



BEGLEITUNG ZUR SEELISCHEN SELBSTHEILUNG · AMAVIA · STIFTUNG FÜR LEBENDIGE PSYCHE  
Tiroler Str.74 13189 Berlin · [www.lebendigeseele.de](http://www.lebendigeseele.de) · [hallo@lebendigeseele.de](mailto:hallo@lebendigeseele.de) · Tel.:030 75 45 99 28

---

## EMDR-Musik, Frequenzen und Klänge

### EMDR- Musik:

Bei YT findest Du unter dem Stichwort „Bilaterale Musik“ bzw. „EMDR- Musik“: z.B.:  
diese Liste: <https://tinyurl.com/2hyobohg>

The Dawning of a New Day: <https://tinyurl.com/2ozhp2g8> 21min 30s

### EMDR Music - For PTSD:

<https://tinyurl.com/2htrslb9> 49min 33s

### EMDR Therapy Session - Dissociation PTSD Therapy - Music For The Here And Now to Relax:

<https://tinyurl.com/2zns5k79> 14min 52s

### EMDR Music Therapy

Strength within und andere- eine Playlist mit kurzen Stücken von 4-10 min:

<https://tinyurl.com/2hf9q8q9>

### Hilfreiche Frequenzen aus dem Hause Eggetsberger

angstfrei: <https://tinyurl.com/2oxpcml6>

frei von Depression: a.) Antidepression: <https://tinyurl.com/2r3of07a>

b.) Serotonin: <https://tinyurl.com/2mauokem>

c.) Endorphin: <https://tinyurl.com/2hdjf2a2>

d.) Dopamin: klassische Musik <https://tinyurl.com/2pwgfp05>

moderne Musik <https://tinyurl.com/2m5ck2wh>

e.) Glück & Freude: <https://tinyurl.com/2hfxkpm6>

Gedankenstop: <https://tinyurl.com/2e4eecc8>

Muskelentspannung und -regeneration: <https://tinyurl.com/2pufby2q>

Nervenregeneration: <https://tinyurl.com/2ewfbznt>

Schlaf: a.) Tiefschlaf: <https://tinyurl.com/2e5hqaqc>

b.) Kurzschlaf: <https://tinyurl.com/2glbkyqf>

Schmerz: a.) chronisch: <https://tinyurl.com/2lwmnoyj>

b.) akut, Kopfschmerz: <https://tinyurl.com/2zk77dzz>

Spiritualität: a.) Zirbeldrüse reinigen: <https://tinyurl.com/2gppnom7>

b.) Kohärenz: <https://tinyurl.com/2z5f8hzt>

Sucht: a.) allgemein: <https://tinyurl.com/2k65nnggh>

b.) Alkohol: <https://tinyurl.com/2p5l2ks9>



**Neuraltraining:** eine komplette Sammlung mit 4 Leveln, um das Gehirn neu zu bauen:  
<https://tinyurl.com/2jhnp3ov> bzw. hier zu den einzelnen Leveln: <https://tinyurl.com/2p6ngj7e>  
Hier kann man einen Einstufungstest machen: <https://tinyurl.com/y3em3gv5>  
Im Bereich B „zur Genesung empfohlen“ ist dazu ein umfangreiches Dokument zu finden.  
Unter diesem Link zur Frequenzapotheke <https://tinyurl.com/2zadgz7s> können im Biovitshop auch noch andere für Dich interessante und passende Frequenzen zu finden sein.

