

Kære **brainLight**® bruger,

Vælg Tag hovedtelefonen på. Vælger du et program med visualisering, skal du have visualiseringsbrillen klar.

Start af program: På pyramidens tastatur indtaster du det valgte tocifrede programnummer. Nu vil nummeret blive vist i displayet. Der starter nu en 5 sekunders nedtælling, hvor du kan ændre til andet programnummer ved at indtaste et nyt tocifret programnummer. Når nedtællingen er slut, afbrydes programmet ved at trykke på knappen "0" i ca. 2 sekunder indtil der i displayet står "vent venligst". Herefter kan du vælge program på ny.

*Er det din første gang, anbefaler vi, at du vælger program 01, hvor du bliver præsenteret for **brainLight**® systemet (varighed ca. 20 minutter).*

Vigtigt at vide: Hvis du har epilepsi, risiko for migræne eller har pacemaker, skal du nyde afspænding uden visualiseringsbrillen. Hvis du har akutte rygproblemer, har diskusprolaps eller vejer mere end 120 kg, skal du undgå programmer med massage. Hvis du er gravid, bør du nyde **brainLight**® programmer uden visualisering og massage.

Vi ønsker dig en dejlig oplevelse.

Program ikon



Behandlingen begynder med massage. Derefter dybdeafspænding. Afsluttes med massage.



Behandlingen begynder med massage. Derefter dybdeafspænding med lysimpulser.



Behandling med kontinuerlig massage og lysimpulser.



Behandling med massage og uden lysimpulser.



Behandling uden massage, men med lysimpulser. Stolen lægger dig i en behagelige liggeposition.



Behandling med varmfunktion.



Anvendelse med meningsfulde historie.



Basis Programoversigt













programnummer

01 FØRSTE BEHANDLING: Introduktion og behandling med massage 20 min. 






10 minutter

- 10 Positiv energi: Begynd dagen med positiv bekræftelse, med massage 
- 11 Afspænding: Afslut dagen med positiv bekræftelse, med massage 
- 12 Afspænding: Massage med musik "Free Flow"  
- 13 Positiv energi: Massage med musik „Chill Fit“  
- 14 Positiv energi: Massage med musik „Energy“  
- 15 Afspænding: Massage med musik „Free Time“  
- 16 Meditation: Quick meditation "Stocking up on energy", uden massage 
- 17 Meditation: Quick meditation "Being powerful", uden massage 
- 18 Positiv energi: Massage med musik „Shift“ 
- 19 Afspænding: Massage med musik „Timeless“ 

20 minutter

- 20 Afspænding: Massage med musik „Fantasy“ 
- 21 Afspænding: Massage med musik „Space“ 
- 22 Positiv energi: Massage med musik „Creativity“  
- 23 Positiv energi: Massage med musik „Wellpower“  
- 24 Afspænding: All-inclusive velvære behandling med musik „Deep Inside“ 
- 25 Positiv energi: All-inclusive velvære behandling med musik „Do It“ 
- 26 Positiv energi: All-inclusive velvære behandling "Frisk og munter på 20 minutter" 
- 27 Afspænding: All-inclusive velvære behandling "Rolig og afbalanceret på 20 minutter" 
- 28 Afspænding: Behandling med musik "brainFlight", uden massage 
- 29 Meditation: Fortællende afslapningsbehandling "Journey through the body", uden massage 

30 minutter

- 30 Afspænding: All-inclusive velvære behandling med musik „Sky“ 
- 31 Afspænding: All-inclusive velvære behandling med musik „Chill Out“ 
- 32 Afspænding: All-inclusive velvære behandling med musik „Falling Waters“ 
- 33 Afspænding: All-inclusive velvære behandling med musik „Freedom“ 
- 34 Afspænding: All-inclusive velvære behandling med musik „Ocean“  



Faste programmer og faste frekvensprogrammer

CARD 2

Disse programmer indeholder udelukkende lys- og lydfrekvenser uden musik og/eller vejledning. De kan anvendes med din egen personlige musik fra computer, mobiltelefon, mp3-afspiller eller andet udstyr med AV udgang. Du har mulighed for manuelt, at tilføje massagefunktion, ved at anvende massagestolens fjernbetjening.

De faste programmer indeholder faste sekvenser og varierende lys- og lydfrekvenser. Det er beskrevet i brugermanualen, hvor du finder illustrationer af diagrammerne af sekvenserne for program 50 – 59.

De faste frekvensprogrammer afspiller en konstant lys- og lydfrekvens.

programnummer

Faste programmer

50	alpha afspænding I (diagram A)	10 min.
51	alpha afspænding II (diagram B)	15 min.
52	afspænding (diagram C)	10 min.
53	afspænding med Schuman frekvens (diagram D)	20 min.
54	afspænding/ ændre tilstand (diagram E)	30 min.
55	anti-stress program – intensiv (diagram F)	30 min.
56	dyb afspænding (diagram G)	30 min.
57	afspænding i højt alpha niveau (diagram H)	10 min.
58	afspænding i højt alpha niveau (diagram I)	15 min.
59	meditation (diagram J)	30 min.
60	meditation, drømme, visualisere, theta	15 min.
61	indlæring, program	15 min.
62	afspænding, øget energi	20 min.
63	øget energi	20 min.
64	visualisering, lur	20 min.
65	mental træning, superindlæring I	30 min.
66	mental træning, superindlæring II	30 min.
67	meget dyb afspænding	30 min.
68	hjælp til at sove	35 min.
69	mental træning	20 min.
70	gennemgang af stimulerings-elementer	5 min.
71	rene drømme	35 min.
72	morgenfrisk, vågn op	20 min.
73	energi, kreativitet	35 min.
74	problemløser, kreativitet	30 min.
75	mental frisk	15 min.
76	energi, indlæring	30 min.
77	hurtig pause, kort afspænding	15 min.
78	afslappet kreativitet, løsningsorienteret I	30 min.
79	afslappet kreativitet, løsningsorienteret II	30 min.

Faste frekvens programmer

80	balance	0,5 Hz	15 min.
81	balancering	1 Hz	15 min.
82	hormonfrigivelse	1,5 Hz	15 min.
83	afspænding	2 Hz	15 min.
84	anti-søvnløshed	2,5 Hz	15 min.
85	afspænding	3 Hz	15 min.
86	lære sprog	3,5 Hz	15 min.
87	øge sanseopfattelsen	4 Hz	20 min.
88	øge sanseopfattelsen	5 Hz	20 min.
89	vision	5,5 Hz	20 min.
90	styrke hukommelsen	6,4 Hz	20 min.
91	kreativitet	7,5 Hz	20 min.
92	intuition	7,8 Hz	20 min.
93	Schuman resonans	7,83 Hz	20 min.
94	balancering	12 Hz	20 min.
95	basisfrekvens	14 Hz	20 min.
96	reducere smerte	15 Hz	20 min.
97	muskelaftspænding	38 Hz	20 min.
98	reducere smerte	10 Hz	35 min.
99	Schuman resonans	7,83 Hz	30 min.

