



## PROGRAMMBESCHREIBUNGEN

### **01 Einführung** (16 Min.)

Die Licht- und Ton-Frequenzen holen den/die Anwender/in bei 15 Hz ab und führen ihn/sie langsam in eine Alpha-Entspannungsphase von 8 Hz.

### **02 Ruhig und ausgeglichen** (15 Min.)

Die Licht- und Tonfrequenzen holen den/die Anwender/in bei 15 Hz ab und führen ihn/sie langsam in eine Alpha-Entspannung von 8 Hz.

### **03 Frisch und munter** (15 Min.)

Die Licht- und Ton-Frequenzen starten bei 15 Hz und verbleiben dann in verschiedenen Frequenzen des Alpha-Bereichs, die auf eine Erfrischung des Geistes abzielen.

### **04 Stress abbauen** (29Min.)

Die Licht- und Ton-Frequenzen beginnen bei 20 Hz und führen anschließend über den Theta-Bereich bis zu Delta-Wellen von 3 Hz, um den Effekt der Regeneration eines Tiefschlafs zu erzeugen.

### **05 Stress lass nach** (21 Min.)

Mit 19 Hz beginnend verlaufen die Licht- und Ton-Frequenzen anschließend im Alpha-Bereich, der Entspannung von Körper und Geist fördert. Um den Regenerationseffekt zu verstärken, geschieht dies in Kombination mit der Schuhmann-Frequenz von 7.83 Hz.

### **06 Autogene Entspannung** (29 Min.)

Die Licht- und Ton-Frequenzen führen den/die Anwender/in in den Gehirnwellen-Bereich von Meditationserfahrungen. Es wird u.a. mit den Frequenzen von 7 Hz, 5 Hz und 3 Hz gearbeitet.

### **07 Bewusster und angenehmer träumen** (29 Min.)

Ein Entspannungsprogramm, das hauptsächlich mit der Schuhmann-Frequenz von 7.83 Hz arbeitet.

### **08 Light I** (6 Min.)

Die Licht- und Tonfrequenzen dieses Programms unterstützen den „See the music“-Effekt (d.h. die Musik kann durch die Lichtimpulse visuell wahrgenommen werden) und durchwandern alle vier Wellenbereiche.

### **09 Smooth** (30 Min.)

Die Licht- und Ton-Frequenzen beginnen bei 20 Hz und führen den/die Anwender/in in Zustände von tiefer Meditation und Regeneration.

### **10 Space** (24 Min.)

Ein Erfrischungsprogramm, dessen Licht- und Tonfrequenzen von hauptsächlich 18 Hz z.B. ideal dazu geeignet sind, morgens in die Gänge zu kommen.

### **11 Erfolgreicher leben** (8 Min.)

Dieses Programm erleichtert die Aufnahme von Affirmationen ins Unterbewusstsein und arbeitet hauptsächlich mit Frequenzen im tiefen Theta-Bereich.

### **12 Konzentration steigern** (29 Min.)

Die Licht- und Ton-Frequenzen dieses Programms starten bei 11 Hz und führen den/die Anwender/in anschließend in einen besonders wachsamem Bereich, der für mentales Training besonders geeignet ist.