

# Brugsanvisning

Kære **brainLight**® bruger,

Vælg et program ved at indtaste det tocifrede programnummer på tastaturet. Tag derefter hovedtelefonen på. Vælger du et program med visualisering, skal du have visualiseringsbrillen klar. Lad dig nu nyde en fantastisk velvære oplevelse ... Du kan til enhver tid afbryde et program, ved at trykke på stjerne-knappen.

*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.

## Basis Programoversigt

















programnummer

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









### 10 minutter

- 02 Positiv energi: Begynd dagen med positiv bekræftelse, med massage 
- 03 Afspænding: Afslut dagen med positiv bekræftelse, med massage 
- 04 Afspænding: Massage med musik "Free Flow"  
- 05 Positiv energi: Massage med musik „Chill Fit“  
- 06 Positiv energi: Massage med musik „Energy“  
- 07 Afspænding: Massage med musik „Free Time“  
- 08 Meditation: Quick meditation "Stocking up on energy", uden massage 
- 09 Meditation: Quick meditation "Being powerful", uden massage 
- 10 Positiv energi: Massage med musik „Shift“ 
- 11 Afspænding: Massage med musik „Timeless“ 







### 20 minutter

- 12 Afspænding: Massage med musik „Fantasy“ 
- 13 Afspænding: Massage med musik „Space“ 
- 14 Positiv energi: Massage med musik „Creativity“  
- 15 Positiv energi: Massage med musik „Wellpower“  
- 16 Afspænding: All-inclusive velvære behandling med musik „Deep Inside“  
- 17 Positiv energi: All-inclusive velvære behandling med musik „Do It“  
- 18 Positiv energi: All-inclusive velvære behandling "Frisk og munter på 20 minutter"  
- 19 Afspænding: All-inclusive velvære behandling "Rolig og afbalanceret på 20 minutter"  
- 20 Afspænding: Behandling med musik "brainFlight", uden massage 
- 21 Meditation: Fortællende afslapningsbehandling "Journey through the body", uden massage 

### 30 minutter

- 22 Afspænding: All-inclusive velvære behandling med musik „Sky“ 
- 23 Afspænding: All-inclusive velvære behandling med musik „Chill Out“ 
- 24 Afspænding: All-inclusive velvære behandling med musik „Falling Waters“  
- 25 Afspænding: All-inclusive velvære behandling med musik „Freedom“  
- 26 Afspænding: All-inclusive velvære behandling med musik „Ocean“  

### 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.

**brainLight**®