

# brainLight®

LIFE IN BALANCE

## Gesundheitstage mit brainLight®

Mitglied im  
**BBGM**

Bundesverband  
Betriebliches  
Gesundheitsmanagement



MITGLIEDSUNTERNEHMEN



MITGLIED

DEUTSCHER  
WELLNESS VERBAND

HEALING HOTELS  
OF THE WORLD





- Seit 1988 als inhabergeführtes, deutsches Unternehmen am Markt
- Marktführer im Bereich ganzheitlicher, audio-visueller Entspannungssysteme
- In der Kombination von Entspannungstechnologie für Körper und Geist sind die **brainLight®**-Produkte einzigartig.

- 130/50 Messen/Events pro Jahr
- Beratungen zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM)
- Einsatz bei Tausenden von Unternehmen, Kliniken, Ärzten, Hotels, Fitness-, Beauty- und Rehacenter, z. B. Uni Klinikum Hamburg, unilever, Siemens, BMW, Deutsche Bahn, Europäische Zentralbank, u.v.m.



## Struktur

Interne Strukturen

Externe Kooperationen/  
Vernetzung

Kontinuierliche  
Verbesserungsprozesse/  
Qualitätsmanagement

## Strategie

PDCA-Zyklus

Kennzahlen

**Sensibilisierung**

## Maßnahmen

Gesundheitskommunikation

Ergonomie

Betriebliche  
Wiedereingliederung

Ernährung

Sport/Bewegung

**Psychische Gesundheit/  
Entspannung**

Suchtprävention

Medizinische Vorsorge

Vereinbarkeit Beruf und Familie



- Sofortige mentale und physische Wirkung
- Wirksamkeit wissenschaftlich belegt (20 % Stressminderung schon nach einer Anwendung)
- verbesserte Stressresistenz
- verbesserte Konzentrationsleistung
- Steigerung des Wohlbefindens
- Sensibilisierungsmaßnahme mit niedrigschwelligem Einstieg
- weltweit einzigartiges System
- geringe Investitionskosten.

**Unmittelbare Wirkungen einer Anwendung:**

- sofortiger Stressabbau
- tiefe Entspannung schon nach ca. 10 Minuten
- Ersatz für ca. 2 Stunden Schlaf (tiefe Regeneration)
- Vertiefung von Lerninhalten und Aufnahme ins Langzeitgedächtnis

**Mittelfristige Wirkungen nach ca. 5 Anwendungen:**

- mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag
- mehr Stressresistenz und höhere Belastbarkeit
- bessere Leistungen
- mehr geistige Klarheit und richtige Entscheidungen

**Langfristige Wirkungen je nach Regelmäßigkeit:**

- Konzentrationssteigerung
- Gedächtnis-Verbesserung
- besseres Reaktionsvermögen
- erhöhte, andauernde Stressresistenz
- Leistungsanstieg in vielen Lebensbereichen
- Steigerung der Gehirnaktivitäten.



1



Bitte machen Sie es sich auf dem Massagesessel bequem.

2



Wählen Sie Ihr gewünschtes Programm auf der Zifferntastatur.  
Beginnen Sie Ihre Erstanwendung immer mit **Programm 1**.  
Über die **\*-Taste** können Sie das Programm jederzeit beenden!

3



Setzen Sie sich jetzt den Kopfhörer bequem auf. Die nun folgenden Schritte werden Ihnen über Kopfhörer erklärt.

4



Bitte setzen Sie sich je nach Programm die Visualisierungsbrille auf.

5



Die Lichtintensität der Visualisierungsbrille und die Lautstärke des Kopfhörers können Sie mit den Reglern an den Gerätekabeln individuell einstellen.

6

Lehnen Sie sich jetzt einfach zurück und genießen Sie Ihre wohlverdiente Pause!



- Kostensenkung durch Reduzierung von Fehlzeiten aufgrund von psychischen Erkrankungen, Burnout etc.
- Vermeidung chronischer Krankheiten
- Höhere Mitarbeitermotivation
- Höhere Kreativität der Mitarbeiter
- Höheres Engagement der Mitarbeiter
- Besseres Firmenimage
- Verbesserung der Wettbewerbsfähigkeit



Hochschule Bonn-Rhein-Sieg University of Applied Sciences

brainLight®

### Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung

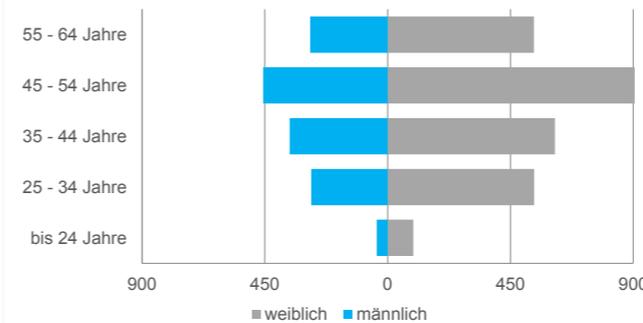
Zwischenergebnis 12/2022

Dieses Projekt wurde als Gesundheitsförderungsmaßnahme für Unternehmen im Juni 2016 gestartet. Weitere Unternehmen können sich gerne melden und teilnehmen.

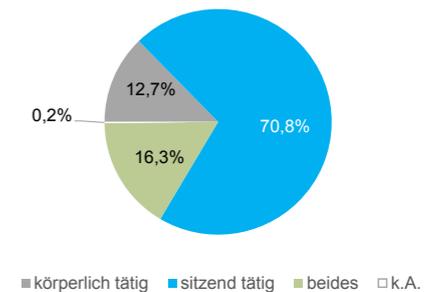
Dieses Projekt wurde im Juni 2016 als Gesundheitsförderungsmaßnahme für Unternehmen gestartet: 175 verschiedene Unternehmen haben bisher (Stand 12/2022) teilgenommen.

4150 Studienteilnehmer\*innen (ca. 66% weiblich; ca. 34% männlich) haben das brainLight-System genutzt.

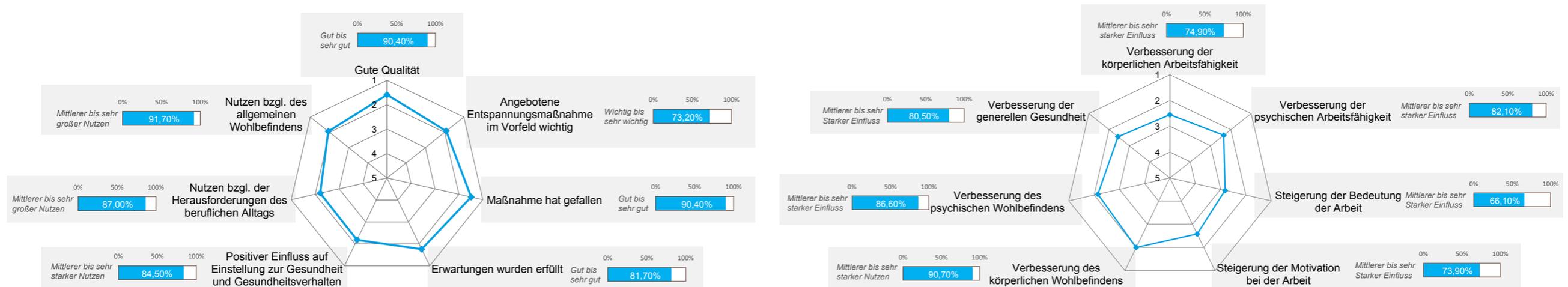
Alterspyramide



Überwiegende Tätigkeit



Ergebnisse: Angaben zur durchgeführten Maßnahme (1 = „trifft vollkommen zu“ bis 5 = „trifft überhaupt nicht zu“)



**Aareal**

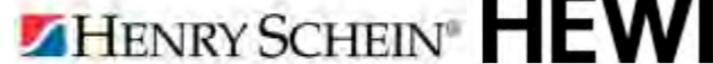


**Beiersdorf**



Bosch **BKK**

**CORNING**



**HEWI**

**ifb**



### Unterstützung durch Vorlagen:

- Text für Inhouse Werbung – per Intranet oder als Flyer
- Terminlisten
- Bereitstellung und Auswertung der Feedbackbögen
- Programmübersicht



## **Gesundheitstag – Entspannungslounge vom ...**

Liebe Kollegen,

im Zeitraum vom ... richten wir im Raum ... einen Ruhe- und Entspannungsbereich mit einem **brainLight**-System ein. Auf Knopfdruck erleben Sie eine perfekt aufeinander abgestimmte Kombination aus Massage, Wärme, Licht und Musik: Sie genießen zunächst eine individuelle Shiatsu-Massage, die Verspannungen im Rücken-, Nacken-, Gesäß- und Wadenbereich löst. Danach werden Sie mit Lichtimpulsen, Musik und Ton in eine tiefe Entspannung geführt und sind schon nach wenigen Minuten ruhig, entspannt und regeneriert. Erleben Sie die persönliche Steigerung von Aufnahmefähigkeit, Merkfähigkeit, Kreativität, Fantasie und Intuition.

### **Die Bedienung der brainLight<sup>®</sup>-Systeme ist einfach:**

- Nehmen Sie bequem Platz.
- Wählen Sie von der beiliegenden Programmtafel ein Programm aus den Themen Stressabbau/ Entspannung, Energietanken, Gesundheit/Ernährung oder Meditation aus und geben Sie die Programmnummer über die Tastatur ein.
- Als erstes Programm empfehlen wir das Programm 1.
- Jetzt Brille und Kopfhörer aufsetzen und das Programm startet und läuft vollautomatisch ab. Ein **brainLight**-Mitarbeiter steht für die Bedienung des Systems und Ihre Fragen zur Verfügung.

Wir interessieren uns für Ihre Meinung zu der Wirkung der Entspannungssysteme. Bitte nutzen Sie den ausliegenden Fragebogen für ein Feedback an uns.

**Um Terminüberschneidungen und Wartezeiten zu vermeiden, tragen Sie sich bitte mit Ihrem Wunschtermin vorab in die ausliegenden Listen ein!**

## Mietkosten für Gesundheitstage, Events oder andere besondere Anlässe:

- 150 € netto für den relaxTower Gravity PLUS oder den relaxTower flow
- 170 € netto für den relaxTower 4D Zenesse
- 250 € netto für den\*die Betreuer\*in
- zzgl. Lieferkosten von 0,90 €/km netto + Aufbau- und Abbaukosten von 100 € netto pro System.

Auf Wunsch präsentieren wir die **brainLight**-Systeme auch gerne in Ihrem Unternehmen.

