

# SITZHOLZ |

**DER MEDITATIONSHOCKER / DIE MEDITATIONSBANK**  
für das Meditieren im Diamantsitz oder in einem Lotussitz

[www.martinpellio.de](http://www.martinpellio.de)

## In 10 Schritten zu Ihrem SITZHOLZ



**ORIGINAL-AUSFÜHRUNGEN**  
zerlegbar

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),

**... Sie sich zunächst ganz genau**

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

**... Sie sich erst danach**

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

**... Sie sich nicht scheuen,**

mir ggf. 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!

# PROBESET 1

## für Sitzhöhen von 4 cm bis 24 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 z. T. stark von der Originalausführung ab, das Oberflächenfinish ist weniger perfekt und 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.

Bei einer Bestellung warten Sie bitte mit der Rücksendung des Probesets/zusätzlicher Teile, 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 – **s. auch Seite 19**: Das Paket lässt sich sonst nur schlecht oder gar nicht schließen! Zusätzlich übersandte Probeteile bitte mit separater Post.

---

## INHALT

- Je 1 STANDARD-Probesitzfläche: Größe 2 – 9
- Je 2 Einlagen: flach | extraflach
- 2 Filzauflagen 5 mm | 1 rutschfeste Folie
- 8 Bein-Elemente aus Alu: 0,5 | 2 x 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 cm
- Je 3 Kufenplatten (2, 8 und 12 cm breit) für die Sitzhöhen 4 cm bis 24 cm
- 2 Steckschlüssel und 5 Schrauben für die Probe-Beine
- 1 Anleitung
- 6 ORIGINAL-Teile:
  - 1 STANDARD-Sitzfläche 5 | 1 Kufenbein für Sitzhöhe 20,6 cm | 1 Kufenplatte mit Bein für Sitzhöhe 12 cm | 1 Steckschlüssel + 2 Schrauben

# ÜBERSICHT 1

5 Schrauben (1 – 5 Kerben)  
für die Probe-Beine

2 Schrauben für die  
Original-Ausführungen  
(ohne Kerben)

Je 3 Kufenplatten für die Sitzhöhen  
6, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24

# ÜBERSICHT 2



## SITZHOLZ I

DER MEDITATIONSHOCKER  
für das Meditieren im Diamantsitz oder in einem Lotus

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

- ... **Zeit und Muße**  
dafür einplanen (mindestens 2 Wochen, nach Rücksprache ge...
- ... **zunächst ganz genau**  
an die ersten 9 - aufeinander aufbauenden - Schritte dieser Anleitung halten,
- ... **erst ab Schritt 10**  
von Ihrer Intuition bzw. Ihrer ganz eigenen Strategie leiten lassen,
- ... **nicht scheuen,**  
mit 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!

Anleitung

2 Filzauflagen 5mm  
1 rutschfeste Zwischenlage

www.martinpollak.de

# ÜBERSICHT 3

**ORIGINAL-**  
Sitzfläche 5

Je 2 Einlagen flach  
und extraflach -  
eingelegt in die  
4 unteren Sitzflächen

**ORIGINAL -**  
Kufenplatte 12,  
12 cm breit

3 Beinelemente  
(von unten nach oben):  
6 + 3 + 1 cm

4 Probe-Sitzflächen  
v. unten n. oben: 9 – 6

2 Beinelemente  
(von unten nach oben):  
7 + 0.5 cm

3 Beinelemente  
(von unten nach oben):  
5 + 4 + 1 cm

4 Probe-Sitzflächen  
v. unten n. oben: 5 - 2

Je 3 Kufenplatten  
für die Sitzhöhen  
4 + 8

**ORIGINAL**  
- Kufenbein für Sitzhöhe 20,6 cm  
- Bein für Kufenplatte 12  
- Steckschlüssel

2 Steckschlüssel

# SCHRITT 1

... Material



**Sich den Platz der einzelnen Teile einprägen,  
den Inhalt des Probesets teilweise entnehmen,  
sich damit vertraut machen –  
und für die einzelnen Schritte bereitlegen.**

**Um den Gesamteindruck der ORIGINAL-Ausführungen kennenzulernen,  
die ORIGINAL-Teile montieren - unter Verwendung des ORIGINAL-  
Steckschlüssels und der ORIGINAL-Schrauben. Es handelt sich dabei um**

- Sitzfläche 5,
- Kufenbein für Sitzhöhe von 20,6 cm,
- Kufenplatte für Sitzhöhe 12 cm | 12 cm breit und das dazu passende Bein.

# SCHRITT 2

... Montage



- Alle Schrauben immer **ganz fest** anziehen.
- Die Wölbung der Sitzfläche **nach hinten** ausrichten.
- Die Neigungsrichtung der Kufenplatte genau **in Sitzrichtung** ausrichten.
- Immer **auf festem und ebenem Boden** probesitzen.

# SCHRITT 3

## ... Sitzfläche

Kufenplatte 24/12 cm breit, Beinelemente 3+5+6+7, Sitzfläche 5, Schraube 1 (1 Kerbe) montieren.

Darauf sitzend – **nicht kniend** – schrittweise Ihre Sitzfläche finden:



- ➔ Sie haben die Sitzfläche mit dem 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.
- Eine Zwischengröße schicke ich Ihnen – falls gewünscht - gerne zu.
- ➔ Ein wirklich angenehmes Sitzgefühl wird sich erst einstellen können, wenn Sie auch noch die zu Ihrer Sitzhaltung passende Sitzneigung, Sitzhöhe, Tiefe der Aussparungen, ... gefunden haben.

# SCHRITT 4/1

... Sitzhöhe

Mit der Sitzfläche aus SCHRITT 3  
- **jetzt mit Ihrer Art des Sitzens** -  
Ihre Sitzhöhe finden.

- ➔ Die dafür erforderlichen Bauteile finden Sie in der Tabelle auf der nächsten Seite.
- ➔ Bitte zunächst immer die der Höhe entsprechende, 12 cm breite Kufenplatte verwenden!



Sie haben Ihre Sitzhöhe gefunden, wenn

- sich Ihre gesamte Wirbelsäule frei und leicht aufrichten kann und in ihrer Verlängerung nach unten – wie ein drittes Bein – gut mit dem Boden verbunden ist,
- Sie die Beugung der Knie und die Streckung der Füße als angenehm empfinden,
- sich Ihr Atemraum frei und groß anfühlt,
- Ihre Sitzposition von den leicht gespreiztem Oberschenkel nach den Seiten sicher und ohne Anstrengung stabilisiert wird,
- Sie das nächstkleinere Bein als zu niedrig empfinden.

# SCHRITT 4/2

## ... Höhen-Tabelle

SITZHÖHE [cm] = Nr. der Kufenplatte	BEIN- ELEMENTE [CM]	SCHRAUBEN-Nr. = Anz. Kerben	... bei SITZHÖHE + 0,5 cm	... bei SITZHÖHE + 1,0 cm	... bei SITZHÖHE + 1,5 cm
4	1	2	3	4	5
6	3	1	2	3	4
8	5				
10	7				
12	4 + 5				
14	5 + 6				
16	6 + 7				
18	3 + 5 + 7				
20	4 + 6 + 7				
22	3 + 4 + 5 + 7				
24	3 + 5 + 6 + 7				

Für Zwischengrößen verwenden Sie bitte zusätzlich die Bein-Elemente 0,5 cm, 1 cm oder 0,5 cm + 1 cm und legen diese immer ganz oben an!

**BEISPIEL** für Sitzhöhe 4 cm: Kufenplatte Nr. 4, Bein-Element 1, Schraube 2 (2 Kerben)

**BEISPIEL** für Sitzhöhe 13 cm: Kufenplatte Nr. 12, Bein-Elemente 4 + 5 + 1, Schraube 3 (3 Kerben)

# SCHRITT 5

## ... Neigung

### Die Neigung der Sitzfläche stufenlos Ihrer Sitzhaltung anpassen:

1. Die Sitzfläche mit beiden Händen am Gesäß halten,
2. Gesäß samt SITZHOLZ ganz leicht anheben,
3. durch leichtes Schwenken der Sitzfläche um die Sitzhöcker die Neigung der Sitzfläche steiler oder flacher werden lassen
4. und sich in der gewünschten Stellung wieder absetzen.

### Die Sitzhöhe bleibt bei jeder Neigung dieselbe.

Sie haben Ihre **Kombination aus Neigung und Sitzhöhe** gefunden, wenn

- Sie das Gefühl haben, von der gesamten Sitzfläche gleichmäßig getragen zu werden und Ihre **Knie weitestgehend unbelastet** sind,
- Sie das sichere Gefühl haben, nicht abzurutschen und
- die vordere Kante der Sitzfläche möglichst wenig in Ihre Oberschenkel drückt.

# SCHRITT 6

... 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 7

## ... PLUS-Sitzfläche



Sie sind mit der „STANDARD“-Ausführung der Sitzfläche nicht 100 % zufrieden, haben z. Bsp. das Gefühl, daß Ihre Oberschenkel nicht angenehm genug unterstützt 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 werden von ihr über die **gesamte Breite der Sitzfläche** unterstützt.
- ➔ Weiche Abrundung der vorderen Kante 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 Probessitzen fest:  
**So groß wie nötig – so klein wie möglich!**
- ➔ Gerne auch - wie bei der „STANDARD“-Ausführung:
  - **Runde Seiten.**
  - Abrundung der vorderen Kante nur über die **halbe Dicke** der Sitzfläche.

# SCHRITT 8

... Filzauflage



## Falls Sie

- über sehr wenig eigenes Polster verfügen,
- kritische Bereiche entlasten oder
- wärmer sitzen wollen:

Eine oder beide der beiden Probe-Filzauflagen (Sattelfilz, 5 mm dick) auflegen – samt der Folie (sie verhindert das Verrutschen der Filzauflage auf der Sitzfläche).

**Die Sitzhöhe vergrößert sich  
um die gewählte Dicke der Filzauflage!**

# SCHRITT 9

... Breite der Kufenplatte



**Je nach Breite ( 2 cm | 8 cm | 12 cm ) bewirken die Kufenplatten**

- mehr seitliche Stabilität
- weniger seitliche Bewegungs- und Schwenkmöglichkeit – dadurch weniger gut für die Durchblutung der Wirbelsäule bei langem Sitzen.

**Wählen Sie die Breite, mit der Sie gut sitzen –  
und freuen Sie sich über jeden Grad an  
seitlicher Bewegungsfreiheit,  
den Sie nicht der Stabilität opfern müssen!**

# SCHRITT 10

... Feinabstimmung

---

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

---

# BESTELLUNG

**Für eine Bestellung teilen Sie mir bitte - entsprechend der nachfolgenden Liste - alle Eigenschaften Ihres SITZHOLZES und das gewünschte Zubehör mit:**

- 1. Form der Sitzfläche:** „STANDARD“ | „PLUS“ mit Angabe der seitlichen Form (gerade oder rund), Breite, Tiefe (bis 20 cm), Abrundung der vorderen Kante über die gesamte Dicke oder über die halbe Dicke der Sitzfläche
- 2. Abstand der Aussparungen:** 2 – 9 oder eine Zwischengröße
- 3. Form der Aussparungen:** Tief (keine Einlagen verwendet) | flach | extraflach
- 4. Sitzhöhe:** 4 cm – 24 cm
- 5. Kufenbein** (Breite 2 cm) oder **Kufenplatte** (Breite 8 cm | 12 cm)
- 6. Farbe der Gummisohle** (nicht abfärbend): Braun | Schwarz
- 8. Holzart:** Eine Auswahl meiner Holzarten finden Sie auf den nachfolgenden Seiten
- 9. Ausführung:** Verleimt | zerlegbar
- 10. Filzauflage:** 5 mm | 10 mm | Lederbezug
- 11. Beilage zwischen Bein und Sitzfläche** (nur für zerlegbare Ausführung):  
5 mm | 10 mm | 15 mm
- 12. Wetterfeste Holzunterlage | Filzmatte | Ständer | ...**

**Bitte warten Sie mit der Rücksendung des Probesets/zusätzlicher Probeteile, bis Sie meine Auftragsbestätigung erhalten haben und damit einverstanden sind!**

# RICHTIG EINRÄUMEN...

... damit sich das Paket wieder gut schließen läßt!

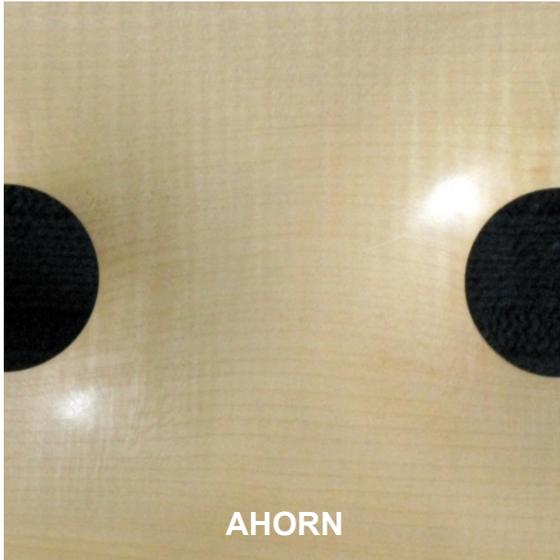
---

Bitte überprüfen Sie entsprechend den Übersichten 1, 2 und 3 in der Anleitung, ob

1. alle Teile vorhanden sind.
2. die Sitzflächen in der angegebenen Reihenfolge gestapelt sind.
3. die 4 Einlagen in die Sitzflächen eingelegt sind.
4. die Filzauflagen und die Zwischenlage eng genug gerollt sind.
5. die Beinelemente in der angegebenen Reihenfolge zusammengeschraubt bzw. zusammengesteckt sind: 1 cm und 0,5 cm ganz oben.
6. der Originalschlüssel in der dafür vorgesehenen Bohrung steckt.
7. die beiden Steckschlüssel ihren Platz gefunden haben.
8. die Anleitung zwischen dem oberen und dem unteren Teil des Probesets liegt.

# HOLZMUSTER

... Preisgruppe 1

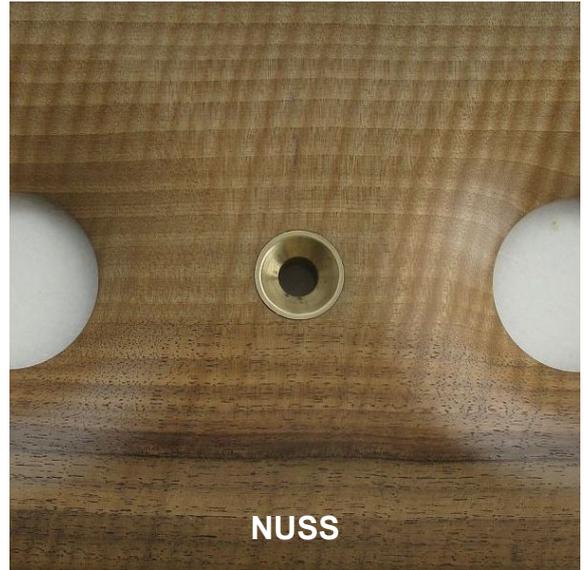


# HOLZMUSTER

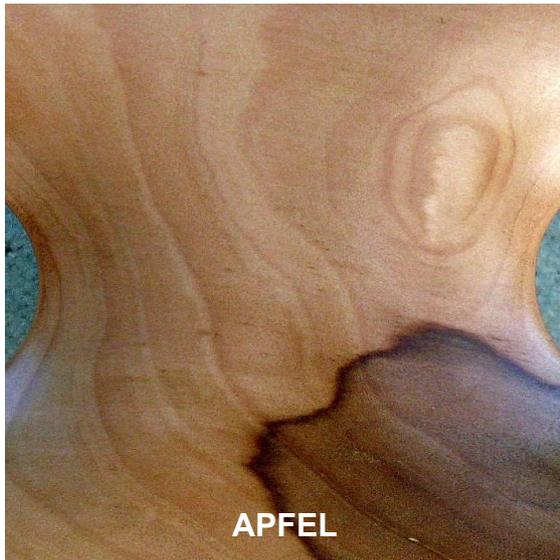
... Preisgruppe 2/1



BIRNE



NUSS



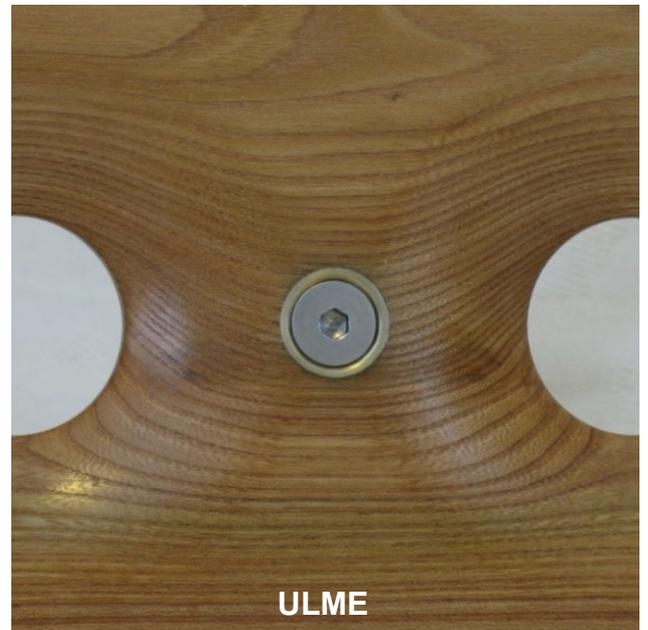
APFEL



ESCHE

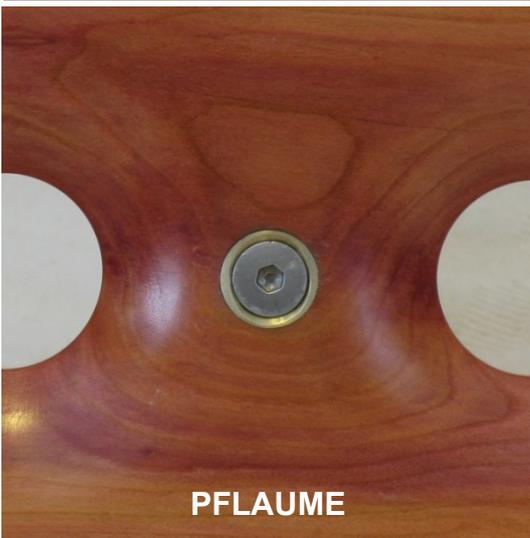
# HOLZMUSTER

... 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

- **Sitzfläche „STANDARD“**
  - Breite entsprechend den Größen 2 – 9
  - Abstand der Aussparungen entsprechend den Größen 2 – 9 | Zwischengrößen ohne Mehrkosten | tief, flach oder extraflach.
- **Individuelle Höhe und Neigung**
- **Sohlen aus Gummi, nicht abfärbend**
  - braun oder schwarz.
- **Verleimte Ausführung**
  
- **BAUFORMEN**
  - 1: Kufenbein, 2 cm breit, Sitzhöhe 4 cm – 7,5 cm
  - 2: Kufenbein, 2 cm breit, Sitzhöhe 8 cm – 24 cm
  - 3: Kufenplatte, 8 cm | 12 cm breit, Sitzhöhe 4 cm – 7,5 cm
  - 4: Kufenplatte, 8 cm | 12 cm breit, Sitzhöhe 8 cm bis 24 cm

---

### PREISGRUPPE 1 (Ahorn, Kirsche, Eiche)

- Bauform 1 | 2 | 3 | 4: **250 € | 280 € | 300 € | 330 €**

### PREISGRUPPE 2 (Nuß, Birne, Esche, Apfel, Kastanie, Ulme)

- Bauform 1 | 2 | 3 | 4: **280 € | 310 € | 330 € | 360 €**

### PREISGRUPPE 3 (Bubinga, Pflaume, Wenge, Olive)

- Bauform 1 | 2 | 3 | 4: **310 € | 340 € | 360 € | 390 €**

---

Falls von Ihnen gewünscht bin ich gerne bereit, Ihnen Ihr SITZHOLZ unter Verwendung passender Teile aus meiner Musterkiste anzubieten.

# PREISLISTE 2

## ... Aufpreise

- **SITZFLÄCHE „PLUS“**, wie „STANDARD“ aber
  - mit größerer Breite der Sitzfläche,
  - mit größerer Tiefe (bis 20 cm),
  - seitlich gerade oder rund,
  - Abrundung der vorderen Kante über die gesamte Dicke oder über die halbe Dicke der Sitzfläche.

PREISGRUPPE 1 | 2 | 3: **+ 20 € | + 30 € | + 40 €**

- **ZERLEGBARE AUSFÜHRUNG**

BAUFORM 1 + 3 | 2 + 4: **+ 60 € | + 90 €**

- Nur für zerlegbare Ausführungen:

**BEILAGEN** 5 mm | 10 mm | 15 mm, zwischen Bein und Sitzfläche: **+ 15 €/Stück**

- **FILZAUFLAGE**, Sattelfilz, abnehmbar, in Größe und Form der Sitzfläche:

- 5 mm: **+ 20 €**
- 10 mm: **+ 30 €**
- Lederbezug: **+ 70 €**

- **HOLZUNTERLAGE** zur Vergrößerung der Sitzhöhe | auf weicher Unterlage | in freier Natur, Multiplex 1 cm x 20 cm x 20 cm, wetterfest, beidseitig mit strapazierfähigem Gummibelag: **+ 30 €**

- **STÄNDER** - für sicheres Abstellen eines SITZHOLZES mit Kufenbein: **+ 40 €**

- **FILZMATTE**

Sattelfilz, ca. 50 cm x 75 cm x 1 cm, mit mittiger Aussparung 20 cm x 20 cm: **+ 80 €**

# **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 4/2022 +