

FREQUENZ-GUIDE

Aktiviere deine Selbstheilungskräfte
MIT DER KRAFT DER FREQUENZEN



174 Hz
Schmerzlinderung



285 Hz
Zellregeneration



396 Hz
Befreiung von Angst
& Schuldgefühlen



417 Hz
Veränderung
unterstützen



528 Hz
DNA-Reparatur



639 Hz
Harmonie in
Beziehungen



741 Hz
Intuition
stärken



852 Hz
Rückkehr zur
spirituellen Ordnung



MEHR ENERGIE
IM ALLTAG



TIEFE ENTSPANNUNG
& INNERE RUHE



DEIN WEG ZU MEHR
GESUNDHEIT & GLÜCK

EINFACH ANWENDEN – TIEF WIRKSAM – FÜR JEDEN TAG

Dein Heil-Frequenz-Guide

Die 8 stärksten Heilfrequenzen für Körper, Geist & Seele

Überblick

174 Hz – Die Frequenz der Entspannung

Wofür wird sie genutzt?

Viele Menschen verbinden diese Frequenz mit Ruhe, Geborgenheit und innerer Entspannung.

Anwendung:

- Vor dem Einschlafen
- Während Meditationen
- Zum Stressabbau

285 Hz – Die Frequenz der Regeneration

Wird häufig genutzt, um Regeneration und Wohlbefinden zu unterstützen.

396 Hz – Die Frequenz der Befreiung

Wird traditionell mit dem Loslassen von Ängsten, Schuldgefühlen und alten Mustern verbunden.

417 Hz – Die Frequenz der Veränderung

Unterstützt Veränderungsprozesse und neue Lebensabschnitte.

528 Hz – Die Frequenz der Transformation

Eine der bekanntesten Solfeggio-Frequenzen. Wird oft mit Harmonie und positiver Transformation verbunden.

639 Hz – Die Frequenz der Verbundenheit

Wird genutzt, um Beziehungen und emotionale Harmonie zu fördern.

741 Hz – Die Frequenz der Klarheit

Kann helfen, den Geist zu fokussieren und neue Perspektiven zu gewinnen.

852 Hz – Die Frequenz der spirituellen Ordnung

Wird häufig für Meditation und spirituelle Entwicklung verwendet.

Anwendung je nach eigenem Bedarf

Zusätzliche Inhalte:

- Schlüssel 1: Stille & bewusstes Lauschen
- Schlüssel 2: Bewusste Worte und Affirmationen
- Schlüssel 3: Heilende Klänge & Solfeggio-Frequenzen

Einleitung: Was sind Heil-Frequenzen?

Frequenzen kann man grundsätzlich überall und ganz einfach (mithilfe von technischen Geräten) messen, denn alles was aus Atomen besteht, schwingt, und alles was schwingt, hat seine individuellen Frequenzen, aber nicht nur das. Ebenso feinstoffliche Energien haben ihre Frequenzen, im Grunde also alles, was irgendwie in Form von Energie auftaucht, alles was lebendig ist und lebt, kann in Frequenzen gemessen werden.

Nicht nur Radio-Wellen, Micro-Wellen WLAN oder Strom, auch deine Gedanken! Manche dieser Gedanken sind von sensiblen Menschen sogar spürbar [...]

Atome selbst vibrieren, da sie aus Energie bestehen. Der Geist beherrscht die Materie. Wenn Atome aufhören zu vibrieren, kehren sie zu ihrem ursprünglichen Zustand zurück, welcher unsichtbare, masselose, gewichtslose, substanzlose Energie ist. Doch alles kann in Frequenzen gemessen werden. Nicht nur jeder Gedanke, jeder Licht-Strahl, sondern alles.

Heilfrequenzen sind jedoch nicht nur Frequenzen „von außen“. Sie existieren grundsätzlich bereits auch schon in dir selbst. Es sind einfache gespeicherte Schwingungs-Muster, mit denen dein Körper, dein Geist und deine Seele wieder in Einklang kommen können – wenn du dich erinnerst, wer du bist und welches Potential du als kosmisches multi-dimensionales Wesen hast.

Dein Energie-System kennt bereits die grundsätzliche Gesundheit. Es kennt die ursprüngliche Klarheit, die Fülle, das Wohlbefinden, das Glück und die Freude, die Liebe, das Licht, alles.

Heil-Frequenzen können dir helfen, dich mit diesem inneren Wissen wieder erneut zu verbinden. Insbesondere sind die ursprünglichen Informationen zur körperlichen Genesung in den Zell-Erinnerungen und in unserer DNA gespeichert. In den Genen!

Wenn du deine Ursprungs-Kraft deiner Gene wieder aktivierst, dann kann dein Körper theoretisch unsterblich werden. Dies klingt möglicherweise anfangs etwas dubios, ist aber bereits wissenschaftlich bewiesen. Gen-Versuche mit Mais haben dies bereits in 2012 offensichtlich gezeigt.

Die aktuelle Forschung zeigt mittlerweile noch viel mehr & weitere Möglichkeiten auf, doch wenn hier in der Pseudo-Wissenschaft nur an den Genen gearbeitet wird, und nicht auf geistiger Ebene, werden diese sogenannten Wissenschaftler auch irgendwann logischerweise anstehen, ob man so will oder nicht.

Zumindest verrät dies die menschliche Logik! (Ohne Bewertung!)

Dies bedeutet, dass du auf der geistigen bzw. feinstofflichen Ebene viel weit mehr bewirken kannst, als du dir jemals vorstellen kannst. Beides zusammen wäre vermutlich noch effizienter, aber wer weiß das schon wirklich so genau ...

„Die Geist beherrscht die Materie“, wie bereits erwähnt, ist ein alter Grundsatz, ein Natur-Gesetz! So kannst du eben mit Frequenzen, die ja grundsätzlich lebende Energie (=Geist) sind, auch so ziemlich alles verändern, je nachdem wie stark (deine) Frequenzen eben sind. Denke z.B. an ein Wein-Glas, wenn der richtige Ton in der richtigen Laut-STÄRKE gespielt wird, platzen die Wein-Gläser. Dies ist uns mittlerweile auch global bekannt.

Klänge und Audio-Frequenzen werden seit Jahrtausenden in verschiedenen Kulturen genutzt, um Entspannung, Meditation und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Viele Menschen berichten, dass sie durch das bewusste Hören bestimmter Frequenzen mehr innere Ruhe, Klarheit und Ausgeglichenheit erleben.

So haben Heil-Frequenzen den Zweck zur re-Harmonisierung deiner seelisch-geistigen oder physischen Disharmonien, und können (!) auch den Umständen dementsprechend bei der Selbst-Heilung sehr stark anregend sein. Heil-Versprechen können und dürfen allerdings nicht gemacht werden. Es liegt nur an dir selbst, wie du damit umgehst.

Dieses Freebie soll dir einen einfachen Einstieg in die Welt der Heil-Frequenzen geben.

Nutze die Frequenzen für dich regelmäßig, entspanne dich dabei und beobachte, welche Veränderungen du in dir wahrnimmst und erzähle es weiter.

Sprich darüber und setze dich intensiver damit auseinander. So kannst du dein Leben radikal positiv verändern.

Viel Spaß beim Lesen, Umsetzen und deiner Transformation!

• 174 Hz – Die Frequenz der tiefen Entspannung

Wofür wird diese Frequenz genutzt?

Die 174-Hz-Frequenz wird häufig mit Entspannung, Geborgenheit und innerer Stabilität in Verbindung gebracht. Viele Menschen verwenden sie, um nach einem stressigen Tag zur Ruhe zu kommen.

Was kannst du damit machen?

- Nach einem anstrengenden Arbeitstag entspannen.
- Stress und innere Unruhe reduzieren.
- Vor dem Einschlafen zur Ruhe finden.
- Während einer Massage oder Entspannungseinheit hören.

So kannst du die Frequenz anwenden

Setze oder lege dich bequem hin. Schließe die Augen und höre die Frequenz für 15 bis 30 Minuten. Atme dabei langsam und bewusst ein und aus. Stelle dir vor, wie jede Anspannung deinen Körper verlässt.

• 285 Hz – Die Frequenz der Regeneration

Wofür wird diese Frequenz genutzt?

Die Frequenz von 285 Hz wird häufig eingesetzt, um Regeneration und Wohlbefinden zu unterstützen. Viele Anwender nutzen sie in Phasen der Erholung und Entspannung.

Was kannst du damit machen?

- Nach körperlicher Anstrengung entspannen.
- Während Ruhepausen oder Meditationen hören.
- Das allgemeine Wohlbefinden fördern.
- Entspannungsrituale vertiefen.

So kannst du die Frequenz anwenden

Höre die Frequenz während einer Meditation oder im Liegen. Konzentriere dich bewusst auf deinen Körper und richte deine Aufmerksamkeit auf die Bereiche, die besondere Entspannung benötigen.

• 396 Hz – Die Frequenz der Befreiung

Wofür wird diese Frequenz genutzt?

Die 396-Hz-Frequenz wird traditionell mit dem Loslassen belastender Emotionen und alter Denkmuster verbunden.

Was kannst du damit machen?

- Negative Gedanken bewusst loslassen.
- Emotionale Belastungen reflektieren.
- Innere Blockaden erkennen.
- Mehr Selbstvertrauen entwickeln.

So kannst du die Frequenz anwenden

Nimm dir Zeit für dich und schreibe vor dem Hören alles auf, was dich belastet. Höre anschließend die Frequenz und stelle dir vor, wie sich alte Belastungen Schritt für Schritt auflösen.

• 417 Hz – Die Frequenz der Veränderung

Wofür wird diese Frequenz genutzt?

417 Hz steht symbolisch für Neubeginn, Veränderung und persönliche Entwicklung.

Was kannst du damit machen?

- Neue Lebensabschnitte begleiten.
- Veränderungen leichter annehmen.
- Alte Gewohnheiten hinterfragen.
- Offenheit für Neues entwickeln.

So kannst du die Frequenz anwenden

Nutze diese Frequenz besonders dann, wenn du vor wichtigen Entscheidungen stehst oder bewusst Veränderungen in dein Leben bringen möchtest. Formuliere dabei eine klare Absicht für deine Zukunft.

• 528 Hz – Die Frequenz der Transformation

Wofür wird diese Frequenz genutzt?

528 Hz gehört zu den bekanntesten Solfeggio-Frequenzen und wird häufig mit Harmonie, positiver Veränderung und innerem Gleichgewicht in Verbindung gebracht.

Was kannst du damit machen?

- Meditationen vertiefen.
- Mehr innere Harmonie erleben.
- Positive Gedanken stärken.
- Das Herz für Liebe und Dankbarkeit öffnen.

So kannst du die Frequenz anwenden

Setze dich in eine ruhige Umgebung. Richte deine Aufmerksamkeit auf dein Herzzentrum und konzentriere dich bewusst auf Gefühle wie Dankbarkeit, Freude und Liebe.

• 639 Hz – Die Frequenz der Verbundenheit

Wofür wird diese Frequenz genutzt?

Diese Frequenz wird oft verwendet, um zwischenmenschliche Beziehungen und die emotionale Verbundenheit zu stärken.

Was kannst du damit machen?

- Beziehungen harmonisieren.
- Mitgefühl und Verständnis fördern.
- Konflikte reflektieren.
- Die Verbindung zu dir selbst stärken.

So kannst du die Frequenz anwenden

Höre diese Frequenz während einer Meditation und denke dabei an Menschen, denen du Liebe, Verständnis oder Vergebung schenken möchtest.

• 741 Hz – Die Frequenz der Klarheit

Wofür wird diese Frequenz genutzt?

741 Hz wird häufig mit geistiger Klarheit, Intuition und Inspiration in Verbindung gebracht.

Was kannst du damit machen?

- Klarere Entscheidungen treffen.
- Kreativität fördern.
- Meditation und Achtsamkeit vertiefen.
- Neue Perspektiven entdecken.

So kannst du die Frequenz anwenden

Nutze diese Frequenz beim Journaling, Meditieren oder wenn du wichtige Entscheidungen treffen möchtest. Schreibe anschließend deine Gedanken und Erkenntnisse auf.

• 852 Hz – Die Frequenz der spirituellen Ordnung

Wofür wird diese Frequenz genutzt?

Die Frequenz von 852 Hz wird oft in spirituellen Praktiken eingesetzt, um innere Balance und ein tieferes Bewusstsein zu fördern.

Was kannst du damit machen?

- Meditationen intensivieren.
- Die eigene Intuition stärken.
- Mehr innere Ruhe finden.
- Das Bewusstsein erweitern.

So kannst du die Frequenz anwenden

Suche einen ruhigen Ort auf, schließe die Augen und konzentriere dich ausschließlich auf deinen Atem. Erlaube dir, vollkommen im gegenwärtigen Moment anzukommen.

Empfehlungen zur Anwendung

- Höre die Frequenzen möglichst regelmäßig.
- Beginne mit 10 bis 15 Minuten täglich.
- Nutze hochwertige Kopfhörer oder Lautsprecher.
- Schaffe dir eine ruhige und entspannte Umgebung.
- Achte bewusst auf deine Gefühle und Wahrnehmungen.
- Führe ein Tagebuch über deine Erfahrungen.

Wichtiger Hinweis

Die beschriebenen Wirkungen beruhen auf traditionellen Anwendungen und Erfahrungsberichten vieler Anwender.

Heilfrequenzen ersetzen keine medizinische Diagnose, Beratung oder Behandlung durch Ärzte oder andere qualifizierte Fach-Experten.

3 Schlüssel zur Aktivierung deiner inneren Energie

Für Menschen, die fühlen, dass in ihnen viel mehr lebt als sie denken, und bereit sind, ihre Selbst-Heilungskräfte zu aktivieren.

Schlüssel 1: Stille & Bewusstes Lauschen

Heilung beginnt, wenn du aufhörst, dich abzulenken.

Deine eigenen Frequenzen findest du nicht in einer Meditation auf YouTube. Sondern in der Stille in dir selbst. Natürlich können dir YT-Frequenzen dabei helfen, doch solltest du diese auch geistig bewusst aufnehmen und wirken lassen, eben zu-lassen!

Setze dich einfach täglich 3–5 Minuten nur mal auf einen von dir angenehm ausgewählten Platz hin – ohne Musik, ohne Ziel, ohne irgendwas. Lass deinen Atem gleichmäßig und ruhig kommen und gehen. Geh in die Stille und lausche. Nicht mit den Ohren, sondern mit dem Herzen geistig nach innen gerichtet. Die Stille ist der Ausgang zum Lauschen der Seele, der inneren Weisheit.

Sollte dir die Stille anfangs zu unangenehm sein, kannst du auch auf YT auserwählte Frequenzen dazu abspielen. Versuche rauszufinden, wie es für dich am Stimmigsten ist. Teste verschiedene Möglichkeiten durch, denn es kann sein, dass es beim 1. Mal nicht so recht funktioniert. Dazu einfach dran bleiben und weiter machen, solange, bis du eine Veränderung spürst, oder kleine Fortschritte / Erfolge bemerkst.

Impuls:

Wann warst du das letzte Mal einfach nur mit dir selbst – ohne zu fliehen, ganz alleine in der Stille und hast in dich hineingeschaut und gehorcht?

Schlüssel 2: Bewusste Worte, die heilen

Deine Sprache besteht aus Frequenzen, die du ausstrahlst. Worte sind Energie und Magie (=Wirkungskraft). Die Kraft der Worte strahlt die Frequenzen aus, die wir in Gedanken darin hinein interpretieren.

Sätze wie „Ich bin nicht gut genug“, „Ich bin halt so“, „Ich muss durchhalten“, „Ich kann ja sowieso nix ändern!“ etc., tragen Schwingungen, die dich im Schmerz halten und damit blockierst du dich nur selbst. Es sind nur sogenannte Tot-Schlag-Argumente, die als Ausreden benutzt werden, und dich vom eigentlichen Thema ablenken. Hast du das gewusst?

Beginne also bewusst zu sprechen und wähle deine Worte weise – nicht nur mit anderen, sondern erstmal mit dir selbst. Sprich mit deiner Seele, mit deinem Unterbewusstsein, oder wie du es auch immer nennen magst, Gott oder das höhere Selbst, egal! Ein innerer Dialog ist keine Schande, es ist ganz etwas Natürliches. Wir sind uns dessen nur nicht bewusst. Doch erstmal lerne mit dir selbst so zu sprechen, dass dir dabei bewusst ist, dass du durch diese Sprach-Magie deine Worte richtig aussprichst, und damit ihre Magie auf dich wirken lassen kannst.

Doch achte stets drauf, alles positiv zu formulieren. Nicht „nicht“, sondern pro!

Sprich z.B. einen für dich ausgewählten oder stimmigen Vers:

- Ich bin (für den) Frieden. (Nicht: Ich bin „gegen“ den Krieg!)
- Ich darf heilen – in meinem Tempo.
- Ich bin bereit, mich selbst zu empfangen.
- Ich öffne mich für die geistige Fülle und Weisheit des Universums.
- Ich bin bereit, Klarheit zu empfangen.
- Ich bin bereit meinen Horizont für das Unbekannte zu öffnen.
- Ich bin bereit, die Wahrheit anzunehmen und zu erkennen. Ich bin die Wahrheit selbst! Ich bin!
 - oder wähle selbst einen positiv konstruktiv formulierten Satz für dich aus.

Impuls:

Welche Worte über dich selbst willst du ab jetzt **nie wieder** sagen? Pos. formuliert: Welche Worte willst du in Zukunft für dich bewusst nutzen?

Es ist wichtig dabei zu wissen, dass du „*nicht, nie wieder, nein, etc.*“ meiden sollst, denn das Universum (Quanten-Feld) kennt kein Nein! Du ziehst mit deinen Gedanken immer genau das an, an was du denkst, ob verneint oder

bejaht. Ein gutes Beispiel: Versuche mal bitte NICHT an einen rosaroten Elefanten zu denken! Na? Merkst du was?

Genau das ist damit gemeint.

Schreib dir also deine aktuellen Gedanken auf einen Zettel auf, und falls du „Verneinungen / Negationen“ entdeckst, formuliere diese in positive Worte um.

Mache dir dazu in der Mitte eines A4-Blattes eine Spalte, schreibe dir links erst die negativ (konstruktiv) formulierten Worte auf, und rechts dann die positiven (destruktiven). Z.B.:

ich will diese Scheiße nicht mehr	Ich will das Positive ... davon
Ich will aus dem Mangel raus	Ich will in die Fülle
Ich kämpfe für den Frieden	Ich bin der Frieden / für den F.
Ich will keine ... mehr	Ich will nur noch ...
Ich hasse dies & das	Ich liebe dies & das

Das Universum kennt also keine Negation, es reflektiert sich immer nur das, an was du denkst, auch wenn du an das denkst was du nicht willst, eben WEIL du dran denkst. Dein Gehirn sendet somit Frequenzen aus, und diese manifestieren sich dann im Außen, kraft des Natur-Gesetzes der Resonanz.

So einfach ist das! Hier hast du Platz für deine Übung:

Schlüssel 3: Heilende Klänge & Solfeggio-Frequenzen (SF)

Manche Töne berühren etwas in dir, was Worte nie erreichen können.

Mit nur Audio-Frequenzen kannst du ebenso schon einiges an guten Zielen erreichen. Du brauchst diese nur über ein Gerät wie z.B. deinen PC abzuspielen. Egal ob in mp3 oder in einem anderen Format.

Tipp dazu: Solltest du einen Chrome oder Brave Browser benutzen, kannst du den YT-Ad-Blocker als Erweiterung installieren, damit du diese lästige Werbung blocken kannst, um nicht dauernd damit gestört zu werden.

Ich habe dir [in meinem vollständigen eBook Heilfrequenzen](#) dazu eine vollständige Frequenz-Liste erstellt. Die Solfeggio-Frequenzen sind z.B. nur ein kleiner Teil dieser Liste. Diese SF-Frequenzen sind ganz besondere und spezielle Ton-Frequenzen, die dein Energiefeld sehr stark in Harmonie bringen können. Du kannst sie hören, in Meditationen nutzen oder mit bestimmten Absichten verbinden. Es gibt dazu sehr viele Möglichkeiten.

Beispiele:

- **396 Hz** – löst Schuld & Angst
- **528 Hz** – DNA-Heilung & Liebe
- **741 Hz** – Reinigung & innere Klarheit

Impuls:

Suche dir heute eine für dich stimmige Frequenz aus, die dich ruft oder anspricht – und lausche mit geschlossenen Augen. Was genau fühlst du? Was kommt aus dir hervor? Was verändert sich auf deiner emotionalen, was auf deiner gedanklichen Ebene? Schreib's dir jeweils auf ein Blatt Papier auf und arbeite damit, mit dir selbst. Sollte sich etwas Unangenehmes zeigen, so lasse es einfach durchziehen, bis es vorbei ist. Es kann dir nichts geschehen, außer dass du eine positive Transformation erleben wirst.

Wichtig ist, dass du etwas wahrnimmst, und aus deinem Inneren heraus-holst, was auch immer es dir mitteilen will. Solltest du beim 1. Mal keinen Erfolg haben, versuche es immer weiter.

Selbst wenn du anfangs 10-30x ran musst, wichtig ist, immer weiter zu machen! Ein Gewinner gibt niemals auf! Und wenn du etwas an Veränderungen bemerkst, wirst du sicherlich davon begeistert sein. Es kann im Nachhinein durchaus möglich sein, dass du plötzlich die unvorstellbarsten Erlebnisse haben wirst, oder sich in deinem Leben etwas so sehr positiv verändern wird, dass du es erstmal selbst nicht fassen kannst. Doch da fängt es dann erst richtig an, und da wird es dann auch erst richtig interessant.

Zum Abschluss: Deine Seele kennt den Weg

Heil-Frequenzen sind nichts „Esoterisches“ oder sonstiger mit Propaganda abgeklatschter Humbug! Nein! Sie sind in deinen Erinnerungen verankert. Sie sind ein Bestandteil des natürlichen göttlichen Seins, wie auch immer du es nennen willst. Es ist alles in Dir! Einerseits in den Zell-Erinnerungen, andererseits im Erinnerungs-Speicher der immer wieder inkarnierenden Seele, in deinem Aura-Feld, in deinem Umfeld, in deinem Kopf, im Quanten-Feld, überall. Sie erinnern sich an deinen natürlichen Zustand: Klarheit, Liebe, Vertrauen, Gesundheit, Souveränität, Stabilität etc., du musst dich nur dran erinnern und sie nur aktivieren. Dazu gibt es sehr viele Hilfsmittel wie verschiedene Geräte, Audio-Frequenzen, was auch immer. Selbst mit WortAffirmationen und deinen eigenen Gedanken kannst du alleine schon soviel bewirken, was so manche Geräte und Audio-Aufzeichnungen nicht können, wenn du dir deiner eigenen (Seelen-)Kraft bewusst bist.

Audio-Frequenzen und Gerätschaften können dir jedoch die Richtung zeigen, dir dabei helfen und auch nur durch das einfache Anwenden schon sehr viel bewirken. Am besten erstmal mit Audio-Frequenzen anfangen, dann Geräte benutzen, und – wann auch immer du dazu bereit bist – dazu zu meditieren. Alles zusammen kann natürlich noch effektiver sein. Wenn du kontinuierlich arbeitest, kann dies auch sehr effizient sein! Also ...

Bist du bereit, deine Frequenz bewusst zu aktivieren?

Somit beginnt für dich hier ein ganz neuer Weg. Ein Weg zu dir selbst und in deine Ursprungs-Kraft. Ein Weg zur Genesung, ein Weg zu mehr Wohlfühlen, und Erfolg! Auch finanziell kann es plötzlich nach Erfolg regnen, wenn du die dazu richtigen Frequenzen anwendest.

Impuls:

Hast du ein Projekt, oder etwas, woran du grade arbeitest, und willst Erfolg damit haben, so kannst du dein Projekt und dein (positives) Ziel einfach auf einen A4-Zettel schreiben, und mit den Frequenzen des höchsten Seins (gedanklich) auch aufladen, also mittels deiner Gedanken-Kraft.

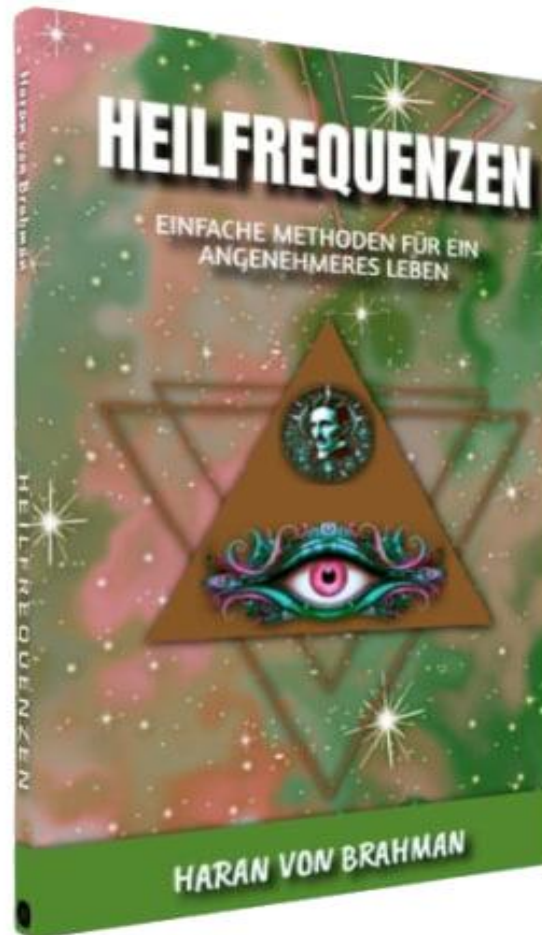
Dazu sprich einfach:

„Ich lade jetzt mit den Frequenzen der höchsten Quelle allen Seins auf, mit dem Ziel, dass“

Nutze (auch) die Kraft deiner Gedanken, um positive Impulse zu setzen!

 **mehr dazu im vollständigen eBuch „Heilfrequenzen“**

✉ Hol dir gleich dein vollständiges eBook & entdecke über 100 weitere Heilfrequenzen, praktische Anwendungen und Hintergrund-Wissen im vollständigen eBook - [Jetzt sichern:](#)



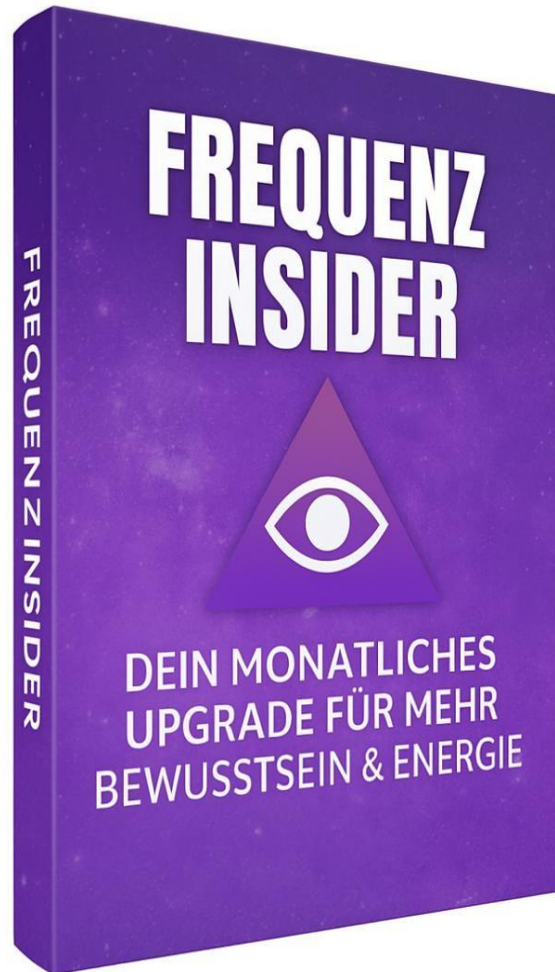
- ✓ Über 100 Heilfrequenzen
- ✓ Praktische Anwendungsbeispiele
- ✓ Frequenzen für Gesundheit, Energie, Wohlstand & Bewusstsein

👉 [JETZT hier klicken & per eMail erhalten](#)

👉 Du willst das physische Buch? Klicke jetzt hier!

👉 **Willst du tiefer in diese Themen eingreifen?**

👉 [buche jetzt dein monatliches Upgrade für einen erweiterten Horizont](#) 👉



👉 Wachse mit Begleitung und den richtigen Impulsen!

👉 Monatlich neue Impulse, Frequenzen, Bewusstseins-Techniken und exklusive Inhalte.

👉 [trage dich einfach auf der Webseite für Neuigkeiten ein!](#)

✿ Dein 7-Tage-Frequenz-Experiment

Herzlichen Glückwunsch! Du hast nun die wichtigsten Grundlagen über Heilfrequenzen kennengelernt. Doch Wissen allein verändert noch nichts – die Magie beginnt erst durch die Anwendung.

Deshalb lade ich dich zu einem einfachen **7-Tage-Frequenz-Experiment** ein.

Nimm dir jeden Tag 10–20 Minuten Zeit, höre die jeweilige Frequenz in einer ruhigen Umgebung und beobachte bewusst, was sich in dir verändert.

Es gibt kein Richtig oder Falsch. Sei einfach offen für deine eigenen Erfahrungen.

Tag 1 – 174 Hz: Entspannung & Loslassen

Heute geht es darum, zur Ruhe zu kommen.

Lehne dich zurück, schließe die Augen und konzentriere dich auf deinen Atem. Lasse den Stress des Tages los und erlaube deinem Körper, sich zu entspannen.

Beobachte:

- Fühle ich mich ruhiger?
- Wo trage ich noch Anspannung in meinem Körper?
- Wie verändert sich mein innerer Zustand?

 Meine Erkenntnisse: *[schreibe deine Erfahrung dazu auf]*

Tag 2 – 285 Hz: Regeneration & Erholung

Nutze diesen Tag bewusst zur Erholung.

Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper und schenke ihm Dankbarkeit für alles, was er täglich für dich leistet.

Beobachte:

- Wie fühlt sich mein Körper an?
- Welche Bereiche brauchen mehr Aufmerksamkeit?
- Fühle ich mich ausgeglichener?

 Meine Erkenntnisse:

[illegible]

Tag 3 – 396 Hz: Ängste & Belastungen loslassen

Heute darf alles gehen, was dir nicht mehr dient.

Nimm wahr, welche Gedanken, Sorgen oder Emotionen dich aktuell beschäftigen.

Beobachte:

- Welche Gedanken belasten mich?
- Was möchte ich loslassen?
- Welche neue Energie möchte ich stattdessen einladen?

 Meine Erkenntnisse:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Tag 4 – 417 Hz: Veränderung zulassen

Veränderung beginnt immer in dir.

Öffne dich heute bewusst für neue Möglichkeiten und Chancen.

Beobachte:

- Wo halte ich noch an der Vergangenheit fest?
- Welche Veränderung wünsche ich mir?
- Was wäre mein nächster kleiner Schritt?

 Meine Erkenntnisse:

[illegible]

Tag 5 – 528 Hz: Harmonie & Transformation

Widme diesen Tag deinem Herzen.

Erinnere dich an Dinge, Menschen oder Situationen, für die du dankbar bist.

Beobachte:

- Wofür bin ich heute dankbar?
- Was erfüllt mich mit Freude?
- Wie verändert Dankbarkeit meine Energie?

 Meine Erkenntnisse:

[illegible]

Tag 6 – 639 Hz: Beziehungen & Verbundenheit

Heute steht die Verbindung zu anderen Menschen im Mittelpunkt.

Denke an Menschen, die dir wichtig sind, und sende ihnen bewusst Liebe, Verständnis und Mitgefühl.

Beobachte:

- Welche Beziehungen tun mir gut?
- Wo darf mehr Verständnis entstehen?
- Wie fühlt sich Verbundenheit für mich an?

 Meine Erkenntnisse:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Tag 7 – 741 Hz oder 852 Hz: Klarheit & Bewusstsein

Zum Abschluss kannst du wählen:

741 Hz für mehr Klarheit und Fokus

oder

852 Hz für Meditation, Intuition und spirituelle Entwicklung.

Beobachte:

- Welche Erkenntnisse habe ich in den letzten Tagen gewonnen?
- Was hat sich verändert?
- Welche Frequenz hat mich am meisten angesprochen?

 Meine Erkenntnisse:

[illegible]

Dein Fazit

Nach 7 Tagen hast du bereits erste Erfahrungen mit den wichtigsten Heilfrequenzen gesammelt.

Vielleicht hast du Veränderungen gespürt.

Vielleicht sind neue Gedanken entstanden.

Vielleicht beginnt deine Reise gerade erst.

Wichtig ist nicht Perfektion, sondern Regelmäßigkeit.

Je bewusster du mit Frequenzen arbeitest, desto mehr wirst du deine eigenen Erfahrungen sammeln.

✦ Vertraue deinem Weg. Vertraue deiner Wahrnehmung. Vertraue deiner inneren Weisheit. ✦

👉 Willst du tiefer in die Welt der Heilfrequenzen eintauchen, dann sichere dir jetzt [das vollständige Buch „Heilfrequenzen“](#) und entdecke viele weitere Frequenzen, Anwendungen und Hintergrund-Informationen.

In diesem Sinne wünsche ich Dir viel Spaß bei deiner Ent-Deckungs-Reise zu dir selbst und deinen versteckten Frequenzen.

Dein Empfehlungsmeister Ares

Autor des Buches Heilfrequenzen

Gründer von Empfehlungsmeister ®



haran ares von brahman
empfehlungsmeister



www.empfehlungsmeister.com

© by Haran **Ares** von Brahman 2025 / Empfehlungsmeister ®

Seit über 30 Jahren beschäftige ich mich mit Bewusstsein, Frequenzen, Spiritualität und geistigem Wachstum, Magie, Runen, Frequenzen und Hermetik, Gnostik und Wissenschaft.

Erfahrung prägt (m)ein starkes Bewusstsein und ich gebe dieses Wissen liebend gerne weiter!

PS:

Solltest du dich auch für das nächste kommende Buch „Runenschrift-komplett“ interessieren, so kannst du [dem Telegram-Kanal](#) oder [der Skool-Community](#) beitreten, in dem dieses Buch dann auch präsentiert wird, wenn es soweit ist. D.h. der Werde-Gang sowie die Veröffentlichung!

Runen war unsere alte keltisch-germanische Schrift, bevor wir quasi per römischen Vatikan „christianisiert“ wurden [...]



Danke für's Lesen & dein Interesse!

Namaste!