

# Tune-In -

## Ablauf einer Session



### BEGINN DER SESSION (10 Minuten)

- EEG Stirnband aufsetzen
- Kurze Einführung
- Kalibrierung (2–3 Minuten)
- EEG zeigt Aktivität:
- Welche Wellen dominieren? (z. B. viel Beta = Unruhe, viel Alpha = Entspannung) Gibt es erkennbare Veränderungen bei geschlossenen vs. offenen Augen?

### LIVE-IMPROVISATION & SPIEGELUNG (15–25 Minuten)

### ABSCHLUSS & REFLEXION (5–10 Minuten)

Reflexion

"Echos" besprechen und festlegen