



**Dauer:** 30 Minuten  
(Standard) oder 20 Minuten  
(Kurzversion)

**Augen:** geschlossen

**Kopfhörer:** Absolut Pflicht!

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

**Übrigens:** Ich habe die Tage  
nach meiner Hochzeit in  
Japan zugebracht. Von dort  
stammen auch viele ältere  
Neurostreams™ Fotos.

### Was ist das Besondere an dieser Sendung?

Diese Sendung führt Dich auf spektakuläre 5,5 Hertz hinab, einen äußerst tiefen Theta-Wert, den nur wenige Meditierende je erreichen können.

Die Kunst besteht darin, nicht einzuschlafen sondern bei klarem Bewusstsein zu bleiben.

### Für wen am besten geeignet?

Für fortgeschrittene Meditierende.

### Woraus besteht diese Sendung?

Genau wie gesamte ZenBox aus binauralen Beats und atmosphärischen Klängen.

### Wann hören?

Das überlasse ich völlig dir. Sei dir bewusst, dass du danach ziemlich „slow“ sein wirst. Also lieber nicht vor einem sportlichen Wettkampf anhören.

### Wie hören?

Genau wie die anderen Sendungen der ZenBox: Ungestört, auf den Atem achtend.