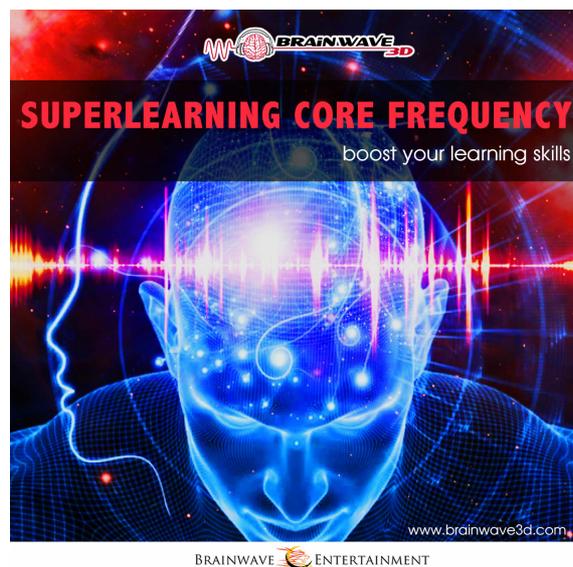


---

## Richtige Nutzung Superlearning core frequency

---



### So nutzt du diese Frequenz am effektivsten:

**Letztes Update: 24.01.2018**

#### **Tageszeit:**

- Am effektivsten wirkt diese Frequenz, wenn du vorher mit Oropax und Schlafmaske ca. 30 Minuten meditierst!

#### **So verstärkst du die Wirkung dieser Frequenz:**

- Am besten nutzt du diese Frequenz, wenn du dich hinsetzt, die Augen schließt und deine Hände auf die Oberschenkel legst. Versuche dabei mindestens 6 Minuten tief ein- und auszuatmen.
- Nutze deine Lieblings-Meditationshaltung oder lege dich direkt hin. (Achte jedoch - nicht dabei einzuschlafen!)

#### **Weitere Tipps:**

- Je öfter du diese Frequenz hörst, desto stärker wird sie wirken.
- Höre sie immer vor dem Lernen und fange dann erst an zu lernen!



**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)