

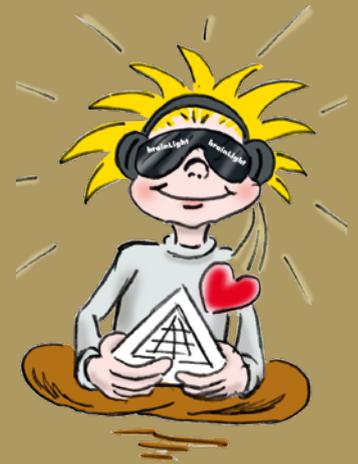
Wenn Sie das ganzheitliche **brainLight**-Wohlfühlerlebnis zum ersten Mal genießen, beginnen Sie bitte **GRUND-SÄTZLICH** mit Programm 1.

Einführungsprogramm

1 ERSTANWENDUNG: Einführung + Anwendung  20 Min.

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.
- Die Anwendung beginnt mit einer Massage, danach folgt die Tiefenentspannung mit Visualisierung. Nach einer weiteren Massage und einer kurzen Pause werden Sie zum Abschluss erneut massiert.



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 genießen Sie bitte nur Anwendungen ohne Visualisierungsbrille und ohne Massage.



10-Minuten-Programme BASIC

Sie erleben in einer **brainLight**-Anwendung 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.

- 30 Positive Affirmationen für den Tagesbeginn ●
- 31 Positive Affirmationen für das Ende eines Tages ●
- 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“ 👁
- 37 Kurzmeditation „Kraftvoll sein“ 👁
- 38 Massage zum Musikstück „Shift“ ●
- 39 Massage zum Musikstück „Timeless“ ●
- 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 ●

*„Respect yourself enough to let yourself be respected.
Value yourself enough to allow yourself to be valued.
Trust yourself enough to allow someone to trust you.
Love yourself.
Let someone love you.“*

Lazaris

20-Minuten-Programme BASIC

- 50 Musikstück „Fantasy“ ●
- 51 Musikstück „Space“ ●
- 52 Musikstück „Creativity“ ☞~
- 53 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“ 👁
- 59 Sprachgef. Tiefenentspannung „Reise durch den Körper“ 👁

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“ ☞☼



„Open your eyes – be still – listen –
Open the eyes of your heart –

Be confident and courageous –
Love!“

Lazaris