

Programm-Nr.

Programme mit Musik und Sprachführung

01	Aufwärmen mit ruhigem Geist	●	12 Min.
02	Wettkampfvorbereitung	●	12 Min.
03	Erschaffen Sie Ihr eigenes Gewinnerlebnis	👁️	12 Min.
04	Muskelgedächtnisübung	● ⚙️	17 Min.
05	Entspannungsreaktionstraining für Stresstoleranz und Schmerzmanagement	👁️ ⚙️	17 Min.
06	Selbst-Vertrauen für eine positive Grundhaltung	●	17 Min.
07	Zuversicht und Selbstwertgefühl	🔄 ⚙️	22 Min.
08	Tor zum Sieges-Momentum	🔄	27 Min.
09	Mentales Reaktionstraining	🔄	32 Min.
10	Entspannung, Tiefschlaf und Jetlag-Vorbeugung	📌 ⚙️	42 Min.

Programme ohne Musik und Sprachführung

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.). Bitte beachten Sie, dass die Licht- und Ton-Frequenzen jeweils nach 90 Sekunden starten und 30 Sekunden vor Ablauf des Programms ausklingen.

11	Aufwärmen mit ruhigem Geist	●	12 Min.
12	Wettkampfvorbereitung	●	12 Min.
13	Erschaffen Sie Ihr eigenes Gewinnerlebnis	👁️	12 Min.
14	Muskelgedächtnisübung	● ⚙️	17 Min.
15	Entspannungsreaktionstraining für Stresstoleranz und Schmerzmanagement	👁️ ⚙️	17 Min.
16	Selbst-Vertrauen für eine positive Grundhaltung	●	17 Min.
17	Zuversicht und Selbstwertgefühl	🔄 ⚙️	22 Min.
18	Tor zum Sieges-Momentum	🔄	27 Min.
19	Mentales Reaktionstraining	🔄	32 Min.
20	Entspannung, Tiefschlaf und Jetlag-Vorbeugung	📌 ⚙️	42 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.
- 📌 Die Anwendung beginnt mit einer Massage, danach folgt die Tiefenentspannung mit Visualisierung.
- Anwendung mit durchgehender Massage und Visualisierung.
- 👁️ Anwendung ohne Massage, aber mit Visualisierung. Der Sessel fährt in die Ruheposition.
- ⚙️ Anwendung mit Wärme-Funktion.

