



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

EMDR- Musik zur Therapie

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/2r3ofo7a>

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

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

d.) Dopamin: klassische Musik <https://tinyurl.com/2pwgfop5>
moderne Musik <https://tinyurl.com/2m5ck2wh>

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

Gedankenstop: <https://tinyurl.com/2e4eccc8>

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

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

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

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

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

b.) akut, Kopfschmerz: <https://tinyurl.com/2zk77dzt>

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

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

Sucht: a.) allgemein: <https://tinyurl.com/2k65nngH>

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.

