



Dauer: 30 Minuten

Augen: geschlossen

Kopfhörer: Pflicht!

[Link] zur Info-Seite mit der Möglichkeit zum Reinhören

Übrigens: Die Erd-Frequenz wurde 1952 entdeckt. Doch schon Jahrzehnte zuvor hatte *Nikola Tesla* diese Resonanz beschrieben, fand aber nicht heraus, was sie sein könnte...

Was ist das Besondere an dieser Sendung? Natürlich die Frequenz! Die *Schumann-Resonanz* (7,83 Hz) ist der unhörbare Takt der Erde (verursacht durch Blitze etc.) und er verläuft *exakt* an der Grenze von Alpha zu Theta, also zwischen Wachsein und der Pforte zu den Träumen. Es gibt das schöne Wort "Halbschlaf" dafür.

Für wen am besten geeignet? Für Menschen, die ihren Wecker ständig noch mal zehn Minuten "snoozen" lassen, weil sie noch mal schlummern möchten (und noch mal, und noch mal...), wird diese Sendung eine interessante Erfahrung sein.

Woraus besteht diese Sendung? Diese tief entspannende Session an der Schwelle zwischen Wachsein und Traumwelt besteht aus Musik und isochronen Takten. Das linke Ohr und das rechte Ohr werden abwechselnd stimuliert, so dass unbedingt Kopfhörer benutzt werden müssen.

Besonders nervöse und hyperaktive Menschen profitieren von dieser abwechselnden Stimulierung der beiden Hemisphären. Die Session steigt bei einem hohen Alpha-Wert, also 12 Hertz ein, und bringt Dich innerhalb von sechs Minuten auf die Schumann-Frequenz. Dort verweilst Du 20 Minuten, bevor Du ab Minute 26 bis Minute 28 zurück durch den Alpha-Bereich bis in den niedrigen Beta-Bereich von 15 Hertz hochgeholt wirst. Die restlichen 60 Sekunden verweilst Du auf 15 Hertz – auch bekannt als SMR-Bereich.

Wann hören? Am besten nicht "mal eben so nebenbei"- sondern als Event. Empfehlenswert sind die Stunden der Siesta oder des Mittagsschlafes. Auch abends kann man sich an dieser Session erfreuen.

Wie hören? "Gaia Club Radio" erfordert einen ruhigen, ungestörten Rückzugspunkt. Mach es Dir bequem. Leg Dich auf den Rücken oder lehne Dich im Sessel zurück. Bedecke Deine Augen, damit es dunkel ist.

Worauf beim Hören achten? Auf nichts. Lass es einfach laufen.

Wie oft anhören? Man kann gerne zwei Sessions hintereinander hören. Die zweite ist dann meist intensiver. Einmal pro Woche wäre ein gutes Maß.

Was kann ich falsch machen? Die Augen zu öffnen holt einen von der Frequenz weg, also schön zulassen!