

*morphee*

Ihr Schlaf-Guide



Hallo und willkommen

bei

  
morphée

## Ihr neuer Begleiter in der Nacht...

**Morphée** macht es **einfacher, schneller** einzuschlafen und einen tiefen und friedlichen Schlaf zu genießen.

Alle **Meditations-** und **Sophrologie-Sitzungen** von **Morphée** wurden von **Fachleuten für den Schlaf** konzipiert.

Die Sitzungen können im Bett, zur **Schlafenszeit** oder beim **nächtlichem Aufwachen** angehört werden.

Die Auswahl der Sitzungen kann mithilfe dieser **Broschüre** oder zufällig erfolgen.

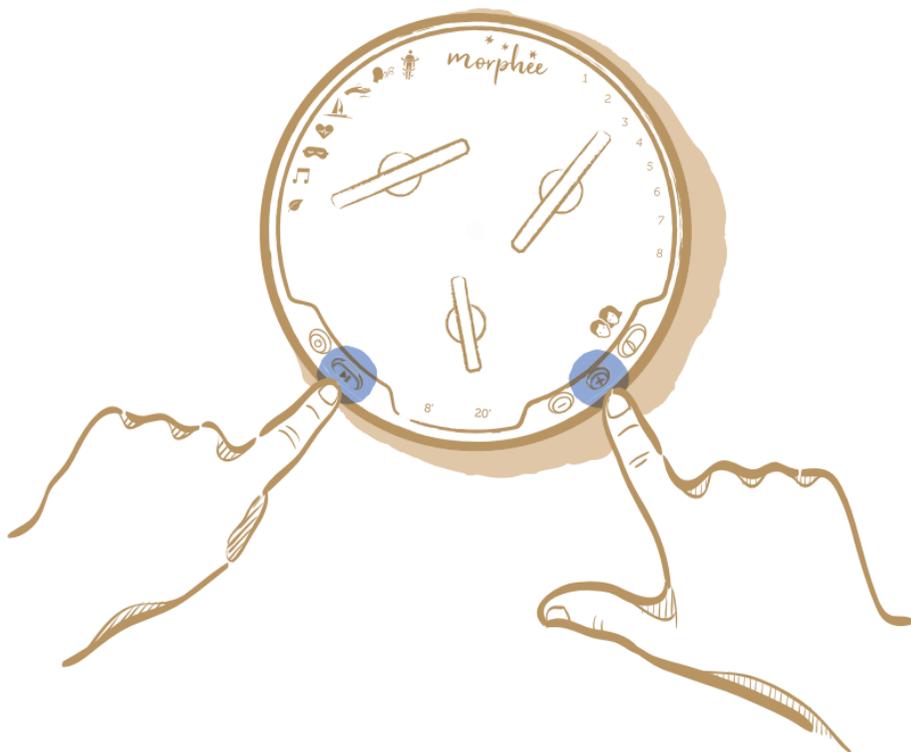
Die Sitzungen mit der **Frauenstimme** unterscheiden sich von denen mit der **Männerstimme**. Die 8- und 20-minütigen Sitzungen sind ebenfalls verschieden.

**Gute Nächte.**

PS: Die Holzabdeckung, die Morphée beim Transport schützt, dient auch als Sockel!

Ist dies Ihre erste Verwendung? Beginnen Sie mit der Auswahl Ihrer Sprache:

Drücken Sie auf  Halten Sie gedrückt und drücken Sie dann 





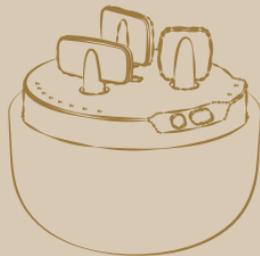
## Inhaltsverzeichnis

So funktioniert Morphée	6
Themen & Sitzungen	11
Kontaktieren Sie uns	21
Rechtliche Hinweise	22



So funktioniert

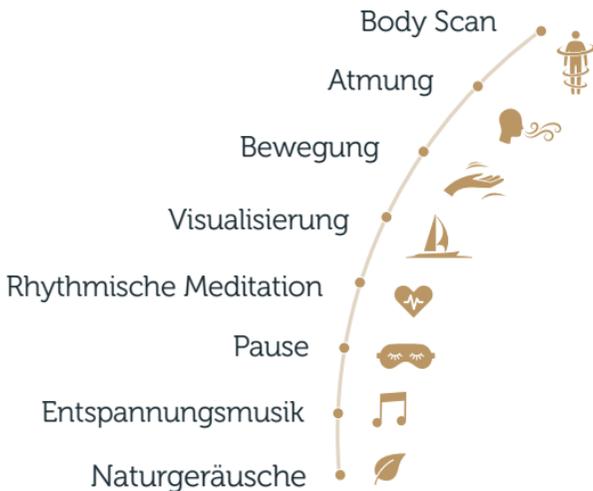
*morphée*



# 1

**Drehen Sie den ersten Schlüssel**  
um **das Thema** Ihrer Sitzung zu wählen.

**Morphée enthält 8 Themen:**



# 2



**Drehen Sie den zweiten Schlüssel**

um **Ihre Sitzung** zu wählen.

**Jedes Thema beinhaltet 8 verschiedene Sitzungen:**



# 3



**Mit dem dritten Schlüssel**  
wählen Sie **die Dauer Ihrer Sitzung.**

**Jede Sitzung dauert 8 oder 20 Minuten.**



Wählen Sie mit dem Schalter neben  
den Lautstärketasten **die Stimme, die Sie  
leiten soll: Männer- oder Frauenstimme.**



# 4

## **Drücken Sie "Play"**

und **hören Sie Ihre Sitzung** über den integrierten Lautsprecher oder mit Ihrem Kopfhörer.



**Lassen Sie sich von der Stimme führen**, die Sie einlädt, sich zu entspannen und Ihre Aufmerksamkeit von Ihren Gedanken auf Ihren Körper und Ihre Atmung zu lenken.. 

**Am Ende jeder Sitzung schaltet sich Morphée von selbst aus.**

*morphée*  
Themen & Sitzungen



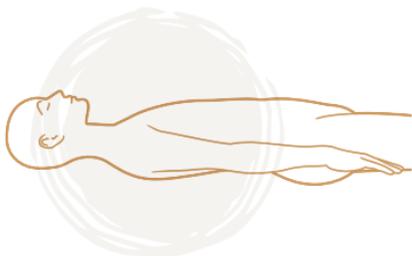


Alle Sitzungen wurden von **einem Team von Schlaffachleuten zusammengestellt**, unter der Aufsicht von Florence Binay, eine auf Schlaf spezialisierte Sophrologin.

Die Sitzungen ermöglichen es, vom Tag abzuschalten, den Körper zu entspannen und den Geist zu beruhigen.

**Diese 3 Elemente sind die Säulen für einen schnellen, tiefen und erholsamen Schlaf.**

# #1 Body Scan



Bei den „Body Scan“ Sitzungen **konzentrieren Sie sich ganz auf Ihren Körper.**

Diese Aktion **verlangsamt den Gedankenfluss** und entspannt allmählich alle Körperteile.

## die Sitzungen

- 1 - **Ankommen im Körper:** Body Scan von Kopf bis Fuß
- 2 - **Wahrnehmung:** Body Scan-Variante
- 3 - **Beruhigendes Innehalten:** Konzentration auf Ihr Körperempfinden
- 4 - **Duo:** Body Scan mit kombinierter Beobachtung
- 5 - **Volle Kraft:** Body Scan vorne / hinten
- 6 - **Mentale Stärke:** Body Scan rechts / links
- 7 - **Loslassen:** Wahrnehmen von Körperspannung und Lockerung
- 8 - **Berg:** Body Scan in Verbindung mit einer Visualisierung von Berglandschaften.

## #2 Atmung



Bei diesen Sitzungen **entspannen Sie sich durch konzentriertes Atmen.**

Die Übungen **beruhigen den Geist**, lassen Sie vom Tag abschalten und **ruhig einschlafen.**

### die Sitzungen

- 1 - **Ruhe und Gelassenheit:** Entdecken Sie die entspannende Wirkung des Atmens
- 2 - **Atemspaziergang:** Beobachten der Abstände zwischen jedem Atemzug
- 3 - **Entspannungsblase:** Ausatmen zur Körperentspannung
- 4 - **1,2,3 Schlafen:** Atemzüge zählen, um vom Tag abzuschalten
- 5 - **Atemwelle:** Von der Atmung in den Schlaf wiegen lassen
- 6 - **Dreieck:** Atemkontrolle zum Beruhigen von Körper und Geist
- 7 - **Präsenz:** Verweilen im derzeitigen Moment
- 8 - **Kraft der Ruhe:** Aufnehmen von Ruhe, Zufriedenheit und Gelassenheit

# #3 Bewegung



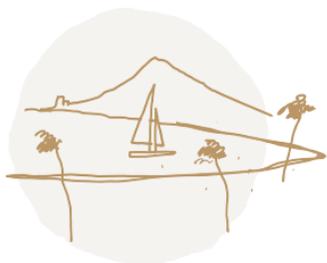
Bei diesen Sitzungen ziehen Sie bestimmte Muskeln ganz leicht zusammen. **Beim Ausatmen spüren Sie, wie die Muskeln sich entspannen.**

So können Sie sich auf **Ihre Gefühle konzentrieren** und eventuell **aufgebaute Spannungen lösen.**

## die Sitzungen

- 1 - **Anspannen-Entspannen:** Lösen von körperlichen Spannungen
- 2 - **Dehnen-Entspannen:** Lösen von Muskelverspannungen
- 3 - **Große Ruhe:** vollständige Körperentspannung
- 4 - **Hier & Jetzt:** Schlüsselpunkte der Entspannung lösen
- 5 - **Gesichtsentspannung:** Selbstmassage Gesicht und Kopfhaut
- 6 - **Hände:** Selbstmassage des Bauchs
- 7 - **Kräutertee:** Fühlen der Hitze, die sich im Körper verteilt
- 8 - **Verspannt - Gelockert:** Positive Gedanken umgeben den Schlaf

# #4 Visualisierung



Diese Sitzungen werden am besten tagsüber angehört. Lassen Sie sich **in eine andere Welt versetzen**: an den Strand, in die Berge oder sogar auf eine Fahrradtour.

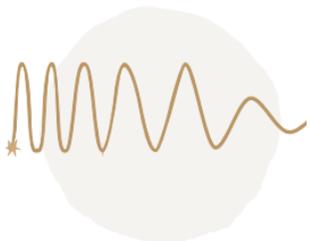
Morphée enthält 16 Visualisierungen, die je zur Hälfte von einer Frauenstimme, Irma, und von einer Männerstimme, Pavi, vorgelesen werden.

## die Sitzungen

- 1 - Die Delphine
- 2 - Im Amazonas
- 3 - Der Kastanienbaum
- 4 - Der See
- 5 - Die Massage
- 6 - Der Fallschirmsprung
- 7 - Die Reisfelder
- 8 - Am Meer

- 1 - Der Kanal
- 2 - Die Steppe
- 3 - Das Kaminfeuer
- 4 - Das tiefe Tal
- 5 - Der Gemüsegarten
- 6 - Die Wüste
- 7 - Mit dem Fahrrad
- 8 - Das Tauchen

# #5 Rhythmische Meditation



Diese Sitzungen, auch „Herzkohärenz“ genannt, reduzieren die Anzahl der Atemzüge pro Minute (von 10 auf 6), **um die Herzfrequenz zu senken.**

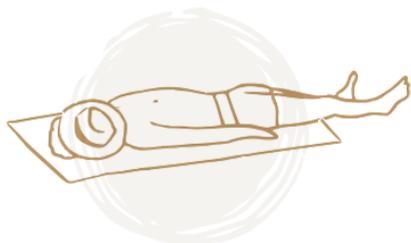
Diese Übung **entspannt den Körper** und **lässt Sie allmählich einschlafen.**

## die Sitzungen

- 1 - Sitzung geführt über Stimme und Atem
- 2 - Sitzung geführt über Geräusch
- 3 - Sitzung geführt über Geräusch + Strand
- 4 - Geräusch + Sturm Sitzung
- 5 - Geräusch + Katze Sitzung
- 6 - Geräusch + Dschungel Sitzung
- 7 - Geräusch + Vogel Sitzung
- 8 - Geräusch + Feuer Sitzung



# #6 Pause



Die Sitzungen beginnen mit einer **4-minütigen Entspannungsphase.**

Je nach Position der „Dauer“-Taste folgen **8 oder 20 Minuten Stille.**

Am Ende dieses Intervalls kündigen **Naturgeräusche** das Ende des Nickerchens an.

## die Sitzungen

- 1 - Dehnen und Entspannen
- 2 - Mobilisierung und Entspannung
- 3 - Auflageflächen spüren
- 4 - Das Schaukeln
- 5 - Bewusstes Atmen
- 6 - Flankenatmung
- 7 - Synchronisierte Atmung
- 8 - Bauchatmung

# #7 Entspannungsmusik



Morphée enthält **8 weiche Musikstücke**, komponiert von **Gilles Maugenest**.



## die Sitzungen

- 1 - Passatwinde
- 2 - Kindheit
- 3 - Tiefsee
- 4 - Das Baumhaus
- 5 - Die Lagune
- 6 - Der Frühling
- 7 - In den Sternen
- 8 - Ein Tanz



# #8 Naturgeräusche



Morphée enthält **8 Naturgeräusche**, die in 3D aufgenommen wurden. Beim Hören über Kopfhörer versetzen Sie **diese Aufnahmen vollständig** in die Natur.

Die Geräusche wurden auf der ganzen Welt aufgenommen, um die verschiedenen Atmosphären (Meer, Dschungel, Gewitter, Strand...) am besten wiederzuspiegeln.

## Die Sitzungen

- 1 - **Die Katze:** Burma-Katze, schlafend in einem Appartement in Paris
- 2 - **Das Kaminfeuer:** Rättvik, Schweden
- 3 - **Der Dschungel:** Tikal, Guatemala
- 4 - **Vögel:** Sumbawa, Indonesien
- 5 - **Der Sturm:** Tsumago, Japan
- 6 - **Der Strand:** Anse noire, Martinique
- 7 - **Nacht:** Le Tholonet, Provence
- 8 - **Weißes Rauschen:** Für Jung und Alt



## Kontaktieren Sie uns

Sie haben eine Frage? Eine Meinung? Einen Vorschlag?

**hello@morphee.co**



Folgen Sie uns auf:  



Verschenken Sie Morphée an Ihre Liebsten:

**www.morphee.co**

## Leistung & Akku

- **Akkulaufzeit:** 3h30
- **Ladezeit:** 2h00
- **Rote Kontrollleuchte:** die Batterie ist schwach
- **Aufladen von Morphée:** eine Kontrollleuchte blinkt dreimal

# Rechtliche Hinweise

## Garantie

Beim Erwerb von Morphée profitieren Sie von der gesetzlichen Garantie gegen Material- und Herstellungsfehler unter normalen Gebrauchsbedingungen für einen Zeitraum von 1 Jahr.

Jede Rückgabe eines unter Garantie stehenden Produktes muss nach vorheriger Zustimmung von Audiozen erfolgen.

Der Kunde muss den Kundenservice von Audiozen kontaktieren, der sich verpflichtet, auf seine Kosten ein Produkt in betriebsfähigem Zustand zurückzusenden.

## Danksagungen an

- Irma Barry-Schmitt & Pavi Lustig: Vorlesen der Sitzungen
- Myriam Corread: Illustrationen und Grafikdesign
- Ein großes Dankeschön an die Agentur Fritsch & Durisotti für das Design von Morphée.



Wünschen Sie mehr Infos?

☎ 041 467 20 70

✉ [info@oekotrend.ch](mailto:info@oekotrend.ch)

Bernhard Heim  
Schul- und Wohnberater - oekotrend.ch