

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

bitte wählen Sie ein Programm und drücken Sie die entsprechenden Tasten. Setzen Sie bitte den Kopfhörer auf und legen Sie Ihre Visualisierungsbrille bereit, sofern Sie sich für ein Programm mit Visualisierung entschieden haben. Alles Weitere hören Sie über Kopfhörer. Und jetzt einfach loslassen, geschehen lassen ...

Sie können Ihre Anwendung jederzeit abbrechen, indem Sie die Sterntaste drücken.

*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*in sind, oder einen Herzschrittmacher tragen, genießen Sie die Anwendung bitte ohne Visualisierungsbrille. 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 Visualisierungsbrille und ohne Massage.

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.














brainLight[®]

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



brainLight®

LIFE IN BALANCE

www.brainlight.de

XL-Programme

Programm-Nr.

Relaxen und Genießen

- | | | | |
|----|---|-------|---------|
| 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 zum Musikstück „Classic Dream“ | ⌘ ⚙ | 29 Min. |
| 60 | Massage zum Musikstück „Light I“ | 👂 ~ | 6 Min. |
| 61 | Massage zum Musikstück „Light II“ | 👂 ~ | 8 Min. |
| 62 | Massage zum Musikstück „Light III“ | 👂 ~ | 11 Min. |
| 63 | Massage zum Musikstück „Galaxis“ | 👂 ~ | 15 Min. |
| 64 | Massage zum Musikstück „Smooth“ | 👂 ~ 🗨 | 15 Min. |

„be healthy“-Gesundheitsprogramme

- | | | | |
|----|---|-----|---------|
| 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. |



brainLight®

LIFE IN BALANCE

www.brainlight.de

XL6-Programme

Programm-Nr.

Philosophisches von Dr. phil. Christoph Quarch

- | | | | |
|----|--|----|---------|
| 70 | zum Gedicht „Der Fluss“
von Christoph Quarch | 👁️ | 8 Min. |
| 71 | zum Gedicht „Die Sterne“
von Christoph Quarch | 👁️ | 10 Min. |
| 72 | zum Gedicht „Der Wald“
von Christoph Quarch | 👁️ | 11 Min. |
| 73 | zum Gedicht „Die Mondnacht“
von Joseph von Eichendorff | ● | 18 Min. |
| 74 | zum Gedicht „Wenn es nur einmal so ganz stille wäre“
von Rainer Maria Rilke | ● | 19 Min. |
| 75 | zum Gedicht „An den Mond“
von Johann Wolfgang von Goethe | ● | 15 Min. |
| 76 | zum Gedicht „Von der Liebe“
von Khalil Gibran | 📌 | 24 Min. |
| 77 | „Der Augenblick der Stille“
Inspirationen von Friedrich Nietzsche | ⚡ | 29 Min. |
| 78 | „Der Augenblick des Einklangs“
Inspirationen von Friedrich Hölderlin | 📌 | 27 Min. |
| 79 | „Der Augenblick des Glücks“
Inspirationen von Hermann Hesse | ⚡ | 26 Min. |

Unterlegt mit Musik von Dietrich von Oppeln



Dr. phil. Christoph Quarch
Foto: Nomi Baumgartl

Sportprogramme

- | | | | |
|----|---|-------|---------|
| 80 | Aufwärmen mit ruhigem Geist | ● | 12 Min. |
| 81 | Wettkampfvorbereitung | ● | 12 Min. |
| 82 | Erschaffen Sie Ihr eigenes Gewinnerlebnis | 👁️ | 12 Min. |
| 83 | Muskelgedächtnisübung | ● ⚙️ | 17 Min. |
| 84 | Entspannungsreaktionstraining für
Stresstoleranz und Schmerzmanagement | 👁️ ⚙️ | 17 Min. |
| 85 | Selbst-Vertrauen für eine positive Grundhaltung | ● | 17 Min. |
| 86 | Zuversicht und Selbstwertgefühl | ⚡ ⚙️ | 22 Min. |
| 87 | Tor zum Sieges-Momentum | ⚡ | 27 Min. |
| 88 | Mentales Reaktionstraining | ⚡ | 32 Min. |
| 89 | Entspannung, Tiefschlaf und Jetlag-Vorbeugung | 📌 ⚙️ | 42 Min. |



brainLight®

LIFE IN BALANCE

www.brainlight.de