



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

Sie finden hier die Programme Ihres **brainLight Synchro PRO** oder **Synchro PRO one**.

- Ihr **Synchro PRO** enthält immer das **brainLight**-Einführungsprogramm und 40 Basic-Programme. Sie können ihn je nach persönlichem Interesse erweitern mit zusätzlichen Programmblöcken, die auf den Folgeseiten aufgelistet sind.
- Ihr **Synchro PRO one** enthält immer das **brainLight**-Einführungsprogramm und einen der 10 Programmblöcke, die nach den Basic-Programmen aufgelistet sind. Er kann ebenfalls mit weiteren Programmblöcken aufgerüstet werden.



ANWENDUNGSHINWEISE:

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 Ziffer(n) 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 Ziffer(n) eines anderen 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.

Gegenindikationen

Genießen Sie bitte die Anwendung ohne Visualisierungsbrille, wenn Sie Epileptiker*in sind, einen Herzschrittmacher tragen oder schwanger sind.

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

ERSTANWENDUNG: Einführung + Anwendung

16 Min.

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

10-Minuten-Programme BASIC

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



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. Durch eine sinnliche Sinfonie aus Licht, Ton und Sprache 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.



15- bis 20-Minuten-Programme BASIC

50	Musikstück „Fantasy“	20 Min.
51	Musikstück „Space“	20 Min.
52	Musikstück „Creativity“	20 Min.
53	Musikstück „Wellpower“	20 Min.
54	Rundum-Wohlfühlprogramm zum Musikstück „Deep Inside“	20 Min.
55	Rundum-Wohlfühlprogramm zum Musikstück „Do It“	20 Min.
56	Rundum-Wohlfühlprogramm „In 15 Minuten frisch und munter“	15 Min.
57	Rundum-Wohlfühlprogramm „In 15 Minuten ruhig und ausgeglichen“	15 Min.
58	Anwendung mit dem Musikstück „brainFlight“	20 Min.
59	Sprachgeführte Tiefenentspannung „Reise durch den Körper“	20 Min.

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

Be confident and courageous –
Love!“

Lazaris

27- bis 30-Minuten-Wohlfühlprogramme BASIC

60	zum Musikstück „Sky“	30 Min.
61	zum Musikstück „Chill Out“	30 Min.
62	zum Musikstück „Falling Waters“	30 Min.
63	zum Musikstück „Freedom“	30 Min.
64	zum Musikstück „Ocean“	30 Min.
65	mit der Tiefensuggestion „Konzentration steigern“	30 Min.
66	mit der Tiefensuggestion „Erfolgreicher leben“	30 Min.
67	mit der Tiefensuggestion „Erfolgreich verkaufen“	30 Min.
68	mit der Tiefensuggestion „Stress abbauen“	29 Min.
69	mit der Tiefentrance „Fantasiereise“	27 Min.