

Sehr geehrte(r) **brainLight**[®]-Anwender(in),

setzen Sie bitte den Kopfhörer auf und legen Sie Ihre Visualisierungsbrille bereit, wenn Sie sich für ein Programm mit Visualisierung entschieden haben. Starten Sie das Programm: Berühren Sie die beiden Ziffern Ihres Wunschprogramms auf der Pyramide. Auf dem Display erscheint die gewählte Nummer. Es beginnt ein 5-Sekunden Countdown, während dem Sie die Programmwahl noch korrigieren können, indem Sie einfach die Ziffern eines anderen zweistelligen Programms eingeben. Nach Ablauf des Countdowns kann das Programm mit der Abbruchstaste gestoppt werden: Berühren Sie dafür die Mitte der Taste 0 ca. 2 Sekunden lang, bis auf dem Display „Bitte warten/Please wait“ erscheint. Anschließend können Sie ein neues Programm wählen.

*Wenn Sie das ganzheitliche **brainLight**[®]-Wohlfühlerlebnis zum ersten Mal genießen, beginnen Sie bitte **GRUNDSÄTZLICH** mit Programm 01: Einführung + Anwendung (20 Minuten).*

Gegenindikationen: Wenn Sie Epileptiker sind, oder einen Herzschrittmacher tragen, genießen Sie die Anwendung bitte ohne Brille. Wenn Sie akut starke Rückenbeschwerden haben, an Osteoporose leiden, über 120 kg schwer sind oder Thrombose haben, wählen Sie bitte ein Programm ohne Massage. Sollten Sie schwanger sein, dann machen Sie bitte nur Anwendungen ohne Brille und ohne Massage.

Wir wünschen Ihnen eine wunderschöne Erfahrung!

Zeichenerklärung



Die Anwendung beginnt mit einer Massage, danach folgt die Tiefenentspannung mit Visualisierung. Zum Abschluss werden Sie erneut massiert.



Die Anwendung beginnt mit einer Massage, danach folgt die Tiefenentspannung mit Visualisierung.



Anwendung mit durchgehender Massage und Visualisierung.



Anwendung mit Massage, aber ohne Visualisierung.



Anwendung ohne Massage, aber mit Visualisierung. Der Sessel fährt in die Ruheposition.



Anwendung mit Wärme-Funktion.



Anwendung mit SINNVoller Geschichte.



Basic-Programme

Programm-Nr.

01 ERSTANWENDUNG: Einführung + Anwendung mit Massage 20 Min. 

10-Minuten-Programme

- 10 Positive Affirmationen für den Tagesbeginn mit Massage 
- 11 Positive Affirmationen für das Ende eines Tages mit Massage 
- 12 Massage zu dem Musikstück „Free Flow“ 
- 13 Massage zu dem Musikstück „Chill Fit“ 
- 14 Massage zu dem Musikstück „Energy“ 
- 15 Massage zu dem Musikstück „Free Time“ 
- 16 Kurzmeditation „Energie auftanken“ ohne Massage 
- 17 Kurzmeditation „Kraftvoll sein“ ohne Massage 
- 18 Massage zu dem Musikstück „Shift“ 
- 19 Massage zu dem Musikstück „Timeless“ 

20-Minuten-Programme

- 20 Massage zu dem Musikstück „Fantasy“ 
- 21 Massage zu dem Musikstück „Space“ 
- 22 Massage zu dem Musikstück „Creativity“ 
- 23 Massage zu dem Musikstück „Wellpower“ 
- 24 Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück „Deep Inside“ 
- 25 Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück „Do It“ 
- 26 Rundum-Wohlfühlprogramm: „In 15 Minuten frisch und munter“ 
- 27 Rundum-Wohlfühlprogramm: „In 15 Minuten ruhig und ausgeglichen“ 
- 28 Anwendung mit dem Musikstück „brainFlight“ ohne Massage 
- 29 Sprachgeführte Tiefenentspannung „Reise durch den Körper“ ohne Massage 

30-Minuten-Programme

- 30 Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück „Sky“ 
- 31 Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück „Chill Out“ 
- 32 Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück „Falling Waters“ 
- 33 Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück „Freedom“ 
- 34 Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück „Ocean“ 

40-Minuten-Programme

- 40 Rundum-Wohlfühlprogramm mit der Tiefensuggestion „Konzentration steigern“ 
- 41 Rundum-Wohlfühlprogramm mit der Tiefensuggestion „Erfolgreicher leben“ 
- 42 Rundum-Wohlfühlprogramm mit der Tiefensuggestion „Erfolgreich verkaufen“ 
- 43 Rundum-Wohlfühlprogramm mit der Tiefensuggestion „Stress abbauen“ 
- 44 Rundum-Wohlfühlprogramm mit der Tiefentrance „Fantasiereise“ 

10-Minuten-Vorträge

- 90 Massage zu dem Vortrag „Stressmanagement“ 
- 91 Massage zu dem Vortrag „Kreativität steigern“ 
- 92 Massage zu dem Vortrag „Selbstbewusstsein stärken“ 
- 93 Massage zu dem Vortrag „Hintergrund und Wirkungsweise der brainLight®-Systeme“ 
- 94 Massage zu dem Vortrag „Leichter lernen“ 



Relaxen und Genießen

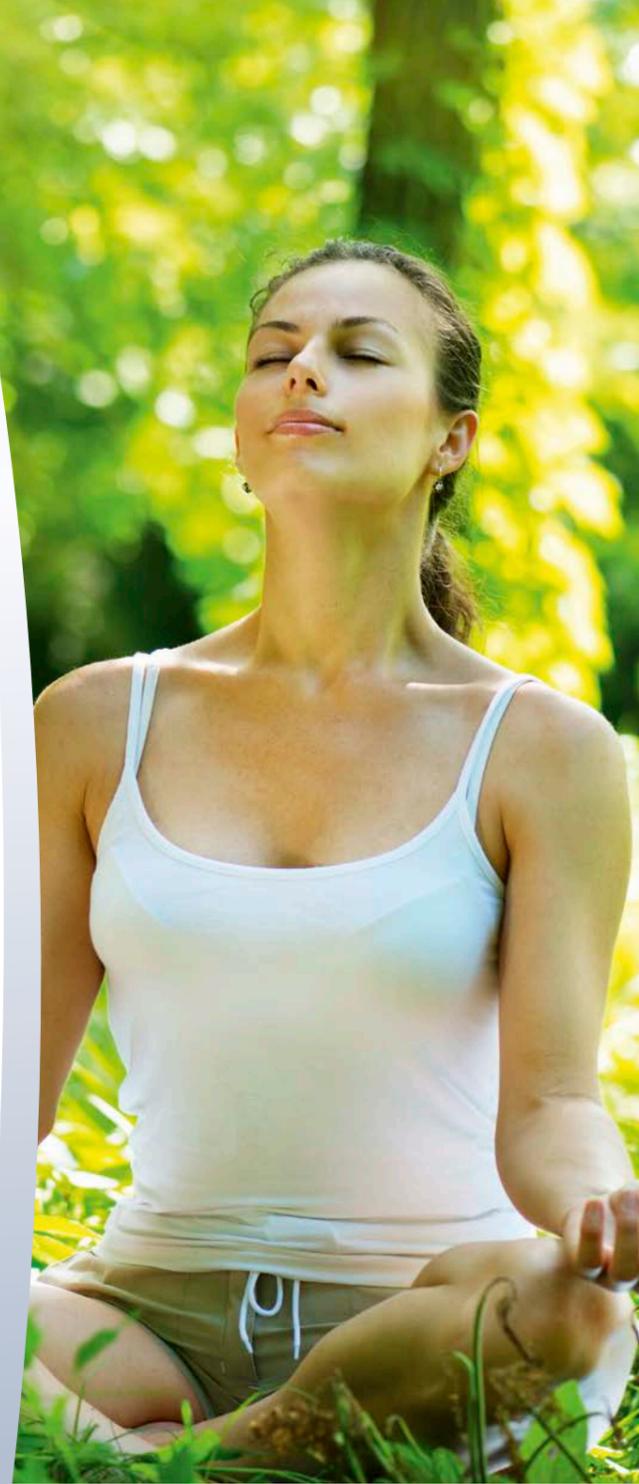
Programm-Nr.

| | | | |
|----|---|-------|---------|
| 50 | Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion „Autogene Entspannung“ | ⌘ | 39 Min. |
| 51 | Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion „Bewusster und angenehmer träumen“ | ⌘ ⚙ | 39 Min. |
| 52 | Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion „Selbstbewusstsein stärken“ | ⌘ | 39 Min. |
| 53 | Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion „Ängste überwinden“ | ⌘ | 39 Min. |
| 54 | Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion „Stress lass nach“ | ⌘ | 30 Min. |
| 55 | Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion „Gesunder Schlaf“ | ⌘ ⚙ | 39 Min. |
| 56 | Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion „Happy Body“ | ⌘ | 39 Min. |
| 57 | Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion „Idealgewicht ohne Diät“ | ⌘ | 39 Min. |
| 58 | Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion „Abnehmen und sich wohlfühlen“ | ⌘ | 39 Min. |
| 59 | Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück „Classic Dream“ | ⌘ ⚙ | 29 Min. |
| 60 | Massage zu dem Musikstück „Light I“ | 👉 ~ | 6 Min. |
| 61 | Massage zu dem Musikstück „Light II“ | 👉 ~ | 8 Min. |
| 62 | Massage zu dem Musikstück „Light III“ | 👉 ~ | 11 Min. |
| 63 | Massage zu dem Musikstück „Galaxis“ | 👉 ~ | 15 Min. |
| 64 | Massage zu dem Musikstück „Smooth“ | 👉 ~ 🗨 | 15 Min. |

„be healthy“ Gesundheitsprogramme

Programm-Nr.

| | | | |
|----|--|-----|---------|
| 65 | Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion „Raucherentwöhnung“ | ⌘ ⚙ | 39 Min. |
| 66 | Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion „Ohne Angst zum Zahnarzt“ | ⌘ ⚙ | 38 Min. |
| 67 | Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion „Lebensmut statt Depression“ | ⌘ ⚙ | 39 Min. |
| 68 | Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion „Tinnitus bewältigen“ | ⌘ ⚙ | 39 Min. |
| 69 | Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion „Abwehrkräfte steigern“ | ⌘ ⚙ | 39 Min. |



Musikgenuss

von klassisch bis modern

Programm-Nr.

- | | | | |
|----|--|------|---------|
| 70 | 5. Symphonie, 1. Satz (Allegro con brio) Ludwig van Beethoven – Klassik; die Sinne stimulierend | ● | 9 Min. |
| 71 | Peer Gynt Suite: Morgenstimmung & Solveigs Lied Edvard Grieg – Klassik; belebend | ● ⚙️ | 9 Min. |
| 72 | An der schönen blauen Donau Johann Strauss – Klassik; erfrischend | ● | 11 Min. |
| 73 | The Red Tide Earthlimb – Progressive Rock; aktivierend | ● | 11 Min. |
| 74 | Concerto Grosso Nr. 5 Georg Friedrich Händel – Klassik; erhebend und entspannend | ● | 12 Min. |
| 75 | Mariposa Blanca Frank Metzner – Latin Music; zum Wohlfühlen und Relaxen | ● ⚙️ | 16 Min. |
| 76 | Indian Summer Frank Metzner – New Age/World Music; inspirierend und entspannend | ⚡ | 21 Min. |
| 77 | Himalaya Breeze Alex Bleiziffer – Lounge Music; entspannend | ⚡ | 31 Min. |
| 78 | 5. Symphonie (vollständige Version) Ludwig van Beethoven – Klassik; energetisierend | ⚡ | 38 Min. |
| 79 | Einklang am Meer Hauke Nissen – Meditationsmusik; meditativ | ■ ⚙️ | 41 Min. |

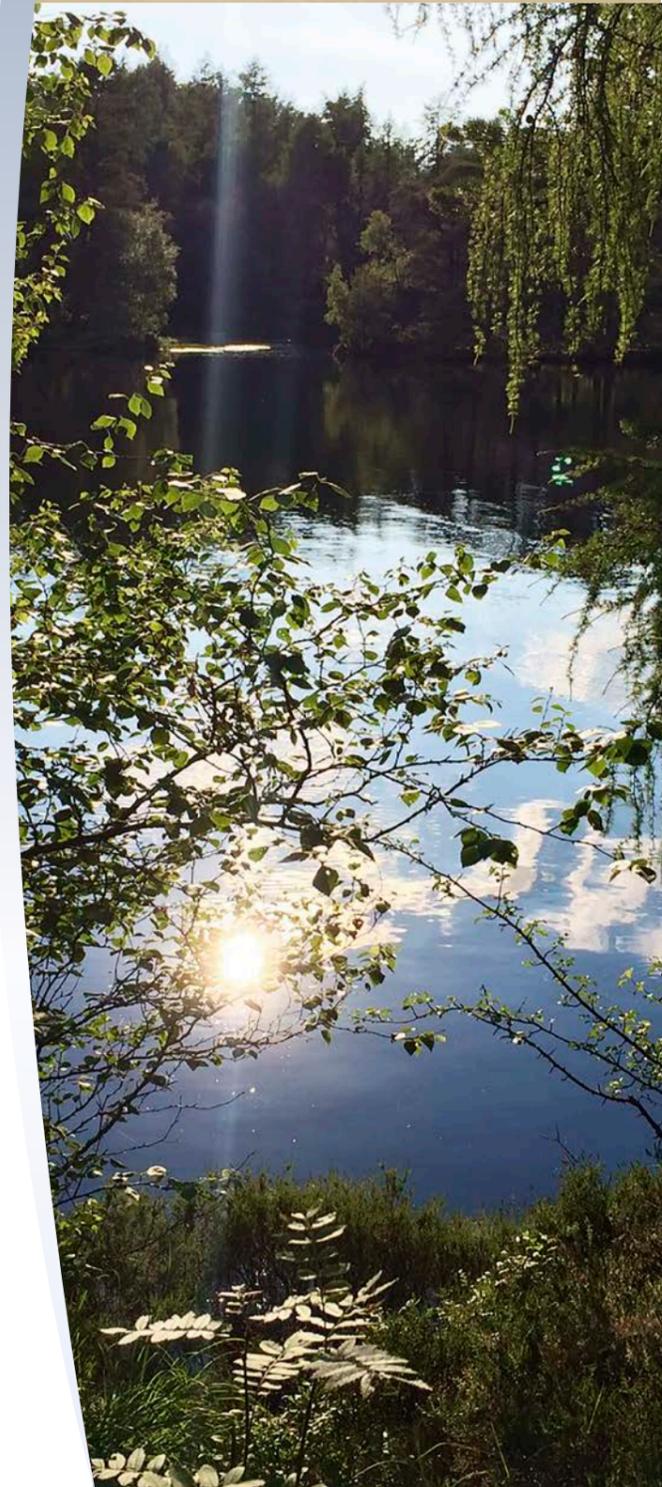
Zitate

zu verschiedenen Themen

Programm-Nr.

- | | | | |
|----|-------------------------|---|---------|
| 80 | Dankbarkeit | ● | 10 Min. |
| 81 | Erfolg | ● | 10 Min. |
| 82 | Freundschaft | ● | 10 Min. |
| 83 | Lebensweisheiten | ● | 10 Min. |
| 84 | Liebe | ● | 10 Min. |
| 85 | Motivation | ● | 10 Min. |
| 86 | Seele | ● | 10 Min. |
| 87 | Selbstvertrauen | ● | 10 Min. |
| 88 | Stärke | ● | 10 Min. |
| 89 | Wahrheit | ● | 10 Min. |

Unterlegt mit Musik von Frank Metzner



Festprogramme und Festfrequenzprogramme

CARD 2

Diese Programme enthalten nur Licht- und Ton-Frequenzen (also keine Massage, Musik und/oder Sprachführung) und können ganz ohne oder zusammen mit Ihrer persönlichen Musik eingesetzt werden (mittels MP3-Player, CD-Player, Laptop etc.). Sie können sich manuell auch eine Massage mit Hilfe des Massagesessel-Bedienpanels hinzuschalten.

Festprogramme enthalten festgelegte Abläufe verschiedener Licht- und Ton-Frequenzen (für die Programme 50 bis 59 finden Sie hierzu in Ihrer Bedienungsanleitung Grafiken der Programmverläufe); Festfrequenzprogramme enthalten eine durchgehend gleichbleibende Licht- und Ton-Frequenz.

Festprogramme

Programm-Nr.

| | | |
|----|---|---------|
| 50 | Alpha Entspannung I (Grafik A) | 10 Min. |
| 51 | Alpha Entspannung II (Grafik B) | 15 Min. |
| 52 | Entspannung (Grafik C) | 10 Min. |
| 53 | Entspannung mit Schumannfrequenz (Grafik D) | 20 Min. |
| 54 | Entspannung / Modus ändert sich (Grafik E) | 30 Min. |
| 55 | Anti-Stressprogramm – intensiv (Grafik F) | 30 Min. |
| 56 | Tiefe Entspannung (Grafik G) | 30 Min. |
| 57 | Entspannung im hohen Alpha-Bereich (Grafik H) | 10 Min. |
| 58 | Entspannung im niedrigen Alpha-Bereich (Grafik I) | 15 Min. |
| 59 | Meditation (Grafik J) | 30 Min. |
| 60 | Meditation, Träumen, Visualisierung, Theta | 15 Min. |
| 61 | Lernprogramm | 15 Min. |
| 62 | Entspannung, Energie tanken | 20 Min. |
| 63 | Energie tanken | 20 Min. |
| 64 | Visualisierung, Kurzschlaf | 20 Min. |
| 65 | Mentales Training, Superlearning I | 30 Min. |
| 66 | Mentales Training, Superlearning II | 30 Min. |
| 67 | Sehr tiefe Entspannung | 30 Min. |
| 68 | Einschlafhilfe | 35 Min. |
| 69 | Mentales Training | 20 Min. |
| 70 | Demonstriert die Stimulationselemente | 5 Min. |
| 71 | Klare Träume | 35 Min. |
| 72 | Morgenfrische, Aufwachen | 20 Min. |
| 73 | Energie, Kreativität | 35 Min. |
| 74 | Problemlösung, Kreativität | 30 Min. |
| 75 | Mentales Tune-Up | 15 Min. |
| 76 | Energie, Lernen | 30 Min. |
| 77 | Schnelle Pause, Kurzentspannung | 15 Min. |
| 78 | Entspannte Kreativität, Lösungen finden I | 30 Min. |
| 79 | Entspannte Kreativität, Lösungen finden II | 30 Min. |

Festfrequenzprogramme

Programm-Nr.

| | | | |
|----|----------------------------|---------|---------|
| 80 | Balance | 0,5 Hz | 15 Min. |
| 81 | Ausgeglichenheit | 1 Hz | 15 Min. |
| 82 | Hormonfreisetzung | 1,5 Hz | 15 Min. |
| 83 | Entspannung | 2 Hz | 15 Min. |
| 84 | Gegen Schlaflosigkeit | 2,5 Hz | 15 Min. |
| 85 | Entspannung | 3 Hz | 15 Min. |
| 86 | Fremdsprachen lernen | 3,5 Hz | 15 Min. |
| 87 | Außersinnliche Wahrnehmung | 4 Hz | 20 Min. |
| 88 | Außersinnliche Wahrnehmung | 5 Hz | 20 Min. |
| 89 | Vision | 5,5 Hz | 20 Min. |
| 90 | Gedächtnissteigerung | 6,4 Hz | 20 Min. |
| 91 | Kreativität | 7,5 Hz | 20 Min. |
| 92 | Intuition | 7,8 Hz | 20 Min. |
| 93 | Schumann-Resonanz | 7,83 Hz | 20 Min. |
| 94 | Zentrierung | 12 Hz | 20 Min. |
| 95 | Grundfrequenz | 14 Hz | 20 Min. |
| 96 | Schmerzlinderung | 15 Hz | 20 Min. |
| 97 | Muskelentspannung | 38 Hz | 20 Min. |
| 98 | Schmerzlinderung | 10 Hz | 35 Min. |
| 99 | Schumann-Resonanz | 7,83 Hz | 30 Min. |

