

# SITZHOLZ II

## DER MEDITATIONSSTUHL

für das Meditieren im Stuhlsitz –  
oder einfach aus Freude an der wohltuenden Leichtigkeit des Sitzens

---

Damit Sie wirklich Ihr individuelles SITZHOLZ finden können, ist es **UNBEDINGT** erforderlich, daß Sie sich ...

### ... Zeit und Muße

dafür einplanen (mindestens 2 Wochen, nach Rücksprache gerne länger),

### ... zunächst ganz genau

an die 12 - aufeinander aufbauenden - Schritte dieser Anleitung halten,

### ... erst danach

von Ihrer Intuition bzw. Ihrer ganz eigenen Strategie leiten lassen,

### ... nicht scheuen,

mir per Mail oder Telefon Ihre Fragen zu stellen, Verbesserungsvorschläge zu machen, Wünsche zu äußern – mich vielleicht sogar in meiner Werkstatt zu besuchen:

Auch durch diesen Austausch sind meine SITZHÖLZER immer besser geworden!

# In 12 Schritten ...

# ... zu Ihrem SITZHOLZ



ORIGINAL-AUSFÜHRUNGEN

## PROBE-AUSFÜHRUNG

Sitzflächen „STANDARD-S“ | „PLUS“, 2 – 9  
Ausparungen tief | flach | extraflach  
Filzauflagen 5 mm | 10 mm

Gelenkstück

Alu-Zwischenstücke [cm]  
3 | 4 | 5 | 6

Beine-D<sub>min</sub> [mm] =  
20 | 25 | 30

Holz-Zwischenstücke [cm]  
5 | 7 | 7

drehbares Holz-Zwischenstück [cm]  
7 D

Fußplatten [cm]  
16 | 20 | 24

## PROBE-AUSFÜHRUNG

# PROBESET 2

## für Sitzhöhen von 47 cm bis 70 cm

---

Das Probeset enthält alle Teile für das Finden Ihrer individuellen Ausführung:  
Das Sitzgefühl der Probeausführung ist identisch mit dem des Originals.

Der Gesamteindruck und einzelne Details der Probeausführung weichen von der Originalausführung ab.

Das Oberflächenfinish ist weniger perfekt, einige Teile können zweite Wahl sein.

**Das Probeset ist mein Eigentum, bitte schicken Sie es mir nach Ihrem Probesitzen wieder zurück. In dem beigelegten Umschlag finden Sie Klebebänder und einen bereits bezahlten Paketschein für die Rücksendung von einem HERMES-Shop.**

Wenn Sie bestellen wollen: **Bitte warten Sie mit der Rücksendung bis Sie meine Auftragsbestätigung erhalten haben und damit einverstanden sind!**

Für die Rücksendung legen Sie bitte alle Teile ganz genau entsprechend den auf den nächsten Seiten abgebildeten Übersichten ein - das Paket läßt sich sonst nur schlecht oder gar nicht schließen! Zusätzlich übersandte Probeteile bitte mit separater Post.

---

## INHALT

- Probesitzflächen „STANDARD-S“ 2 – 9
- Beine 20 | 25 | 30
- 1 Gelenkstück, 1 Maßstab
- Holz-Zwischenstücke 5 | 7 | 7
- drehbares Holz-Zwischenstück 7 D
- Alu-Zwischenstücke 3 | 4 | 5 | 6
- Fußplatten 16 | 20 | 24
- Je 2 Einlagen flach | extraflach
- 2 Filzauflagen 5 mm | 1 rutschfeste Folie
- 2 Steckschlüssel und 3 Senkschrauben für die Probe-Beine
- 1 Anleitung

# ÜBERSICHT 1

Probe-Filzauflage 5 mm  
+ Maßstab

Probe-Filzauflage 5 mm  
+ rutschfeste Folie

1 Anleitung  
herausgenommen!

Fußplatten  
Reihenfolge von unten nach oben:  
24 | 20 | 16  
mit der Unterseite nach oben!

Bein  
25

Bein  
30

Bein  
20

Alu-Zwischenstücke  
3 | 4 | 5 | 6

2 Steckschlüssel

3 Schrauben

## ÜBERSICHT 2



Aussparung für das Gewinde von  
Holz-Zwischenstück  
7 D

# ÜBERSICHT 3



Gelenkstück

Holz-Zwischenstücke 7

Holz-Zwischenstück 5

Je 2 Einlagen  
flach

Sitzflächen  
2 - 5

Je 2 Einlagen  
extraflach

Sitzflächen  
6 - 9

Holz-Zwischenstück  
7D

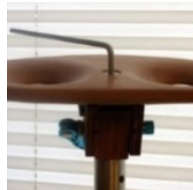
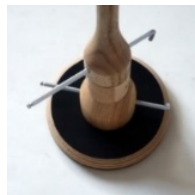
# SCHRITT 1/1

... Material + Montage



Den Inhalt des Probesets teilweise entnehmen, sich damit vertraut machen – und für die einzelnen Schritte bereitlegen.

Alle Schrauben immer ganz fest anziehen – besonders die Schraube in der Fußplatte.



- Die Wölbung der Sitzfläche zeigt nach hinten.
- Die Spitze des auf der Oberseite des Gelenkstücks eingeschlagenen „V“ zeigt nach vorne.
- Immer auf festem und ebenem Boden probesitzen.



# SCHRITT 1/2

... achtsames Setzen | Sitzen | Aufstehen

## Achtsames Setzen:

1. Sich körperbreit und mit etwas Abstand zum SITZHOLZ stellen.
2. Die Knie beugen und sich langsam setzen.
3. Einen Fuß nach dem anderen ganz nach vorne stellen.

## Achtsames Sitzen:

1. Die Oberschenkel leicht spreizen.
2. Aufrecht sitzen – mit weit geöffnetem Atemraum.
3. Das ganze Körpergewicht dem SITZHOLZ anvertrauen.

## Achtsames Aufstehen:

1. Einen Fuß nach dem anderen dicht an die Fußplatte stellen,
2. sich leicht nach vorne beugen,
3. die Knie strecken und sich langsam aufrichten.

# SCHRITT 2

... Sitzfläche



**Die Fußplatte 24, das Bein 30, das horizontal eingestellte Gelenkstück und die Sitzfläche 5 fest miteinander verschrauben. Darauf sitzend schrittweise Ihre Sitzfläche finden.**

- Sie haben den für Sie passenden Abstand der Aussparungen gefunden,
- wenn Sie spüren, daß Sie von der gesamten Sitzfläche gleichmäßig und zentriert und sicher getragen werden,
  - wenn Sie die nächstkleinere Sitzfläche als zu klein und die nächstgrößere als zu groß empfinden.

Wenn Sie das Gefühl haben, daß eine Zwischengröße besser passen würde, schicke ich Ihnen die entsprechende Sitzfläche in Ihrer Größe gerne nach.

# SCHRITT 3

... Sitzhöhe



- Die Holz-Zwischenstücke 7 + 5 zwischen Fußplatte und Bein hinzufügen.
- Das Alu-Zwischenstück 6 zwischen Bein und Gelenkstück hinzufügen.
- Am Gelenkstück eine leichte Neigung einstellen.
- Von dieser Sitzhöhe aus (= 55 cm) entsprechend der **nachfolgenden Tabelle** Ihre Sitzhöhe finden.

# TABELLE

zur Ermittlung der erforderlichen Zwischenstücke, die – zusammen mit einer Fußplatte (**2 cm**), dem Gelenkstück (**6 cm**) und der Dicke einer Sitzfläche (**2 cm**) eine gewünschte Sitzhöhe ergeben.

SITZHÖHE = 47 cm – 51 cm			SITZHÖHE 52 cm – 59 cm			SITZHÖHE 60 cm – 70 cm		
<b>47</b>	7	3	<b>52</b>	7+5	3	<b>59</b>	7+7+5	3
<b>48</b>	7	4	<b>53</b>	7+5	4	<b>60</b>	7+7+5	4
<b>49</b>	7	5	<b>54</b>	7+5	5	<b>61</b>	7+7+5	5
<b>50</b>	7	6	<b>55</b>	7+5	6	<b>62</b>	7+7+5	6
<b>51</b>	7	3+4	<b>56</b>	7+5	3+4	<b>63</b>	7+7+5	3+4
			<b>57</b>	7+5	3+5	<b>64</b>	7+7+5	3+5
			<b>58</b>	7+5	3+6	<b>65</b>	7+7+5	3+6
						<b>66</b>	7+7+5	4+6
						<b>67</b>	7+7+5	5+6
						<b>68</b>	7+7+5	3+4+5
						<b>69</b>	7+7+5	3+4+6
						<b>70</b>	7+7+5	3+5+6

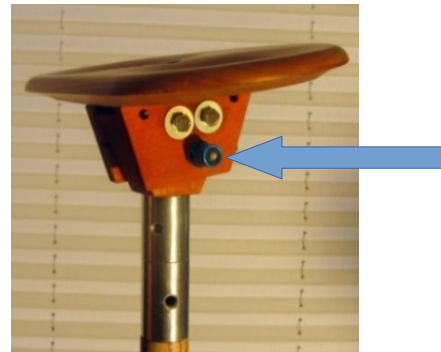
Wie auf Seite 3 abgebildet, montieren Sie bitte

- die **HOLZ - Zwischenstücke** nur unterhalb des Beins,
- die **ALU - Zwischenstücke** nur zwischen Bein und Gelenkstück.

# SCHRITT 4

## ... Neigung

- Die Neigung der Sitzfläche an die Neigung Ihrer Oberschenkel anpassen – mithilfe des stufenlos einstellbaren Gelenkstücks: Den Klemmhebel öffnen und – im Sitzen – Ihre Neigung der Sitzfläche finden.
- Diese Einstellung mit dem Klemmhebel feststellen.
- Falls zur Erhöhung/Verringerung der Klemmwirkung erforderlich, die Rändelmutter auf der Gegenseite (s. Pfeil) bei geöffnetem Klemmhebel von Hand leicht nachstellen.



- Neigung und Sitzhöhe (s. SCHRITT 3) aufeinander abstimmen, bis Sie das Gefühl haben, von der gesamten Sitzfläche gleichmäßig und angenehm getragen zu werden.
- Sie haben Ihre Kombination aus Neigung und Sitzhöhe gefunden, wenn Sie das sichere Gefühl haben, nicht abzurutschen und
- die vordere Kante der Sitzfläche nicht unangenehm in die Unterseite Ihrer Oberschenkel drückt.

# SCHRITT 5

... Tiefe der Aussparungen



**Die Einlagen „flach“ und „extraflach“ einlegen, um die Tiefe der Aussparungen zu reduzieren.**

Bei unterschiedlich großen Sitzhöckern kann auch die Verwendung von nur einer Einlage oder von unterschiedlichen Einlagen zu einem besseren Sitzgefühl führen.

**Die Ausführung wählen, auf der Sie gut sitzen.**

# SCHRITT 6

## ... PLUS-Sitzfläche



Sie sind mit der „STANDARD“-Ausführung der Sitzfläche nicht 100 % zufrieden, haben z. Bsp. das Gefühl, daß Ihre Oberschenkel nicht gleichmäßig und angenehm genug unterstützt werden, oder sind einfach neugierig, ob Sie auf der „PLUS“-Ausführung noch besser sitzen werden?

**Dann lassen Sie mich bitte die von Ihnen in SCHRITT 3 ermittelte Größe wissen – und ich werde Ihnen umgehend das passende Exemplar der „PLUS“-Ausführung zuschicken:**

- ➔ Ihre Oberschenkel können von ihr über die gesamte Breite der Sitzfläche unterstützt werden.
- ➔ Die Abrundung der vorderen Kante verläuft über die gesamte Dicke der Sitzfläche.
- ➔ Sie erhalten eine Probesitzfläche mit maximal möglicher Breite und Tiefe. Ihre Breite sowie Ihre Tiefe der Sitzfläche legen Sie dann beim Probesitzen fest - gerne auch mit runden Seiten (wie bei der „STANDARD-S“-Ausführung).

# SCHRITT 7

## ... Filzauflage



Falls Sie über sehr wenig eigenes Polster verfügen - oder wärmer sitzen wollen: Eine der beiden oder beide Probe-Filzauflagen (Sattelfilz, 5 mm) auflegen – samt der Folie (sie verhindert das Verrutschen der Filzauflage auf der Sitzfläche).

- Die fertige Ausführung der Filzauflage hat die Form Ihrer Sitzfläche, ist abnehmbar, 5 mm oder 10 mm dick und - ohne Folie! - gegen Verrutschen gesichert.
- Die Sitzhöhe vergrößert sich um die gewählte Dicke der Filzauflage!



# SCHRITT 8

... Steifigkeit



**Das Bein 30 gegen das Bein 25 oder gegen das Bein 20 austauschen, um eine geringere Steifigkeit zu erhalten.**

Die spezielle Form des Beines erlaubt leichte Schwingungen, die sich fast wie von selbst einstellen: Dadurch werden feine Bewegungen in der Wirbelsäule möglich, welche wohltuend die Blutzirkulation unterstützen. Im Unterschied zum Sitzen auf einem Gymnastikball werden Sie dabei - ohne eigenes Zutun - aktiv immer wieder in die sichere Mittellage zurückgeführt.

**Sie haben das Bein mit der für Sie passende Steifigkeit gefunden, wenn Sie**

- **das leichte seitliche Schwingen als wohltuend empfinden,**
- **sich ihm mit einem sicheren Gefühl überlassen können und nicht das Gefühl haben, gegensteuern zu müssen.**

# SCHRITT 9

... Feinabstimmung

---

*Sich mit der bisher  
gefundenen Kombination  
durch mehrfaches,  
längeres und  
ruhiges Sitzen  
vertraut machen  
- und sie immer genauer  
anpassen.*

---

# SCHRITT 10

... drehbare Ausführung



***Das untere Holz-Zwischenstück 7 gegen das drehbare Holz-Zwischenstück 7 D austauschen.***

***Dabei zum Gegenhalten die Achse des drehbaren Zwischenstücks so verdrehen, daß der Steckschlüssel ganz durchgesteckt werden kann!***

- Bitte noch einmal zurück zu Schritt 9 um zu überprüfen, ob Sie das Zusammenspiel von Schwing- und Drehfähigkeit als wunderbar schwebende Leichtigkeit genießen können.***

# SCHRITT 11

... Größe der Fußplatte



Die Fußplatte 24 gegen die Fußplatte 20 bzw. 16 austauschen, um zu spüren, ob Ihnen eine geringere Standfestigkeit genügt:

**Achtsames SETZEN | SITZEN | AUFSTEHEN**

wie in SCHRITT 2 beschrieben!

Sie haben Ihre Fußplatte dann gefunden, wenn Sie

- *beim Setzen nicht neben der Sitzfläche auftreffen,*
- *das Gefühl haben, sicher zu sitzen,*
- *beim Aufstehen das SITZHOLZ nicht umwerfen.*

# SCHRITT 12

... Ablesen der Neigung der Sitzfläche

*Falls Sie Ihr SITZHOLZ bestellen wollen,*

- *das festgestellte Gelenkstück samt der darauf montierten Sitzfläche vom Rest des Stuhls vorsichtig abschrauben,*
- *das Holz-Zwischenstück 5 anschrauben,*
- *das Ganze auf eine glatte Tischplatte stellen und mit dem vertikal gehaltenen Gliedmaßstab die Abstände der vorderen und der hinteren Kante der Sitzfläche bis zur Tischplatte genau messen:*



TISCHPLATTE

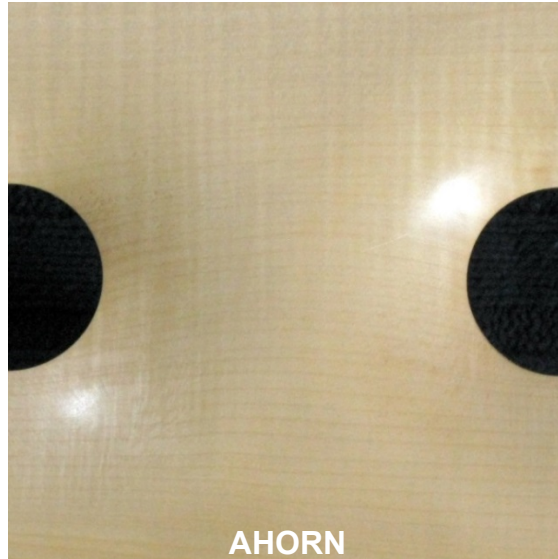
# BESTELLUNG

***Für eine Bestellung teilen Sie mir bitte alle Eigenschaften Ihres SITZHOLZES und das gewünschte Zubehör mit:***

- 1. Form der Sitzfläche:** „STANDARD-S“ | „PLUS“ mit Angabe der seitlichen Form (gerade oder rund), Breite und Tiefe (bis 20 cm), ...
- 2. Abstand der Aussparungen:** 2 – 9 oder eine Zwischengröße
- 3. Form der Aussparungen:** Tief (keine Einlagen verwendet) | flach | extraflach
- 4. Sitzhöhe:** Höhe aller verwendeten Zwischenstücke (s. SCHRITT 3) + 37 cm
- 5. Neigung der Sitzfläche:** Die Abstände (in mm) der vorderen und hinteren Kante der Sitzfläche zu Tischplatte (wie in Schritt 12 beschrieben)
- 6. Bein:** 20 | 25 | 30
- 7. Fußplatte:** 16 | 20 | 24, Farbe der Gummisohle braun | schwarz
- 8. Ausführung:** Verleimt | zerlegbar + fest | drehbar + flaches Bein | rundes Bein
- 9. Holzart:** Eine Auswahl meiner Holzarten finden Sie auf den nachfolgenden Seiten. Sollte das Holz, das Sie be-sitzen wollen, nicht dabei sein: Bitte anfragen!
- 10. Abnehmbare Filzauflage in Form und Größe der Sitzfläche:** Sattelfilz 5 mm | 10 mm
- 11. Weiteres Zubehör ...**

# HOLZMUSTER

... Preisgruppe 1



AHORN



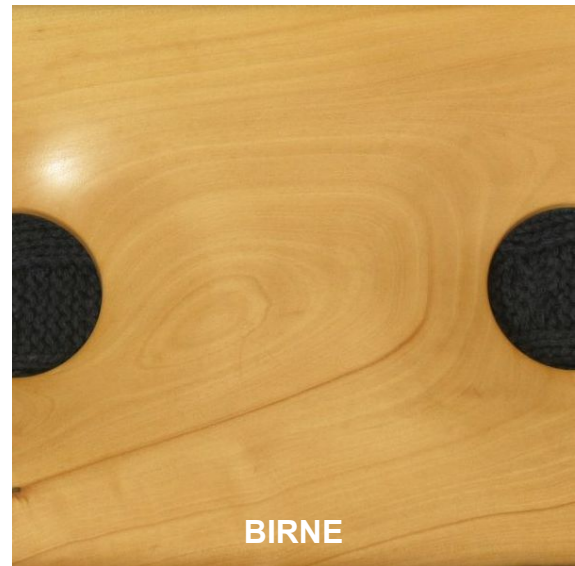
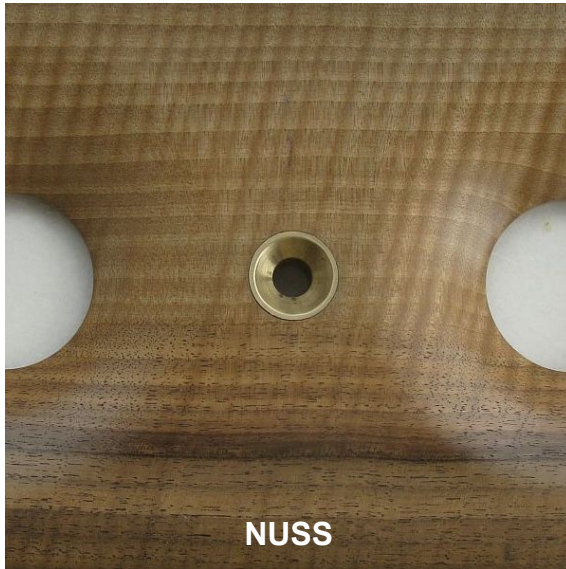
KIRSCH



EICHE

# HOLZMUSTER

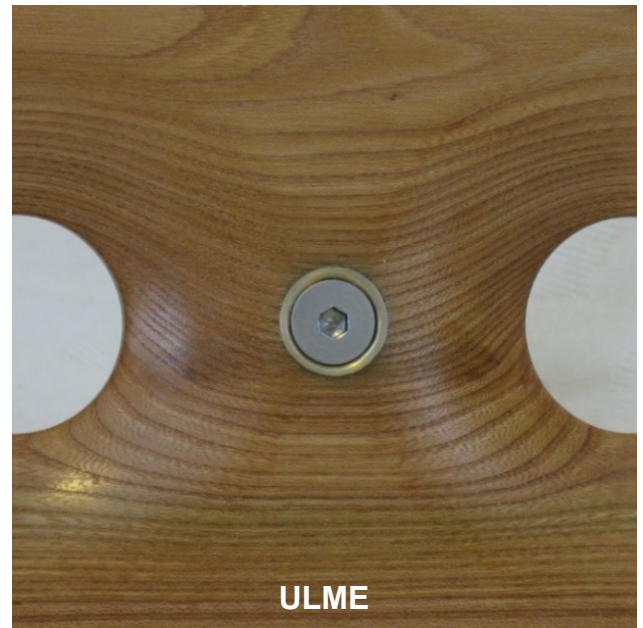
... Preisgruppe 2/1





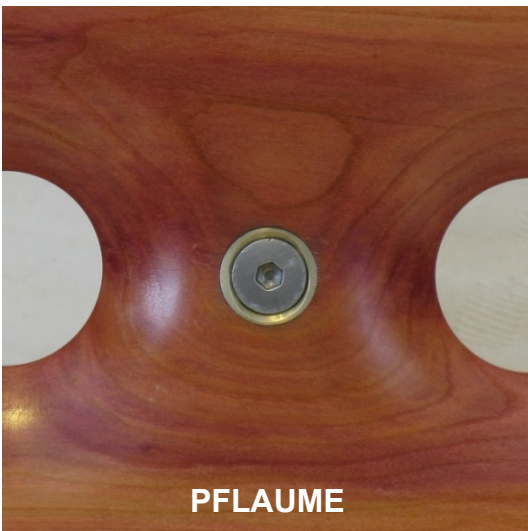
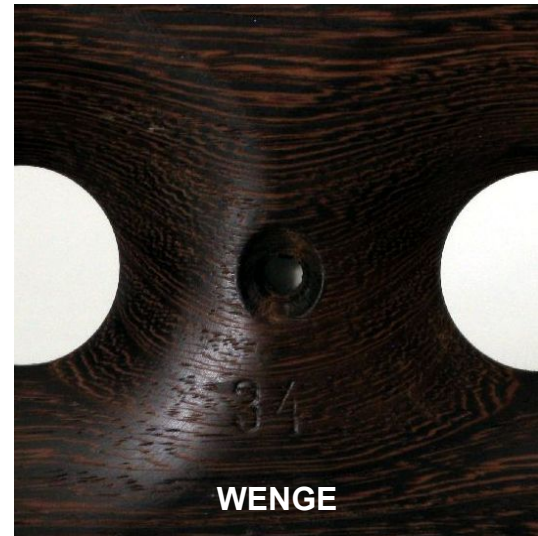
# HOLZMUSTER

... Preisgruppe 2/2



# HOLZMUSTER

... Preisgruppe 3/1



# HOLZMUSTER

... Preisgruppe 3/2



**Aus den glattgehobelten Dauben alter Weinfässer verleimt:  
Das Ergebnis ist jedesmal eine absolut einzigartige Überraschung!**

# PREISLISTE 1

## ... Grundauführung

Preise/Stück, ohne 19 % MwSt. (*entsprechend § 19 UStG*) + Versandkosten.  
Sie bezahlen auf Rechnung - *wenn Sie mit dem Ergebnis meiner Arbeit zufrieden sind.*

---

- **Sitzfläche „STANDARD-S“**
    - Tiefe 16 cm | Breite entsprechend den Größen 2 – 9.
    - Abrundung der vorderen Kante über die gesamte Dicke der Sitzfläche.
    - Aussparungen
      - Abstand entsprechend den Größen 2 – 9.
      - Zwischengrößen ohne Mehrkosten.
      - tief, flach oder extraflach.
  - **Individuelle Höhe und Neigung der Sitzfläche**
  - **Bein- $D_{\min}$  = 30 mm**
  - **Sohle aus Gummi,**
    - nicht abfärbend
    - braun oder schwarz.
  - **Verleimte Ausführung** (nicht zerlegbar | nicht drehbar | flaches Bein)
  - **Fußplatte 16 cm**
- 

**PREISGRUPPE 1** (Ahorn, Kirsche, Eiche): **410 €**

**PREISGRUPPE 2** (Nuß, Birne, Esche, Apfel, Ulme): **490 €**

**PREISGRUPPE 3** (Bubinga, Pflaume, Wenge, Olive, Faßeiche): **570 €**

# PREISLISTE 2

... Aufpreise, entsprechend Ihren Wünschen

- **SITZFLÄCHE „PLUS“**, wie „STANDARD-S“ aber
  - mit größerer Breite der Sitzfläche,
  - mit größerer Tiefe (bis 20 cm),
  - seitlich gerade oder rund,PREISGRUPPE 1 | 2 | 3: **+ 20 € | + 30 € | + 40 €**
- **BEIN- $D_{\min}$  = 20 mm | 25 mm: + 30 €**
- **FUSSPLATTE 20 cm**
  - Preisgruppe 1: **+ 50 €**
  - Preisgruppe 2: **+ 60 €**
  - Preisgruppe 3: **+ 70 €**
- **FUSSPLATTE 24 cm**
  - Preisgruppe 1: **+ 70 €**
  - Preisgruppe 2: **+ 80 €**
  - Preisgruppe 3: **+ 90 €**
- **AUSFÜHRUNGEN**
  - nicht drehbar | zerlegbar | flaches Bein: **+ 120 €**
  - nicht drehbar | nicht zerlegbar | rundes Bein: **+ 150 €**
  - nicht drehbar | zerlegbar | rundes Bein: **+ 270 €**
  - drehbar | zerlegbar | rundes Bein: **+ 390 €**

# PREISLISTE 3

## ... Zubehör

- **FILZAUFLAGE**, Sattelfilz, abnehmbar, in Größe und Form der Sitzfläche:
  - 5 mm: **+ 20 €**
  - 10 mm: **+ 30 €**
- **HÖHENAUSGLEICH**, wenn Ihre Füße auf einer Matte stehen und das SITZHOLZ dahinter:
  - für alle nicht zerlegbaren Ausführungen – Fußplatte zum Anschrauben, 16 | 20 | 24, Multiplex 25 mm dick, Gummisohle braun oder schwarz: **+ 30 €**
  - für alle zerlegbaren Ausführungen – zur Montage zwischen Bein und Fußplatte, kleine Scheibe, 25 mm dick, Multiplex: **+ 10 €**
- **zusätzliche FUSSPLATTE** zur Stabilisierung bei der Verwendung des Meditationsstuhls auf einer weichen Unterlage:
  - Zum Anschrauben, 30 cm, Multiplex 9 mm, ohne Gummisohle: **+ 30 €**

# **SITZHOLZ-Manufaktur**

**Funktionalität | Schönheit | handwerkliche Raffinesse**

---

**Martin T. Pello, Ing. (grad.)**

**In den Gaßäckern 11  
D-72379 Hechingen-Sickingen**

**TEL 07471-933 136  
MOBIL 0171-981 7 207**

**wfg@martinpello.de  
www.martinpello.de**

**USt-ID DE249397747**

---

+ Stand 8/2021 +