



**Dauer:** 30 Minuten

**Augen:** geschlossen

**Kopfhörer:** lediglich empfohlen

**Übrigens:** Kleinkinder verbringen den Großteil ihrer Wachzeit im Theta-Zustand, und damit ständig unter Hypnose. Sie haben direktesten Zugang zu ihren Emotionen - und lernen sehr schnell.

**Was ist das Besondere an dieser Sendung?** Diese Sendung schafft es innerhalb kurzer Zeit, den Hörer in einen tiefen und entspannten Theta-Zustand zu versenken. In diesem hypnotischen Zustand wird der Zugang zum eigenen Unterbewusstsein erleichtert. Der Hörer kann hier per Selbstgespräch oder im Gespräch mit einem Therapeuten das innere Kind befragen. Versteckte Konflikte, schädigende Glaubenssätze oder emotionale Störungen werden aufgedeckt, um später (nach dem Anhören) mit geeigneten Mitteln gelöst zu werden.

**Für wen am besten geeignet?** Selbstheilender, aber auch Therapeuten.

**Woraus besteht diese Sendung?** Isochrone Beats zusammen mit sphärischer Entspannungsmusik.

Die Session beginnt bei 14 Hz, geleitet einen zunächst auf das Alpha-Plateau von 10 Hz, und dann ins Theta-Meer bei 6,5 Hertz, von wo es nach kurzem Aufenthalt wieder durch die gleichen Plateaus zurück auf den Anfangswert von 14 Hz geht. Der Ausstieg bei 14 Hz (SMR-Bereich) stellt sicher, dass man als Hörer lernt, diese Entspannung irgendwann ohne fremde Hilfe auf Wunsch selber herbeiführen zu können.

**Worauf beim Hören achten?** Man sollte in ruhiger, ungestörter Umgebung sein, für 30 Minuten nicht erreichbar. Bitte bequeme Position finden: Sessel oder Liege oder Bett.

**Wann erfolgt eine Wirkung?** Nach der Hälfte der Session wird man bereits tief entspannt sein. Hier und jetzt kann die eigentliche Arbeit beginnen.

**Wie oft anhören?** Einmal bis zweimal täglich, wenn es akut ist. Ansonsten bei Bedarf.

**Was kann ich falsch machen?** Augen aufbehalten, Handy anlassen, Tür nicht schließen, Störungen zulassen.