

Relaxen und Genießen

geeignet für alle **brainLight**-Komplettsysteme

Zusatzprogramme
„Relaxen und Genießen“

Programm-Nr.

- | | | | |
|----|--|-------|---------|
| 01 | Rundum-Wohlfühlprogramm:
Tiefensuggestion „Autogene Entspannung“ | ⌘ | 39 Min. |
| 02 | Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion
„Bewusster und angenehmer träumen“ | ⌘ ⚙ | 39 Min. |
| 03 | Rundum-Wohlfühlprogramm:
Tiefensuggestion „Selbstbewusstsein stärken“ | ⌘ | 39 Min. |
| 04 | Rundum-Wohlfühlprogramm:
Tiefensuggestion „Ängste überwinden“ | ⌘ | 39 Min. |
| 05 | Rundum-Wohlfühlprogramm:
Tiefensuggestion „Stress lass nach“ | ⌘ | 30 Min. |
| 06 | Rundum-Wohlfühlprogramm:
Tiefensuggestion „Gesunder Schlaf“ | ⌘ ⚙ | 39 Min. |
| 07 | Rundum-Wohlfühlprogramm:
Tiefensuggestion „Happy Body“ | ⌘ | 39 Min. |
| 08 | Rundum-Wohlfühlprogramm:
Tiefensuggestion „Idealgewicht ohne Diät“ | ⌘ | 39 Min. |
| 09 | Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion
„Abnehmen und sich wohlfühlen“ | ⌘ | 39 Min. |
| 10 | Rundum-Wohlfühlprogramm:
zum Musikstück „Classic Dream“ | ⌘ ⚙ | 29 Min. |
| 11 | Massage zum Musikstück „Light I“ | 👂~ | 6 Min. |
| 12 | Massage zum Musikstück „Light II“ | 👂~ | 8 Min. |
| 13 | Massage zum Musikstück „Light III“ | 👂~ | 11 Min. |
| 14 | Massage zum Musikstück „Galaxis“ | 👂~ | 15 Min. |
| 15 | Massage zum Musikstück „Smooth“ | 👂~ 🗨️ | 15 Min. |

Gegenindikationen: Wenn Sie Epileptiker*in sind, oder einen Herzschrittmacher tragen, genießen Sie die Anwendung bitte ohne Visualisierungsbrille. Wenn Sie akut starke Rückenbeschwerden haben, an Osteoporose leiden, über 120 kg schwer sind oder Thrombose haben, wählen Sie bitte ein Programm ohne Massage. Sollten Sie schwanger sein, dann machen Sie bitte nur Anwendungen ohne Visualisierungsbrille und ohne Massage.

- ⌘ Die Anwendung beginnt mit einer Massage, danach folgt die Tiefenentspannung mit Visualisierung. Zum Abschluss werden Sie erneut massiert.
- ⚙ Anwendung mit Wärme-Funktion.
- 👂~ Anwendung mit Massage, aber ohne Visualisierung.
- 🗨️ Anwendung mit SINNVoller Geschichte.



brainLight®

LIFE IN BALANCE

www.brainlight.de