



UNSERE NEUE WELT

Miteinander & füreinander
erschaffen wir eine
lebenswerte Welt



Die Meditation in kurzen Worten

Diese Abend-Meditation unterstützt dich dabei, deinen Tag friedvoll abzuschließen. Mit sanften Affirmationen kannst du in ein Gefühl von Geborgenheit und Ruhe sinken. Während dein Körper entspannt und dein Geist still wird, öffnest du dich für eine erholsame Nacht.

Tipps zur Anwendung

Höre dir die Meditation am besten am Abend direkt vor dem Schlafengehen an – entweder im Bett oder in einem ruhigen Moment davor. Lasse dich von der Musik, den Affirmationen und den Klängen tragen, um in tiefe Entspannung zu finden und eine erholsame Nacht zu genießen.

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 | 3Hz | 6Hz

Die **Musik in 432Hz** bringt Ruhe und Harmonie, indem sie dich mit der natürlichen Schwingung des Universums in Einklang bringt und innere Balance schenkt. Die binauralen Beats bewegen sich sanft zwischen **3Hz und 6Hz**. Diese feinen Schwingungen wirken wie ein sanftes "Runterfahren" fürs Gehirn: Dein Nervensystem entspannt sich, Anspannung löst sich und du sinkst Schritt für Schritt in einen tief erholsamen Zustand, der dich optimal auf den Schlaf vorbereitet.

Ich wünsche dir von Herzen viel Freude mit dieser Meditation!