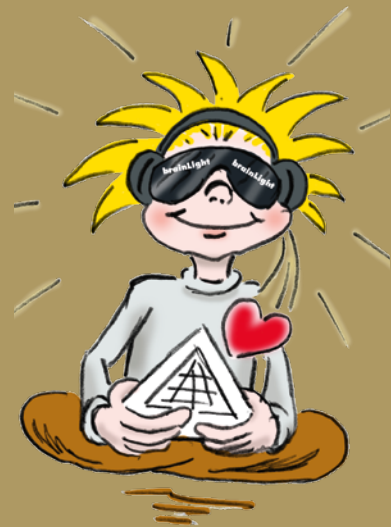


Wenn Sie das ganzheitliche **brainLight**-Wohlfühlerlebnis zum ersten Mal genießen, beginnen Sie bitte GRUNDSÄTZLICH mit Programm 1.

Einführungsprogramm

1 ERSTANWENDUNG: Einführung + Anwendung 🔊 ⚙️ 20 Min.

Sie lassen einfach los und erleben eine einzigartige Form der körperlichen und mentalen Entspannung. Innerhalb weniger Minuten fühlen Sie sich ruhig und tief entspannt. Der Atem verlangsamt sich und wird gleichmäßiger. Zu den Lichteffekten der Visualisierungsbrille hören Sie schöne, entspannende Musik mit oder ohne Sprachbegleitung und werden je nach Programm zusätzlich massiert. Durch eine sinnliche Sinfonie aus Licht, Ton, Sprache und einem wohligen Körperempfinden werden Sie in eine ungeahnte neue Welt entführt. Ihr Geist scheint zu schweben und Sie erleben sich auf eine intensive, völlig neue Art und Weise. Aufregende Farben und Formen oder Muster entstehen vor Ihrem inneren Auge. Um sich vorstellen zu können, wie die Reize auf Augen und Ohren wirken, denken Sie an die Magie flackernden Feuers, das Wechselspiel von Licht und Schatten bei der Fahrt durch eine Baumallee oder das Glitzern der Sonne auf den Meereswellen.



10-Minuten-Programme BASIC

- 30 Positive Affirmationen für den Tagesbeginn mit Massage
- 31 Positive Affirmationen für das Ende eines Tages mit Massage
- 32 Massage zum Musikstück „Free Flow“
- 33 Massage zum Musikstück „Chill Fit“
- 34 Massage zum Musikstück „Energy“
- 35 Massage zum Musikstück „Free Time“
- 36 Kurzmeditation „Energie auftanken“ ohne Massage
- 37 Kurzmeditation „Kraftvoll sein“ ohne Massage
- 38 Massage zum Musikstück „Shift“
- 39 Massage zum Musikstück „Timeless“



10-Minuten-Programme BASIC

- 40 Zitate zum Thema Dankbarkeit
- 41 Zitate zum Thema Erfolg
- 42 Zitate zum Thema Freundschaft
- 43 Zitate zum Thema Lebensweisheiten
- 44 Zitate zum Thema Liebe
- 45 Zitate zum Thema Motivation
- 46 Zitate zum Thema Seele
- 47 Zitate zum Thema Selbstvertrauen
- 48 Zitate zum Thema Stärke
- 49 Zitate zum Thema Wahrheit



20-Minuten-Programme BASIC

- 50 Massage zum Musikstück „Fantasy“ ●
- 51 Massage zum Musikstück „Space“ ●
- 52 Massage zum Musikstück „Creativity“ 🦻 ~
- 53 Massage zum Musikstück „Wellpower“ 🦻 ~
- 54 Rundum-Wohlfühlprogramm zum Musikstück „Deep Inside“ 🔌 ⚙️
- 55 Rundum-Wohlfühlprogramm zum Musikstück „Do It“ 🔌 ⚙️
- 56 Rundum-Wohlfühlprogramm „In 20 Minuten frisch und munter“ 🗒️ ⚙️
- 57 Rundum-Wohlfühlprogramm „In 20 Minuten ruhig und ausgeglichen“ 🗒️ ⚙️
- 58 Anwendung mit dem Musikstück „brainFlight“ ohne Massage 👁️
- 59 Sprachgeführte Tiefenentspannung „Reise durch den Körper“ ohne Massage 👁️



30-Minuten-Rundum-Wohlfühlprogramme BASIC

60 zum Musikstück „Sky“



61 zum Musikstück „Chill Out“



62 zum Musikstück „Falling Waters“



63 zum Musikstück „Freedom“



64 zum Musikstück „Ocean“



40-Minuten-Rundum-Wohlfühlprogramme BASIC

- 65 mit der Tiefensuggestion „Konzentration steigern“
- 66 mit der Tiefensuggestion „Erfolgreicher leben“
- 67 mit der Tiefensuggestion „Erfolgreich verkaufen“
- 68 mit der Tiefensuggestion „Stress abbauen“
- 69 mit der Tiefentrance „Fantasiereise“



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 durchgehender Massage, die Visualisierung setzt erst später ein.



Anwendung mit durchgehender Visualisierung, am Anfang und Ende erfolgt eine Massage.



Die Anwendung beginnt mit der Tiefenentspannung mit Visualisierung, danach folgt die Massage.



Anwendung mit Massage, aber ohne Visualisierung.



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



Anwendung mit Wärme-Funktion.



Anwendung mit SINNVoller Geschichte.

Sehr geehrte*r **brainLight**-Anwender*in,

setzen Sie bitte den Kopfhörer auf und legen Sie Ihre Visualisierungsbrille bereit, wenn Sie sich für ein Programm mit Visualisierung entschieden haben. Starten Sie das Programm: Berühren Sie die Ziffern Ihres Wunschprogramms auf der Pyramide. Auf dem Display erscheint die gewählte Nummer. Es beginnt ein 5-Sekunden Countdown, während dem 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.

Wir wünschen Ihnen eine wunderschöne Erfahrung! Ihr **brainLight**-Team

