



HOE GEBRUIK IK EEN MIND-MACHINE?

- Een comfortabele en rustige omgeving is een belangrijk ingrediënt voor het hebben van een ideale sessie.
- Het helpt als u geen strakke kleding, schoenen of riem draagt.
- Drink vóór de sessie een glas water.
- Als het uw doel is om te ontspannen kunt u beter liggen, maar dat is niet essentieel.
- Als u een korte ontspannende sessie wilt ondergaan is zitten in een comfortabele stoel aanbevolen.
- Wanneer u pauzeert op het werk, kies dan een korte sessie.
- Bij langere sessies kunt u in slaap vallen door het ontbreken van omgevingsfactoren die u normaal wakker houden.
- Om een heldere, meditatieve 'state of mind' te bereiken gebruikt u een 'Meditatie' sessie.
- Als u moe bent kies u een "energie" sessie.
- Tempo versnellingen zijn normaal en vergelijkbaar met tempowisselingen bij het luisteren naar muziek.
- Start de door u gekozen sessie, zet de bril op en plaats de hoofdtelefoon op uw hoofd.
- **Sluit uw ogen.** Zorg ervoor dat u de ogen niet dicht 'knijpt' maar ontspannen sluit.
- Regel de lichtsterkte van de bril en het geluidsvolume naar wens.
- Ontspan rustig uw spieren, te beginnen met het voorhoofd en ga langzaam door tot de tenen, "laat alles los".
- Adem langzaam en bewust in een rustig tempo, 5 seconden in, 5 seconden uit.

Exclusief importeur voor de Benelux:



Prinses Beatrixlaan 58 4615 KH Bergen op Zoom NL www.mind-machine.nl info@mind-machine.nl