✨ Warum ist diese Meditation so besonders?

Vier kraftvolle Komponenten wirken in ihr zusammen – und sind hier für dich beschrieben:

💜 **1. Präsenz durch Verankerung im Körper**

Indem du dich spürend in deinem Körper verankerst, kommst du unmittelbar im Moment an. So findest du Halt im Jetzt und Zugang zu deinem tieferen Sein.

💜 **2. Herz-Hirn-Kohärenz**

Weil du in dieser Meditation **Dankbarkeit bewusst im Herzen empfindest**, entsteht eine natürliche Herz-Hirn-Kohärenz: Dein Herz und dein Gehirn beginnen, in Harmonie miteinander zu schwingen. Dadurch wird die Ausschüttung von Glückshormonen wie **Oxytocin, Serotonin und Dopamin** aktiviert. Gleichzeitig baut dein Körper Stresshormone ab – ein Effekt, der sogar messbar ist.

💜 **3. Schwingungserhöhung durch Dankbarkeit**

Echte Dankbarkeit lässt dein Energiefeld höher **schwingen** und hebt deine gesamte Frequenz an. 💫
Dieses Mitschwingen wirkt auf körperlicher, emotionaler und spiritueller Ebene – es öffnet einen Raum für **Heilung, Wachstum und innere Weite**.

💜 **4. Solfeggio-Frequenz 528 Hz**

Als Hintergrund **wirkt** in dieser Meditation die kraftvolle **Solfeggio-Frequenz 528 Hz**. 🎶
Sie ist bekannt dafür, das Herz zu öffnen und bis tief in die DNA heilend zu wirken – eine Frequenz der **Liebe und Transformation**. 💛✨
In Verbindung mit Dankbarkeit lädt dich diese Schwingung ein, innerlich zur Ruhe zu kommen und dich auf allen Ebenen – **körperlich, emotional, energetisch und spirituell** – zu stärken und zu erneuern.

edith g. müller