



# BIOFEEDBACK

## Atemmessung & Atemtraining



### Unterstützte iOS & Android™ Geräte

- **Alle Android™ Smartphones und Tablets ab Android 10.0 (Android Q)**  
Ihr Android-Gerät benötigt einen 3.5 mm 4 pol Kopfhöreranschluss (Headsetfähig). Für Android-Geräte ohne Kopfhöreranschluss können Sie einen Adapter mit DAC-Chip verwenden.\*
- **Alle iOS Geräte ab Version 12.5 oder höher**  
Einige neuere iOS-Geräte ohne den klassischen 3,5-mm-Kopfhöreranschluss und mit dem neueren Lightning-/USB-C-Anschluss benötigen einen Original Apple USB-C- oder Original Apple Lightning auf 3,5-mm-Verbindungsadapter\*. Alternativ können Sie auch jeden anderen Adapter mit DAC-Chip verwenden.

\*(nicht enthalten, siehe unsere Webseite für weitere Details)

### Lieferumfang des eSense Respiration

- Mindfield® eSense Respiration Sensor inkl. Ersatzfeder
- Dehnungsgurt
- Mindfield® eSense App (Apple App-Store oder Google Play)
- ausführliche Anleitung für effektives Biofeedback-Training

### Jetzt bestellen unter [www.mindfield.de](http://www.mindfield.de)

Mindfield® Biosystems Ltd.  
Hindenburgring 4 · 48599 Gronau · Deutschland  
Telefon: +49 (0) 2565 406 27 27 · Fax: +49 (0)2565 406 27 28  
E-Mail: [vertrieb@mindfield.de](mailto:vertrieb@mindfield.de)



UNIVERSELLE NUTZUNG MIT  
**APPLE® · IPHONE® · IPAD® · IPOD TOUCH®**  
**ANDROID™ SMARTPHONES / TABLETS**



*A Better State of Mind*



## Atem-Biofeedback mit dem Mindfield® eSense Respiration

Der Mindfield® eSense Respiration ist ein Drucksensor zur Erfassung Ihrer Atmung (Atemfrequenz, Atemtiefe, Atemmuster) als Zusatzprodukt zum eSense Skin Response. Die Übertragung der Daten erfolgt über den Mikrofoneingang Ihres Smartphone oder Tablets. Die kostenlose, dazugehörige App von Mindfield® bietet Ihnen die Möglichkeit eines Biofeedback-Trainings. Dazu werden die Messwerte in unterschiedlicher Form, visuell und akustisch, dargestellt und rückgemeldet. Die App erlaubt neben vielen Funktionen außerdem einen Export der gesammelten Messdaten als CSV Datei und PDF Report (bspw. via E-Mail, Dropbox oder Google Drive).

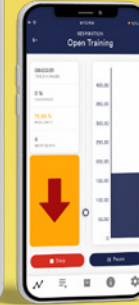
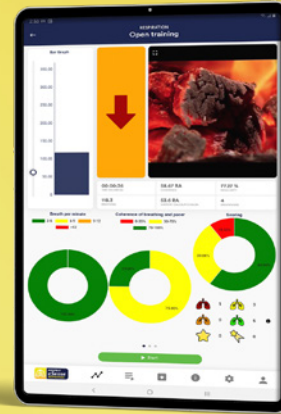
Beim Atemtraining mit Biofeedback geht es um die Beobachtung Ihrer Atmung durch sich verändernde Balken, Kurven, Musik, Töne, Vibrationen, Licht von Glühbirnen, und vielem mehr.



Dadurch erlangt Ihr Bewusstsein eine neue Perspektive auf die Atmung. Die Eigenwahrnehmung wird geschult, und es entsteht ein Feedbackkreislauf. Mit gezielten Übungen in der eSense App lernen Sie ruhiger, gleichmäßiger und tiefer zu atmen und erleben tiefe Entspannung und neues Wohlbefinden.

Weiterführende Informationen zur Anwendung finden Sie in unserer App, die durch regelmäßige Updates aktualisiert wird. Weitere Details zum eSense Respiration finden Sie auf unserer Webseite.

UNIVERSELLE NUTZUNG MIT  
APPLE® · IPHONE® · IPAD® · IPOD TOUCH®  
ANDROID™ SMARTPHONES / TABLETS



1. Mit dem Kauf des eSense Respiration können Sie sich unsere kostenlose App im App Store (Apple) oder in Google Play (Android) herunterladen.
2. Legen Sie den Atembrustgurt an. Der Gurt sollte fest, jedoch nicht unangenehm eng sein oder drücken. Schieben Sie den Sensor mittig unter den Gurt.
3. Verbinden Sie den eSense Respiration mit den Sensorkabeln des eSense Skin Response und diesen mit dem Mikrofoneingang Ihres Smartphone oder Tablets.
4. Verbinden Sie optional Ihre Kopfhörer mit dem Kopfhörerausgang Ihres eSense Skin Response für ein akustisches Feedback.
5. Starten Sie die App und klicken Sie auf "Start" um die Messung zu beginnen.
6. Lesen Sie die ausführlichen Instruktionen innerhalb der App oder unter <https://help.mindfield.de>, um ein gutes Atem Biofeedback Training durchzuführen.