

# ANLEITUNG FÜR DIE ÜBERFLIEGER-TRANCEREISEN

*Diese Trancereisen nutzen die Macht der Hypnose und binauraler Musik.*

*Dabei werden zwei unterschiedliche Sinuswellen auf dem linken und rechten Ohr abgespielt, die sich in ihrer Frequenz leicht unterscheiden. Hat man beispielsweise auf dem linken Ohr die Frequenz 430 HZ und auf dem rechten Ohr 440 HZ, so bildet sich die Mittelfrequenz von 435 HZ.*

*Diese Frequenz hat nun bestimmte Auswirkungen auf die Gehirnwellen, da diese versuchen zu synchronisieren und gleichschwingen. Die positiven Effekte sind erstaunlich – von erhöhter Kreativität, tieferem Schlaf, mehr Konzentration oder tiefer Meditation; hat man die Kontrolle über die Frequenzen, kann man die Geisteszustände nach Belieben hervorrufen.*

*Die Hypnose ist eine spezielle Form der Kommunikation mit dem Unterbewusstsein: Das hat nichts mit Magie oder Psychotrick zu tun, denn Du bekommst dabei alles bewusst mit und kannst jederzeit aussteigen. Bei diesen Trancereisen hilft uns die Hypnose, tiefer und realistischer in die Situation einzutauchen und den Lerneffekt zu steigern.*

## **1** Stelle sicher, dass du für 30 Minuten nicht gestört wirst.

*Denn aus einer tiefen Entspannung durch das Handy, Klingeln an der Haustür oder was auch immer herausgerissen zu werden, ist verstörend und äußerst unangenehm.*

## **2** Benutze einen guten Kopfhörer.

*Wir empfehlen dafür Kopfhörer mit Geräuschunterdrückung. Diese ANC (active noise cancelling) Kopfhörer gibt es von Bose, Sony, Sennheiser und einigen anderen namhaften Marken. Sie unterdrücken die Umgebungsgeräusche fast vollständig.*

## **3** Mache es dir in einem geschützten Raum bequem.

*Lege dich auf eine angenehme Unterlage und entspanne dich. Die meisten Menschen bevorzugen, sich auf den Rücken zu legen. Dabei stützt ein weiches, nicht zu dickes Kopfkissen den Nacken.*

## **4** Stelle die Lautstärke auf ein dir angenehmes Maß ein.

*Dazu gehe einfach kurz mitten in das Audiostück und regle die Lautstärke so weit herunter, dass du den Text noch gut verstehst. Im Zweifelsfall eher etwas leiser als zu laut. Nun kann deine Reise beginnen.*