



UNSERE NEUE WELT

Miteinander & füreinander
erschaffen wir eine
lebenswerte Welt



Die Meditation in kurzen Worten

Diese Meditation unterstützt dich, dein Gedankenkarussell zu beruhigen und deine Gedanken als liebevoller Beobachter wertfrei wahrzunehmen und sie wie Wolken ziehen zu lassen. So kannst du Klarheit über deine Gedanken gewinnen und innere Ruhe finden.

Tipps zur Anwendung

Höre die Meditation in einem ruhigen Moment – morgens, nachmittags oder abends – und lass dich von deiner eigenen Achtsamkeit sowie den Klängen tragen, während du deinen Geist beruhigst und deine Gedanken liebevoll ziehen lässt..

Für die volle Wirkung der binauralen Beats empfehle ich dir, Kopfhörer zu verwenden. Du kannst die Meditation aber auch ohne Kopfhörer anhören, da die Affirmationen und die Musik in 432Hz auch so ihre Wirkung entfalten.

Die verwendeten Frequenzen

432Hz | 7,83Hz

Die **Musik in 432Hz** bringt Ruhe und Harmonie, indem sie dich mit der natürlichen Schwingung des Universums in Einklang bringt. Der binaurale Beat von **7,83Hz (die Schumann-Frequenz** - auch "Herzschlag der Erde" genannt) verstärkt dieses Erdungsgefühl, schenkt dir Stabilität und trägt dich sanft, während du deine Gedanken liebevoll beobachten und ziehen lassen kannst. Ein Klangfeld das dich nährt und deine Achtsamkeit tief verankert.

Ich wünsche dir von Herzen viel Freude mit dieser Meditation!