



## 1. BETA-ZUSTAND

**Wachbewusstsein – 13-30 HZ**

Ich beginne die Sitzung mit voller Präsenz.



## 2. ALPHA-ZUSTAND

**Leichte Trance – 7-13 HZ**

Ruhe kehrt ein. Bilder und tiefes Fühlen tauchen auf.



## 3. THETA-ZUSTAND

**Tiefere Trance – 4-7 HZ**

auch Wachtrance genannt. Ich verbinde mich mit der geistigen Welt und empfangen Botschaften für Ihre Fragen.



## 4. DELTA-ZUSTAND

**Traumloser Tiefschlaf – 0-4 HZ**

Ich bleibe bewusst im Alpha-Theta-Zustand, um die empfangenen Informationen klar festzuhalten.