

[Link zum Web-Shop](#)

Dauer: nur 15 Minuten

Augen: auf!

Kopfhörer: und auf korrekte Benutzung von rechts und links achten!

[Link] zur Info-Seite mit Möglichkeit zum Reinhören

Übrigens: Das rechte Ohr ist mit der linken („männlichen“) Gehirnhälfte verbunden, und das linke Ohr analog mit der rechten („weiblichen“) Hemisphäre.

Was ist das Besondere an dieser Sendung? Diese Sendung ist die einzige Neurostreams-Session, die sowohl isochrone als auch binaurale Beats gleichzeitig nutzt. Das ist ein bisschen experimentell, aber der Erfolg gibt auch dieser Session Recht! Diese Sendung kann generell als „Energiequelle“ benutzt werden – falls man mal einen kurzen Kick braucht. Der Kaffee am morgen kann wegbleiben.

Woraus besteht diese Sendung? Diese Sendung benutzt sowohl isochrone Beats als auch binaurale Beats und dazu Hintergrundmusik. Während die isochronen Beats konstant bei erfrischenden 18 Hertz arbeiten, fängt der binaurale Beat bei null an und steigert sich dann langsam (sowohl bei der hörbaren Tonhöhe als auch bei der unhörbaren binauralen Impulsfrequenz), bis er am Ende bei 1,8 Hertz ankommt (und damit den halben Delta-Bereich durchlaufen hat).

Für wen am besten geeignet? Für Frühaufsteher! Und solche, die es werden wollen. Daher am besten morgens anhören, nach dem Aufstehen oder gerne noch im Bett.

Wie hören? Da man bei dieser Session die Augen offen haben kann, gibt es praktisch keine Vorschrift, wie man diese Session zu hören hat. Man kann dabei sogar joggen!

Worauf beim Hören achten? Man kann gerne versuchen, die Sendung komplett zu ignorieren, während man sie hört. Man muss der Sendung nicht zuhören, sondern man muss sie nur „hören“.

Wann erfolgt eine Wirkung? Woran erkenne ich sie? Nach der Sendung sollte man munter sein.

Wie oft anhören? Einmal täglich ist ein gutes Maß.

Was kann ich falsch machen? Den Kopfhörer nicht zu nutzen würde zu Wirkungslosigkeit führen.