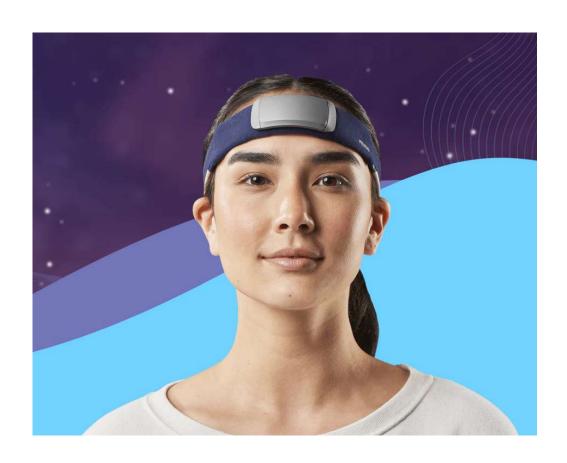
Lernen Sie Muse kennen: Ihr persönlicher Meditationscoach



Aufbau des EEG-Headsets



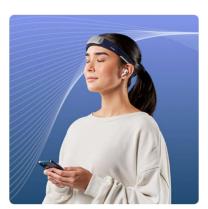
Muse fungiert als Ihr Echtzeit-Meditationstrainer. Seine fortschrittlichen EEG-Sensoren erkennen, wenn Ihre Gedanken abschweifen, und geben Ihnen sanfte akustische Hinweise, um Ihren Fokus wieder auf die Gegenwart zu lenken. So können Sie Ablenkungen ignorieren und sich beim Meditieren besser konzentrieren und fokussieren als je zuvor.

Muse macht Meditation leicht



Schritt 1

Setzen Sie das Stirnband auf, wählen Sie Ihr Meditationserlebnis, atmen Sie tief ein und schließen Sie die Augen.



Step 2

Audiohinweise in Echtzeit lehren Sie, Ihren Geist zu fokussieren. Nach Ihrer Mediation können Sie Ihre Ergebnisse und Erkenntnisse überprüfen, um Ihren Fortschritt zu verfolgen.



Step 3

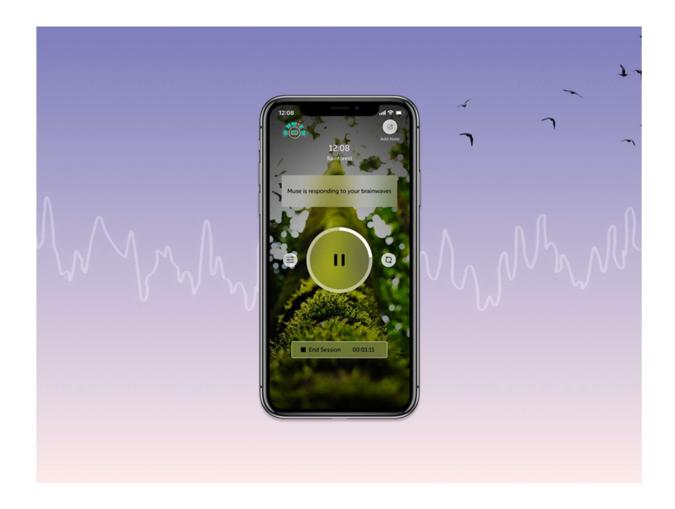
Nutzen Sie die Biofeedback-Technologie von Muse, um Achtsamkeit zu meistern, damit Sie sich besser konzentrieren können, weniger gestresst sind und sich besser erholen können.

Ihr Echtzeit-Meditationscoach

Mithilfe modernster EEG-Technologie erkennt Muse, ob Ihr Geist aktiv und abgelenkt, neutral und in Ruhe oder ruhig und tief konzentriert ist, und übersetzt Ihre Gehirnaktivität in Naturgeräusche.

Wenn Ihr Geist während der Meditation abgelenkt ist, hören Sie Wellen, Wind oder Regen. Diese sanften Hinweise helfen Ihnen, sich wieder auf Ihren Atem zu konzentrieren.

Wenn Ihr Geist während der Meditation klar und ruhig ist, hören Sie beruhigende Naturgeräusche, die Ihnen zeigen, dass Sie sich in einem ruhigen Zustand befinden.



Vorschau Biofeedback Audio: Klicken Sie auf Play, um eine Probe anzuhören

Aktiv

Ein abgelenkter Geist mit wandernder Aufmerksamkeit.

Neutral

Ein natürlicher Ruhezustand, in dem man weder abgelenkt noch tief konzentriert ist.

Ruhig

Tiefe, ruhige Konzentration. Dies ist der Zielzustand.

Los aeht's

Sehen Sie Ihren Fortschritt

Entdecken Sie, wie oft Ihr Geist nach jeder Meditation in einem aktiven, neutralen oder ruhigen Zustand verweilt. Wenn Sie mehr Zeit in einem tiefen, ruhigen Zustand verbringen und sich auf Ihren Atem konzentrieren, erhöht sich Ihr Ruhewert.

Verfolgen Sie Ihren Ruhewert und die Zeit, die Sie in verschiedenen Zuständen verbracht haben, um Ihre Meditationspraxis mit der Zeit zu verbessern.



Die verschiedenen Messbereiche



Verfolgen der Gehirnaktivität



Erkennung der Herzfrequenz



Erkennung der Körperhaltung



Erkennung der Atemweise



Erkennung des Schlafverhaltens

Stimmen Sie sich auf Ihren Körper ein

Verfolgen Sie die natürlichen Rhythmen Ihres Körpers und erhalten Sie personalisierte Meditationsklänge, die auf Ihre Herzfrequenz, Atemmuster und Körperbewegungen abgestimmt sind.

Diese Meditationen helfen Ihnen, ein tieferes Verständnis für Ihre inneren Signale zu entwickeln, sodass Sie lernen können, wie Sie sich entspannen, Energie aufbauen oder Ihre Leistung optimieren können.



Den geschäftigen Geist zur Ruhe bringen

Muse führt Sie in einen erholsamen Schlaf mit angenehmen Klangerlebnissen, die Ihr Gehirn in den Schlaf und wieder zurück in den Schlaf bringen, wenn Sie nachts aufwachen. Hören Sie einfach zu, entspannen Sie sich und lassen Sie sich von den Klängen leiten, während Sie sich darauf vorbereiten, Ihren geschäftigen Geist abzuschalten.



Verfolgen und Verbessern



Ihr persönlicher Schlafscore zeigt Ihnen, wie effektiv Sie jede Nacht schlafen, und gibt Ihnen Tipps, wie Sie Ihren Schlaf verbessern können:

- EEG-Schlaftracking: Sehen Sie, wie lange Sie in Leicht-, Tief- und REM-Schlafphasen sind.
- Einblicke in den Tiefschlaf: Messen Sie die Gesamtmenge und Intensität Ihres Tiefschlafs und wie tief Ihr Gehirn ruht.
- Schlaf-Score: Messen Sie Ihre Schlafeffizienz anhand der Gesamtzahl Ihrer Schlafstunden, der Zeit, die Sie in jeder Schlafphase verbringen und mehr.
- Positionsüberwachung: Ob Sie auf dem Rücken, auf der Seite oder auf dem Bauch schlafen finden Sie heraus, in welcher Position Sie sich am besten erholen.

Bringen Sie Ihre Meditationen auf die nächste Ebene

Mit der Muse-Premium App

Die Muse-Premium-App ist vollgepackt mit Inhalten, die Ihnen helfen, die beste Version Ihrer selbst zu sein.

Muser haben Zugang zu

- über 500 geführte Meditationen von weltweit anerkannten Lehrern
- Achtsamkeitserfahrungen, die auf Stressabbau, Glück, Leistung, Schlaf und vieles mehr ausgerichtet sind
- Schritt-für-Schritt-Programme, um die Grundlagen der Meditation zu erlernen, die Praxis zu vertiefen, sich optimal zu erholen und die neurowissenschaftlichen Grundlagen der Achtsamkeit kennen zu lernen.
- Möglichkeit, das Muse Stirnband mit Ihren Lieblings-Apps und externen Inhalten zu verbinden

