

---

## Richtige Nutzung 528 Hz Solfeggio Frequenz

---



### So nutzt du diese Frequenz am effektivsten:

**Letztes Update: 30.03.2020**

**Tageszeit:**

- Diese Frequenz kannst du jederzeit hören.

**Tageszeit:**

- Nutze deine Lieblings-Meditationshaltung oder lege dich einfach flach hin oder alternativ entspanne auf einem Massagesessel (Achte jedoch darauf, dass du dabei nicht einschläfst!)

- Ich empfehle dir die Meditation 1 Stunde vor deiner gewohnten Schlafenszeit durchzuführen. (Falls du über 60 Minuten in der Meditationshaltung bleiben kannst dann gerne auch in dieser Position)



- Um mystische Erfahrungen zu erleben, empfehle ich dir die Frequenz direkt in der Schlafunterbrechung zu hören. Mehr dazu im Video.

### **Allgemeine und langfristige Nutzung dieser Frequenz:**

**Erste Phase:** Höre die **528 Hz Solfeggio Frequenz** in der ersten Phase öfter und regelmäßiger. (ca. 7-14 Tage lang 1-2x am Tag)

**Zweite Phase:** Höre dann die Frequenz je nach Lust und Laune Ideal 1-3x die Woche.

**Dritte Phase:** Höre dann die Frequenz nach ca. 1-2 Monaten 1-2x am Tag für ca. 3-7 Tage und fahre wieder zu Phase 2 zurück.

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

- Nutze aus dem Gateprogramm die Codewörter (vorallem die Codewörter von Gate 5, 6, 11 und 12 wirken hier sehr stark!)

- Um die Wirkung drastisch zu verstärken, kannst du die anderen Solfeggio-Frequenzen hören.

- Je öfter du diese Frequenz bzw. Hypnose hörst, desto stärker wird sie auch wirken!

### **Kombinationsmöglichkeiten mit anderen Frequenzen:**

- Nutze die anderen Solfeggio Frequenzen um den maximalen Nutzen aus dieser Frequenz zu ziehen.

### **Weitere Tipps:**

- Nutze eine Schlafmaske, damit du keine Eindrücke von der physischen Realität bekommst.

### **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)

Lerne wie du am schnellsten in die tiefsten Bewusstseins Ebenen eintauchen kannst! Lese dazu mein kostenloses Buch "Deep Meditation": [www.tiefen-meditation.com](http://www.tiefen-meditation.com)