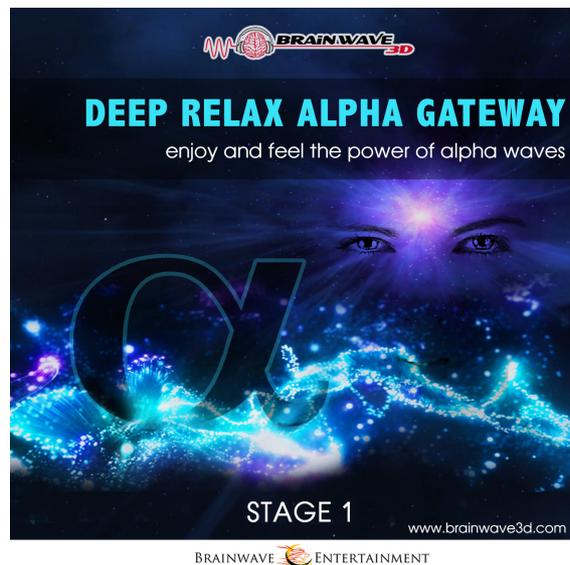

Richtige Nutzung Deep Relax Alpha Gateway



So nutzt du diese Frequenz am effektivsten:

Letztes Update: 16.01.2018

Tageszeit:

Diese Alpha-Frequenz dient der Entspannung und leichten Meditation, somit spielt die Tageszeit keine Rolle.

Sonstige Tipps, um die Wirkung dieser Frequenz zu verstärken:

- Die Wirkung dieser Frequenz kannst du unterstützen, indem du in den ersten 3 Minuten tief ein- und ausatmest.

Der Brainwave-Guide:

Weitere Tipps zur Nutzung von binauralen Beats / Frequenzen findest du in meinem kostenlosen Brainwave-Guide: www.brainwave-guide.com