

Harmonie im  
Leben durch  
Anpassung  
unserer  
Schwingung



@es.beginnt.bei.mir

# Einführung

Fangen wir ganz von vorne an... jedes einzelne Teilchen, jedes Atom im Universum hat eine bestimmte Schwingung.

Unterschiedliche Schwingungen wiederum ergeben unterschiedliche Frequenzbereiche, die gezielt zur positiven Beeinflussung des Unterbewusstseins genutzt werden können.

Außerdem lassen sich auch die physische und mentale Gesundheit durch bestimmte Frequenzen beeinflussen.

Hierzu wurden im II. Jahrhundert die Solfeggio Frequenzen ins Leben gerufen. Damals wurden sie für die gregorianischen Kirchengesänge verwendet.

@es.beginnt.bei.mir



# Einführung

Das Wissen über die gesundheitsfördernde Wirkung der Solfeggio-Frequenzen, das bis zur Antike zurückzuführen ist, ging jedoch unter. Die katholische Kirche hat ein Verbot für das Verbreiten dieses Wissens erlassen, da sie eine Bedrohung der Machtstrukturen innerhalb der katholischen Kirche in den Solfeggio-Frequenzen gesehen hat.

Erst nach mehreren Jahrhunderten der Vergessenheit entdeckten amerikanische Zahnmediziner die speziellen Solfeggio-Frequenzen wieder und erkannten ebenfalls die kraftvolle, gesundheitsfördernde Wirkung auf das menschliche Körper-System.



@es.beginnt.bei.mir

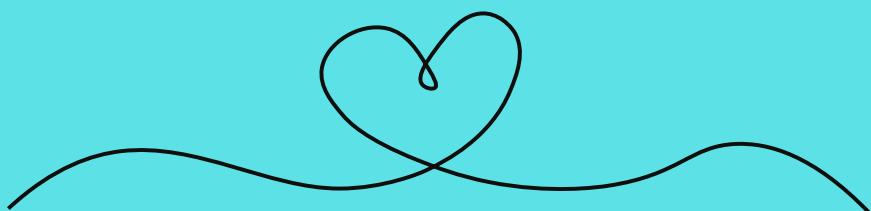
# Einführung



Schallwellen setzen sich bekanntlich im Wasser, im Sand und in der Luft fort und bilden spezifische Muster. Da der Mensch zum Großteil aus Wasser besteht, kann man sich gut vorstellen, wie sich Tonschwingungen auf den Körper übertragen und ihn beeinflussen.



1hz (Hertz) ist das Einheitssymbol für die Frequenz. Die Frequenz wiederum gibt an, wie viele sich wiederholende Vorgänge (wie bspw. Schwingungen) pro Sekunde stattfinden. D.h. eine Musik mit einer Frequenz von 432hz hat 432 Schwingungen pro Sekunde.



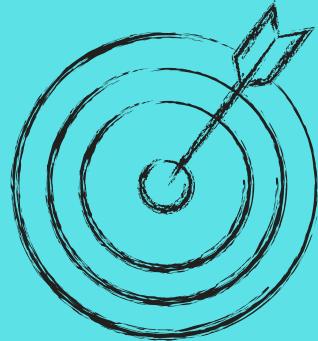
@es.beginnt.bei.mir

# So funktioniert:

Such dir einfach auf YouTube oder Spotify die Frequenz heraus, mit der du gerade gerne arbeiten möchtest.

Am besten wirkt die Frequenz, wenn du Kopfhörer nutzt und für ca. 10 Minuten den Klängen bzw. Tönen lauscht.

Du musst nichts weiter machen, ABER wenn du dir ein bestimmtes Ziel oder eine Vision setzt, z.B. dass dir der Ton dabei helfen wird, deine Ängste leichter loszulassen bzw. sie mal nur wahrzunehmen, dann ist die Wirkung doppelt so stark.



Jetzt folgen die einzelnen Frequenzen im Detail:

WICHTIG - das Anhören der Frequenzen ist kein Ersatz für einen Besuch beim Arzt oder Psychologen, es wirkt unterstützend zur Therapie!

@es.beginnt.bei.mir

# 174hz



174hz schwingt in der Frequenz der Erdenergie und wird zur Schmerzlinderung eingesetzt. Diese Frequenz dient als Hilfe zur Herstellung einer direkten Verbindung zwischen Erde und Mensch.

Durch den schmerzlindernden Effekt wird diese Frequenz auch als natürliches Betäubungsmittel bezeichnet - es vermittelt beim Anhören ein umfassendes Gefühl der Sicherheit und lindert z.B. Rückenschmerzen und Migräne. Außerdem steigert diese Frequenz allgemein die Konzentrationsfähigkeit.

Themen: Beruhigung, Erdung, Schmerzlinderung



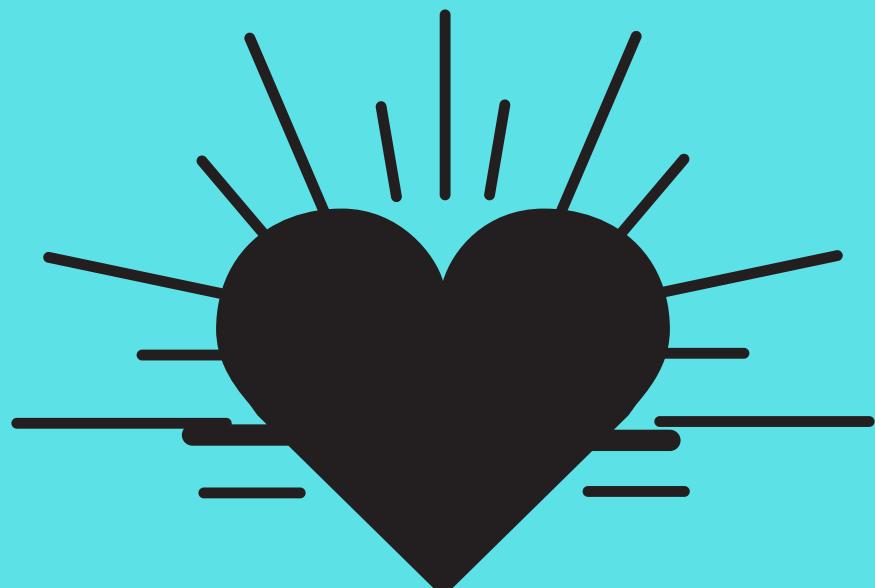
@es.beginnt.bei.mir

# 285hz

Das Anhören dieser Frequenz lässt das Gefühl von Vitalität entstehen. Sie hat zudem eine regenerative Wirkung und eignet sich besonders gut, um physische Verletzungen zu heilen. (Wundheilung, Brüche, Gewebeverletzungen)

Außerdem hat diese Frequenz einen starken Einfluss auf Energiefelder, wodurch sich die persönliche Umgebung reinigen und energetisieren lässt.

Themen: Erneuerung von Energiefeldern und Neuanordnung



@es.beginnt.bei.mir

# 396hz



Diese Frequenz wirkt gut bei jeglichen Schuld- oder Angstgefühlen, es wirkt befreiend. Es ist leichter, negative Gedanken loszulassen und positive Gedanken willkommen zu heißen, wenn man diese Frequenz anhört.

Die Frequenz bewirkt, dass unterbewusste Gefühle und Gedanken in dein Bewusstsein geholt werden - dadurch kann es passieren, dass du plötzlich einen Stimmungswechsel wahrnimmst, der dich mit unterdrückten Emotionen konfrontiert.

Themen: Auflösung von Schuld, Blockaden und Angst



@es.beginnt.bei.mir

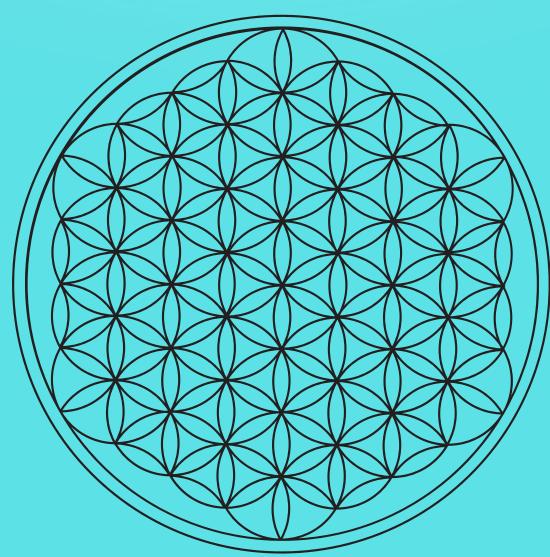


417Hz

Diese Frequenz ist ein großer Helfer bei Veränderungsprozessen oder wenn es darum geht, negative Traumata zu überwinden. Sie aktiviert außerdem das Sakralchakra. (auch Sexualchakra genannt)

Generell wird diese Frequenz zur Reinigung der Chakren (Energiezentren) herangezogen, da sie energetische Blockaden lösen soll.

Themen: Resonanz mit dem Universum, Erweiterung des Bewusstseins, Klärung



@es.beginnt.bei.mir

# 432hz



432hz hat eine sehr beruhigende und tiefenentspannende Wirkung. Es hat einen positiven, beruhigenden Einfluss auf das subjektive Angstempfinden.

Diese Frequenz hat eine heilende Wirkung auf emotionaler und energetischer Ebene. Sie kann dazu führen, dass sich emotionale und energetische Blockaden in uns lösen, wir negative Erlebnisse und Erfahrungen besser verarbeiten und wir von bestimmten Dingen leichter loslassen können.

Themen: Dankbarkeit und innerer Frieden



@es.beginnt.bei.mir



# 528hz



Diese zentrale Frequenz ist durch ihre starke Energiebündelung sogar dazu in der Lage, menschliche DNA zu heilen. (sie soll die Heilung von DNA-Strukturen anregen können)

Die Frequenz steht deshalb für Wunder, Heilung und Transformation. 528hz hat das Potential, die DNA wieder in ihren ursprünglichen Zustand zurückzuversetzen und damit wunderbare, neue Lebensenergie zu erschaffen.

Themen: Transformation, Wunder und Zeichen, Reparatur von DNA



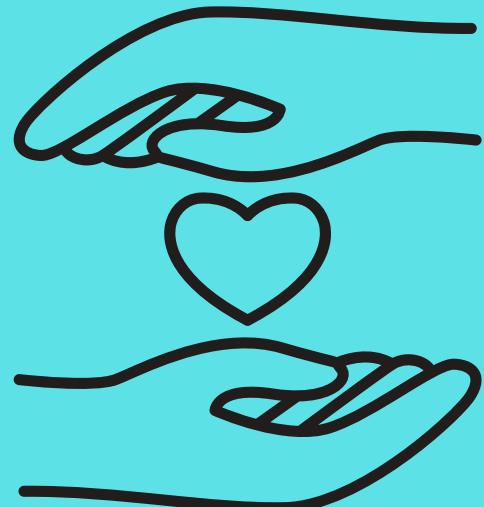
@es.beginnt.bei.mir

# 639hz

Diese Frequenz hat eine heilkraftige Wirkung auf emotionaler Ebene, sie wirkt besonders gut in Zeiten von Meinungsverschiedenheiten, Streitigkeiten oder Ärger mit Menschen.

Mithilfe von 639hz werden die innere Balance und ein harmonisches Gleichgewicht wiederhergestellt. Der Ton steht für harmonische Beziehungen und liebevolle Kommunikation mit anderen sowie mit dir selbst.

Themen: Harmonische Beziehung und Verbindung



@es.beginnt.bei.mir

# 741Hz

Diese Frequenz soll dabei helfen, Lösungen für Probleme aller Art zu finden und sich wieder mit seiner eigenen Intuition zu verbinden.

Sie sorgt außerdem für eine Bewusstseinserweiterung. In der Alternativmedizin hat sie auch den Ruf Entgiftungsprozesse zu unterstützen bzw. einzuleiten - hierfür ist es wichtig, nach dem Anhören genügend Quellwasser zu sich zu nehmen, um den Prozess zu unterstützen. Sie ist auch ein treuer Begleiter für eine Diät.

Themen: Erwachen der Intuition



@es.beginnt.bei.mir

# 852hz

Diese Frequenz bewirkt eine Rückkehr zur spirituellen und geistigen Ordnung. Du nimmst dann die Verbundenheit aller Dinge wahr.

Du erfährst das Gefühl der Verbundenheit von Allem, da sich deine Intuition und dein Bewusstsein für die allumfassende Energie des Universums öffnen.

Themen: Spirituelles Erwachen



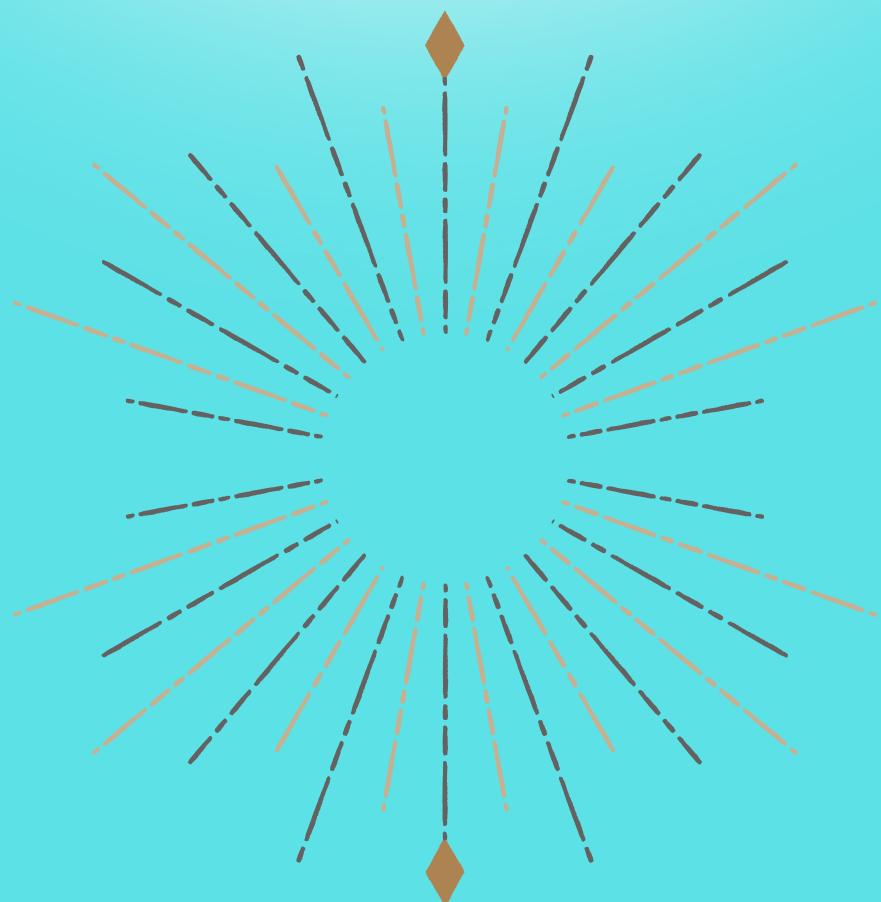
@es.beginnt.bei.mir

# 963hz

Das Hören dieser Frequenz lässt ein Gefühl von Harmonie und unendlicher Verbundenheit zwischen dir und der Natur entstehen.

Diese Frequenz steht für den perfekten Zustand der Menschen und ihrer Verbindung zum Universum.

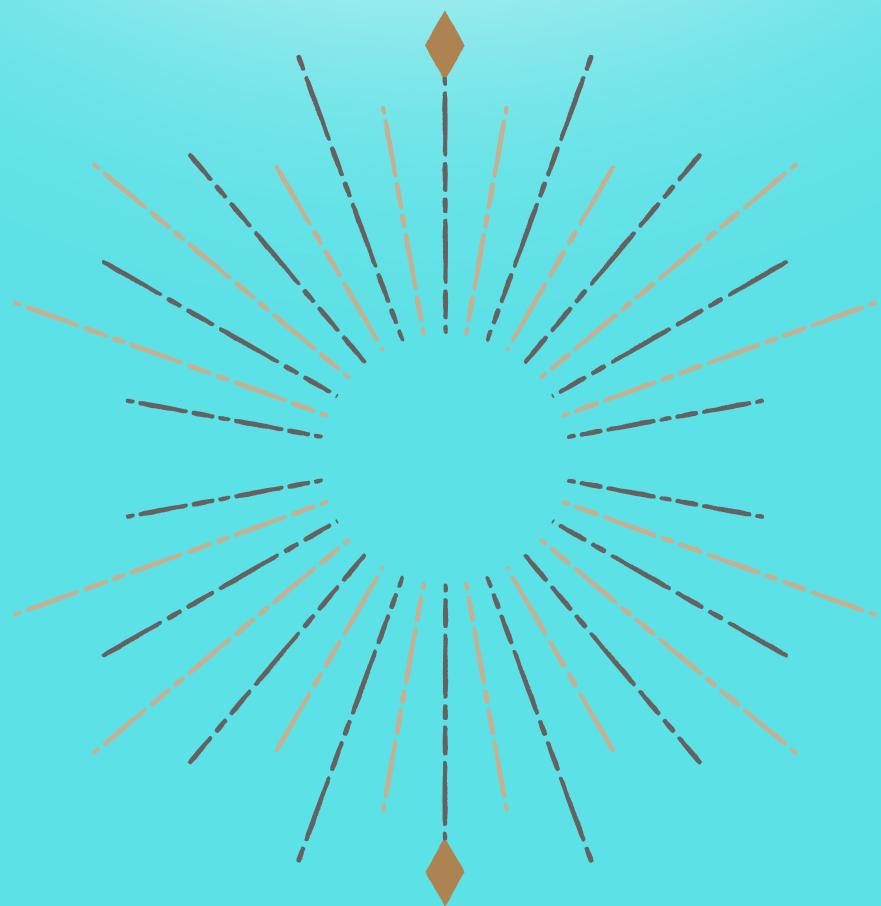
Themen: Göttlichkeit, Zirbeldrüsen, Aktivierung des Dritten Auges, Spirit



@es.beginnt.bei.mir

# Quellen

- Solfeggio Frequenzen – Bedeutung, Wirkung, Chakren | Bach-Blüten-Portal ([bach-blueten-portal.de](http://bach-blueten-portal.de))
- Können Schwingungen & Frequenzen heilen? ([everyday-feng-shui.de](http://everyday-feng-shui.de))



@es.beginnt.bei.mir