

## Sehr geehrte\*r **brainLight**<sup>®</sup>-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**<sup>®</sup>-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**<sup>®</sup>

# 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:<br>Tiefensuggestion „Autogene Entspannung“             | ⌘     | 39 Min. |
| 51 | Rundum-Wohlfühlprogramm:<br>Tiefensuggestion „Bewusster und angenehmer träumen“ | ⌘ ⚙   | 39 Min. |
| 52 | Rundum-Wohlfühlprogramm:<br>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:<br>Tiefensuggestion „Idealgewicht ohne Diät“           | ⌘     | 39 Min. |
| 58 | Rundum-Wohlfühlprogramm:<br>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:<br>Tiefensuggestion „Raucherentwöhnung“          | ⌘ ⚙ | 39 Min. |
| 66 | Rundum-Wohlfühlprogramm:<br>Tiefensuggestion „Ohne Angst zum Zahnarzt“    | ⌘ ⚙ | 38 Min. |
| 67 | Rundum-Wohlfühlprogramm:<br>Tiefensuggestion „Lebensmut statt Depression“ | ⌘ ⚙ | 39 Min. |
| 68 | Rundum-Wohlfühlprogramm:<br>Tiefensuggestion „Tinnitus bewältigen“        | ⌘ ⚙ | 39 Min. |
| 69 | Rundum-Wohlfühlprogramm:<br>Tiefensuggestion „Abwehrkräfte steigern“      | ⌘ ⚙ | 39 Min. |



**brainLight**®

LIFE IN BALANCE

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

# XL7-Programme

Programm-Nr.

## English Selection

Narrated programs selected from the basic programs of the English relaxTower

70 FIRST USE: Introduction + session with massage 20 min. 

## 10-Minute Programs

71 Positive affirmations for the beginning of your day with massage 

72 Positive affirmations for the end of your day with massage 

73 Quick meditation "Stocking up on energy" without massage 

74 Quick meditation "Being powerful" without massage 

## 20-Minute Programs

75 All-inclusive wellbeing session:  
"Refreshed and cheerful within 20 minutes" 


76 All-inclusive wellbeing session:  
"Tranquil and balanced within 20 minutes" 


77 Narrated relaxation session  
"Journey through the body" without massage 

## 40-Minute Programs

78 All-inclusive wellbeing session with the  
autosuggestion "Enhancing your concentration" 

79 All-inclusive wellbeing session with the  
autosuggestion "Creative problem solving" 

80 All-inclusive wellbeing session with the  
autosuggestion "Selling successfully" 

81 All-inclusive wellbeing session with the  
autosuggestion "Dealing with stress" 

82 All-inclusive wellbeing session with the  
autotrance "Fantasy journey" 

## 10-Minute Lectures

83 Lecture "Stress management" with massage 

84 Lecture "Enhancing your creativity" with massage 

85 Lecture "Building up self-confidence" with massage 

86 Lecture "Background and function  
of the **brainLight**®-System" with massage 

87 Lecture "Easy learning" with massage 

**brainLight**®

LIFE IN BALANCE

www.brainlight.de