



Dauer: 30 Minuten

Augen: geschlossen

Kopfhörer: Pflicht!

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

Übrigens: Wäre ich Arzt, dann würde ich sehr vielen Patienten ein paar Runden Neurostreams™ *Wellness Walk* verschreiben.

Ich bin aber kein Arzt...

Was ist das Besondere an dieser Sendung? Der Beginn der Session ist “zweikanalig” und führt zu einer Dissoziation des Zuhörers, was vor allem solchen Menschen ermöglicht sich zu entspannen, die es normalerweise nicht so einfach hinkriegen. Mit der Kombination von “dissoziativem Alpha” (Entspannungs-„Erzwingung“), tiefem Theta (noch deutlichere Entspannung) mit einer Dosis SMR am Ende (die generell dabei hilft, mentale Zustände besser zu kontrollieren) haben wir hier eine sehr effektive Sendung, die es in nur 30 Minuten möglich macht, komplett vom Tag abzuschalten und angehäuften Stress zu eliminieren. Dies ist für die geistige und körperliche Gesundheit des Hörers von Vorteil. Stress ist der Massenmörder unserer Zeit.

Für wen am besten geeignet? Für Menschen mit viel Stress, häufigem Stress oder hohem Stress-Level.

Woraus besteht diese Sendung? Isochrone Alpha-/ Theta- und SMR-Beats und ein musikalischer Soundteppich machen diese Sendung zu einem effektiven Stresskiller. Die Sessions starten auf dem linken Kanal bei 14 Hertz und auf dem rechten Kanal bei 13 Hertz – also auf leicht unterschiedlichen Frequenzen. Diese Differenz wird nach fünf Minuten aufgehoben, wenn beide Kanäle gleichzeitig bei 10 Hertz ankommen (und ab dann parallel im gleichen Takt bis zum Ende der Session erklingen). Nach einem kurzen Aufenthalt auf dem bei 10-Hertz-Plateau geht ins hinein ins Theta-Tal bis auf niedrige 6,5 Hertz. Dort verbleiben wir ebenfalls nur kurze Zeit, bevor es dann treppenweise wieder nach oben geht, zunächst wieder auf 10 Hertz (ein mittlerer Alpha-Wert) und zuletzt auf 14 Hertz, also in den SMR-Bereich.

Wann hören? Nach vollbrachtem Tagewerk. Ideal in Zug, Straßenbahn, Flugzeug, Bus oder auf Beifahrersitz.

Wie hören? Wir lehnen uns zurück. Es ist möglich, dass wir dabei einschlafen, also entsprechend absichern.

Worauf beim Hören achten? Ich empfehle, dem Namen der Sendung alle Ehre zu machen, und sich zu Beginn kurz vorzustellen, spazieren zu gehen. Im Wald, im Gebirge, am Strand, allein oder mit Begleitern...

Wann erfolgt eine Wirkung? Woran erkenne ich sie? Nach der Session sollte sich ein zufriedenes Friedensgefühl breit machen. „Stress? Was soll das sein?“

Was kann ich falsch machen? Störungen, offene Augen oder fehlende Kopfhörer können den Erfolg dieser ultra-wichtigen Session zunichte machen.