

GEBRAUCHSANWEISUNG

Die Uhr ist mit einem japanischen Automatikwerk, Miyota 9015, ausgestattet. Sie wird automatisch durch die Bewegung des Rotors aufgezogen, während sie getragen wird. Schon ein paar Minuten Tragen der Uhr reichen aus, um den Mechanismus anzustoßen.

Sie können den Mechanismus auch manuell starten, indem Sie die Krone einige Male drehen. Um die Zeit einzustellen, ziehen Sie die Krone leicht heraus, bis der Sekundenzeiger anhält, und drehen Sie sie dann.

Sobald Sie die gewünschte Zeit eingestellt haben, drücken Sie die Krone hinein, um den Mechanismus zu starten. Wenn Sie die Uhr über längere Zeiträume unbewegt liegen lassen, kann es zu zeitlichen Ungenauigkeiten kommen.

Der Vollaufzugsmechanismus der Uhr verfügt über eine Gangreserve von 42 Stunden.

Ganggenauigkeit

Es ist normal, dass eine Automatikuhr Sekunden verliert. Haltung, Magnetismus, direkte Sonneneinstrahlung, übermäßig heiße oder kalte Temperaturen oder ein Aufprall können die Ganggenauigkeit eines Mechanismus beeinflussen oder ihn möglicherweise beschädigen.

Abgesehen davon, dass diese Faktoren vermieden werden sollten, empfehlen wir eine Wartung durch einen lokalen Uhrmacher alle 2-3 Jahre sowie bei Bedarf weitere Serviceleistungen. Wenn Sie die Uhr mit Sorgfalt behandeln und sie in gutem Zustand halten, wird Ihre Mudita Moment ein Leben lang halten.

Chemische Mittel und Gase

Die Uhr sollte keinen reaktiven oder korrosiven Chemikalien und Gasen ausgesetzt werden.

Der Kontakt mit solchen Chemikalien kann zu Verfärbungen des Uhrgehäuses, der Krone oder der Armbänder führen. Korrosion des Uhrgehäuses kann ebenfalls zur Folge haben, dass die Wasserundurchlässigkeit der Uhr beeinträchtigt werden kann.

Wasserbeständigkeit

Mudita Moment ist wasserdicht bis 5 Atmosphären (sie kann einem Druck von 5 bar oder einer Wassersäule von 50 Metern standhalten).

Das bedeutet, dass die Uhr bei alltäglichen Aktivitäten wie gelegentlichen Spritzern oder Regen gegen den Kontakt mit Wasser resistent ist.

Wir raten jedoch davon ab, mit ihr zu duschen, zu baden oder zu schwimmen. Trocknen Sie die Uhr mit einem weichen Tuch ab, wenn sie nass geworden ist.

Stellen Sie die Uhrzeit nicht ein, wenn die Zeiger nass sind oder wenn die Uhr nicht vollständig getrocknet ist.

Uhrenarmband

Das Uhrenarmband sollte nicht übermäßig angezogen werden.

Um einen angemessenen Tragekomfort zu gewährleisten, empfehlen wir, dass das Band bei korrekt geschlossener Schnalle am Handgelenk des Trägers so locker ist, dass ein Finger unter den Bändern eingeschoben werden kann.

Technische Daten

alle technischen Informationen zur Uhr

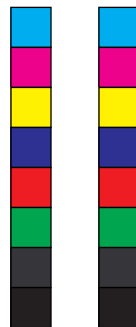
Mechanismus:	Miyota 9015
Gehäusegröße:	Ø38 mm
Gehäusematerial:	316L Edelstahl
Glasantart:	Saphirglas
Wasserbeständigkeit:	5 bar
Steghalterung:	mit einer schnellen Federstegbewegung
Band:	20 mm, mit einer 316L Stahlschnalle

EINFACH DURCHATMEN MIT MUDITA MOMENT

Verschaffen Sie sich zu jeder Tageszeit ein Moment der Ruhe und genießen Sie die Vorteile tiefer Atemtechniken, mit denen Sie Stress abbauen, sich neue Klarheit verschaffen und Achtsamkeit wiederherstellen können.

Schauen Sie sich das Punktmuster auf der Uhr an. Jeder Punkt stellt ein 4-Sekunden-Intervall dar. Passen Sie Ihre Atmung nun an den Sekundenzeiger Ihrer Uhr an und folgen Sie seiner Bewegung, während er über die Punkte wandert.

Wenden Sie eine der unten beschriebenen tiefen Atemtechniken an und genießen Sie die positiven Auswirkungen. Versuchen Sie, mit dem unteren Teil Ihres Brustkorbs sowie durch die Nase zu atmen. Es ist wichtig, dass Sie versuchen, Ihr Ein- und Ausatmen gleich lange auszuführen, um einen gleichmäßigen Atemfluss aufrechtzuerhalten.



Achtsames Atmen

Der einfachste, aber auch effektivste Weg, um sich zu beruhigen und wieder mit sich selbst in Einklang zu kommen.

- Atmen Sie für 4 Sekunden ein
- Atmen Sie für 4 Sekunden aus

Wiederholen Sie dies für bis zu 10 Minuten, oder bis Sie sich beruhigter oder entspannter fühlen.

Box-Atmen

Diese Übung ist am besten geeignet, um mit plötzlich auftretendem akutem Stress umzugehen. Führen Sie diese Übung vor einem stressigen Ereignis durch, um sich zu konzentrieren und darauf vorzubereiten, oder nach dem Ereignis, um sich gleich zu beruhigen.

- Atmen Sie für 4 Sekunden ein
- Halten Sie Ihren Atem für 4 Sekunden an
- Atmen Sie für 4 Sekunden aus
- Warten Sie 4 Sekunden bis Sie wieder einatmen

Wiederholen Sie dies für bis zu 10 Durchgänge, oder bis Sie sich ruhiger, entspannter und gelassener fühlen.

Langsames Atmen

Dies ist eine etwas fortgeschrittenere Übung, die aber einfacher wird, je häufiger Sie sie durchführen. Diese Übung ist ideal geeignet, um sich tief zu entspannen, sowie morgens oder vor dem Schlafengehen.

- Atmen Sie für 4 Sekunden ein
- Atmen Sie für 8 Sekunden aus

Üben Sie regelmäßig für 10 Minuten, oder bis Sie ganz entspannt und gelassen sind.



GARANTIE

Ihr Mudita Moment wird zusammen mit einer Garantie geliefert, die für einen Zeitraum von 24 Monaten ab Kaufdatum gültig ist. Alle während dieser Zeit festgestellten Mängel werden innerhalb von 60 Tagen ab dem Datum der Lieferung der Uhr an die Firma kostenlos behoben. Der Anspruchsteller trägt die Kosten für den Versand der Uhr an die angegebene Adresse.

Um sicherzustellen, dass Ihre Mudita Moment sicher am Firmensitz ankommt, sollte die Uhr so verpackt sein, dass während des Transports keine Beschädigungen entstehen. Sollte eine Situation eintreten, in der ein Mangel nicht behoben oder repariert werden kann, hat der Anspruchsteller Anspruch auf Ersatz der Uhr durch eine neue Uhr oder auf volle Rückerstattung der Kosten der Uhr.

Defekte Uhren sollten nach vorheriger Absprache per E-Mail an die angegebene Adresse geschickt werden. Die Anschrift des Unternehmens finden Sie auf unserer Website: www.mudita.com.

Die Garantie ist nur gültig, wenn der ursprüngliche Verkäufer-Stempel zusammen mit dem Kaufdatum beigefügt ist. Die Garantie deckt folgendes nicht ab: das Uhrenarmband (einschließlich Schnallen), Federstege, die Glasabdeckung der Uhr und die Beschichtung des Uhrengehäuses.

Darüber hinaus deckt die Garantie keine Schäden ab, die an der Uhr durch unsachgemäßen Gebrauch oder durch zufällige Ereignisse nach Abschluss des Verkaufs entstanden sind.



HALLO, WIR SIND MUDITA.

Vielen Dank für Ihr Vertrauen in unser Produkt, die minimalistische Automatikuhr Mudita Moment.

Vielen Dank, dass Sie sich für eine analoge Uhr entschieden haben, die moderne Form und modernes Design mit traditioneller Handwerkskunst verbindet. Mudita Moment ist eine hochwertige Uhr mit einem japanischem Automatikwerk, Miyota 9015.

Erfreuen Sie sich jeden Tag an einem bedeutungsvolleren Lebensstil mit Mudita Moment – Ihrer Erinnerung, sich zu entschleunigen, wieder im Hier und Jetzt anzukommen und Ihre Zeit auf achtsamere Weise zu verbringen. Wir hoffen, dass Sie Ihre Zeit mit Mudita Moment zutiefst schätzen werden.

Mudita sp. z o.o.

Ul. Czczoła 6
02-607 Warschau, Polen
www.mudita.com