



Dauer: nur 15 Minuten

Augen: können auf bleiben

Kopfhörer: empfohlen, aber nicht nötig

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

Was ist das Besondere an dieser Sendung? Diese Sendung ist eine “geradlinige”, einfache und klare Session zum Selber-Aufputschen. Nebenwirkungsfrei und völlig legal. Sie geht einen Schritt weiter/höher als „Sturm und Drang“ - auf deutsch: Pure Lebendigkeit beschleunigt noch etwas mehr.

Für wen am besten geeignet? Für Menschen, die sich 15 Minuten Zeit einräumen können, um sich nebenbei aufzuputschen, während sie sich schminken oder ihre Krawatte binden.

Woraus besteht diese Sendung? Aus isochronen Beats und Musik. Unsere Aufputsch-Sendungen starten bei 15 Hertz, erreichen nach ca. fünf Minuten 18 Hertz und am Ende der Sendung 20 Hertz.

Wann hören? “Pure Lebendigkeit” lässt sich jederzeit einschieben, wenn gebraucht. Ausnahme: in die Playlist des Autoradios wird sie bitte nicht eingeschoben! Sonst fährt man zu schnell.

Wie hören? Das Schöne an dieser Sendung ist, dass man weder Kopfhörer braucht, noch die Augen schließen muss. Man hat also Augen und Hände frei.

Worauf beim Hören achten? Man achte nur darauf, dass man sich die 15 Minuten permanent im Wirkungsbereich der Musik befindet, und nicht ständig in ein anderes Zimmer rennt. Wenn der “Tran” liquidiert ist, ist man am Ziel.

Wie oft anhören? So oft man will. Nur nicht vor dem Schlafengehen!

Was kann ich falsch machen? Bloß, weil man nebenbei andere Dinge erledigen kann, heißt das nicht, dass man nebenbei auch telefonieren könnte und trotzdem die Wirkung spürt. So ist es leider nicht. Man muss sich schon auf die Sendung einlassen. Nebenbei das Geschirr abzutrocknen, ist dagegen kein Problem.