



Dauer: 30 Minuten

Augen: geschlossen

Kopfhörer: Pflicht

Übrigens: Planet Relax ist der große Bruder der „Mini Alpha Breaks“. Länger, zwingender. Zur Einleitung langer Pausen.

Nicht nur „Reset“, sondern Power-Knopf ausmachen.

Was ist das Besondere an dieser Sendung? Diese Session operiert mit abwechselnder Stimulierung der Ohren – und das sogar mit Beats der gleichen Frequenz. Kaum ist links ein Beat erklingen, erklingt rechts gleich der nächste, und dann sofort wieder links... und das ganze knapp über acht Male pro Sekunde!

Diese Methode ist ein Zaubertrick für alle Menschen, die Schwierigkeiten haben, sich zu entspannen, weil sie hyperaktiv sind, zu aufgedreht, zu sehr unter Spannung. Stichwort: Autogenes Training.

Für wen am besten geeignet? Workaholics. Und Leute, die von der Arbeit nach Hause kommen und dort drei Gänge tiefer schalten wollen (müssen). Und sowieso für alle, die effektiv entspannen und danach entspannt relaxen wollen.

Woraus besteht diese Sendung? Den Hör-Kanal ständig wechselnde (!) isochrone Beats sowie musikalische Soundteppiche beherrschen diese sehr entspannende Sendung.

Es geht los bei 13 Hertz, und dann direkt hinein in den Alpha-Bereich, hinunter bis auf das tiefe Alpha-Plateau von 8,5 Hertz.

Wann hören? Zum Beginn des Feierabends. Oder zum Ausklang des Arbeitstags im ÖPNV. Aber bitte nicht im Auto (total verboten)!!!

Wie hören? Entspannt zurückgelehnt oder gebettet.

Worauf beim Hören achten? Auf gar nichts. Das ist ja das Schöne daran.

Wann erfolgt eine Wirkung? Woran erkenne ich sie? Nach 10 Minuten spürt man es: Ich entspanne total! Die Entspannung hält bemerkenswert lange an.

Wie oft anhören? Warum nicht täglich nach der Arbeit?

Was kann ich falsch machen? Augen auf ist ein Fehler, kein Kopfhörer ist auch ein Fehler.