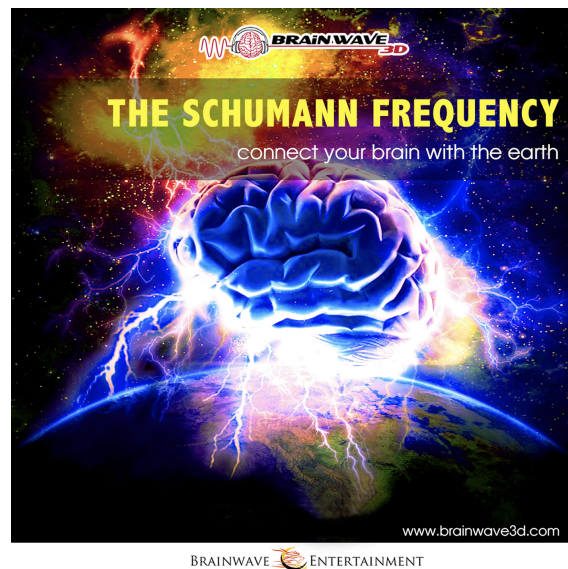


---

## Richtige Nutzung **THE SCHUMANN FREQUENCY**

---



### So nutzt du diese Frequenz am effektivsten:

**Letztes Update: 07.04.2020**

#### **Tageszeit:**

Diese Frequenz kannst du jederzeit nutzen. Am stärksten wirkt sie jedoch vor dem Einschlafen oder direkt nach dem Aufwachen.

#### **Optimale Nutzung:**

- 1. Phase:** Höre die Frequenz 1-3x pro Tag (am besten vor dem Schlafen, nach dem Aufstehen oder am Tag) für ca. 1 Woche
- 2. Phase:** Höre die Frequenz 1-3x pro Woche
- 3. Phase:** Höre die Frequenz 1-3x pro Monat
- 4. Auslaufphase:** Höre die Frequenz 1x pro Monat und dann nach Belieben (wenn du dich z. B. nicht gut fühlst oder in Hektik/Stress,... bist)



### **Sonstige Tipps um die Wirkung dieser Frequenz zu verstärken:**

- Am besten nutzt du diese Frequenz, wenn du die Augen schließt, dich hinsetzt und deine Hände auf die Oberschenkel legst. Versuche dabei mindestens 6 Minuten tief ein- und auszuatmen. Desto länger du diese Frequenz hörst, desto stärker wird sie wirken.

- Ebenso kannst du diese Frequenz in deiner Lieblings-Meditationshaltung hören.

### **Weitere Tipps:**

- Du kannst diese Frequenz auch zum Einschlafen nutzen.

- Falls du Astralreisen lernen möchtest, kannst du die Schumann-Resonanz nutzen, um dich an den Raum zwischen Schlaf-/Wach zu gewöhnen.

Wichtig dabei ist es, nicht einzuschlafen.

### **Der Brainwave-Guide:**

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