittlere Entspannung</b>	<b>23 Minuten</b>
<b>Programm 4 - Tiefe Entspannung</b>	<b>24 Minuten</b>
<b>Programm 5 - Leichte Meditation</b>	<b>24 Minuten</b>
<b>Programm 6 - Tiefe Meditation I</b>	<b>23 Minuten</b>
<b>Programm 7 - Tiefe Meditation II</b>	<b>30 Minuten</b>
<b>Programm 8 - Tiefe Entspannung</b>	<b>40 Minuten</b>
<b>Programm 9 - Konzentration</b>	<b>21 Minuten</b>
<b>Programm 10 - Aufmerksamkeit</b>	<b>22 Minuten</b>
<b>Programm 11 - Motivation</b>	<b>35 Minuten</b>
<b>Programm 12 - Integration</b>	<b>35 Minuten</b>