
Richtige Nutzung Deep Relax Delta Gateway



So nutzt du diese Frequenz am effektivsten:

Letztes Update: 19.01.2018

Tageszeit:

Grundsätzlich kann man diese Frequenz jederzeit hören. Die Wirkung ist jedoch am stärksten, wenn man in der Früh aufwacht und unmittelbar danach diese Frequenz hört. Dabei sollte man in der Meditationshaltung sitzen. Ebenso kann man vor dem Einschlafen direkt diese Frequenz hören. Wenn man jedoch am Tag diese Frequenz hören möchte, empfehle ich den Deep Relax Alpha Gateway und den Deep Relax Theta Gateway zuerst anzuhören.

Grundlegendes:

Diese Delta-Frequenz dient der tieferen Entspannung und Regeneration des Körpers & Geistes. Du solltest dabei einschlafen. Da deine Gehirnwellen im Delta-Tiefschlaf sind, werden aus diesem Grunde dein Körper und dein Geist sehr stark regeneriert.



Sonstige Tipps, um die Wirkung dieser Frequenz zu verstärken:

- Höre vorher den Deep Relax Alpha Gateway und den Deep Relax Theta Gateway, um den maximalen Nutzen aus dem Deep Relax Delta Gateway zu ziehen.
- Du benötigst nicht zwingend Kopfhörer, um die Wirkung zu erleben.

Der Brainwave-Guide:

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