

Sicherheitshinweise:

Weil Binaural Beats so wirksam sind, sind sie leider nicht für alle Menschen geeignet. Wenn du zu epileptischen Anfällen neigst oder ein Schlaganfallrisiko besteht, sprich vor dem Anhören bitte mit deinem behandelnden Arzt, ob du sie Hören kannst.

Höre die Mentaltrainings niemals während du Auto fährst oder Geräte bedienst, bei denen du hochkonzentriert sein musst, sondern in einem Umfeld, in dem du dich sicher entspannen und gefahrlos einschlafen könntest.

Es ist ähnlich wie mit Saunagängen:

Für normal-gesunde Menschen sind sie wunderbar.

Für Menschen mit Herz-Kreislauf-Beschwerden können sie aber zu viel sein. Wenn du gesund bist ist also alles gut, folge deinem Gefühl und gehe so oft in die "Binaural-Beat-Sauna", wie es sich für dich richtig anfühlt.

Ich wünsche dir viel Freude mit dem Mentaltraining!

Herzliche Grüße,

Thomas Bröker