



Dauer: 30 Minuten

Augen: geschlossen

Kopfhörer: nicht nötig,
obgleich empfohlen

[\[Link\]](#) zur Info-Seite mit
Möglichkeit zum Reinhören

Was ist das Besondere an dieser Sendung? Diese Sendung ist verwandt mit den Einschlaf-Sessions, bis auf den Unterschied, dass das Ziel nicht das Einschlafen ist, sondern das “Abschalten können.”

Für wen am besten geeignet? Für Menschen, die in Phasen stecken, wo die eigenen Gedanken zu laut sind, zu nervend, zu aufreibend. Dies kann nach einem Streit der Fall sein, nach Dramen, nach privaten oder beruflichen Unglücken, auch bei Eifersucht und oder anderen scheinbar übermächtigen Gedanken.

Woraus besteht diese Sendung? Isochrone Beats und Rauschen zeichnen diese Session aus. Sie holt einen im Alpha Bereich von 9,5 Hertz ab und bringt einen auf den Schumann-Wert von 7,8 Hertz “herunter”.

Wenn nach 10 Minuten die 7,8 Hertz erreicht sind, bleibt man bis zum Ende dieser der Sendung im Theta-Niveau. Danach ist man ruhig und “gechillt.” Versprochen.

Wann hören? Wann immer es nötig ist.

Wie hören? Es sich bequem machen, und auf den Atem achten, und los geht’s.

Wie oft anhören? Im akuten Fall genau eine Runde. Nur im Notfall zweimal hintereinander.

Was kann ich falsch machen? Augen offen lassen wäre kontraproduktiv. Das Mischen mit Alkohol ist zu unterlassen.