

- ▶ Gelb markiert: Inhalt Planeten-Set, 10 Stimmgabeln = empfehlende Ergänzung: OM-Gabel
- ▶ Grün markiert: Inhalt Elemente-Set, 5 Stimmgabeln = ideales Einsteiger-Set

## SONNENTON WELLNESS 126,22 Hz

### "Das lebensspendende Urprinzip"

Frequenz:	126,22 Hz
Ton:	H
Farbe:	gelb-grün (komplementär = violett-rot)
Körperliche Zuordnung:	Herz, Augen, körperliche Mitte, Kronenchakra
Meridiane:	Herz, Kreislauf, Dreifacherwärmer, Du-Mai
Chakren:	2. (Svadhithana) und 3. (Manipura) Chakra
Planetarische Zuordnung:	Sonne
Körperlich:	Gibt "Power", unterstützt das Herz und die körperliche "Mitte"
Psychologisch:	Erweitert unseren Horizont, macht ihn weiter und heiler
Spirituell:	Höhere Dimension des Magischen und Transzendentalen

## MEISTERGABEL WELLNESS 128 Hz

### "Die selbstlose Liebe"

Frequenz:	128 Hz
Ton:	C (nach Rudolf Steiner)
Farbe:	grün (komplementär = rot)
Körperliche Zuordnung:	gesamter Körperbereich
Meridiane:	alle
Chakren:	alle
Planetarische Zuordnung:	Erde
Körperlich:	Harmonisiert und balanciert, sorgt für Liebe und Hingabe
Psychologisch:	Beruhigung von Spannungszuständen, von der Angst ins Vertrauen
Spirituell:	Schwingung der Reike-Energie, Stabilisierung der Aura

## JAHRESTON OM WELLNESS 136,10 Hz

### "Die Entspannung der Seele"

Frequenz:	136,10 Hz
Ton:	cis
Farbe:	blau-grün (komplementär = orange-rot), türkis (komplementär = magenta)
Körperliche Zuordnung:	Herz

Meridiane:	alle, vor allem Du-Mai, Ren-Mai, Herzmeridian
Chakren:	alle, vor allem 4. (Anahata) Chakra
Planetarische Zuordnung:	Erde
Körperlich:	Löst Krämpfe und Verspannungen, lindert Schmerzen, sedierend
Psychologisch:	Löst Ängste, führt ins Selbstvertrauen und zur universellen Energie
Spirituell:	Erkenntnis der Liebe als höchste Macht

## GEOMAGNETFELD WELLNESS 149,74 Hz

### "Die Entgiftung der Emotion"

Frequenz:	149,74 Hz
Ton:	dis
Farbe:	blau-violett/indigo (komplementär = orange-gelb/violett-rosa)
Körperliche Zuordnung:	hormonelle Drüsen, Dünndarm
Meridiane:	Dünndarm, Ileosacralbereich
Chakren:	2. (Svadhithana) Chakra
Planetarische Zuordnung:	Erde
Körperlich:	Harmonisierung des hormonellen Systems
Psychologisch:	Beschützt das Herz, entgiftet die Emotion
Spirituell:	Erkenntnis von "Mikrokosmos=Makrokosmos"

## WASSERSTOFFGAMMA WELLNESS 157,04 Hz

### "Die universelle Harmonie"

Frequenz:	157,04 Hz
Ton:	D
Farbe:	Wasserstoff-blau (komplementär = terracotta)
Körperliche Zuordnung:	gesamter Körperbereich, vorzugsweise im Oberkörper ab Taille
Meridiane:	Dreifacherwärmer
Chakren:	alle
Planetarische Zuordnung:	gesamtes Universum, Erde
Körperlich:	Löst Blockaden und Verstimmungen im Wasserstoffhaushalt
Psychologisch:	Hilft, achtsam zu werden und Schlimmeres zu vermeiden
Spirituell:	Zeitlose Schwingung ohne Vergangenheit der Zukunft

## PLATONISCHES JAHR WELLNESS 172,06 Hz

### "Die Schwingung zur Erleuchtung"

Frequenz:	172,06 Hz
Ton:	F
Farbe:	violett (komplementär = gelb)

Körperliche Zuordnung:	Leber, Galle, Muskeln, Sehnen, Ischias, Rücken + Bandscheiben, Augen + Sehstörungen
Meridiane:	Leber, Galle
Chakren:	3. (Manipura) und 7. (Sahasrara) Chakra
Planetarische Zuordnung:	Erde
Körperlich:	Linderung bei Muskel- und Sehnenschmerzen
Psychologisch:	Aufspüren und Bewusstmachung emotionaler Blockaden
Spirituell:	Führt zum Höheren Selbst, zur kosmischen Einheit mit Gott

## MITTLERER SONNENTAG WELLNESS 194,18 Hz

### "Die durchströmende Lebenskraft"

Frequenz:	194,18 Hz
Ton:	G
Farbe:	orange-rot (komplementär = blau-grün)
Körperliche Zuordnung:	Blase, Niere
Meridiane:	Blase, Niere (ab Taille abwärts)
Chakren:	1. (Muladhara) Chakra
Planetarische Zuordnung:	Erde
Körperlich:	Bringt Energie in den Körper, hilft zur Regeneration
Psychologisch:	Wohlfühlen auf seelisch-psychischer Ebene schwingt in Körper über
Spirituell:	Verbindung von Mutter Erde und Energie des Morgens/Frühlings

## SIDERISCHER TAG WELLNESS 194,71 Hz

### "In der Mitte liegt die Kraft"

:	194,71 Hz
Ton:	G
Farbe:	orange-rot (komplementär = blau-grün)
Körperliche Zuordnung:	harmonisierend in allen Bereichen
Meridiane:	alle
Chakren:	alle
Planetarische Zuordnung:	Erde
Körperlich:	Harmonisierung/Stabilisierung von körperlichen Ungleichgewichten
Psychologisch:	Lindernder Einfluss bei Aggressionen, führt in Sanftheit/Weichheit
Spirituell:	Einschwingen der "vorgeschriebene Bahn" von Körper/Geist/Seele

## SCHUMANN-RESONANZ I WELLNESS 250,56 Hz

### "Entspannt im Hier und Jetzt"

Frequenz:	250,56 Hz
Ton:	H

Farbe:	gelb-grün (komplementär = violett-rot)
Körperliche Zuordnung:	Hormonsystem
Meridiane:	Du-Mai, Ren-Mai
Chakren:	7. (Sahasrara) Chakra bzw. Aura
Planetarische Zuordnung:	Erde
Körperlich:	"Schönwetter-Frequenz" für körperliches Wohlbefinden
Psychologisch:	Stressabbau durch Harmonisierung und Wege in die eigene Mitte
Spirituell:	Lieber entspannt im Hier und Jetzt als verkrampft im Wenn und Aber

## SCHUMANN-RESONANZ II WELLNESS 256 Hz

### "Das wache und entspannte Bewusst-sein"

Frequenz:	256 Hz
Ton:	H
Farbe:	gelb-grün (komplementär = violett-rot)
Körperliche Zuordnung:	alle Organe
Meridiane:	Du-Mai, Ren-Mai, Dreifacherwärmer
Chakren:	7. (Sahasrara) Chakra bzw. Aura
Planetarische Zuordnung:	Erde
Körperlich:	Integration von Kopf und Körper, stärkt die Selbstwahrnehmung
Psychologisch:	Rückführung und Rückbesinnung auf unsere Mitte
Spirituell:	Anbindung an die kosmische Energie und die Schöpfung

Die Eigenfrequenz der Erde erhöht sich nachweislich von bisher 7,83 Hz auf ca. 8 Hz, der Schwelle zum Alpha-Zustand unseres Gehirnes. Bei der Frequenz von Schumann I (250,56 Hz) handelt es sich um die fünffache Oktavierung (= Verdoppelung) der Basisfrequenz von 7,83 Hz (also 15,66; 31,32; 62,64; 125,28; 250,56 Hz). Bei Schumann II (256 Hz) analog zur „neuen“ Basisfrequenz von 8 Hz.

Dieses Set dient der persönlichen Harmonisierung zur „neuen“ Schwingung von Mutter Erde im gerade beginnenden Wassermann-Zeitalter, hin zu mehr Bewusstheit und wacher Eigenverantwortung.

## KULMINATIONSPERIODE WELLNESS 187,61 Hz

### "In Harmonie loslassen"

Frequenz:	187,61 Hz
Ton:	fis
Farbe:	rot (komplementär = grün)
Körperliche Zuordnung:	Wasser-/Wärmehaushalt, Beschwerden der Wechseljahre
Meridiane:	Milz, Dickdarm, Dünndarm, Dreifacherwärmer,
Chakren:	1. (Muladhara) und 2. (Svadhithana) Chakra
Planetarische Zuordnung:	Mond
Körperlich:	Unterstützung der Regulation von Wärme- und Wasserhaushalt
Psychologisch:	Hilft bei Übergangsphasen (Pubertät, Wechseljahre etc.)

Spirituell:	Mondqualität=Seelenqualität=Spiegel und Selbstrachtung
-------------	--

## SYNODISCHER MONAT WELLNESS 210,42 Hz

"Austausch durch Liebe"

Frequenz:	210,42 Hz
Ton:	gis
Farbe:	orange (komplementär = blau)
Körperliche Zuordnung:	Nieren, Drüsen, Lymphsystem, Flüssigkeitshaushalt
Meridiane:	Nieren, Herz, Kreislauf, Ren-Mai, Milz
Chakren:	2. (Svadhithana) Chakra
Planetarische Zuordnung:	Mond
Körperlich:	Lindert Menstruationsbeschwerden, steigert Sexual- und Herzenergie
Psychologisch:	Führt in "anima", das Annehmen des Yin-Anteils bei Mann und Frau
Spirituell:	"Man sieht nur mit dem Herzen gut", Verbinden von Yin und Yang

## SIDERISCHER MONAT WELLNESS 227,43 Hz

"Vom Unbewußtem zum Bewußten"

Frequenz:	227,43 Hz
Ton:	b
Farbe:	gelb (komplementär = violett)
Körperliche Zuordnung:	männliche Geschlechtsorgane, Lymphe, Magen
Meridiane:	Milz, Leber
Chakren:	2. (Svadhithana) und 3. (Manipura) Chakra
Planetarische Zuordnung:	Mond
Körperlich:	Unterstützt die Abwehrkräfte des Körpers
Psychologisch:	Hilft, Blockaden und Potentiale im Vorfeld wahrzunehmen
Spirituell:	Verbindung mit Mondkraft, dem "Urbrunnen der Seele"

## METONISCHER ZYKLUS WELLNESS 229,22 Hz

"DER WEG ZUR INNEREN WAHRHEIT"

Frequenz:	229,22 Hz
Ton:	b
Farbe:	gelb (komplementär = violett)
Körperliche Zuordnung:	Lymphsystem, Milz, Leber
Meridiane:	alle Meridiane werden in Fluss gebracht (Milz-Leber-Meridian)
Chakren:	2. (Svadhithana) und 3. (Manipura) Chakra

Planetarische Zuordnung:	Mond
Körperlich:	Wohltuende Beeinflußung des menschlichen Lymphsystems
Psychologisch:	Führt (zurück) in den Fluss des Lebens und löst Blockaden
Spirituell:	Hilft, das Trübe vom Klaren zu unterscheiden, führt ins Wesentliche

## **MONDKNOTENUMLAUF WELLNESS 234,16 Hz**

### **"Vergangenheit und Zukunft reichen sich die Hand"**

Frequenz:	234,16 Hz
Ton:	b
Farbe:	gelb (komplementär = violett)
Körperliche Zuordnung:	Lunge, Ohren
Meridiane:	alle, Harmonisierung durch das Yin
Chakren:	2. (Svadhithana) und 3. (Manipura) Chakra
Planetarische Zuordnung:	Mond
Körperlich:	Lindert bei allen Arten von Allergien, bringt Aggressionen ans "Licht"
Psychologisch:	führt in Kommunikation und Austausch von Innen und Aussen
Spirituell:	"Vergangenheit und Zukunft reichen sich die Hand"

## **SAROSPERIODE WELLNESS 241,56 Hz**

### **"Die Transformation des Schattens"**

Frequenz:	241,56 Hz
Ton:	H
Farbe:	gelb-grün (komplementär = violett-rot)
Körperliche Zuordnung:	Hormonsystem
Meridiane:	Ren-Mai
Chakren:	1. (Muladhara) 2. (Svadhithana) Chakra
Planetarische Zuordnung:	Mond
Körperlich:	Beeinflusst die Hormonsteuerung in der Hypophyse, harmonisierend
Psychologisch:	Befreiung von Zwängen und (gesellschaftlichen) Vorstellungen
Spirituell:	Potentiale der Transformation und des Neuanfangs werden spürbar

## **APSIDENUMLAUF WELLNESS 246,04 Hz**

### **"Das Gleichgewicht der Energien"**

Frequenz:	246,04 Hz
Ton:	H
Farbe:	gelb-grün (komplementär = violett-rot)
Körperliche Zuordnung:	Lymphsystem, Niere, Milz

Meridiane:	Niere, Milz, Dreifacherwärmer
Chakren:	2. (Svadhithana) und 3. (Manipura) Chakra
Planetarische Zuordnung:	Mond
Körperlich:	Bringt Lymphsystem in Fluss und glättet die Energien
Psychologisch:	Führt bei kleinen Kümernissen und Chaos auf den rechten Weg
Spirituell:	Reinigung der Lebenskraft und Transformation von Ungleichgewicht

## **MERKUR** WELLNESS 141,27 Hz

**"Austausch durch Kommunikation und Vermittlung"**

Frequenz:	141,27 Hz
Ton:	cis
Farbe:	blau-grün (komplementär = orange-rot)
Körperliche Zuordnung:	Lunge, Bronchien, Atmungsorgane, Haut, Kehlkopf
Meridiane:	Lunge
Chakren:	5. (Vishudda) Chakra
Planetarische Zuordnung:	Merkur
Körperlich:	Positiver Einfluss auf die Atmungsorgane und Sprachentwicklung
Psychologisch:	Aufbau und Festigung des Sozialverhaltens von Ich und Nicht-Ich
Spirituell:	Vermittlung zwischen "oben und unten", von "innen und aussen"

## **VENUS** WELLNESS 221,23 Hz

**"All you need is love"**

Frequenz:	221,23 Hz
Ton:	A
Farbe:	gelb-orange (komplementär = violett-blau)
Körperliche Zuordnung:	Kehlkopf, Mandeln, Speiseröhre, Schilddrüse, Nieren, Bauchspeicheldrüse
Meridiane:	Dünndarm, Herz, für alle Meridiane geeignet, Dreifacherwärmer
Chakren:	bei allen: 6. (Ajna) und 4. (Anahata) Chakra = nur bei gesunden Menschen
Planetarische Zuordnung:	Venus
Körperlich:	Unterstützt Assimilation von Lebens- und Liebesenergie
Psychologisch:	Führt ins venusische und genussvolle Erleben des "süßen Lebens"
Spirituell:	Alles entspringt der göttlichen selbstlosen Liebe der Einheit

## **MARS** WELLNESS 144,72 Hz

**"Der lebhafteste und aggressive Krieger"**

Frequenz:	144,72 Hz
Ton:	D

Farbe:	blau (komplementär = orange)
Körperliche Zuordnung:	Gallenblase, quergestreifte Muskulatur, Arterien, Nägel, Zähne
Meridiane:	generell in allen Bereichen der Muskeln und Sexualität, Blase, Niere
Chakren:	1. (Muladhara), 2. (Svadhithana) und 6. (Ajna) Chakra
Planetarische Zuordnung:	Mars
Körperlich:	Bringt starke männliche Energie und verteilt diese über die Arterien
Psychologisch:	Yang-Energie allen Anfangs (Frühling, Geburt, Impuls, Eroberung)
Spirituell:	Aggression als Chance, das Ego in der Polarität

## **JUPITER** WELLNESS 183,58 Hz

**"Wo komme ich her, wo gehe ich hin?"**

Frequenz:	183,58 Hz
Ton:	fis
Farbe:	rot (komplementär = grün)
Körperliche Zuordnung:	Leber, Hüfte, glatte Muskulatur, Becken, Gesäß, Oberschenkel
Meridiane:	Leber, Galle, Magen
Chakren:	3. (Manipura) Chakra
Planetarische Zuordnung:	Jupiter
Körperlich:	Unterstützt u.a. die Leber, das Labor unseres Körpers
Psychologisch:	Macht grosszügig, ohne verschwenderisch zu sein
Spirituell:	"Verzehrung nach oben und Liebe nach unten" in erlöster Form

## **SATURN** WELLNESS 147,85 Hz

**"Konzentration auf das Wesentliche"**

Frequenz:	147,85 Hz
Ton:	D
Farbe:	blau (komplementär = orange)
Körperliche Zuordnung:	Milz, Knochen, Sehnen und Bänder, Kniescheibe
Meridiane:	Blase, Niere
Chakren:	1. (Muladhara) Chakra
Planetarische Zuordnung:	Saturn
Körperlich:	Stärkt Knochenbau und lindert bei chronischen Krankheiten
Psychologisch:	Lenkt Blick auf das Wesentliche, Realistische und Klare
Spirituell:	Führt durch unsere Widerstände/Schattenthemen ins Licht

## **URANUS** WELLNESS 207,36 Hz

**"Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit"**

Frequenz:	207,36 Hz
-----------	-----------



Ton:	gis
Farbe:	orange (komplementär = blau)
Körperliche Zuordnung:	Zentralnervensystem, Hirnhaut, Hypophyse, Sprunggelenk
Meridiane:	alle (zur Aktivierung der Wahrheit)
Chakren:	5. (Vishudda) Chakra
Planetarische Zuordnung:	Uranus
Körperlich:	Besänftigt bei Nervenanspannung und kolikartigen Schmerzen
Psychologisch:	Führt plötzlich in Aspekte der Freiheit, Wahrheit und Intuition
Spirituell:	Neue Wege gehen, nach Indien segeln und Amerika entdecken

## NEPTUN WELLNESS 211,44 Hz

"Dein Wille geschehe"

Frequenz:	211,44 Hz
Ton:	gis
Farbe:	orange (komplementär = blau)
Körperliche Zuordnung:	Leberreinigung auf psychologischer Ebene, Lymphsystem, Wasserhaushalt, Füße
Meridiane:	Kreislauf, Lunge, Leber, Dreifacherwärmer
Chakren:	6. (Ajna) Chakra
Planetarische Zuordnung:	Neptun
Körperlich:	Linderung bei Erkältungen, Infektionen und Suchtstrukturen
Psychologisch:	Deckt Verschleierung, Selbsttäuschung und Abhängigkeiten auf
Spirituell:	Reine und ideale Qualitäten der selbstlosen und allumfassenden Liebe

## PLUTO WELLNESS 140,25 Hz

"Metamorphose durch Stirb und Werde"

Frequenz:	140,25 Hz
Ton:	cis
Farbe:	blau-grün (komplementär = orange-rot)
Körperliche Zuordnung:	Dickdarm, Mastdarm, Enddarm, After, Genitalorgane, Prostata
Meridiane:	Dickdarm, Leber
Chakren:	2. (Svadhithana) und 3. (Manipura) Chakra
Planetarische Zuordnung:	Pluto
Körperlich:	Hilft dem Körper bei Verarbeitung, Loslassen und Regenerieren
Psychologisch:	Unterstützt Prozesse der Wandlung und Transformation
Spirituell:	Absterben (Loslassen) ist die Voraussetzung für (neues) Leben

**Weitere Infos, Seminare sowie Stimmgabelverkauf und Beratung bei:**

Maria Barbara Zihlmann • Lebenskraft Schwingung • Gotthardstr. 98 • CH-6472 Erstfeld  
 Telefon +41 (0)41 881 01 10 • info@lebenskraft-schwingung.ch

**www.lebenskraft-schwingung.ch • www.schwingung-shop.ch**