

## brainLight Mental-Systeme für Entspannung und Mental-Training Sportliche Leistungsfähigkeit und Regeneration im Zeitrekord

Jeder Sportler trainiert heute neben der körperlichen Fitness auch ganz gezielt die geistige Fitness. Den Top-Tennisspieler/innen verdanken wir ja das Zauberwort der „mentalen Stärke“, die, sofern sie sich durch Nichtvorhandensein auszeichnet, auch dem körperlich besttrainiertesten Sportler zum Verhängnis wird. Ganz nach dem Motto: der Körper ist willig der Geist ist schwach. Die mentale Stärke ist neben der körperlichen Stärke für den leistungsorientierten und erfolgsgewohnten Sportler unabdingbar notwendig, um den trainierten Körper sinnvoll einzusetzen und zu kontrollieren.

### Mentaltraining

Die brainLight Mentalsysteme bieten mehr als reinen Entspannungszauber! Mit dem brain-Light Synchro wird gezielt Mentaltraining betrieben: man lernt sich selbst, die eigenen Denkmuster, Verhaltensstile und Blockaden gut kennen. Mit ausgewählten Programmen des Mentalsystems können gezielt positives Denken, Stärkung des Selbstbewußtseins, Konzentrations- und Gedächtnissteigerung trainiert werden.

Konzentrationssteigerung und Gedächtnistraining

Die Programme für die Konzentrationssteigerung sind so aufgebaut, daß der Anwender lernt, sich lange und ausdauernd auf einen Punkt zu konzentrieren. Sowohl die Licht- als auch die Tonfrequenzen sind dementsprechend zusammengestellt. Darüberhinaus werden die linke und die rechte Gehirnhälfte synchronisiert, d.h. die optischen und akustischen Signale wechseln und stimulieren beide Gehirnhälften. Aus der Ge-

schichte weiß man, daß die besten Lernerfolge erzielt werden, indem beide Gehirnhälften „arbeiten“, und nicht nur, wie bei uns heute üblich, die linke, analytische Gehirnhälfte. So wurden in früherer Zeit Texte vorgetragen bei Feuerschein und Trommelmusik, mit dem Ergebnis, daß Erzähltes bändeweise auswendig behalten wurde. Genau auf diesen Effekt zielt das brainLight Mentalsystem ab. Licht und Ton stimulieren beide Gehirnhälften. Werden dann noch zusätzlich z.B. Lern- oder Sprachcassetten eingesetzt („Superlearning“), dann steht einem effektiven, schnellen und langanhaltenden Lernerfolg nichts mehr im Wege.

### Entspannungsräume für die Sportler

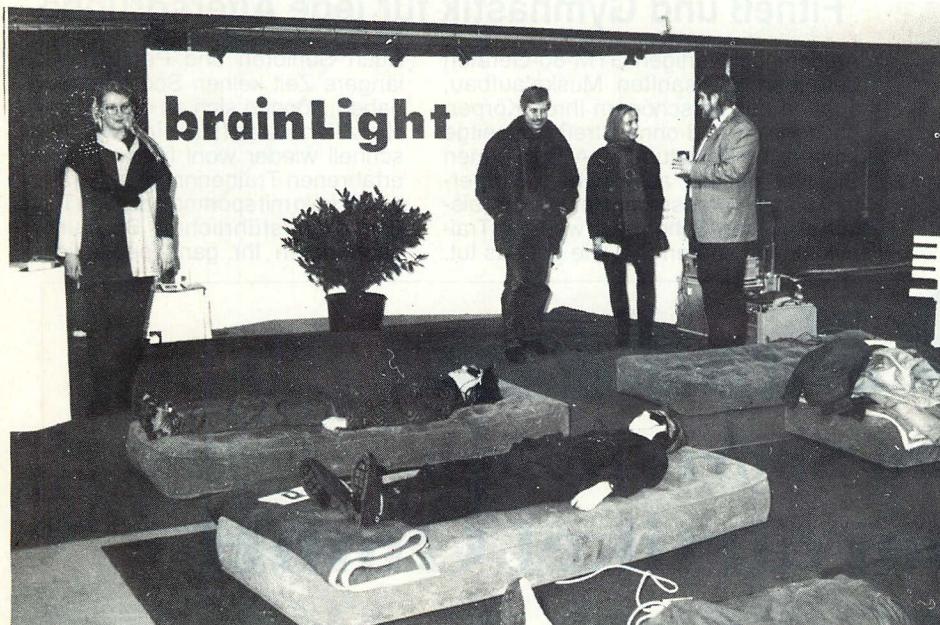
Grundsätzlich ist es überlegenswert, ob nicht im Verein ein Ruheraum für die Sportler eingerichtet wird, der die Möglichkeit der Entspannung mit dem brainLight Mentalsystem ermöglicht.

Und zwar Entspannung nach dem Training und nach dem Wettkampf.

Viele wissenschaftliche Untersuchungen belegen, daß entspannte Menschen glücklicher, gesünder, erfolgreicher und konzentrierter sind.

Durch das brainLight Mental-System ist Entspannung in kürzester Zeit möglich.

Entspannung ist sowohl für den Sportler, als auch für den Betreuer oder Funktionär in jeder Beziehung wichtig. Der entspannte Sportler ist auf Dauer leistungsfähiger, konzentrierter und damit sportlich erfolgreicher. Auch die Verletzungsgefahr wird bei dem Sportler, der Entspannungs-Training betreibt, deutlich reduziert werden.



Anne Dalhaus und Arthur Goodwin konnten sich über Langeweile nicht beklagen. Der Stand von "brain-Light" war ständig belagert.

# Tennis Badminton Squash



## Stahlfertighallen für den Sport

Komplettlösungen von der  
Planung und Betreuung  
bis hin zur schlüsselfertigen Halle



### Stolle Bauplanungs GmbH

Bitte senden Sie mir Ihren farbigen  
Leistungskatalog und umfangreiches  
Informationsmaterial.

\_\_\_\_\_ Name

\_\_\_\_\_ Firma

\_\_\_\_\_ Straße

\_\_\_\_\_ Ort

\_\_\_\_\_ Tel.

**Stolle Bauplanungs GmbH**

Lohstraße 3

45966 Gladbeck

Tel. 0 20 43 / 4 70 64

0 1 61 / 1 21 57 41

Fax 0 20 43 / 4 40 31