



Mehr Power durch Entspannung!

**brainLight®**

LIFE IN BALANCE

◆◆◆ Seit 1988 ◆◆◆

Entspannungstechnologie Made in Germany! Mehrfach prämiert für: Innovation, High Quality, Design, Funktionalität und Ergonomie. Von der PLUS X Award Jury ausgezeichnet als „Tiefenentspannungssystem des Jahres“ und „Bestes Produkt des Jahres“ 2012/13, 2013/14, 2014/15 und 2016/17.



**brainLight** relaxTower mit  
**brainLight**-Shiatsu-Massagesessel 3D FLOAT PLUS



**brainLight** ist nominiert für den  
Wellness & Spa Innovation Award 2017  
in der Kategorie: Hotel & Spa Interior.



# brainLight®: Entspannung in einer neuen Dimension

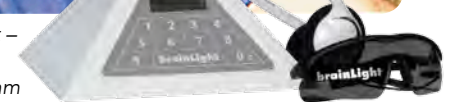
Bei **brainLight** stehen Menschen und ihr Leben seit jeher im Mittelpunkt der Aktivitäten. Darum arbeiten wir seit der Gründung im Jahr 1988 daran, die Lebensqualität unserer Kunden zu erhöhen. Mit unseren innovativen Technologien bieten wir eine Vielfalt an Systemen und Dienstleistungen an.

Die **brainLight** GmbH ist mit ihrer langjährigen Erfahrung heute weltweiter Marktführer im Bereich ganzheitlicher Entspannungssysteme. Diese unterstützen das Gehirn mittels fortschrittlicher audio-visueller Technologie darin, geistigen Fokus zu erlangen. Kombiniert wird diese Technologie mit der Anwendung auf einem hoch entwickelten Shiatsu-Massagesessel, welcher für tiefe körperliche Regeneration sorgt. In ihrer Kombination von Entspannungstechnologie für Körper und Geist sind die **brainLight**-Produkte einzigartig auf der Welt.

## brainLight® Touch Synchro sport



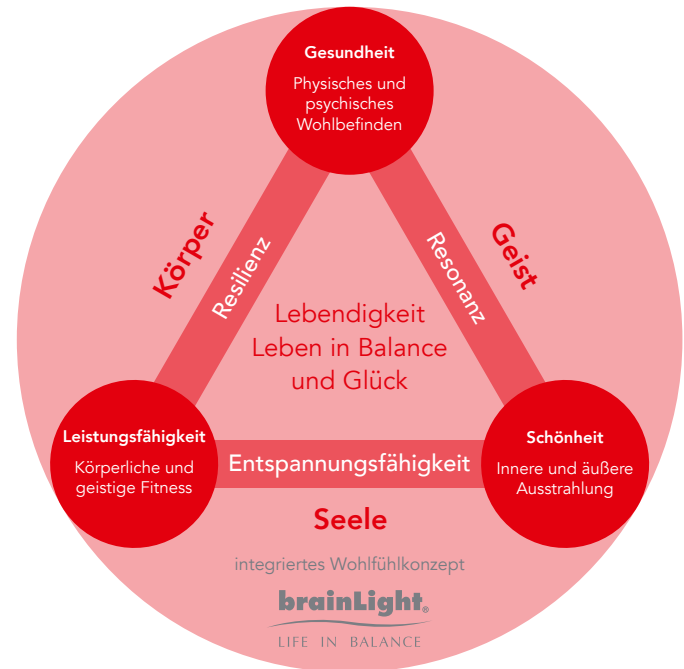
*Der Touch Synchro sport –  
die optimale Ergänzung  
zu Ihrem Fitnessprogramm*



# brainLight®: Integriertes Wohlfühlkonzept

Das integrierte **brainLight**-Wohlfühlkonzept zeigt einen einfachen Weg zu mehr Gesundheit, Leistungsfähigkeit, körperlicher Fitness, Lebendigkeit und Glück.

Im Kern steht dabei das Streben nach Balance und Zufriedenheit, welches auf dem **brainLight**-Prinzip beruht. Lösungen dafür zu finden, ist die entscheidende Herausforderung im Privatleben wie in Unternehmen. Das Geheimnis des Lebens liegt in der Balance. Man sollte sein Leben so organisieren, dass man sich sowohl mit seinem Körper als auch mit seiner Arbeitswelt, aber auch mit seinem sozialen Umfeld, seiner Familie und seinen Freunden, und schließlich mit dem Sinnsucher in sich in Balance bringt. Ein Leben in Balance erhöht die Lebensqualität und Lebensfreude. Das integrierte **brainLight**-Wohlfühlkonzept spiegelt dieses Prinzip durch die Integration und Vereinigung der wesentlichen Bestandteile wieder.



# Wie funktioniert das **brainLight**<sup>®</sup>-System



Sie wählen das gewünschte Programm aus, setzen den Kopfhörer auf und legen die Visualisierungsbrille bereit. Sie lassen einfach los und erleben eine neue Form der körperlichen und mentalen Entspannung.

Zu den Lichteffekten der Brille hören Sie schöne, entspannende Musik mit oder ohne sprachlicher Begleitung, während Sie von einem Shiatsu-Massagesessel angenehm massiert werden. Ihr Geist scheint zu schweben. Aufregende Farben und Formen oder Muster entstehen vor Ihrem inneren Auge.

Während der Anwendung, nach kurzer Eingewöhnung, fühlen Sie sich innerhalb weniger Minuten ruhig und tief entspannt. Der Atem verlangsamt sich und wird gleichmäßiger.

# Hintergrund und Wirkungsweise

**Unser Gehirn arbeitet während des Tages fast ausschließlich im schnellen Beta-Rhythmus. In Stress-situationen empfinden wir dies als Überreizung. Die verschiedenen Licht- und Ton-Programme der **brainLight**-Systeme zielen darauf ab, das Gehirn in den Alpha-, Theta-, Delta- oder niedrigen Gamma-Bereich zu führen und die beiden Gehirnhälften zu vernetzen.**

Dabei handelt es sich um einen spezifischen Zustand und bedeutet nicht, dass das gesamte Gehirn eine dominante Welle der gleichen Frequenz produziert, etwa 10 Hz im Alpha-Bereich. Man muss sich die Gehirnwellen eher als Gipfel und Täler vorstellen. Mit dem Grad der Vernetzung steigt die „Power“ des Gehirns und damit die Amplituden der Wellen (wenn zwei Wellen aufeinander treffen, produzieren sie eine größere Welle).

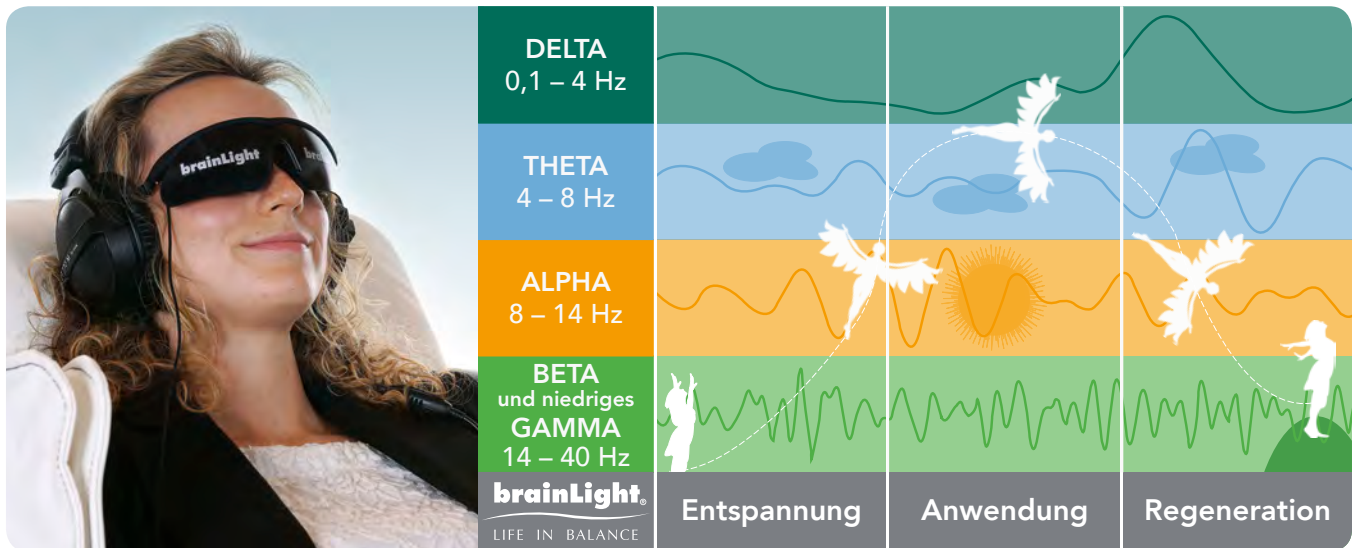
Vereinfacht dargestellt läuft z. B. ein Tiefenentspannungsprogramm folgendermaßen ab: Mit schnell-blinkenden Licht- und Ton-Frequenzen (Beta) werden Sie in einem geistig sehr aktiven, möglicherweise angespannten Zustand „abgeholt“ und durch langsamer werdende Frequenzen in den Alpha-Bereich geführt. Ihr Atem beruhigt sich und wird gleichmäßiger, Ihre Muskeln entspannen sich.

Durch die Beruhigung und Ausbalancierung der Gehirnwellen wird die Konzentration gesteigert und der Geist optimal aufs Lernen vorbereitet. Alpha-Wellen sind ein grundlegendes Merkmal für geistige und körperliche Entspannung sowie für Aufnahmefähigkeit, Gedächtnis, Kreativität, Fantasie und Intuition. Heilung und Selbstregeneration finden dagegen am besten im Delta-Zustand statt.

# brainFlight mit **brainLight**®

Eine **brainLight**-Entspannungsanwendung beginnt in der Regel im Bereich der unteren Beta-Frequenzen. Von hier aus geht die Reise weiter in den oberen und

unteren Alpha-Bereich zur sanften Harmonisierung. Im Bereich der Theta- und Delta-Frequenzen finden dann Tiefenentspannung und Regeneration statt.



# Was erleben Sie?



Um Ihnen eine Vorstellung davon zu geben, wie die Reize auf Auge und Ohr in den ersten Sekunden eines Tiefenentspannungsprogramms einwirken: Denken Sie an die Magie eines flackernden Kaminfeuers, an das Wechselspiel von Licht und Schatten bei der Fahrt durch eine Baumallee oder an das Glitzern der Sonne auf den Meereswellen.

Passend zu den Lichteffekten der Brille hören Sie entspannende Musik, die manchmal von Worten begleitet wird. So erleben Sie eine neue Form körperlicher und mentaler Entspannung. Ihr Geist scheint zu schweben. Anregende Farben, Formen und Muster entstehen vor Ihrem inneren Auge. Nach der Entspannung erscheint uns unsere Umgebung ruhiger, liebevoller, sanfter. Wir bekommen einen tiefen Zugang zu dem Bereich, der unser wahres Selbst ist, einen Zugang zu innerer Ruhe, Frieden, Harmonie und Glück.



# Ganzheitliche Entspannung führt allgemein zu

Erweiterung der Blutgefäße

Auflösung neuromuskulärer und vegetativer Dysbalancen

Verlangsamung des Herzschlags

Aktivierung der Selbstheilungskräfte

## Wohlbefinden und Glücklichein

neuronaler Vernetzung

Stärkung des Immunsystems



## höherer Stressresilienz

Reduzierung der  
Cortisol-Ausschüttung

Harmonisierung von Darmtätigkeit  
und Verdauung

Harmonisierung von skelettalen  
und fasziellen Dysfunktionen



**brainLight.**

LIFE IN BALANCE



## Unsere Produktempfehlung

Audio-visuelle Tiefenentspannung für Fitness & Sport: Der **brainLight** relaxTower XL 3, XL 5, oder XL 6 (beinhaltet auch die Sportprogramme) mit Shiatsu-Massagesessel Gravity PLUS.

# brainLight®-Systeme im Einsatz für Fitness und Sport

Entspann dich fit!

Egal, was Sie für Ihren Körper tun wollen: Entspannung ist immer richtig. Das gilt auch für Ihr Fitness-training. Hier kommt es auf den richtigen Wechsel zwischen An- und Entspannung an, denn eine gute Balance ist für den Muskelaufbau entscheidend. Die **brainLight**-Tiefenentspannung auf Knopfdruck bietet hier eine effektive und attraktive Ergänzung, die Ihr körperliches Training perfekt abrundet.

Im Fitnessstudio finden die **brainLight**-Systeme verschiedene Anwendungsbereiche. Vor allem werden sie gerne nach einem anstrengenden Workout eingesetzt: Einfach im **brainLight**-Shiatsu-Massagesessel regenerieren und sich gleichzeitig für die Anforderungen des Alltags stärken. Alternativ zur Tiefenentspannung ermöglichen die **brainLight**-Sportprogramme auch

das mentale Training in vielen Bereichen, so z. B. zur Steigerung der Trainingsmotivation. Das hier liegende Potenzial ist nicht zu unterschätzen, wenn man bedenkt, dass verschiedene Studien davon ausgehen, dass sportliche Leistungen zu 80 % von der mentalen und nur zu 20 % von der körperlichen Verfassung abhängen.

Die **brainLight**-Systeme können eingesetzt werden:

- zur effektiven Muskelentspannung und Regeneration nach dem Training
- zum Training des mentalen Reaktionsvermögens
- zur perfekten mentalen Einstimmung auf Wettkämpfe
- zur Unterstützung beim Erreichen des Wohlfühlgewichts durch mentales Training
- zur Steigerung von Motivation und mentalem Durchhaltevermögen.

# Leistungsfähigkeit: Mentale und körperliche Fitness

Wer fit, vital und entspannt ist, fühlt sich wohl in seiner Haut. Körper und Geist haben hier ein Gleichgewicht gefunden, das leistungsfähig und aktiv macht und für ein gesundes Wohlbefinden sorgt.



Die fundamentale Annahme der **brainLight** GmbH ist, dass Entspannung die unabdingbare Voraussetzung für mentale und körperliche Fitness ist.

## Hier eine kleine Auswahl unserer ganzheitlichen Rundum-Wohlfühl-Programme:

- „Stress abbauen“
- „Erfolgreicher leben“
- „In 15 Minuten frisch und munter“
- „Happy Body“
- „Idealgewicht ohne Diät“
- „Konzentration steigern“

## und unserer Sportprogramme:

- „Mentales Reaktionstraining“
- „Wettkampfvorbereitung“
- „Muskelgedächtnistraining“.

# brainLight®: Einzigartiges Wohlfühlerlebnis



Bei regelmäßiger Anwendung lassen sich folgende Ergebnisse erreichen:

- Stressabbau und Stressresistenz
- mehr Lebensenergie und Vitalität
- geistige Klarheit und Wachheit
- gesteigerte Kreativität
- Tiefenentspannung

# Lebendigkeit: Mentale und körperliche Entspannung

Mit der **brainLight**-Balance prägen wir eine Wohlfühlkultur in Symbiose mit Gesundheit und Wellness. Nachhaltiges Wohlfühlen, ganzheitliche Ausgewogenheit und hohe Lebensqualität bilden dabei das Herzstück.

Konzentrations- und Lernschwierigkeiten, Stress, Hektik, Leistungsdruck, Burnout – dies sind die Folgen und Nebenwirkungen unserer modernen, technisierten Zeit. Die **brainLight**-Systeme bieten die Chance, das Leben wieder in ein natürliches Gleichgewicht zu bringen. Grundlegende Überzeugung der **brainLight** GmbH ist es, dass Entspannung eine unabdingbare Voraussetzung für Lebendigkeit sowie Konzentrations- und Leistungsfähigkeit ist. Mit den **brainLight**-Systemen kann durch die einzigartige Tiefenentspannung die eigene körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und eine höhere Lebensqualität erzielt werden.

Das Fundament des Konzeptes bildet der **brainLight**-Gedanke der ganzheitlichen Entspannung. Ein entspannter Grundzustand ist der Ausgangspunkt für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Schönheit. Erst wenn diese drei Aspekte zusammentreffen, kommt die Lebendigkeit zum Ausdruck.



# Unsere Empfehlung für Sie:

**brainLight** Touch Synchro complete  
Gravity PLUS



Mehr Entspannung und Leistungsfähigkeit mit dem Gravity PLUS mit Touch Synchro complete

**brainLight** Touch Synchro sport



Der Touch Synchro sport – die optimale Ergänzung für Ihr Sport- und Fitness Workout

**brainLight** relaxTower Zenesse



Das Tiefenentspannungssystem 2016/17, ausgezeichnet mit dem Plus X Award

Entspannungstechnologie Made in Germany!

Mehrfach ausgezeichnet für: High Quality, Design, Funktionalität, Ergonomie und Innovation.



**brainLight** GmbH • Hauptstraße 52 • 63773 Goldbach / Deutschland

Telefon: +49 (0) 6021 59070 • Telefax: +49 (0) 6021 540997 • E-Mail: info@brainlight.de

[www.brainlight.de](http://www.brainlight.de)

**brainLight**®

LIFE IN BALANCE

◆◆◆ Seit 1988 ◆◆◆