



Dauer: 60 Minuten

Augen: geschlossen

Kopfhörer: müssen nicht sein, Lautsprecher gehen auch

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

Was ist das Besondere an dieser Sendung? Die 3 Einschlaf-Hilfen (weiß, rosa, braun) entlassen uns im Frequenzbereich des natürlichen Schlafes (tiefes Delta).

Für wen am besten geeignet? Für Menschen, die nicht schlafen können.

Woraus besteht diese Sendung? Alle drei Einschlafhilfen bestehen aus isochronen Beats, sowie aus Rauschen (weißes Rauschen, rosa Rauschen, braun es Rauschen). Linker und rechter Beat-Kanal sind identisch. Musik gibt es nicht.

Die Beats starten bei 14 Hertz, und erreichen nach 10 Minuten die Schumann-Frequenz von 7,83 Hertz (Grenze Alpha/Theta). Nach einem kurzen Aufenthalt dort geht es tief in den Delta-Bereich. Die Beats werden immer langsamer. Nach 30 Minuten erreichen wir 1.05 Hertz. Auf dieser langsamen Schwingung geht es für den Rest der Session weiter. Am Ende wird das Rauschen und die Musik leiser und leiser, bis alles verstummt.

Rauschen ist dem Meeresrauschen ähnlich – es hilft beim Entspannen. Die Auswahl des Rauschens ist Geschmacksache. Der eine wird das rosa Rauschen bevorzugen, die andere vielleicht das braune. Das weiße Rauschen ist das „größte“.

Wann hören? Direkt beim Zubettgehen, oder nachdem man sich bereits gewälzt hat.

Worauf beim Hören achten? Auf nichts. Entspanne dich... tssssssssssss.

Wann erfolgt eine Wirkung? Nach 20 bis 30 Minuten sollte man eingeschlafen sein..

Wie oft anhören? Maximal einmal pro Nacht, und nur, wenn man nicht einschlafen kann.

Was kann ich falsch machen? Nach Ablauf dieser Session sollte (man) keine neue Session starten, und die Playlist sollte hier aufhören. Die Session leise hören. Gleich zu Beginn die Augen schließen.