



Dauer: 30 Minuten

Augen: geschlossen

Kopfhörer: obligatorisch!

Was ist das Besondere an dieser Sendung? Diese Session stimuliert *am Anfang* abwechselnd beide Ohren, und dann auch noch jedes Ohr mit eigenen und sich verändernden Frequenzen! Mal sind es zum Beispiel pro Sekunde genau 12 Impulse für das linke Ohr und nur 9 Impulse für das rechte Ohr, und ein paar Minuten später läuft es genau andersherum... Das klingt anspruchsvoll, und das ist es auch: denn mit dieser akustischen “Doppel-Taktik” fängt man all die unruhigen Geister ein, die sich nicht ohne Weiteres auf meditative 8,5 Hertz herunterbringen lassen wollen.

Für wen am besten geeignet? Für Menschen, die Schwierigkeiten haben, sich zu entspannen, aber unbedingt mal einen echten Alpha-Zustand erleben möchten. „**Ruhe für Unruhige Geister**“.

Woraus besteht diese Sendung? Ruhige Sphärenklänge und asymmetrische isochrone Beats zu Beginn der Sendung, die dann ab 10 Minuten symmetrisch pulsieren, charakterisieren diese Session. Am Anfang geht es für beide Ohren unterschiedlich “bergauf und bergab”, durch tieferes Beta oder durch die Alpha-Zone, um dann bei 8,5 Hertz zusammenzukommen...

Wann hören? Wann immer man Lust darauf hat...

Wie hören? Während man bequem sitzt oder liegt.

Worauf beim Hören achten? Man wird am Anfang ganz interessiert den “wandernden” Sound-Effekten folgen, aber dann irgendwann anfangen, sich davon zu lösen, die Beats mehr und mehr zu ignorieren. Und wie immer gilt: am Anfang anfangen, und erst am Ende aufhören!

Wann erfolgt eine Wirkung? Woran erkenne ich sie? Nach 10 Minuten ist die Entspannung da. Du erkennst sie an Deinem ruhigen Atem, und an den Gedanken, die Du haben wirst.

Wie oft anhören? Maximal einmal täglich. Wer 10 mal im Garten Eden war, kann es dann mal mit einer unserer unbeschreiblichen Zen-Sessions aufnehmen...

Was kann ich falsch machen? Kopfhörer wegzulassen wäre ausgesprochen unvorteilhaft.