

Der GONG TIMER : Bedienungsanleitung

1. EINSETZEN DER BATTERIEN

Öffnen Sie die Schrauben der Batterieklappe und setzen Sie 4 AA Alkaline-Batterien ein. Alle 4 Batterien sollten neu sein. Die Batterieklappe schließen.

2. PROGRAMMIERUNG DER PRAXIS

1. Drücken Sie den ON/OFF Knopf, um den Timer einzuschalten. Es erscheint das Symbol (**Praxisdauer**) zusammen mit blinkenden Ziffern. Mit Hilfe der Knöpfe + und – wählen Sie die gewünschte Dauer Ihrer Praxis (max. 199 Minuten).

2. Drücken Sie den Menu-Knopf. Es erscheint das Symbol (**Intervalle**) zusammen mit blinkenden Ziffern. Mit Hilfe der Knöpfe + und – wählen Sie die gewünschte Dauer des Intervalls in Minuten (max. 60). Z.B. Wenn Sie 12 wählen, hören Sie den Klang alle 12 Minuten. Wenn Sie während Ihrer Praxis keine Zwischenklänge hören möchten, stellen Sie 00 ein.

3. Drücken Sie den Menu-Knopf. Es erscheint das Symbol (Klang) zusammen mit blinkenden Ziffern. Mit Hilfe der Knöpfe + und – wählen Sie die Ziffer von 01 bis 04, die Sie hören möchten: 01 = Dordjé, 02 = Glocke, 03 = tiefer Gong, 04 = mittlerer Gong). Bei der Auswahl hören Sie je ein Beispiel des Klangs.

4. Drücken Sie den Menu-Knopf. Es erscheint das Symbol (**Lautstärke**) zusammen mit blinkenden Ziffern. Mit Hilfe der Knöpfe + und – wählen Sie die gewünschte Lautstärke (von 01 bis 10). Bei der Auswahl hören Sie je ein Beispiel der Lautstärke des vorher gewählten Klangs.

Anmerkung: Sie können wieder auf die gewählten Einstellungen zurückkommen, indem Sie Menu drücken und Ihre Wahl mit den Knöpfen + und – ändern.

3. PRAXISBEGINN

Um mit Ihrer Praxis zu beginnen, drücken Sie den Knopf **▶/ (play)**. Es erscheinen das Symbol **▶** sowie die gewünschte Dauer auf dem Bildschirm. **Zehn Sekunden später** sind die ersten drei Klänge zu hören. Die Anzeige der Praxisdauer geht von Minute auf Minute zurück bis auf 00. In dem Moment hören Sie wieder 3 Klänge, die das Ende Ihrer Praxis anzeigen. Am Ende der Sitzung stoppt der Timer automatisch.

WÄHREND DER PRAXIS

1) Für eine Pause, drücken Sie den Knopf **▶/**. Das Symbol beginnt zu blinken. **▶** Um Ihre Praxis wieder aufzunehmen, drücken Sie erneut den Knopf **▶/**. Das Symbol **▶** blinkt nicht mehr und die Praxis beginnt wieder dort, wo sie unterbrochen worden war.
N.B. Nach 20 Minuten stoppt der Timer automatisch.

2) Lautstärke: Um die Lautstärke zu verändern, drücken Sie den Knopf + für lauter und – für leiser.

3) Um vor Ende der Sitzung auszuschalten, drücken Sie den Knopf **▶/**, bis der Bildschirm erlischt.

Anmerkung: Die letzten geänderten Einstellungen werden gespeichert. Wenn Sie diese für Ihre nächste Praxis speichern möchten, brauchen Sie nur den Gong Timer einzuschalten und dann auf den Knopf **▶/** zu drücken, um die Praxis mit diesen Einstellungen zu beginnen.

ANZEIGE DES BATTERIE SYMBOLS

Wenn Sie *Alkalibatterien* benutzen, wird dieses Symbol blinkend angezeigt, wenn die Batterien schwächer werden. Wenn es nicht mehr blinkt, sind die Batterien auszuwechseln. Wenn Sie *aufladbare Batterien* benutzen,