

Bewusstsein Erkunden

Erweiterte Bewusstseinszustände erfahren
Intuitives Potential erkennen
Selbstbefähigung fördern

Erlernen sie die gezielte Anwendung von weltweit erprobten, hoch effizienten Hilfsmitteln, welche sie befähigen ihr eigenes Bewusstsein aktiv zu erkunden und sich mit Selbstfindung und persönlicher Transformation zu Beschäftigen. Der Prozess wird mit Hemi-Sync®, einer leistungsstarken, auf Klangmustern basierenden Technologie, enorm erleichtert und unterstützt. Hemi-Sync® wird vom Monroe Institut seit über 45 Jahren effektiv und sicher eingesetzt. Alle vom Monroe Institut weltweit angebotenen Workshops werden von zertifizierten Trainern durchgeführt.

Seminarziele

- Das unmittelbare Erleben und Erkunden erweiterter Bewusstseinszustände für welche in der Regel jahrelange Ausbildung und Praxis erforderlich ist um diese zu erreichen.
- Das einfache Erreichen und Halten solcher erweiterter Bewusstseinszustände auch ohne den Einsatz von technischen Hilfsmitteln wie zum Beispiel Hemi-Sync®
- In der Lage zu sein, bisher ungenutzte innere Ressourcen zu nutzen
- Das Kennenlernen von Hilfsmitteln für praktische Anwendungen im täglichen Leben
- Das eigene „höhere Selbst“ besser zu verstehen

Resultate und Nutzen

Die Resultate als Folge der Übungen und der Anwendung erlernter Werkzeuge unterscheiden sich stark von Person zu Person. Ihr höheres (totales) Selbst hält die für Sie für diesen Zeitpunkt bestimmten Erfahrungen bereit. Erstaunliche Einsichten und Erkenntnisse erwarten Sie.

Teilnehmer berichten oft über:

- Tiefe körperliche Entspannung
- Verbesserter Schlaf
- Erweitertes Bewusstsein
- Tiefe Einblicke in Lebenssituationen
- Zugang zu innerer Führung
- Tiefere Meditationen
- Verbesserte Intuition und erhöhte Kreativität
- Mentale Ruhe und Klarheit
- Körperliche und emotionale Heilung
- Befreiung von Ängsten und einschränkenden Überzeugungen
- Verbesserte Konzentration und Lernen
- Größeres Wissen über das eigene Selbst

Der Aufbau des Seminars

Das Seminar ist hoch experimentell und partizipativ. Es wird in der Regel in kleinen Gruppen durchgeführt. Die Teilnehmer erleben eine Sequenz von acht Hemi-Sync® Übungen. Die meisten davon mit verbaler Anleitung. Alle hören einer Übung gleichzeitig zu. Jeder macht dabei seine ganz eigenen Erfahrungen und zieht seine eigenen Erkenntnisse daraus. Die Teilnehmer sind in der Lage, an ihren eigenen Themen zu arbeiten, sich selbst zu heilen, Anleitung zu suchen und mehr über ihr totales Selbst zu erfahren. Das Programm ist sehr intensiv. Trotzdem erfahren die Teilnehmer in der Regel eine tiefe Entspannung und fühlen sich danach zentrierter, geerdeter und lebhafter als zuvor.

Jede Audioübung wird so vorgestellt, dass jeder deren Zweck versteht und weiß, was ihn erwartet. Während der Übungen liegen die Teilnehmer in einer möglichst bequem Position auf einer (Luft)-Matratze und erhalten ein Kissen und eine Decke. Einige Trainer verwenden auch bequeme, in der Neigung verstellbare Stühle. Jeder hört sich gleichzeitig die Übungen über Stereo-Kopfhörer an. Nach jeder Übung erhalten die Teilnehmer die Gelegenheit ihre Erlebnisse in einem Journal festzuhalten. Danach können die Erlebnisse in der Gruppe ausgetauscht werden. Der Erfahrungsaustausch ist freiwillig, auch wenn die Teilnehmer dazu ermuntert werden daran teilzunehmen. Der gemeinsame Austausch trägt viel zum Lernerfolg und zur Erfahrung jedes Einzelnen bei.

Tag 1

Am ersten Tag lernen die Teilnehmer einen mächtigen Bewusstseinszustand zu erreichen, den Bob Monroe als Fokus 10 bezeichnete. Den Zustand von "Geist wach, Körper schlafend". Der Körper ist tief entspannt oder sogar eingeschlafen, während der Geist hellwach und aktiv ist. Der Teilnehmer hat die volle Kontrolle über sich selbst und kann bewusste Entscheidungen treffen. Fokus 10 ist die Grundlage für die Erforschung des totalen Selbst und der nicht-physischen Realitäten. Er ist die Tür zu vielen anderen Bewusstseinszuständen.

Teilnehmer:

- Lernen schnell und einfach zwischen Fokus 10 und Wachbewusstsein zu wechseln.
- Erlernen Techniken zur Verstärkung und Kontrolle ihres persönlichen Energiefeldes.
- Lösen energetische Blockaden und erleben Heilung.
- Lernen eine Technik zur Heilung von sich selbst und anderen basierend auf Forschungsergebnissen, die das Monroe Institute mit Hilfe erfahrener Heiler erarbeitet hat.
- Erhalten Einblicke und Erkenntnisse in die eigene Persönlichkeit.
- Lernen 21 Werkzeuge und Methoden für die praktische Anwendung im Alltag.

Tag 2

Aufbauend auf den Erfahrungen des ersten Tages lernen die Teilnehmer den Zugang zum Fokus 12, den Bob Monroe als den "Zustand des erweiterten Bewusstseins" bezeichnete. Fokus 12 ist ein idealer Zustand, um Antworten auf Fragen zu erhalten, Probleme zu lösen oder zu untersuchen. Jeder Mensch kann eine Verbindung mit seiner eigenen inneren Weisheit herstellen, dass Informationen und Einsichten aus einer tiefen, über den wachen Geist hinausgehenden Quelle des "Wissens" empfangen werden können. Die Teilnehmer üben auch die bewusste Dissoziation vom physischen Körper als Vorbereitung auf den Übergang in freiwillige Außerkörperzustände (OBE). Weitere Werkzeuge und Techniken zur Erforschung des Bewusstseins und deren täglichen Anwendung werden eingeübt.

Unsere Vision:

Das globale Erwachen der Menschheit

Unsere Mission:

Förderung und Erforschung des menschlichen Bewusstseins und die Erfahrung erweiterter Bewusstseinszustände als Weg zur Schaffung eines Lebens in persönlicher Freiheit, Einsicht und Glück. Seit mehr als 40 Jahren ermöglicht das Monroe-Institut® (TMI) die Erfahrung gezielter und erweiterter Bewusstseinszustände. TMI wurde in den frühen 1970er Jahren als Bildungs- und Forschungsorganisation vom Erfinder und Soundpionier Robert A. Monroe gegründet. Das Herzstück des TMI-Lernens ist die geführte Verwendung von Hemi-Sync®-Übungen. Zehntausende von Menschen haben an den Programmen des Instituts teilgenommen.

Unsere Methode:

Die Hemi-Sync® Methode - auch Monroe-Methode genannt - ist weltweit einzigartig. Die Methode ist tief in der westlichen Tradition verankert. Es geht um die aktive Teilnahme während der Meditation, um das nicht-physische Universum zu erforschen. Teilnehmer werden ermutigt, ihren Verstand und ihre Neugierde einzubringen. Es geht nicht primär um die Ablenkung des ständig grübelnden Verstandes oder das Unterdrücken des Egos, wie das oft in den östlichen Traditionen beschrieben wird.

Bob Monroe



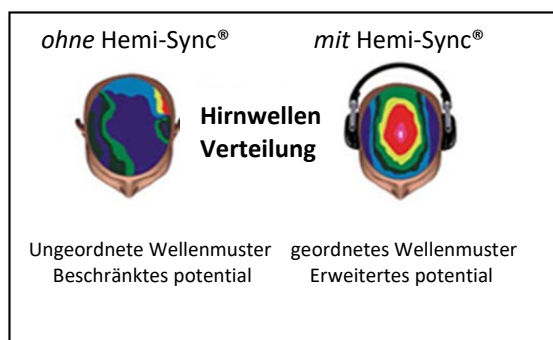
Die von Bob Monroe entwickelten Methoden liefern nur die Stützräder zum Fahrrad. Um in einmal erlernte Bewusstseinszustände zu gelangen werden die Stützräder später nicht mehr benötigt. Die Monroe-Methode ist frei von jedem Dogma. Die angebotenen Wege, können in den meisten anderen Traditionen genutzt werden. Hemi-Sync®-Unterstützung kann eine wunderbare Ergänzung zu anderen Traditionen sein. Bei der Monroe-Methode geht es vorab um die Erforschung des Bewusstseins. Dadurch lernen wir, wie wir in der physischen Welt leben sollen. Es geht nicht darum, in eine andere Dimension zu entkommen. Es geht darum zu lernen, wie unsere Entdeckungen hier im Physischen praktisch angewendet werden.

Monroe Institut in Virginia (USA)



Was ist Hemi-Sync?

Hemi-Sync (von "Hemisphären Synchronisation") ist eine wissenschaftlich und klinisch erprobte Klang-Technologie welche komplexe, mehrschichtige Audiosignale verwendet um bestimmte Bewusstseinszustände sehr leicht zu erreichen. Mit Hemi-Sync werden die beiden Hirnhälften (Hemisphären) des Gehirns so synchronisiert, dass diese in einem kohärenten (ausgeglichenen) Zustand effizient zusammenarbeiten können. Im Alltag findet diese hemisphärische Synchronisation auf natürliche Weise statt, aber jeweils nur für kurze und zufällige Zeiträume. Die Hemi-Sync-Technologie ermöglicht es jedem, einfach, schnell und sicher in bestimmte Bewusstseinszustände zu gelangen und diese Zustände auch über einen längeren Zeitraum beizubehalten.



Bewusstseinszustände von Tiefschlaf bis zu hochaktiven, fokussierten Zuständen, wie Meditation, Tiefenentspannung, gesteigerte Kreativität, Manifestation, Deblockieren und Problemlösung sind erreichbar. Es hat keine unterschwelligem Botschaften in den Tönen. Man behält jederzeit die volle Kontrolle. Hemi-Sync ist ein ideales Werkzeug für alle, die sich der persönlichen und spirituellen Entwicklung verschrieben haben.

Wie wurde Hemi-Sync entwickelt?

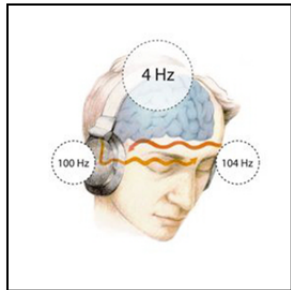
Robert Monroe, ein Pionier auf dem Gebiet des menschlichen Bewusstseins, forschte in den 1950er Jahren auf dem Gebiet von Schlaflernen. Er experimentierte mit allen möglichen Klangfrequenzen und deren Einfluss auf das Lernvermögen. Dabei fand er Kombinationen von Frequenzen, denen er bestimmte Bewusstseinszustände zuordnen konnte. Seine Technik patentierte er unter dem Namen "Hemi-Sync" ("hemisphärische Synchronisation"). In den frühen 1970er Jahren integrierte Bob binaurale Beats in seine Technik und entwickelte damit Hemi-Sync zu einem mächtigen Werkzeug für die Erkundung des menschlichen Bewusstseins. Die Audioübungen im Seminar „Bewusstsein Erkunden“ umfassen komplexe Mischungen aus Klangfrequenzen, binauraler Beat-Technologie, Soundeffekten und verbaler Anleitung.

Was sind binaurale Beats?

Das natürliche auftretende Phänomen binauraler Beats wurde erstmals 1839 von H. W. Dove, einem preußischen Wissenschaftler, entdeckt. Das Gefühl, binaurale Beats zu "hören", entsteht, wenn zwei Töne mit nur leicht unterschiedlichen Frequenzen zum selben Zeitpunkt je einem der beiden Ohren zugeführt werden, und das Gehirn eine Phasendifferenz zwischen den beiden Tönen erkennt. Im Alltag würde dieser Unterschied die Informationen liefern, um die Quelle des Klangs zu lokalisieren. Durch Drehen des Kopfes wird die Phasendifferenz ausgeglichen.

Wenn die beiden Töne über Kopfhörer separat an je ein Ohr gelangen, führt eine Kopfbewegung nicht zu einem Ausgleich der Phasen. Das Gehirn versucht zu verstehen was es wahrnimmt. Es erkennt die Differenz der beiden akustisch hörbaren Frequenzen als auch deren Phasendifferenz.

Die akustisch nicht hörbare aber vom Hirn erkennbare Differenz wird als binauraler Takt bezeichnet. Es handelt sich also nicht um ein von aussen zugeführter Ton, sondern eine vom Gehirn erzeugte Wahrnehmung. Die Grafik zeigt wie zwei in der Frequenz leicht unterschiedliche Töne (100 Hz und 104 Hz) über Kopfhörer an jeweils ein Ohr gelangen und das Hirn in der Folge die Differenz von 4 Hz wahrnimmt.



Von grosser Bedeutung beim Einsatz von Hemi-Sync ist die Frequenz-Folge-Reaktion – ein natürlich auftretender Lernmechanismus. Wenn das Gehirn binaurale Taktfrequenzen wahrnimmt erzeugt es Hirnströme derselben Frequenz. Man kann das Hirn also mittels akustischen Tönen dazu bringen Hirnströme von ganz bestimmten Frequenzen zu erzeugen. Diese Hirnströme können mit einem EEG (Elektroenzephalografie) gemessen und grafisch dargestellt werden. Bestimmte Frequenzbereiche werden Kategorien von Bewusstseinszuständen zugeordnet. Von ebenso grosser Bedeutung ist es, dass

Hemi-Sync beide Hirnhälften aktiviert und das Hirn in einen kohärenten, ausgeglichenen Zustand bringt. Ein kohärenter Zustand des Hirns erlaubt extrem tiefe und präzise Bewusstseinszustände wie sie sonst nur nach jahrelangem Training möglich sind.

Hirnwellenfrequenzen und Bewusstseinszustände

Hemi-Sync ermöglicht also gleichzeitig eine kohärente, ausgeglichene Hirnfunktion sowie das rasche Erreichen definierter Bewusstseinszustände. Derzeit gibt es keine objektive Möglichkeit Bewusstseinszustände zu messen. Bestimmte Gehirnwellenmuster wurden aber von der Forschung mit definierten Bewusstseinszuständen in Verbindung gebracht.

Kategorie	Frequenz [Hz]	Bewusstseinszustand
Gamma	30-100	Spitzenleistungen, Fokussierung, Mystisch, Transzendente Wahrnehmung
Beta	15-30	normales Wachbewusstsein, logisches/analytisches Denken
Alpha	8-15	Gelöst, Entspannt, Tagträumen, Tor oder Brücke zur Erinnerung in Meditation
Theta	4-8	Unterbewusstsein, Träumen (REM-Schlaf), Intuition, Kreativität, Gipfelerfahrungen
Delta	0,5-4	Tiefschlaf, tiefe Entspannung, Regeneration, Verbindung zum Feld

Tabelle der Bereiche von Hirnwellenfrequenzen

Die Eleganz des binauralen Schlagsystems besteht in der Möglichkeit, sich von Frequenzen unterhalb der Schwelle des menschlichen Gehörs (< 20 Hz), beeinflussen zu lassen. Im oben grafisch dargestellten Beispiel eines binauralen 4-Hertz Schlags werden Gehirnwellen von dieser niedrigen Frequenz (unterhalb der Hörschwelle) bewirkt. Die erzeugte Frequenz von 4Hz befindet sich an der Grenze zwischen den Hirnstromkategorien Theta und Delta.

Das Gehirn produziert ständig eine komplexe Mischung aus Gehirnwellenfrequenzen. In unserem Beispiel werden die künstlich herbeigeführten 4Hz den anderen Gehirnwellen zusätzlich überlagert.

Bob Monroe fand in jahrzehntelanger Forschung die richtigen Frequenzmischungen für ganz bestimmte Bewusstseinszustände. Hierin liegt das Geheimnis und der Erfolg vom Monroe Institut. Hemi-Sync Übungen können gleichzeitig Delta (für tiefe Entspannung), Theta (ein erweiterter Zustand für die Erforschung), Alpha (eine Brücke zwischen dem Inhalt von Theta und dem Bewusstsein von Beta) und Beta (Wachsamkeit) Frequenzen beinhalten.