



**Dauer:** 30 Minuten  
(Standard) oder 15 Minuten  
(Kurz-Version)

**Augen:** halb offen

**Kopfhörer:** Pflicht!

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

**Was ist das Besondere an Zen Quasar?** Es ist eine der wenigen Neurostreams™ mit binauralen Beats. Sie wirkt so stark, dass selbst erfahrene Meditieren in neue Bereiche vorstoßen.

Ein weiterer Vorteil dieser binauralen Sendung besteht darin, dass durch die virtuelle Erzeugung des binauralen “dritten Tons” oft eine Gehirnhälften-Synchronisation erzeugt wird. Dies ist ein eher zufälliger Nebeneffekt, der aber durchaus interessante Wirkungen hervorruft!

6,5 Hertz ist ein relativ anspruchsvoller (tiefer) Theta-Wert, der viele Hörer in den Schlaf zwingen wird. Wem es aber gelingt, trotz geschlossener Augen und bequemer Meditations-Haltung wach zu bleiben, dem ist ein schönes Zen-Erlebnis gewiss.

**Für wen am besten geeignet?** Für Meditierende und Anhänger des Zen...

**Woraus besteht diese Sendung?** Binaurale Beats und sphärische Musik! Los geht's bei 12 Hertz bei der oberen Alpha-Grenze, und dann geht es gemächlich auf das 10-Hertz Alpha-Plateau, und dann auf das 7 Hertz Theta-Plateau, und schließlich noch auf das tiefe 6,5 Hertz-Plateau, was einem relativ tiefen Theta-Niveau entspricht. Dort bleibt man 16 Minuten in der “Zen-Schwebe”... bevor es am Schluss innerhalb von vier Minuten auf 15 Hertz geht. *[In der Kurz-Version geschieht alles in der Hälfte der Zeit.]*

**Wann hören?** Morgens wäre ein guter Zeitpunkt.

**Wie hören?** Man Sorge dafür, dass man nicht gestört wird, obgleich es nicht schadet Vögel zwitschern zu hören oder den summenden Verkehr oder sogar menschliche Stimmen in der Ferne. Man fülle seinen ansonsten leeren Bauch mit etwas frischem Wasser und setze sich die Kopfhörer auf...

**Worauf beim Hören achten?** Man atme bewusst durch die Nase. Spezielle Atem-Techniken sind nicht nötig! Der Atem sollte möglichst natürlich und unverkrampft verlaufen, so flach oder so tief wie es eben in diesem Moment geschieht. Vermeide den Atem zu forcieren. Er muss weich und wenn möglich unhörbar vonstatten gehen. Man achte also nur auf seinen Atem, ohne dabei Gedanken zu bemühen oder Bilder herauf zu beschwören. Falls die Gedanken nicht verstummen: Gleich werden sie es!