

Sehr geehrte*r brainLight®-Anwender*in,

setzen Sie bitte den Kopfhörer auf und legen Sie Ihre Visualisierungsbrille bereit. Starten Sie das Programm: Berühren Sie die beiden Ziffern Ihres Wunschprogramms auf der Pyramide. Auf dem Display erscheint die gewählte Nummer. Es beginnt ein 5-Sekunden Countdown, während dessen Sie die Programmwahl noch korrigieren können, indem Sie einfach die Ziffern eines anderen zweistelligen Programms eingeben. Nach Ablauf des Countdowns kann das Programm mit der Abbruchtaste gestoppt werden: Berühren Sie dafür die Mitte der Taste 0 ca. 2 Sekunden lang, bis auf dem Display „Bitte warten/Please wait“ erscheint. Anschließend können Sie ein neues Programm wählen.

Wenn Sie das audio-visuelle brainLight®-Tiefenentspannungserlebnis zum ersten Mal genießen, beginnen Sie bitte GRUNDSÄTZLICH mit Programm 01: Einführung + Anwendung (16 Minuten).

Gegenindikationen: Wenn Sie Epileptiker*in sind, einen Herzschrittmacher tragen oder schwanger sind, genießen Sie die Anwendung bitte ohne Visualisierungsbrille.

Wir wünschen Ihnen eine wunderschöne Erfahrung!

Programm-Nr.

01 **ERSTANWENDUNG:** Einführung + Anwendung 16 Min.

ENTSPANNUNGSPROGRAMME

02 In 15 Minuten ruhig und ausgeglichen 15 Min.
03 In 15 Minuten frisch und munter 15 Min.
04 Stress abbauen 29 Min.
05 Stress lass nach 21 Min.
06 Autogene Entspannung 29 Min.
07 Bewusster und angenehmer träumen 29 Min.

MUSIKPROGRAMME

08 Light I 6 Min.
09 Smooth 30 Min.
10 Space 24 Min.

BUSINESSPROGRAMME

11 Erfolgreicher leben 30 Min.
12 Konzentration steigern 29 Min.
13 Erfolgreich verkaufen 29 Min.
14 Selbstbewusstsein stärken 29 Min.
15 Ängste überwinden 29 Min.
16 Gesunder Schlaf 29 Min.

MUSIKPROGRAMME

17 Fantasy 23 Min.
18 Galaxis 29 Min.
19 Atmosphere 32 Min.
20 Light II 8 Min.

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

21 Happy Body 30 Min.
22 Idealgewicht ohne Diät 29 Min.
23 Schlank mit allen Sinnen 20 Min.
24 Kurzmeditation 9 Min.
25 Abnehmen und sich wohlfühlen 30 Min.
26 Abwehrkräfte steigern 29 Min.

MUSIKPROGRAMME

27 Classic Dream 28 Min.
28 Falling Waters 30 Min.
29 Freedom 29 Min.
30 Deep Inside 20 Min.

MEDITATION UND FANTASIEREISEN

31 Fantasiereise 27 Min.
32 Frieden in der Welt 26 Min.
33 Frieden in dir 41 Min.
34 Mein alter weiser Freund 29 Min.
35 Meine tanzende Freude 32 Min.
36 Mein kraftvolles Heilungslicht 28 Min.

MUSIKPROGRAMME

37 brainFlight 20 Min.
38 Light III 11 Min.
39 Dream 18 Min.
40 Ocean 20 Min.

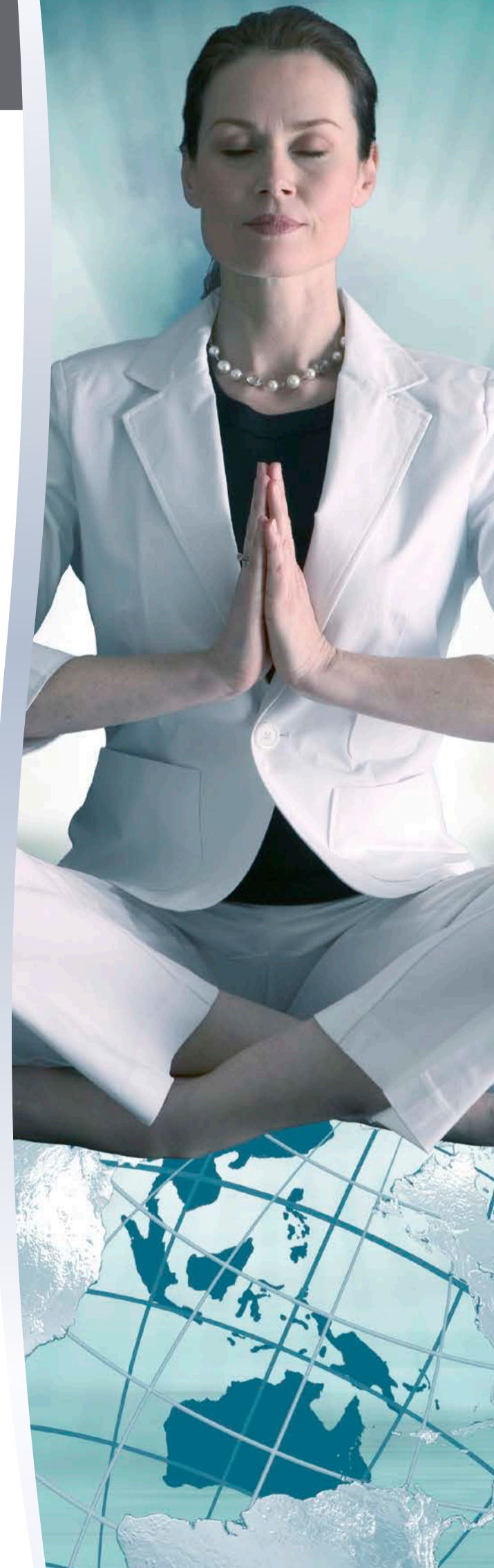
VORTRÄGE

41 Hintergrund und Wirkungsweise der brainLight-Systeme 8 Min.
42 Stressmanagement 5 Min.
43 Kreativität steigern 5 Min.
44 Leichter lernen 8 Min.
45 Selbstbewusstsein stärken 6 Min.
46 Visualisierung 11 Min.

CARD 1

brainLight® Touch Synchro

balanced



brainLight®

LIFE IN BALANCE

www.brainlight.de

Programm-Nr.

Clever

Positives Lern-Erfahrungs-Training

47	Schnelleres Lernen	15 Min.
48	Prüfungsvorbereitungs-Training	15 Min.
49	Stimmungsaufhellung nach der Schule / Unterstützung der Eltern	15 Min.
50	Lösung von Problemen	15 Min.
51	Positive Motivation / Einstellung für Höchstleistungen	15 Min.
52	Lese- und Buchstabierhilfe	15 Min.
53	Mathematik-Hilfe	11 Min.
54	Hausaufgaben-Hilfe	10 Min.
55	Konzentrations- und Aufmerksamkeitstraining	15 Min.
56	Tiefschlaf und Erholung	41 Min.
57	Märchen „Der Benzindrache Jaxibur“ *	30 Min.
58	Märchen „Prinzessin Faidi“ *	25 Min.
59	Märchen „Der Trollkönig“ *	36 Min.

* Programm ohne Visualisierung.

Sportprogramme

60	Aufwärmen mit ruhigem Geist	12 Min.
61	Wettkampfvorbereitung	12 Min.
62	Erschaffen Sie Ihr eigenes Gewinnerlebnis	12 Min.
63	Muskelgedächtnisübung	17 Min.
64	Entspannungsreaktionstraining für Stresstoleranz und Schmerzmanagement	17 Min.
65	Selbst-Vertrauen für eine positive Grundhaltung	17 Min.
66	Zuversicht und Selbstwertgefühl	22 Min.
67	Tor zum Sieges-Momentum	27 Min.
68	Mentales Reaktionstraining	32 Min.
69	Entspannung, Tiefschlaf und Jetlag-Vorbeugung	42 Min.



brainLight® Touch Synchro

balanced



brainLight®

LIFE IN BALANCE

www.brainlight.de

Programm-Nr.

Musikgenuss von klassisch bis modern

- | | | |
|----|--|---------|
| 70 | 5. Symphonie, 1. Satz (Allegro con brio)
Ludwig van Beethoven – Klassik; die Sinne stimulierend | 9 Min. |
| 71 | Peer Gynt Suite: Morgenstimmung & Solveigs Lied
Edvard Grieg – Klassik; belebend | 9 Min. |
| 72 | An der schönen blauen Donau
Johann Strauss – Klassik; erfrischend | 10 Min. |
| 73 | The Red Tide
Earthlimb – Progressive Rock; aktivierend | 10 Min. |
| 74 | Concerto Grosso Nr. 5
Georg Friedrich Händel – Klassik; erhebend und entspannend | 11 Min. |
| 75 | Mariposa Blanca
Frank Metzner – Latin Music; zum Wohlfühlen und Relaxen | 16 Min. |
| 76 | Indian Summer
Frank Metzner – New Age/World Music; inspirierend und entspannend | 21 Min. |
| 77 | Himalaya Breeze
Alex Bleiziffer – Lounge Music; entspannend | 30 Min. |
| 78 | 5. Symphonie (vollständige Version)
Ludwig van Beethoven – Klassik; energetisierend | 37 Min. |
| 79 | Einklang am Meer
Hauke Nissen – Meditationsmusik; meditativ | 40 Min. |

Zitate zu verschiedenen Themen

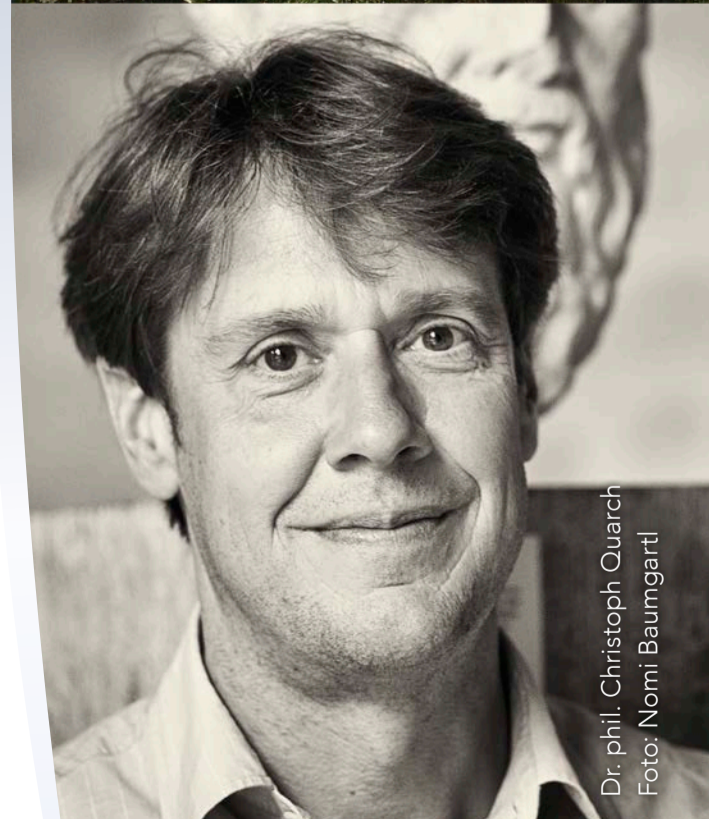
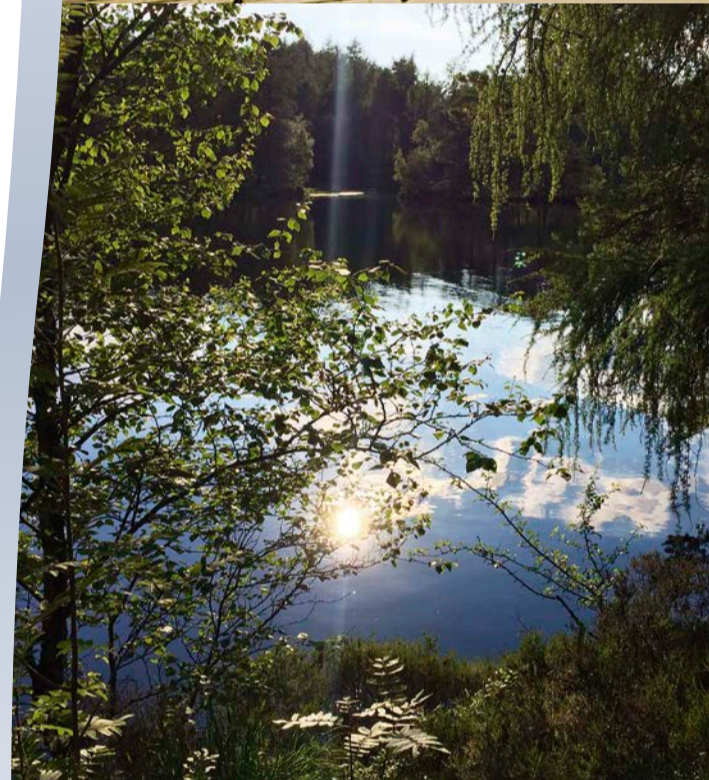
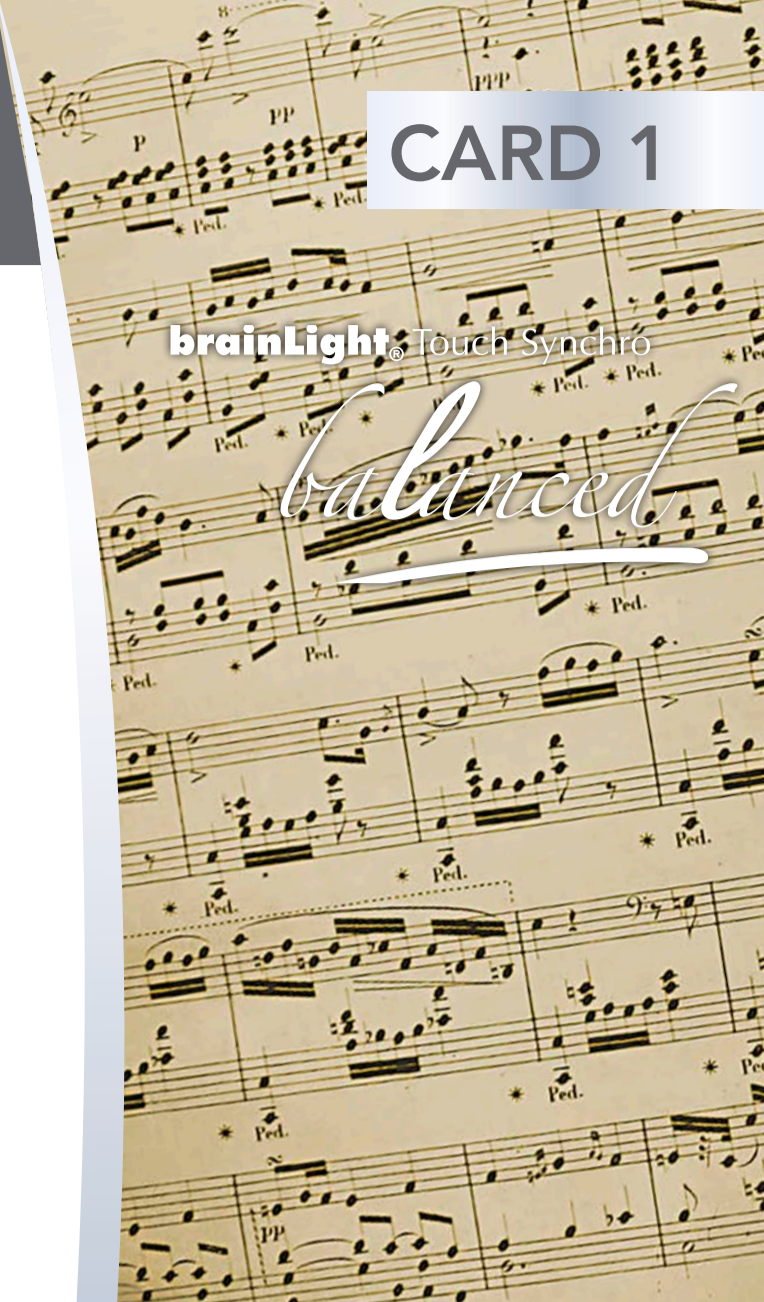
- | | | |
|----|-------------------------|---------|
| 80 | Dankbarkeit | 10 Min. |
| 81 | Erfolg | 10 Min. |
| 82 | Freundschaft | 10 Min. |
| 83 | Lebensweisheiten | 10 Min. |
| 84 | Liebe | 10 Min. |
| 85 | Motivation | 10 Min. |
| 86 | Seele | 10 Min. |
| 87 | Selbstvertrauen | 10 Min. |
| 88 | Stärke | 10 Min. |
| 89 | Wahrheit | 10 Min. |

Unterlegt mit Musik von Frank Metzner

Philosophisches von Dr. phil. Christoph Quarch

- | | | |
|----|---|---------|
| 90 | zum Gedicht „Der Fluss“
von Christoph Quarch | 8 Min. |
| 91 | zum Gedicht „Die Sterne“
von Christoph Quarch | 10 Min. |
| 92 | zum Gedicht „Der Wald“
von Christoph Quarch | 10 Min. |
| 93 | zum Gedicht „Die Mondnacht“
von Joseph von Eichendorff | 18 Min. |
| 94 | zum Gedicht „Wenn es nur einmal so ganz stille wäre“
von Rainer Maria Rilke | 18 Min. |
| 95 | zum Gedicht „An den Mond“
von Johann Wolfgang von Goethe | 14 Min. |
| 96 | zum Gedicht „Von der Liebe“
von Khalil Gibran | 23 Min. |
| 97 | „Der Augenblick der Stille“
Inspirationen von Friedrich Nietzsche | 28 Min. |
| 98 | „Der Augenblick des Einklangs“
Inspirationen von Friedrich Hölderlin | 26 Min. |
| 99 | „Der Augenblick des Glücks“
Inspirationen von Hermann Hesse | 26 Min. |

Unterlegt mit Musik von Dietrich von Oppeln



Dr. phil. Christoph Quarch
Foto: Nomi Baumgartl

brainLight

LIFE IN BALANCE

www.brainlight.de

Festprogramme und Festfrequenzprogramme

Diese Programme enthalten nur Licht- und Ton-Frequenzen (also keine Musik und/oder Sprachführung) und können ganz ohne oder zusammen mit Ihrer persönlichen Musik eingesetzt werden (mittels MP3-Player, CD-Player, Laptop etc.).

Festprogramme enthalten festgelegte Abläufe verschiedener Licht- und Ton-Frequenzen (für die Programme 50 bis 59 finden Sie hierzu in Ihrer Bedienungsanleitung Grafiken der Programmverläufe); Festfrequenzprogramme enthalten eine durchgehend gleichbleibende Licht- und Ton-Frequenz.

Programm-Nr.

Festprogramme

50	Alpha Entspannung I (Grafik A)	10 Min.
51	Alpha Entspannung II (Grafik B)	15 Min.
52	Entspannung (Grafik C)	10 Min.
53	Entspannung mit Schumannfrequenz (Grafik D)	20 Min.
54	Entspannung / Modus ändert sich (Grafik E)	30 Min.
55	Anti-Stressprogramm – intensiv (Grafik F)	30 Min.
56	Tiefe Entspannung (Grafik G)	30 Min.
57	Entspannung im hohen Alpha-Bereich (Grafik H)	10 Min.
58	Entspannung im hohen Alpha-Bereich (Grafik I)	15 Min.
59	Meditation (Grafik J)	30 Min.
60	Meditation, Träumen, Visualisierung im Theta-Bereich	15 Min.
61	Lernprogramm	15 Min.
62	Entspannung, Energie tanken	20 Min.
63	Energie tanken	20 Min.
64	Visualisierung, Kurzschlaf	20 Min.
65	Mentales Training, Superlearning I	30 Min.
66	Mentales Training, Superlearning II	30 Min.
67	Sehr tiefe Entspannung	30 Min.
68	Einschlafhilfe	35 Min.
69	Mentales Training	20 Min.
70	Demonstriert die Stimulationselemente	5 Min.
71	Klare Träume	35 Min.
72	Morgenfrische, Aufwachen	20 Min.
73	Energie, Kreativität	35 Min.
74	Problemlösung, Kreativität	30 Min.
75	Mentales Tune-Up	15 Min.
76	Energie, Lernen	30 Min.
77	Schnelle Pause, Kurzentspannung	15 Min.
78	Entspannte Kreativität, Lösungen finden I	30 Min.
79	Entspannte Kreativität, Lösungen finden II	30 Min.

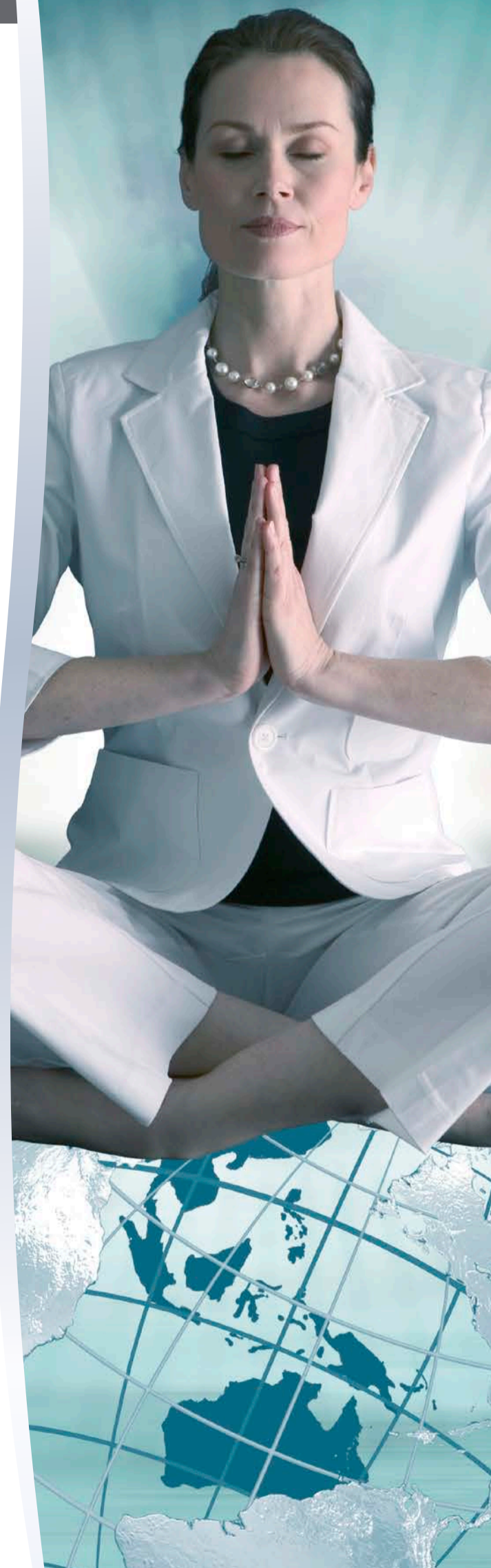
Festfrequenzprogramme

80	Balance	0,5 Hz	15 Min.
81	Ausgeglichenheit	1 Hz	15 Min.
82	Hormonfreisetzung	1,5 Hz	15 Min.
83	Entspannung	2 Hz	15 Min.
84	Gegen Schlaflosigkeit	2,5 Hz	15 Min.
85	Entspannung	3 Hz	15 Min.
86	Fremdsprachen lernen	3,5 Hz	15 Min.
87	Außersinnliche Wahrnehmung	4 Hz	20 Min.
88	Außersinnliche Wahrnehmung	5 Hz	20 Min.
89	Vision	5,5 Hz	20 Min.
90	Gedächtnissteigerung	6,4 Hz	20 Min.
91	Kreativität	7,5 Hz	20 Min.
92	Intuition	7,8 Hz	20 Min.
93	Schumann-Resonanz	7,83 Hz	20 Min.
94	Zentrierung	12 Hz	20 Min.
95	Grundfrequenz	14 Hz	20 Min.
96	Schmerzlinderung	15 Hz	20 Min.
97	Muskelentspannung	38 Hz	20 Min.
98	Schmerzlinderung	10 Hz	35 Min.
99	Schumann-Resonanz	7,83 Hz	30 Min.

CARD 2

brainLight® Touch Synchro

balanced



brainLight®

LIFE IN BALANCE

www.brainlight.de