

## Sehr geehrte\*r **brainLight**<sup>®</sup>-Anwender\*in,

bitte wählen Sie ein Programm und drücken Sie die entsprechenden Tasten. Setzen Sie bitte den Kopfhörer auf und legen Sie Ihre Visualisierungsbrille bereit, sofern Sie sich für ein Programm mit Visualisierung entschieden haben. Alles Weitere hören Sie über Kopfhörer. Und jetzt einfach loslassen, geschehen lassen ...

Sie können Ihre Anwendung jederzeit abbrechen, indem Sie die Sterntaste drücken.

*Wenn Sie das ganzheitliche **brainLight**<sup>®</sup>-Wohlfühlerlebnis zum ersten Mal genießen, beginnen Sie bitte GRUNDSÄTZLICH mit Programm 01: Einführung + Anwendung (20 Minuten).*

**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.

### Zeichenerklärung



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 mit Massage, aber ohne Visualisierung.



Anwendung ohne Massage, aber mit Visualisierung. Der Sessel fährt in die Ruheposition.



Anwendung mit Wärme-Funktion.

















Anwendung mit SINNVoller Geschichte.

# Basic-Programme

















Programm-Nr.

01 ERSTANWENDUNG: Einführung + Anwendung mit Massage 20 Min.  










## 10-Minuten-Programme

- 10 Positive Affirmationen für den Tagesbeginn mit Massage 
- 11 Positive Affirmationen für das Ende eines Tages mit Massage 
- 12 Massage zu dem Musikstück „Free Flow“  
- 13 Massage zu dem Musikstück „Chill Fit“  
- 14 Massage zu dem Musikstück „Energy“  
- 15 Massage zu dem Musikstück „Free Time“  
- 16 Kurzmeditation „Energie auftanken“ ohne Massage 
- 17 Kurzmeditation „Kraftvoll sein“ ohne Massage 
- 18 Massage zu dem Musikstück „Shift“ 
- 19 Massage zu dem Musikstück „Timeless“ 







## 20-Minuten-Programme

- 20 Massage zu dem Musikstück „Fantasy“ 
- 21 Massage zu dem Musikstück „Space“ 
- 22 Massage zu dem Musikstück „Creativity“  
- 23 Massage zu dem Musikstück „Wellpower“  
- 24 Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück „Deep Inside“  
- 25 Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück „Do It“  
- 26 Rundum-Wohlfühlprogramm: „In 15 Minuten frisch und munter“  
- 27 Rundum-Wohlfühlprogramm: „In 15 Minuten ruhig und ausgeglichen“  
- 28 Anwendung mit dem Musikstück „brainFlight“ ohne Massage 
- 29 Sprachgeführte Tiefenentspannung „Reise durch den Körper“ ohne Massage 
















## 30-Minuten-Programme

- 30 Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück „Sky“ 
- 31 Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück „Chill Out“ 
- 32 Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück „Falling Waters“  
- 33 Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück „Freedom“  
- 34 Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück „Ocean“   

## 40-Minuten-Programme

- 40 Rundum-Wohlfühlprogramm mit der Tiefensuggestion „Konzentration steigern“ 
- 41 Rundum-Wohlfühlprogramm mit der Tiefensuggestion „Erfolgreicher leben“ 
- 42 Rundum-Wohlfühlprogramm mit der Tiefensuggestion „Erfolgreich verkaufen“ 
- 43 Rundum-Wohlfühlprogramm mit der Tiefensuggestion „Stress abbauen“ 
- 44 Rundum-Wohlfühlprogramm mit der Tiefentrance „Fantasiereise“  

## 10-Minuten-Vorträge

- 90 Massage zum Vortrag „Stressmanagement“   
- 91 Massage zum Vortrag „Kreativität steigern“   
- 92 Massage zum Vortrag „Selbstbewusstsein stärken“   
- 93 Massage zum Vortrag „Hintergrund und Wirkungsweise der **brainLight**®-Systeme“   
- 94 Massage zum Vortrag „Leichter lernen“   



**brainLight**®

LIFE IN BALANCE

www.brainlight.de

# XL-Programme

Programm-Nr.

## Relaxen und Genießen

- |    |   |       |         |
|----|---|-------|---------|
| 50 | Rundum-Wohlfühlprogramm:<br>Tiefensuggestion „Autogene Entspannung“             | ⌘     | 39 Min. |
| 51 | Rundum-Wohlfühlprogramm:<br>Tiefensuggestion „Bewusster und angenehmer träumen“ | ⌘ ⚙   | 39 Min. |
| 52 | Rundum-Wohlfühlprogramm:<br>Tiefensuggestion „Selbstbewusstsein stärken“        | ⌘     | 39 Min. |
| 53 | Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion „Ängste überwinden“                   | ⌘     | 39 Min. |
| 54 | Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion „Stress lass nach“                    | ⌘     | 30 Min. |
| 55 | Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion „Gesunder Schlaf“                     | ⌘ ⚙   | 39 Min. |
| 56 | Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion „Happy Body“                          | ⌘     | 39 Min. |
| 57 | Rundum-Wohlfühlprogramm:<br>Tiefensuggestion „Idealgewicht ohne Diät“           | ⌘     | 39 Min. |
| 58 | Rundum-Wohlfühlprogramm:<br>Tiefensuggestion „Abnehmen und sich wohlfühlen“     | ⌘     | 39 Min. |
| 59 | Rundum-Wohlfühlprogramm zum Musikstück „Classic Dream“                          | ⌘ ⚙   | 29 Min. |
| 60 | Massage zum Musikstück „Light I“  | 👂 ~   | 6 Min.  |
| 61 | Massage zum Musikstück „Light II“   | 👂 ~   | 8 Min.  |
| 62 | Massage zum Musikstück „Light III“  | 👂 ~   | 11 Min. |
| 63 | Massage zum Musikstück „Galaxis“  | 👂 ~   | 15 Min. |
| 64 | Massage zum Musikstück „Smooth“   | 👂 ~ 🗨 | 15 Min. |

## „be healthy“-Gesundheitsprogramme

- |    |   |     |         |
|----|---|-----|---------|
| 65 | Rundum-Wohlfühlprogramm:<br>Tiefensuggestion „Raucherentwöhnung“          | ⌘ ⚙ | 39 Min. |
| 66 | Rundum-Wohlfühlprogramm:<br>Tiefensuggestion „Ohne Angst zum Zahnarzt“    | ⌘ ⚙ | 38 Min. |
| 67 | Rundum-Wohlfühlprogramm:<br>Tiefensuggestion „Lebensmut statt Depression“ | ⌘ ⚙ | 39 Min. |
| 68 | Rundum-Wohlfühlprogramm:<br>Tiefensuggestion „Tinnitus bewältigen“        | ⌘ ⚙ | 39 Min. |
| 69 | Rundum-Wohlfühlprogramm:<br>Tiefensuggestion „Abwehrkräfte steigern“      | ⌘ ⚙ | 39 Min. |



**brainLight**®

LIFE IN BALANCE

[www.brainlight.de](http://www.brainlight.de)

# XL9-Programme

Programm-Nr.

## Anleitungen zur Achtsamkeit

in 10 Sitzungen von Dr. Ulrich Ott

**Hinweis:** Die 10 „Anleitungen zur Achtsamkeit“ bauen inhaltlich aufeinander auf und sollten nach Möglichkeit auch in der angegebenen Reihenfolge angewendet werden. Einzelne Sitzungen können natürlich auch mehrmals wiederholt werden, um den Inhalt zu vertiefen, bis zur nächsten Sitzung übergegangen wird. Die letzte Sitzung „Achtsam sein“ beinhaltet eine Zusammenfassung der vorherigen Schritte, um Ihnen das Gelernte noch einmal ins Gedächtnis zu rufen - wann immer Sie wünschen.

70	<b>Sitzung 01: Einführung in Achtsamkeit</b>	●	10 Min.
71	<b>Sitzung 02: Achtsam atmen</b>	●	10 Min.
72	<b>Sitzung 03: Achtsame Körperwahrnehmung</b>	●	10 Min.
73	<b>Sitzung 04: Klärung durch Achtsamkeit</b>	●	10 Min.
74	<b>Sitzung 05: Wohlwollen und Mitgefühl</b>	●	10 Min.
75	<b>Sitzung 06: Achtsamkeit im Alltag</b>	●	10 Min.
76	<b>Sitzung 07: Achtsame Kommunikation</b>	●	10 Min.
77	<b>Sitzung 08: Achtsam arbeiten</b>	●	10 Min.
78	<b>Sitzung 09: Achtsam genießen</b>	●	10 Min.
79	<b>Sitzung 10: Achtsam sein</b>	●	10 Min.

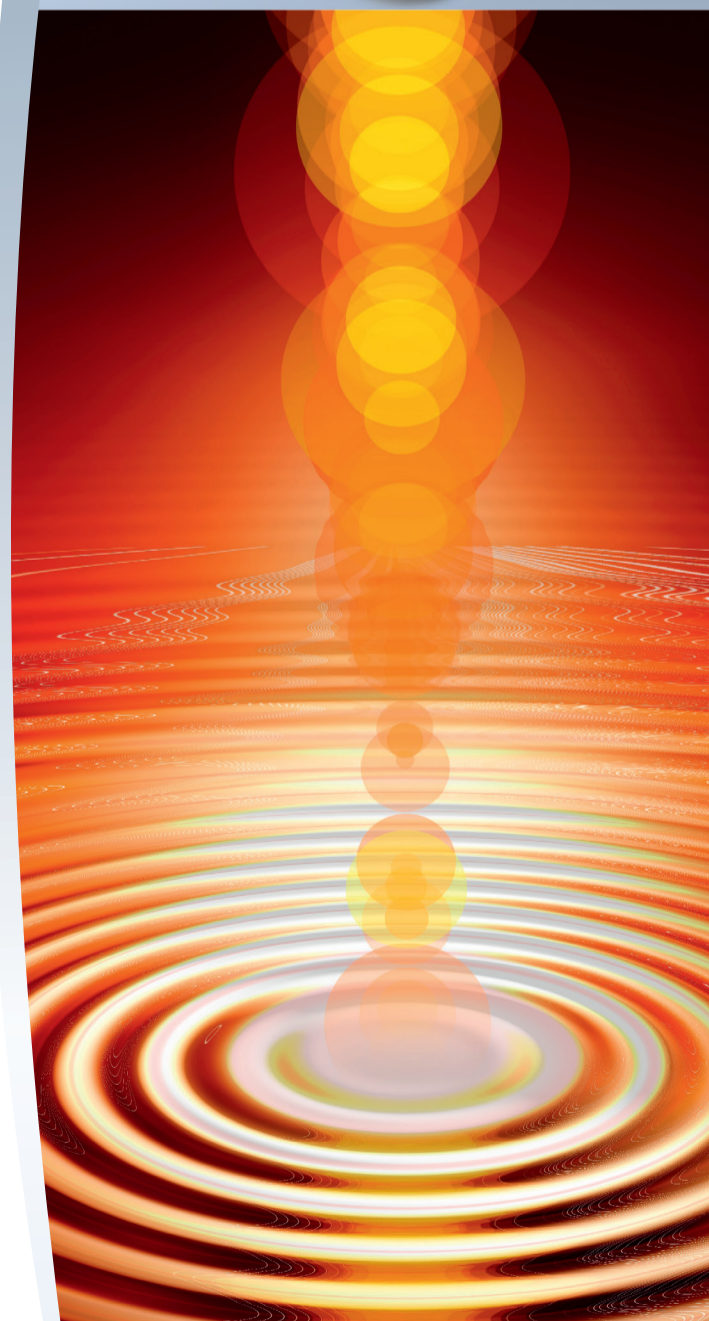
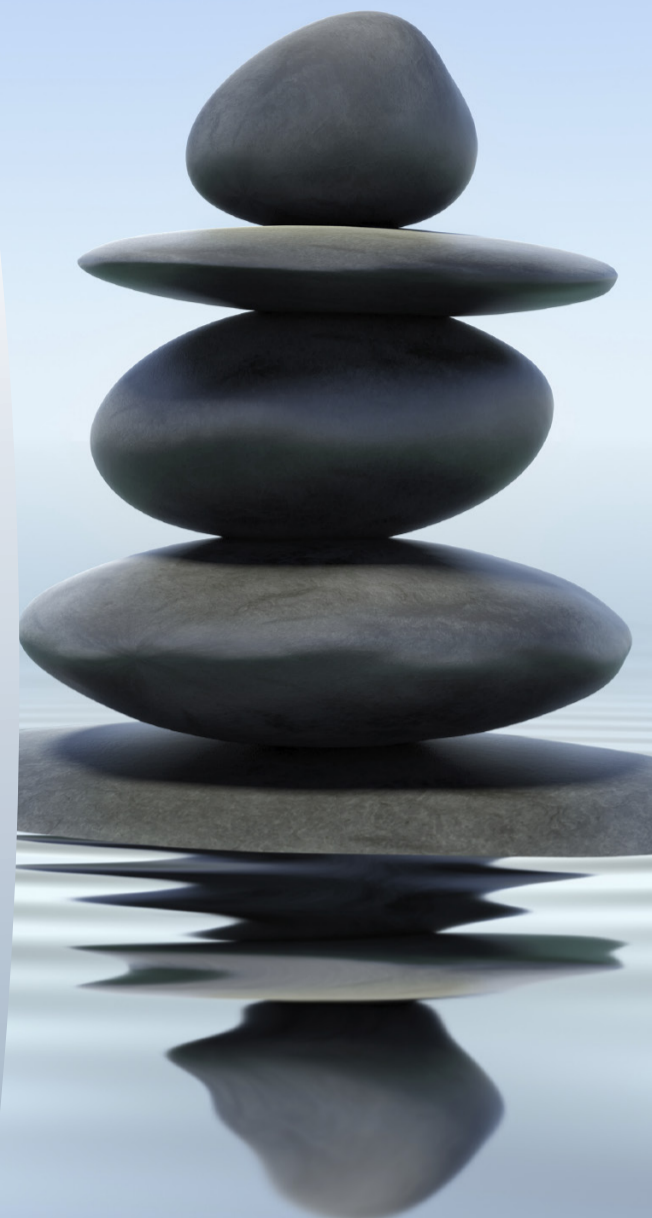
Unterlegt mit Musik von Frank Metzner

## Sinfonie des Lichts

Heilmeditationen für die inneren Organe

80	<b>Meditation: Heilung für Ihre Fortpflanzungsorgane</b> Kreative Schöpfungskraft ausstrahlen	✕	25 Min.
81	<b>Meditation: Heilung für Ihre Blase</b> Einfach loslassen und entspannen	✕	25 Min.
82	<b>Meditation: Heilung für Ihre Nieren und Nebennieren</b> In der Kraft, Präsenz, Klarheit und Empfänglichkeit leben	✕	28 Min.
83	<b>Meditation: Reinigung der Leber</b> Mach es Deiner Leber doch so leicht wie möglich	✕	31 Min.
84	<b>Meditation: Heilung für Ihre Bauchspeicheldrüse</b> Die Süße des Lebens und was dafür nötig ist	✕	23 Min.
85	<b>Meditation: Wohlgefühl im Bauch</b> In Frieden mit sich selbst annehmen, was ist	✕	21 Min.
86	<b>Meditation: Heilung für Ihre Lungen</b> Freudige Leichtigkeit und der Atem des Lebens	✕	24 Min.
87	<b>Meditation: Ein freies und offenes Herz</b> Liebend, gütig, stärkend, mitfühlend SEIN	✕	25 Min.
88	<b>Meditation: Heilung für Ihre Schilddrüse und Nebenschilddrüsen</b> Freiheit zur Selbstentfaltung	✕	26 Min.
89	<b>Meditation: Heilung für Ihren Körper</b> Gesundheit lichtvoll erschaffen	👁	33 Min.

Unterlegt mit Musik von Dietrich von Oppeln



**brainLight**®

LIFE IN BALANCE

[www.brainlight.de](http://www.brainlight.de)