

## Sehr geehrte\*r brainLight®-Anwender\*in,

setzen Sie bitte den Kopfhörer auf und legen Sie Ihre Visualisierungsbrille bereit. 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 dessen 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 Abbruchtaste 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 audio-visuelle brainLight®-Tiefenentspannungserlebnis zum ersten Mal genießen, beginnen Sie bitte GRUNDSÄTZLICH mit Programm 01: Einführung + Anwendung (16 Minuten).

**Gegenindikationen:** Wenn Sie Epileptiker\*in sind, einen Herzschrittmacher tragen oder schwanger sind, genießen Sie die Anwendung bitte ohne Visualisierungsbrille.

Wir wünschen Ihnen eine wunderschöne Erfahrung!

Programm-Nr.

01 **ERSTANWENDUNG:** Einführung + Anwendung 16 Min.

### ENTSPANNUNGSPROGRAMME

02 In 15 Minuten ruhig und ausgeglichen 15 Min.

03 In 15 Minuten frisch und munter 15 Min.

04 Stress abbauen 29 Min.

05 Stress lass nach 21 Min.

06 Autogene Entspannung 29 Min.

07 Bewusster und angenehmer träumen 29 Min.

### MUSIKPROGRAMME

08 Light I 6 Min.

09 Smooth 30 Min.

10 Space 24 Min.

### BUSINESSPROGRAMME

11 Erfolgreicher leben 30 Min.

12 Konzentration steigern 29 Min.

13 Erfolgreich verkaufen 29 Min.

14 Selbstbewusstsein stärken 29 Min.

15 Ängste überwinden 29 Min.

16 Gesunder Schlaf 29 Min.

### MUSIKPROGRAMME

17 Fantasy 23 Min.

18 Galaxis 29 Min.

19 Atmosphere 32 Min.

20 Light II 8 Min.

### GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

21 Happy Body 30 Min.

22 Idealgewicht ohne Diät 29 Min.

23 Schlank mit allen Sinnen 20 Min.

24 Kurzmeditation 9 Min.

25 Abnehmen und sich wohlfühlen 30 Min.

26 Abwehrkräfte steigern 29 Min.

### MUSIKPROGRAMME

27 Classic Dream 28 Min.

28 Falling Waters 30 Min.

29 Freedom 29 Min.

30 Deep Inside 20 Min.

### MEDITATION UND FANTASIEREISEN

31 Fantasiereise 27 Min.

32 Frieden in der Welt 26 Min.

33 Frieden in dir 41 Min.

34 Mein alter weiser Freund 29 Min.

35 Meine tanzende Freude 32 Min.

36 Mein kraftvolles Heilungslicht 28 Min.

### MUSIKPROGRAMME

37 brainFlight 20 Min.

38 Light III 11 Min.

39 Dream 18 Min.

40 Ocean 20 Min.

### VORTRÄGE

41 Hintergrund und Wirkungsweise der brainLight-Systeme 8 Min.

42 Stressmanagement 5 Min.

43 Kreativität steigern 5 Min.

44 Leichter lernen 8 Min.

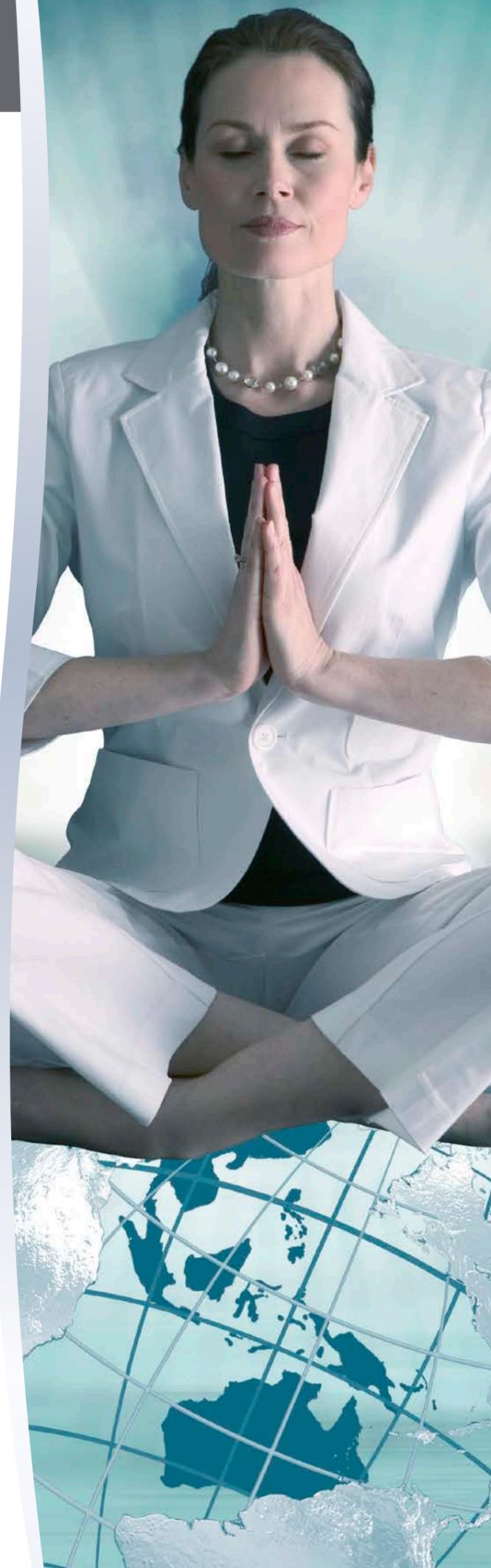
45 Selbstbewusstsein stärken 6 Min.

46 Visualisierung 11 Min.

# CARD 1

brainLight® Touch Synchro

# balanced



brainLight®

LIFE IN BALANCE

www.brainlight.de

201707

Programm-Nr.

### Clever

Positives Lern-Erfahrungs-Training

47	Schnelleres Lernen	15 Min.
48	Prüfungsvorbereitungs-Training	15 Min.
49	Stimmungsaufhellung nach der Schule / Unterstützung der Eltern	15 Min.
50	Lösung von Problemen	15 Min.
51	Positive Motivation / Einstellung für Höchstleistungen	15 Min.
52	Lese- und Buchstabierhilfe	15 Min.
53	Mathematik-Hilfe	11 Min.
54	Hausaufgaben-Hilfe	10 Min.
55	Konzentrations- und Aufmerksamkeitstraining	15 Min.
56	Tiefschlaf und Erholung	41 Min.
57	Märchen „Der Benzindrache Jaxibur“ *	30 Min.
58	Märchen „Prinzessin Faidi“ *	25 Min.
59	Märchen „Der Trollkönig“ *	36 Min.

\* Programm ohne Visualisierung.

### Sportprogramme

60	Aufwärmen mit ruhigem Geist	12 Min.
61	Wettkampfvorbereitung	12 Min.
62	Erschaffen Sie Ihr eigenes Gewinnerlebnis	12 Min.
63	Muskelgedächtnisübung	17 Min.
64	Entspannungsreaktionstraining für Stresstoleranz und Schmerzmanagement	17 Min.
65	Selbst-Vertrauen für eine positive Grundhaltung	17 Min.
66	Zuversicht und Selbstwertgefühl	22 Min.
67	Tor zum Sieges-Momentum	27 Min.
68	Mentales Reaktionstraining	32 Min.
69	Entspannung, Tiefschlaf und Jetlag-Vorbeugung	42 Min.



**brainLight®**

LIFE IN BALANCE

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

Programm-Nr.

## Anleitungen zur Achtsamkeit

in 10 Sitzungen von Dr. Ulrich Ott

**Hinweis:** Die 10 „Anleitungen zur Achtsamkeit“ bauen inhaltlich aufeinander auf und sollten nach Möglichkeit auch in der angegebenen Reihenfolge angewendet werden. Einzelne Sitzungen können natürlich auch mehrmals wiederholt werden, um den Inhalt zu vertiefen, bis zur nächsten Sitzung übergegangen wird. Die letzte Sitzung „Achtsam sein“ beinhaltet eine Zusammenfassung der vorherigen Schritte, um Ihnen das Gelernte noch einmal ins Gedächtnis zu rufen - wann immer Sie wünschen.

70	<b>Sitzung 01: Einführung in Achtsamkeit</b>	10 Min.
71	<b>Sitzung 02: Achtsam atmen</b>	10 Min.
72	<b>Sitzung 03: Achtsame Körperwahrnehmung</b>	10 Min.
73	<b>Sitzung 04: Klärung durch Achtsamkeit</b>	10 Min.
74	<b>Sitzung 05: Wohlwollen und Mitgefühl</b>	10 Min.
75	<b>Sitzung 06: Achtsamkeit im Alltag</b>	10 Min.
76	<b>Sitzung 07: Achtsame Kommunikation</b>	10 Min.
77	<b>Sitzung 08: Achtsam arbeiten</b>	10 Min.
78	<b>Sitzung 09: Achtsam genießen</b>	10 Min.
79	<b>Sitzung 10: Achtsam sein</b>	10 Min.

Unterlegt mit Musik von Frank Metzner

## Sinfonie des Lichts • Heilmeditationen für die inneren Organe

80	<b>Meditation: Heilung für Ihre Fortpflanzungsorgane</b> Kreative Schöpfungskraft ausstrahlen	25 Min.
81	<b>Meditation: Heilung für Ihre Blase</b> Einfach loslassen und entspannen	25 Min.
82	<b>Meditation: Heilung für Ihre Nieren und Nebennieren</b> In der Kraft, Präsenz, Klarheit und Empfänglichkeit leben	28 Min.
83	<b>Meditation: Reinigung der Leber</b> Mach es Deiner Leber doch so leicht wie möglich	31 Min.
84	<b>Meditation: Heilung für Ihre Bauchspeicheldrüse</b> Die Süße des Lebens und was dafür nötig ist	23 Min.
85	<b>Meditation: Wohlgefühl im Bauch</b> In Frieden mit sich selbst annehmen, was ist	21 Min.
86	<b>Meditation: Heilung für Ihre Lungen</b> Freudige Leichtigkeit und der Atem des Lebens	24 Min.
87	<b>Meditation: Ein freies und offenes Herz</b> Liebend, gütig, stärkend, mitfühlend SEIN	25 Min.
88	<b>Meditation: Heilung für Ihre Schilddrüse und Nebenschilddrüsen</b> Freiheit zur Selbstentfaltung	26 Min.
89	<b>Meditation: Heilung für Ihren Körper</b> Gesundheit lichtvoll erschaffen	33 Min.

Unterlegt mit Musik von Dietrich von Oppeln

## Selbstfürsorge mit Autogenem Training

in 10 Sitzungen von Wolfram Krug

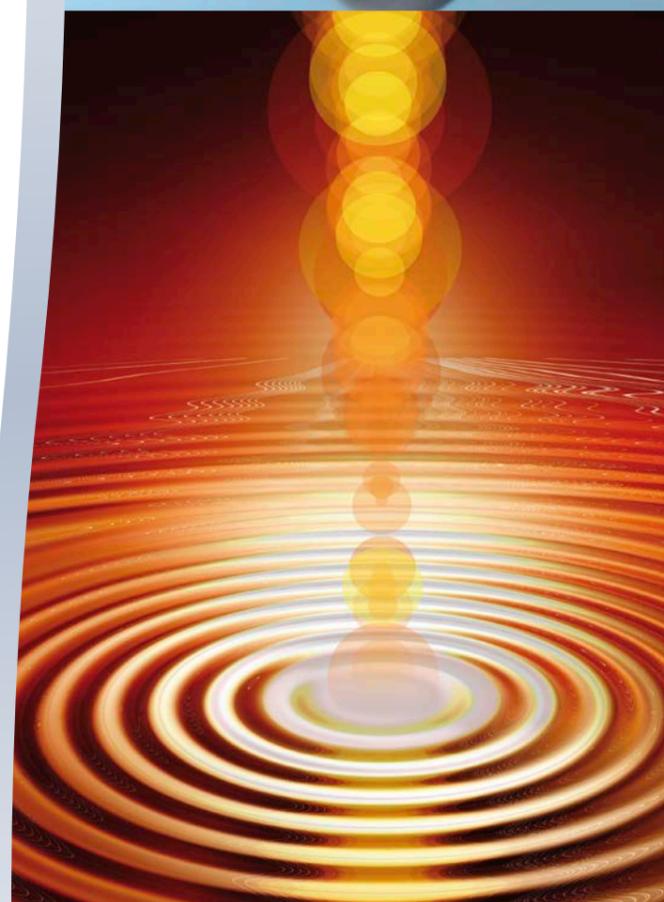
**Hinweis:** Autogenes Training ist ein übendes Verfahren. Seine volle Wirkung kann es erst nach regelmäßiger Anwendung entfalten. Wir empfehlen, sich ab Sitzung 02 für jede Sitzung zehn Übungseinheiten oder ein bis zwei Wochen Zeit zu lassen. Bitte halten Sie außerdem die vorgegebene Reihenfolge der Sitzungen ein. Sie werden merken, dass sich Ihre Geduld bald auszahlt in einem stetig steigenden Wohlbefinden während und auch nach den Übungssitzungen.

90	<b>Sitzung 1: Einführung in das Autogene Training</b>	14 Min.
91	<b>Sitzung 2: Entspannte Muskeln</b> – Schwereübung	14 Min.
92	<b>Sitzung 3: Warmer Körper</b> – Wärmeübung	15 Min.
93	<b>Sitzung 4: Ruhe in Magen und Darm</b> – Bauchübung	11 Min.
94	<b>Sitzung 5: Vertiefte Entspannung</b> – Atemübung	11 Min.
95	<b>Sitzung 6: Gestärktes Herz</b> – Herzübung	12 Min.
96	<b>Sitzung 7: Kühler Kopf</b> – Kopfübung	11 Min.
97	<b>Sitzung 8: Vorsätze umsetzen</b> – Mittelstufe des Autogenen Trainings	12 Min.
98	<b>Sitzung 9: Den Ruheort einrichten</b> – Fantasiereise	14 Min.
99	<b>Sitzung 10: Selbstfürsorge im Alltag leben</b>	12 Min.

Unterlegt mit Musik von Dietrich von Oppeln

brainLight® Touch Synchro

*balanced*



brainLight®

LIFE IN BALANCE

www.brainlight.de

# Festprogramme und Festfrequenzprogramme

Diese Programme enthalten nur Licht- und Ton-Frequenzen (also keine Musik und/oder Sprachführung) und können ganz ohne oder zusammen mit Ihrer persönlichen Musik eingesetzt werden (mittels MP3-Player, CD-Player, Laptop etc.).

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.

Programm-Nr.

## Festprogramme

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 hohen Alpha-Bereich (Grafik I)	15 Min.
59	Meditation (Grafik J)	30 Min.
60	Meditation, Träumen, Visualisierung im Theta-Bereich	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.

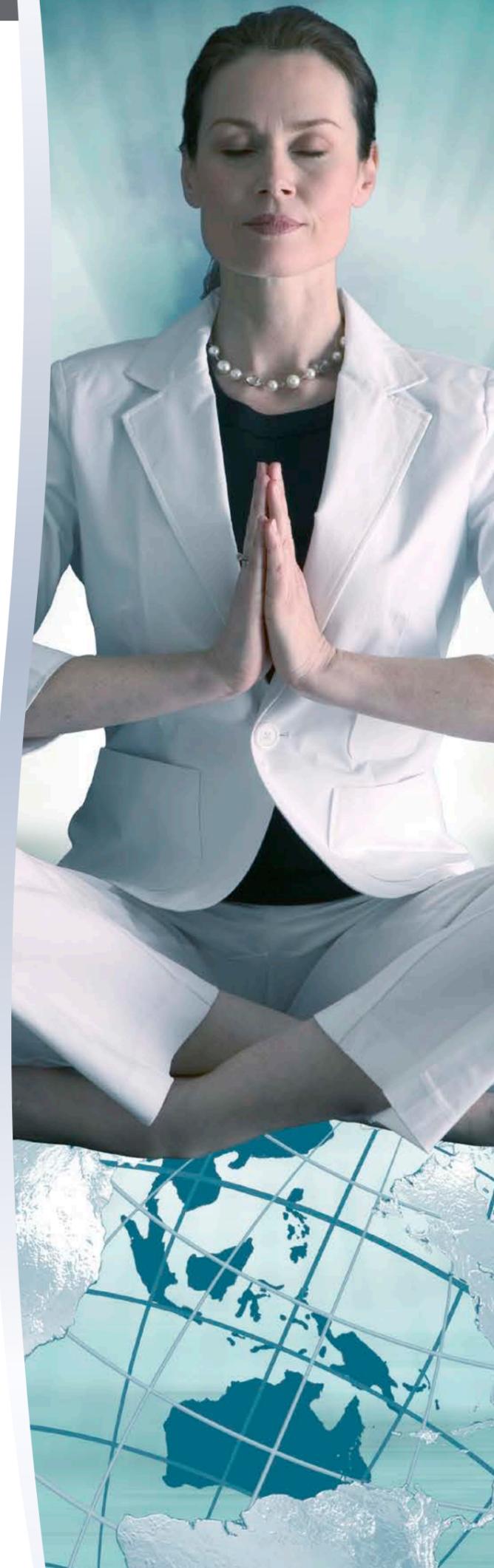
## Festfrequenzprogramme

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.

CARD 2

brainLight® Touch Synchro

*balanced*



brainLight®

LIFE IN BALANCE

www.brainlight.de