

ZENTRUM DES EINKLANGS

ÜBER UNSERE GEHIRNWELLEN

Faszinierend finde ich, sobald ich erlebte Gefühle und meditative Zustände in Worte fassen kann.

Deswegen bin ich überaus dankbar, die folgenden Erkenntnisse und Gelerntes zu teilen, um auch andere Menschen daran teilhaben zu lassen.

In meinen eigenen Erlebnissen bei Klangmeditationen und Klangreisen durfte ich meine innere Bilderwelt erleben und manchmal sah ich sogar Filme vor meinen inneren Auge ablaufen.

Je öfter ich mich diesen Klangerfahrungen hingab, desto klarer und tiefer waren meine Erfahrungen.

Vor Kurzem lernte ich in einer Weiterbildung über Klänge, dass diese Erfahrungen sogar messbar sind und darüber werde ich hier schreiben.

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass das Gehirn fünf unterschiedliche Typen von Gehirnwellen produziert.

Diese Gehirnwellen können nachweislich von Klängen verändert werden.

Durch die Veränderung der Hirnwellen werden auch Gefühlsebenen verändert und somit wird durch Klang eine Veränderung im Erleben möglich.

Es gibt hierbei zwei unterschiedliche Möglichkeiten, welche ich euch in den folgenden Seiten mit aufführen werde.

Ich wünsche euch viele Erkenntnisse!

Euer Kevin

Zentrum des Einklangs

Kevin Achamer

Katzwanger Hauptstraße 112 c 90453 Nürnberg Mobil: 0176/61236240

Tauche ein in die Klangwelt und beginne eine besondere Reise in die Tiefe deines Selbst.

ZENTRUM DES EINKLANGS

DIE 5 TYPEN VON GEHIRNWELLEN



Zentrum des Einklangs

Kevin Achamer

Katzwanger Hauptstraße 112 c 90453 Nürnberg Mobil: 0176/61236240

Tauche ein in die Klangwelt und beginne eine besondere Reise in die Tiefe deines Selbst.

ZENTRUM DES EINKLANGS

DIE 5 TYPEN VON GEHIRNWELLEN

Im Wachzustand schwingt unser Gehirn in der Regel im Beta Bereich.

Diese ist die standardmäßige und dominante Gehirnfrequenz im stressigen Alltag.

Sind wir im Beta-Bereich bedeutet, dass wir angespannt, hastig, unter Druck aufgewühlt, ängstlich oder gestresst sind.

Mit intensivem Training kann man die Gehirnwellen vom Beta-Wellen in den Alpha / Theta-Wellen bewusst verändern.

Dies ist durch Mediation oder verschiedenen Entspannungstechniken möglich.

Das Gehirn besteht aus Milliarden Zellen, die mithilfe Elektrizität untereinander kommunizieren.

Dieses kann man zum Beispiel mit einem EEG (Elektroenzephalografie) sichtbar machen. Dabei werden die Gehirnwellen in verschiedenen Abständen aufgezeichnet. Das EEG ist neben der Elektroneurografie (ENG) und der Elektrokymografie (EMG) eine standardmäßige Untersuchungsmethode in der Neurologie.

Dabei werden die zerebralen elektrischen Signale aufgezeichnet, etwa so, wie ein Seismograph die Bewegungen in der Erde registriert. Dieses Gerät nennt man Elektroenzephalograph oder EEG. Das EEG misst dabei nicht etwa das elektrische Signal einzelner Gehirnzellen, sondern das kooperative oder kollektive elektrische Muster der Netzwerke, der Gemeinschaften von vielen Millionen Zellen, die zusammen feuern. Diese kollektiven Energieimpulse nennt man Gehirnwellen. Seit das erste EEG in den 20er Jahren entwickelt wurde, haben die Wissenschaftler herausgefunden, dass das Gehirn fünf unterschiedliche Typen von Gehirnwellen produziert. Man nennt sie Gamma-, Beta-, Alpha-, Theta- und Delta-Wellen. Nachfolgend nun die Eigenschaften, die in den einzelnen Gehirnwellen-Bereichen erforscht wurden.

Zentrum des Einklangs

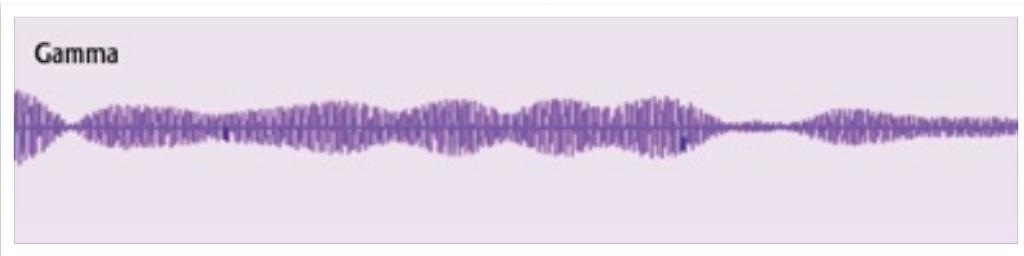
Kevin Achamer

Katzwanger Hauptstraße 112 c 90453 Nürnberg Mobil: 0176/61236240

Tauche ein in die Klangwelt und beginne eine besondere Reise in die Tiefe deines Selbst.

ZENTRUM DES EINKLANGS

GAMMA



GAMMA-GEHIRNWELLEN

Gamma-Wellen haben mit Abstand die höchste Frequenz.

Sie schwingen zwischen 100 und 38 Herz und werden vor allem mit schnellem und effizientem Denken in Verbindung gebracht.

Im Gamma State wirst du zum Superbrain: Fokus, Flow und Kreativität laufen zusammen und du verlierst dich regelrecht in deiner Arbeit.

Stichwort Peak Performance!

Befindest du dich im Gamma State kannst du komplexe Sachverhalte schnell verstehen und verarbeiten.

Gamma-Gehirnwellen erzeugen außerdem einen direkten Zusammenhang zwischen Selbstdisziplin,

Glücksgefühl und verstärkter Sinneswahrnehmung.

Zentrum des Einklangs

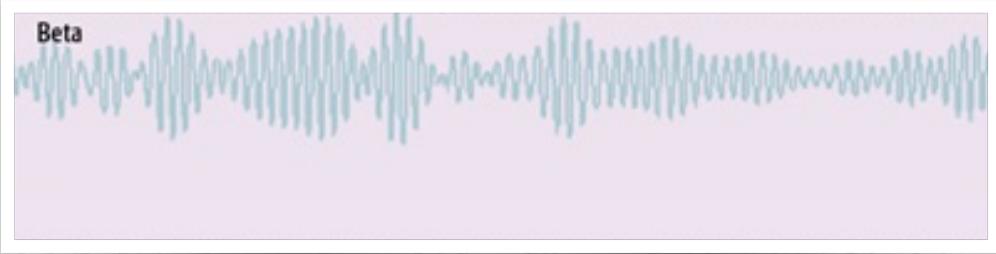
Kevin Achamer

Katzwanger Hauptstraße 112 c 90453 Nürnberg Mobil: 0176/61236240

Tauche ein in die Klangwelt und beginne eine besondere Reise in die Tiefe deines Selbst.

ZENTRUM DES EINKLANGS

BETA



Beta-Wellen:

Die schnellsten Gehirnwellen, sie umfassen einen Frequenzbereich von 14 Zyklen pro Sekunde (= 14 Hertz, abgekürzt Hz) bis 38 Hz.

Wenn wir in einem normalen, wachen Zustand sind, mit offenen Augen, den Fokus auf die äußere Welt gerichtet oder mit konkreten Problemen beschäftigt, dann dominieren Beta-Wellen (meist zw. 14 und 38 Hz).

Der Beta-Bereich wird assoziiert mit:

- a) Aufmerksamkeit, Wachheit, Konzentration, Kognition (positiv)
- b) Besorgnis, Ängsten, Stress, innere Unruhe, das Fehlen von a).

Die meisten Menschen aus dem westlichen Kulturkreis haben ein Beta-dominiertes Gehirn.

Zentrum des Einklangs

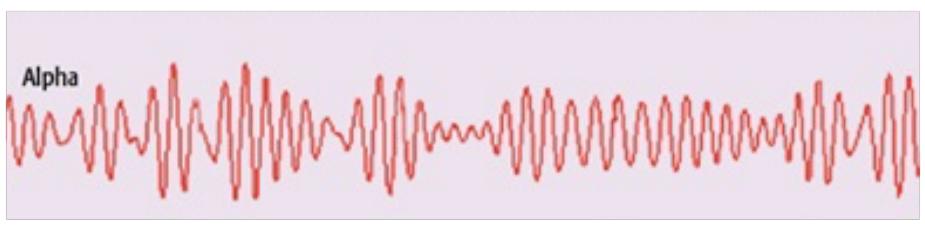
Kevin Achamer

Katzwanger Hauptstraße 112 c 90453 Nürnberg Mobil: 0176/61236240

Tauche ein in die Klangwelt und beginne eine besondere Reise in die Tiefe deines Selbst.

ZENTRUM DES EINKLANGS

ALPHA



Alpha-Wellen:

Sie umfassen einen Frequenzbereich von 8 bis 13 Hz.

Sie treten auf, wenn wir die Augen schließen und entspannter, passiver und unfokussierter werden.

Sie produzieren ein ruhiges und wohliges Gefühl.

Ähnlich wie nach einem langen Spaziergang im Wald, einem Nachmittag in der Sauna oder einem erholsamen Urlaub.

Wenn Menschen gesund und ohne Stress sind, produzieren sie eine Menge dieser Alpha-Aktivitäten.

Fehlt diese Alpha-Aktivität, kann das ein erstes Signal für Sorge, Stress, Gehirnschäden und Krankheit sein.

Im Alpha-Bereich sind wir sehr kreativ.

Alpha-Wellen ist optimal für das Erlernen neuer Informationen, Fakten oder Daten.

Also Material, das im Wachbewusstsein zur Verfügung stehen soll.

Alpha-Wellen fördern außerdem die parasympathischen neuronalen Funktionen, die Integration von rechter und linker Gehirnhälfte und unterstützen Heilungsprozesse des Körpers.

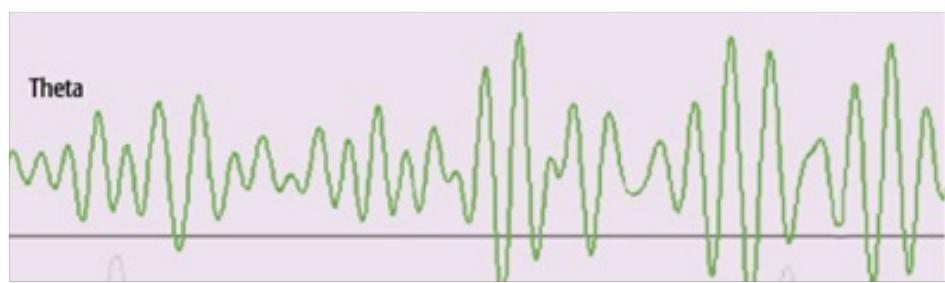
Zentrum des Einklangs

Kevin Achamer

Katzwanger Hauptstraße 112 c 90453 Nürnberg Mobil: 0176/61236240

Tauche ein in die Klangwelt und beginne eine besondere Reise in die Tiefe deines Selbst.

THETA



Theta-Wellen:

Sie umfassen einen Frequenzbereich von 4 bis 8 Hz. Wenn Ruhe und Entspannung in Schlaftrigkeit umschlagen, treten die langsam, kraftvollen Theta-Wellen auf. Es ist der „Dämmerzustand“ zwischen Wachen und Schlafen und wird oft von unpräzisen, traumartigen mentalen Bildern begleitet. Häufig stehen diese Bilder mit lebhaften Erinnerungen in Zusammenhang, vorzugsweise mit Kindheitserinnerungen.

Theta-Wellen öffnen den Zugang zu unbewusstem Material, zu Träumereien, freien Assoziationen, verborgenem Wissen und kreativen Ideen. Es ist ein mysteriöser Zustand und lange hatten Wissenschaftler Schwierigkeiten, diesen Zustand in Ruhe zu untersuchen, da es normalerweise schwer ist, diesen Zustand für eine längere Periode aufrecht zu halten, da die meisten Menschen in diesem Zustand einschlafen.

Die Biofeedback-Forscher E. und A. Green fanden heraus, dass Theta-Wellen mit einem tiefen verinnerlichten Zustand sowie mit einer Beruhigung des Körpers, der Emotionen und Gedanken verbunden sind. Ferner entdeckten sie bei einer Gruppe, die regelmäßig Theta-Zustände trainierte, dass wiederholt von lebhaften Erinnerungen, von längst vergessenen Kindheitsereignissen berichtet wurde. Es war sogar mehr als ein einfaches Erinnern, sondern vielmehr ein umfassendes Erleben, ein Wiedererleben.

Der Biofeedbackforscher Dr. Budzynski der Uni Colorado fand heraus, dass Menschen im Theta-Bereich „hyper-beeinflussbar“ sind. Sie sind außerdem fähig, enorme Mengen an Stoff in sehr kurzer Zeit zu lernen. Theta sei der Zustand, in dem „Superlearning“ angesiedelt ist. Menschen sind im Theta-Bereich extrem bereit und fähig, neue Sprachen zu lernen. Ferner gelangen Suggestionen für Veränderung in ihrem Verhalten und ihren Einstellungen direkt ins Unterbewusstsein und werden als wahr akzeptiert, da sie unsere mentalen Filter und kritischen Abwehrmechanismen, die sonst solche Sätze bewerten, umgehen.

Zentrum des Einklangs

Kevin Achamer

Katzwanger Hauptstraße 112 c 90453 Nürnberg Mobil: 0176/61236240

Tauche ein in die Klangwelt und beginne eine besondere Reise in die Tiefe deines Selbst.

ZENTRUM DES EINKLANGS

DELTA



Delta-Wellen:

Sie liegen in einem Frequenzbereich von unter 4 Hz.

Wenn wir schlafen, dominieren die Delta-Wellen, vorwiegend in der Tiefschlafphase.

Es gibt zunehmend Beweise, dass Menschen ihr Bewusstsein aufrechterhalten können, wenn sie in Delta sind.

Wenn wir in Delta sind, wird eine hohe Anzahl von heilenden Wachstumshormonen ausgeschüttet und die zelluläre Regeneration angeregt.

Dieser Zustand hat viel mit Heilung und Selbstregeneration zu tun.

Im Delta-Zustand werden außerdem auch regenerative Hormone wie Melatonin ausgeschüttet.

Er ist die Voraussetzung für einen erfrischenden und regenerierenden Schlaf.

Es ist ein tiefer traumloser Schlaf (non-REM-Schlaf).

Sie stellen eine große Bedeutung für Aktivität des Immunsystems dar.

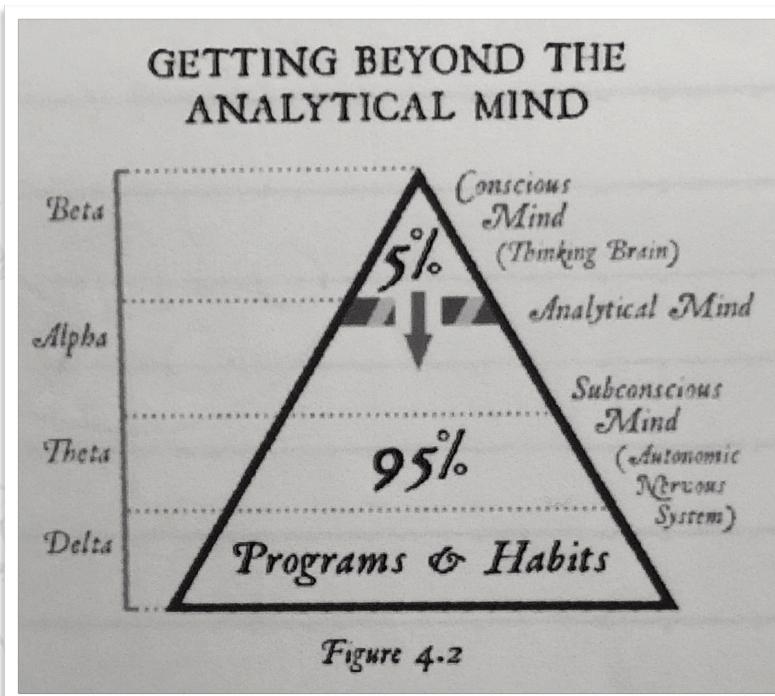
Zentrum des Einklangs

Kevin Achamer

Katzwanger Hauptstraße 112 c 90453 Nürnberg Mobil: 0176/61236240

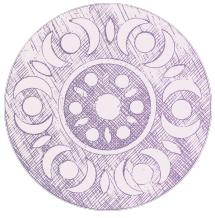
Tauche ein in die Klangwelt und beginne eine besondere Reise in die Tiefe deines Selbst.

HAUPTZIELE DER MEDITATION

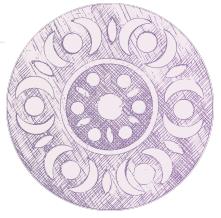


Eines der Hauptziele der Meditation ist es,
den analytischen Verstand zu überwinden.

Wenn du deine Gehirnwellen verlangsamt,
verlässt du deinen bewussten Verstand und dein denkendes Gehirn,
überwindest den analytischen Verstand
und
gelangst in das Betriebssystem des Unterbewusstseins,
wo all diese automatischen Programme
und
unbewussten Gewohnheiten existieren.



ZENTRUM DES EINKLANGS



ENTRAINMENT

Das Phänomen, dass die Schwingung eines Objekts ein anderes Objekt so beeinflusst, dass es sich mit dem ersten Objekt synchronisiert.

Erklärt: Wissenschaftlich gesehen ist die Unterhaltung der beste Beweis für die Wirkung von Klangtherapien auf das menschliche Gehirn.

Es gibt ein Phänomen, das als frequenzabhängige Reaktion bezeichnet wird. Es besagt, dass unsere Gehirnwellen dazu neigen, sich mit äußeren Reizen zu synchronisieren oder mitzureißen.

Wenn wir zum Beispiel schrille und extreme Geräusche hören, wie einen Presslufthammer, der Beton durchbricht, synchronisieren sich unsere Gehirnwellenmuster aufgrund des extrem schnellen Rhythmus und der Lautstärke dieser externen Geräusche mit diesem Außenlärm. Dies erzeugt Gefühle extremer Wachsamkeit und Unruhe, die das sympathische Nervensystem, unser "Kampf-oder-Flucht"-System, aktivieren.

Wenn Sie in einem Nationalpark spazieren gehen und nur von den Geräuschen der Natur umgeben sind - zwitschernde Vögel, ein fließender Bach, der Wind, der sanft weht -, wird sich Ihr Gehirn mit diesen beruhigenden Lautstärken und natürlichen Rhythmen synchronisieren und die Gehirnwellenmuster in einen ruhigen und entspannten Zustand bringen. Dies wiederum aktiviert das parasympathische Nervensystem, das auch als "Ruhe- und Verdauungssystem" bekannt ist. Der Grund dafür ist einfach, wenn man sich die Evolution vergegenwärtigt. Die Nutzung unseres Gehörs ermöglicht es uns, sofort auf äußere Reize zu reagieren - als wir zum Beispiel Höhlenmenschen waren, versetzte das Brüllen eines Löwen das menschliche Gehirn sofort in Alarmbereitschaft und das Nervensystem in Handlungsbereitschaft. In ähnlicher Weise kann unser Körper in der Stille endlich loslassen und sich entspannen.

Erstaunlicherweise verfügen wir heute über die Mittel und das Wissen, um verschiedene Bewusstseinszustände allein mit Hilfe von Klängen herbeizuführen. Wenn wir die häufigsten natürlichen Gehirnwellenzustände (Delta-, Theta-, Alpha-, Beta- und Gamma-Frequenzen) kennen, können wir diese Zustände durch ein Klangerlebnis emulieren. Diese Gehirnwellenzustände können mit moderner Technologie durch binaurale Beats ausgelöst werden.

Es gibt auch viele Instrumente, die verschiedene Gehirnwellenzustände hervorrufen können, insbesondere die Klänge von Gongs, Kristallklangschalen und tibetischen Klangschalen, die durch ein Phänomen namens monaurale Beats erzeugt werden.

Quelle: Soneiro Collective Sound Meditation Online Course Seite 19

Zentrum des Einklangs

Kevin Achamer

Katzwanger Hauptstraße 112 c 90453 Nürnberg Mobil: 0176/61236240

Tauche ein in die Klangwelt und beginne eine besondere Reise in die Tiefe deines Selbst.

ZENTRUM DES EINKLANGS

BINAURALE KLÄNGE

Was bringen binaurale Beats?

Binaurale Beats kannst Du hervorragend für viele positive Effekte nutzen.

Je nach Frequenzbereich verleihen binaurale Beats Dir die Fähigkeit, um eine bestimmte Wirkung zu erzielen.

Dabei können Dir binaurale Beats helfen:

- Konzentration steigern
- Kreativität steigern
- Entspannung fördern
- Schlaf verbessern
- Leistungsfähigkeit erhöhen
- Stimmung verbessern
- Aufmerksamkeit aufrechterhalten

Beim Hören von binauralen Beats fängt das Gehirn an, in der entsprechenden Frequenz mitzuschwingen. Das geht ganz von alleine ohne jegliche Übungen und Trainingseinheiten.

Im Jahr 1837 entdeckte ein Physiker namens Heinrich Wilhelm Dove, dass das Hören bestimmter Töne tatsächlich bestimmte Geisteszustände auslösen kann. Wenn Sie einen Ton von 510 Hz in Ihrem linken Ohr und 500 Hz in Ihrem rechten Ohr hören, wird Ihr Gehirn den Unterschied erkennen und einen imaginären Ton von 10 Hz hören. Dieser imaginäre / schwebende Ton wird als binauralen Beat bezeichnet.

Wenn Ihr Gehirn diesen imaginären Beat wahrnimmt, synchronisiert es sich auf diese spezifische Frequenz. Mit anderen Worten, wenn Sie 510Hz in einem Ohr und 500Hz in einem anderen Ohr hören, wird Ihr Gehirn mit dem 10Hz binauralen Beat mitschwingen. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass Sie einfach durch das Hören von binauralen Beats Frequenzen Ihre Gefühle beeinflussen können. Wenn Sie aktiv und aufmerksam sein wollen, können Sie Töne mit einem größeren Frequenzunterschied hören. Wenn Sie sich entspannen oder einschlafen möchten, können Sie Töne hören, die näher beieinander liegen.

Zentrum des Einklangs

Kevin Achamer

Katzwanger Hauptstraße 112 c 90453 Nürnberg Mobil: 0176/61236240

Tauche ein in die Klangwelt und beginne eine besondere Reise in die Tiefe deines Selbst.

ZENTRUM DES EINKLANGS

MONAURALE KLÄNGE

Tibetische Klangschalen

Die tibetischen Klangschalen sind das in der Klangarbeit am häufigsten verwendete Instrument. Es gibt Schalen, die bis zu 2400 Jahre alt sind. Diese uralten Relikte werden seit Jahrtausenden in östlichen Ritualen und Zeremonien verwendet.

Die "echten" Klangschalen werden von Hand gehämmert, während der Schalenbauer ein bestimmtes Mantra in die Schale singt. Die Tibeter glaubten, dass jede Schale ihren eigenen, einzigartigen Geist hat.

Es gibt Klangschalen, die auf bestimmte Frequenzen oder auf die Töne der Chakren gestimmt sind. Diese Schalen erzeugen viele Obertöne, wenn sie gespielt werden, und erzeugen oft einzigartige monaurale Klänge, wenn mehrere auf einmal gespielt werden.

Heute sind Klangschalen eines der am häufigsten verwendeten Klangtherapie-Instrumente.

Kristall-Klangschalen

In unserem modernen Zeitalter haben wir die Werkzeuge und die Technologie, um Wunder der Technik zu schaffen, ein solches Wunder ist die Kristallklangschale. Mit Hilfe einer Zentrifugalform wird Quarz zerkleinert und dann auf 4000° erhitzt, wodurch eine mechanisch perfekt ausgeführte Kristallklangschale entsteht.

Aufgrund ihrer exakten und unverfälschten Herstellung können sie auf bestimmte Frequenzen gestimmt werden, was eine nahezu unbegrenzte Bandbreite an harmonischen Möglichkeiten ermöglicht. Diese perfekten Stimmungen ermöglichen es den Praktizierenden auch, Schalen für bestimmte monaurale Schlagfrequenzen zu wählen.

Während die tibetische Klangschale das uralte, spirituelle Klangtherapie-Werkzeug darstellt, repräsentiert die Kristallklangschale das moderne, eher wissenschaftliche Klangtherapie-Werkzeug.

Kristallklangschalen haben eine unglaubliche Resonanzschwingung, da sie in der Regel keine Obertöne haben, sie schwingen nur auf einer Frequenz (im Gegensatz zu Gongs und tibetischen Schalen). Dadurch entsteht ein sehr intensiver, einseitiger Klang, der gefährlich sein kann, wenn er nicht sachmännisch kontrolliert und mit Bewusstsein durchgeführt wird.

Quelle: Soneiro Collective Sound Meditation Online Course Seite 19

Zentrum des Einklangs

Kevin Achamer

Katzwanger Hauptstraße 112 c 90453 Nürnberg Mobil: 0176/61236240

Tauche ein in die Klangwelt und beginne eine besondere Reise in die Tiefe deines Selbst.

ZENTRUM DES EINKLANGS

MONAURALE KLÄNGE

Der Gong

Ein häufig unterschätztes Musikinstrument, mit einer unglaublich entspannenden Wirkung ist zweifelsohne der Gong. Der Gong ist zweifelsohne eines der am meisten unterschätzten Klanginstrumente überhaupt. Dabei hat er ein unglaubliches Klangspektrum und vor allem einen enormen Einfluss auf die Menschen, die seinen Tönen lauschen.

1. Entspannung

Jeder kennt das: Man kommt von der stressigen Arbeit nach Hause und kann nicht einmal beim Abendessen mit der Familie richtig abschalten. Die Folgen von ständigem Stress kann sich nicht nur auf die Psyche niederschlagen, sondern auch ernsthafte körperliche Konsequenzen nach sich ziehen. Ein Beispiel dafür ist das Burnout-Syndrom, welches vor allem bei Personen auftritt, die ständig unter Spannung stehen und sich keine Ruhephasen gönnen.

Doch selbst wenn man sich am Abend bei einem Buch oder vor dem Fernseher zur Ruhe setzt, so ist das Gehirn im Hintergrund trotzdem aktiv und arbeitet weiterhin an den Problemen, die im Privatleben oder im Beruf anstehen. Hier hilft vielen Menschen ein körperlicher Ausgleich, wie beispielsweise Joggen oder Gewichte stemmen im Fitnessstudio.

Wer keine zusätzliche körperliche Anstrengung will oder diese nicht abkann, dem könnte das Spielen eines Gongs zur nötigen beziehungsweise ersehnten Entspannung verhelfen. Die angenehmen Töne sowie die tiefe Tonlage können eine besonders entspannende Wirkung haben.

Besonders wichtig ist in dieser Hinsicht, dass sich das Gehirn auf das Spielen des Gongs konzentriert und somit nicht weiter an den Aufgaben des Alltags tüftelt. Dies sorgt nicht nur für ein angenehmes Wohlbefinden Ihrerseits, sondern Ihr Gehirn ist wieder in der Lage frei zu denken und neue Ideen zu entwickeln.

Quelle: Soneiro Collective Sound Meditation Online Course Seite 19

Zentrum des Einklangs

Kevin Achamer

Katzwanger Hauptstraße 112 c 90453 Nürnberg Mobil: 0176/61236240

Tauche ein in die Klangwelt und beginne eine besondere Reise in die Tiefe deines Selbst.

ZENTRUM DES EINKLANGS

MONAURALE KLÄNGE

Der Gong

2. Meditation

Wenn man an einen Gong denkt, schießen einem sofort Mönche in den Sinn, die zu den Klängen eines Gongs meditieren und dabei die Worte des Mantra „Om“ im Einklang vor sich her murmeln. Dabei kann Meditation auf sehr viele verschiedene Arten stattfinden. Beispielsweise ist das ruhige Hinsetzen und bewusste Ein- und Ausatmen ebenfalls eine Form der Meditation, mit der Körper und Geist in Einklang gebracht werden beziehungsweise eine Entschleunigung des Alltags ermöglicht werden soll.

Um den Effekt der Meditation zu verstärken, bietet es sich an mit einem Gong Klänge zu erzeugen, die eine beruhigende Wirkung haben. Dies kann entweder mit einem Gongreiber oder mit einem Mallet bewerkstelligt werden.

3. Therapie

Eine besondere Form der Meditation sind Klangtherapien. Diese werden zwar in den meisten Fällen mit Hilfe von Klangschalen durchgeführt, können allerdings ohne weiteres auch mit einem Gong abgehalten werden. In erster Linie geht es auch hier darum, die Klänge, die dem Klanginstrument entlockt werden, aktiv wahrzunehmen und sich von ihnen in eine Art Trance-Zustand befördern zu lassen. Durch diese besondere Art der Entspannung kann der Geist von allen unnötigen und negativen Energien beziehungsweise Belastungen befreit werden. Dies sorgt nicht nur für ein angenehmeres Wohlbefinden, der Geist ist danach auch wieder fokussierter und man kann sich besser auf anstehende Aufgaben konzentrieren.

Zentrum des Einklangs

Kevin Achamer

Katzwanger Hauptstraße 112 c 90453 Nürnberg Mobil: 0176/61236240

Tauche ein in die Klangwelt und beginne eine besondere Reise in die Tiefe deines Selbst.

ZENTRUM DES EINKLANGS

SCHLUSSWORT

Wenn dein Interesse geweckt worden ist und du auch erleben möchtest,
was du gelesen hast.

Dann freue ich mich auf unser persönliches Kennenlernen bei einer
Klangreise, einem Klangritual oder einer Klangzeremonie!

Dein Kevin Achamer

Quellen:

Seite 2-9,11

<https://binauralebeats.ch/wie-funktionieren-binaurale-beats/>

<https://www.munich-business-school.de/insights/2019/transformative-technologien-transtech-und-ihr-potenzial-zur-steigerung-des-wohlbefindens-am-arbeitsplatz-teil-2/>

<https://www.brainlight.de/presse/publikationen/die-4-gehirnwellen-typen.html>

<https://www.brain-effect.com/magazin/binaurale-beats-wirkung>

<https://www.ahead-nutrition.com/blogs/konzentration/binaurale-beats>

Seite 10, 12-14

Entrainment&monaurale Klänge: Soneiro Collective Sound Meditation Online Course 20hr Coursebook Seite 19

<https://www.ollihess.de/5-gruende-gong-kaufen/>

Zentrum des Einklangs

Kevin Achamer

Katzwanger Hauptstraße 112 c 90453 Nürnberg Mobil: 0176/61236240

Tauche ein in die Klangwelt und beginne eine besondere Reise in die Tiefe deines Selbst.