



**Dauer:** 20 Minuten

**Augen:** geschlossen

**Kopfhörer:** Absolut Pflicht!

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

**Übrigens:** Ich habe die Tage nach meiner Hochzeit in Japan zugebracht. Von dort stammen auch viele der Neurostreams™ Fotos.

## **Was ist das Besondere an dieser Sendung?**

Diese Sendung führt Dich auf spektakuläre 5,5 Hertz hinab, einen äußerst tiefen Theta-Wert, den nur wenige Meditierende je erreichen können.

Die Kunst besteht darin, nicht einzuschlafen sondern bei klarem Bewusstsein zu bleiben.

## **Für wen am besten geeignet?**

Für fortgeschrittene Meditierende.

## **Woraus besteht diese Sendung?**

Genau wie gesamte ZenBox aus binauralen Beats und atmosphärischen Klängen.

## **Wann hören?**

Das überlasse ich völlig dir. Sei dir bewusst, dass du danach ziemlich „slow“ sein wirst. Also lieber nicht vor einem sportlichen Wettkampf anhören.

## **Wie hören?**

Genau wie die anderen Sendungen der ZenBox: Ungestört, auf den Atem achtend.