

# Insight Timer Dyade

Zusammengestellt von Anna Beutler

1. Klicke auf Taste **Meditation**
2. Klicke auf Taste **Timer**
3. Wähle einen **Klang** für den ersten Gongton. (z.B. Ombu)
4. Wähle **1** = der Gong wird 1x klingen.
5. Klicke auf die Taste **Dauer**
6. Wähle **40m00s**
7. Wähle **Meditation**
8. **Aufwärmen 0** + **speichern**
9. Klicke auf Taste **Intervall-Klänge**
10. Klicke auf Taste **Bearbeiten**
11. Wähle Klang, z.B. **Ombu + 1x**
12. Wähle vom Start: **5 Minuten**
13. Wiederholen alle **5 Minuten**
14. **7 x**
15. **Speichern** + nochmals **speichern**
16. Klicke auf Taste **Klang bei Ende**: wähle z.B. **Denge 2x**
17. **Speichern**
18. Klicke auf **Lautsprecher**: wähle z.B. **22%** + **speichern**
19. Klicke auf **Punkte** + **als Voreinstellung speichern**
20. Benennen und auf Taste **Fertig** klicken

