



brainLight  mobil

brainLight  station

Programmübersicht



brainLight® mobil

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

Ihre App **brainLight** mobil enthält immer das **brainLight**-Einführungsprogramm und einige kostenlose Demo-Tracks. Sie können die Programmauswahl in Ihrer App je nach persönlichem Interesse mit den **brainLight**-Basic-Programmen oder/und zusätzlichen Programmblöcken erweitern. Die aktuell verfügbaren Programme finden Sie auf den folgenden Seiten.

ANWENDUNGSHINWEISE:

Nutzen Sie bitte die In-Ear-Kopfhörer oder setzen Sie die Over-Ear-Kopfhörer auf. Legen Sie jetzt Ihre Visualisierungsbrille bereit, wenn Sie sich für ein Programm mit Visualisierung entschieden haben. Starten Sie nun das gewünschte Programm auf Ihrem Smartphone.

Je nach Programm wird Ihnen jetzt über Kopfhörer gesagt, wann Sie die Visualisierungsbrille aufsetzen sollen. Passen Sie die Lichtintensität der Visualisierungsbrille mit dem digitalen Intensitätsregler und die Lautstärke der In-Ear-Kopfhörer mit dem Touch-Bedienfeld so an, dass Sie sich während der **brainLight**-Anwendung wohlfühlen. Wir wünschen Ihnen eine wunderschöne Erfahrung!

GEGENINDIKATIONEN

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

brainLight® station

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

machen Sie es sich bequem im **brainLight**-Shiatsu-Massage-sessel. Setzen Sie die Kopfhörer auf und legen Sie Ihre Visualisierungsbrille bereit, wenn Sie sich für ein Programm mit Visualisierung entschieden haben. Starten Sie nun das gewünschte Programm auf Ihrem iPad.

Je nach Programm wird Ihnen jetzt über Kopfhörer gesagt, wann Sie die Visualisierungsbrille aufsetzen sollen. Passen Sie die Lichtintensität der Visualisierungsbrille mit dem digitalen Intensitätsregler und die Lautstärke der Kopfhörer so an, dass Sie sich während der **brainLight**-Anwendung wohlfühlen. Wir wünschen Ihnen eine wunderschöne Erfahrung!

* Bei einem Komplettsystem mit **brainLight**-Massagesessel 4D Sphere haben Sie nach der Wahl des Programmes die Möglichkeit, innerhalb von 5 Sekunden die Intensität der Massage auszuwählen: Drücken Sie 1 für „schwach“, 2 für „mittel“, 3 für „stark“. Wenn Sie nichts wählen, startet das Programm automatisch mit „mittel“.





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

Einführungsprogramm

1 ERSTANWENDUNG: Einführung + Anwendung



20 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 genießen 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 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 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.



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

Unsere Programme für die **brainLight App**



Alle **brainLight**-Programme sind Instant-Programme, bestehend aus aufeinander abgestimmten Licht- und Ton-Frequenzen, Musik und gegebenenfalls sprachlicher Begleitung. Die Massage ist ein zusätzlicher vollautomatisierter Teil der **brainLight**-Instant-Programme. Vor und nach oder auch während der audio-visuellen Entspannung werden Sie massiert.

Die **brainLight**-Programme sind zu thematisch völlig unterschiedlichen Programmblöcken zusammengefasst. Die Palette der **brainLight**-Programmblöcke wird ständig ergänzt und auf Wunsch unserer Kunden erweitert.

Ihre **brainLight App** enthält das **brainLight**-Einführungsprogramm und einige kostenlose Demo-Tracks. Sie können die Programmauswahl in Ihrer App je nach persönlichem Interesse mit den **brainLight**-Basic-Programmen oder/und zusätzlichen Programmblöcken erweitern. Die Basic-Programme enthalten vierzig 10- bis 40-Minuten-Programme sowie 50 Fest- und Festfrequenzprogramme zur Anwendung mit eigener Musik und der Möglichkeit, sich ein Massageprogramm dazuschalten.

Zusätzlich können Sie weitere, thematisch völlig unterschiedliche Programmblöcke Ihrer Wahl erwerben, die zu Ihnen, Ihren Wünschen und Zielen passen. Nachfolgend ist die Übersicht:



DAS BRAINLIGHT-
EINFÜHRUNGSPROGRAMM IN
ANDEREN
SPRACHEN

TIEFEN-
SUGGESTIONEN
„BEWÄHRTE
KLASSIKER“

PROGRAMME
„MEDITATION &
INSPIRATION“

CLEVER –
POSITIVES
LERNERFAHRUNGSTRAINING

BRAINLIGHT-
SPORT-
PROGRAMME



MUSIKGENUSS
VON
KLASSISCH
BIS MODERN



PHILOSOPHISCHES
VON
DR. PHIL.
CHRISTOPH QUARCH



ANLEITUNGEN ZUR
ACHTSAMKEIT
VON
DR. ULRICH OTT



SINFONIE DES
LICHTS –
HEILMEDITATIONEN
FÜR DIE INNEREN
ORGANE



SELBSTFÜRSORGE
MIT AUTOGENEM
TRAINING
VON
WOLFRAM KRUG



RAUCHFREI
MIT BRAINLIGHT
VON
STEFANIE WIECZOREK
UND OLIVER HAPP



LEUCHTEN DES
LEBENS
VON DR.
RUEDIGER DAHLKE



ERKENNE DIE
WEGE!
VON
NORBERT
SKOWRONEK



MAGISCHE KLÄNGE
VON
DIETRICH
VON OPEL



NACHTS GESUND
SCHLAFEN VON
WOLFRAM KRUG
UND
MARKUS B. SPECHT



CHILLOUT LOUNGE
VON JESSICA BORN
UND
GEORG CROSTEWITZ



GESUND DURCHS
LEBEN
VON DR.
RUEDIGER DAHLKE



SICH IM HERZEN
VERANKERN
VON DR.
RUEDIGER DAHLKE



KRAFTVOLLE
BIBLISCHE WORTE
VON
SANDRA LEITZ-
BRÜGGESHEMKE



SELBSTLIEBE
STÄRKEN
VON
CAROLIN SUE



WEISHEITEN
INDIENS
VON
PROF. DR. MARTIN
MITTWEDE



ERKENNE DICH
SELBST
VON DR.
RUEDIGER DAHLKE



INNERE STÄRKE
ENTWICKELN MIT
ZEN
VON PROF. DR.
ANGELA GEISSLER

Das **brainLight**-Einführungsprogramm in anderen Sprachen

🔄 ⚙️ 20 Min.



- 2  **Englisch • English**
FIRST USE: Introduction + Session with massage
- 3  **Dänisch • Danish • Dansk**
FØRSTE GANG: Introduktion + anvendelse, med massage
- 4  **Französisch • French • Français**
PREMIÈRE APPLICATION: Introduction + application avec massage
- 5  **Italienisch • Italian • Italiano**
PRIMO USO: Introduzione + Sessione con massaggio
- 6  **Niederländisch • Dutch • Nederlands**
EERSTE GEBRUIK: Introductie + Sessie met massage
- 7  **Norwegisch • Norwegian • Norsk**
FØRSTE GANGS BRUK: Innføring + Avspenningsbehandling med massasje
- 8  **Polnisch • Polish • Polski**
WPROWADZENIE: sposób zastosowania + głęboki relaks
- 9  **Russisch • Russian • русский**
ОЗНАКОМЛЕНИЕ: введение + пользование с массажем
- 10  **Slowakisch • Slovakian • Slovenský**
ÚVODNÝ PROGRAM: Zoznámenie + masáž
- 11  **Spanisch • Spanish • Español**
PRIMERA APLICACIÓN: Introducción + aplicación con masaje
- 12  **Tschechisch • Czech • Český**
ÚVODNÍ PROGRAM: Seznámení + masáž
- 13  **Türkisch • Turkish • Türkçe**
İLK KULLANIM: Giriş + masaj seansı
- 14  **Ungarisch • Hungarian • magyar**
ELSŐ ALKALOM: bemutatkozás + értekezlet masszázssal
- 15  **Chinesisch • Chinese • 汉语**
初次使用: 简介+按摩体验
- 16  **Japanisch • Japanese • 日本語**
最初に使用: ご紹介+マッサージ付きプログラム
- 17  **Urdu • Urdu • اردو**
پہلے استعمال تعارف + سیشن کے ساتھ مساج

*„Wenn du mit einem Menschen in
einer Sprache sprichst,
die er versteht, bleibt dies in
seinem Verstand.*

*Wenn du mit ihm in seiner Sprache
sprichst,
geht ihm dies zu Herzen.“*

Nelson Mandela



Tiefensuggestionen „Bewährte Klassiker“



70	„Autogene Entspannung“	⌘	39 Min. 30 Min.
71	„Bewusster und angenehmer träumen“	⌘☀	39 Min. 30 Min.
72	„Tinnitus bewältigen“	⌘☀	39 Min. 30 Min.
73	„Ohne Angst zum Zahnarzt“	⌘☀	38 Min. 29 Min.
74	„Abwehrkräfte steigern“	⌘☀	39 Min. 30 Min.
75	„Idealgewicht ohne Diät“	⌘	39 Min. 30 Min.
76	„Abnehmen und sich wohlfühlen“	⌘	39 Min. 30 Min.
77	„Lebensmut statt Depression“	⌘☀	39 Min. 30 Min.
78	„Selbstbewusstsein stärken“	⌘	39 Min. 30 Min.
79	„Ängste überwinden“	⌘	39 Min. 30 Min.

„Ich wurde geboren, um im Glanz
der Liebe und im Licht der
Schönheit zu leben.
Beide sind Gottes Ebenbilder.“

Khalil Gibran

*„Stand in the light of gratitude and
Let shine the spiritual being that you truly are.*

*Let shine the God-Being within you –
Who is still disguised as a human being.*

*Embrace the wonders of your life.
Embrace the wonders of your being.*

*With joy and inspiration – with gratitude –
You and your world can become new – beautifully new –*

And majestic with love and light.“

Lazaris



Programme „Meditation & Inspiration“



Meditationen und Fantasiereisen

- | | | | | | |
|----|---------------------|----|---------|--|---------|
| 80 | Frieden in Dir | 👁️ | 41 Min. | | 41 Min. |
| 81 | Frieden in der Welt | 👁️ | 26 Min. | | 26 Min. |
| 82 | Stress lass nach | 🔄 | 30 Min. | | 21 Min. |

Abendmeditationen für Kinder und Erwachsene

- | | | | | | |
|----|--------------------------------|----|---------|--|---------|
| 83 | Mein alter weiser Freund | 👁️ | 29 Min. | | 29 Min. |
| 84 | Meine tanzende Freude | 👁️ | 32 Min. | | 30 Min. |
| 85 | Mein kraftvolles Heilungslicht | 👁️ | 28 Min. | | 30 Min. |

Musik & Inspiration

- | | | | | | |
|----|---------------|-------|---------|--|---------|
| 86 | Classic Dream | 🔄 ⚙️ | 29 Min. | | 30 Min. |
| 87 | Smooth | 👁️ 🗨️ | 15 Min. | | 30 Min. |
| 88 | Dream | 👁️ ⚙️ | 18 Min. | | 30 Min. |
| 89 | Atmosphäre | 🔄 🗨️ | 31 Min. | | 30 Min. |

„Achte auf deine Gedanken,
denn sie werden Worte,
achte auf deine Worte,
denn sie werden Handlungen,
achte auf deine Handlungen,
denn sie werden Gewohnheiten,
achte auf deine Gewohnheiten,
denn sie werden dein Charakter,
achte auf deinen Charakter,
denn er wird dein Schicksal“.

Charles Reade

„As you heal yourself, there is less illness in the world.
No, not just one less sick person ... less sickness.

As you replace your darkness
with light – hopes, dreams and visions –

there is less darkness in the world.“

Lazaris



Clever – Positives Lernerfahrungstraining



Clever-Programme mit Musik

Die Programme 90–99 enthalten Licht- und Ton-Frequenzen sowie Musik.

90 Schnelleres Lernen	👁️	15 Min. 15 Min.
91 Prüfungsvorbereitungs-Training	👁️	15 Min. 15 Min.
92 Stimmungsaufhellung nach der Schule/ Unterstützung der Eltern	👁️	15 Min. 15 Min.
93 Lösung von Problemen	👁️	15 Min. 15 Min.
94 Positive Motivation/Einstellung für Höchstleistungen	👁️	15 Min. 15 Min.
95 Lese- und Buchstabierhilfe	👁️	15 Min. 15 Min.
96 Mathematik-Hilfe	👁️	11 Min. 11 Min.
97 Hausaufgaben-Hilfe	👁️	10 Min. 10 Min.
98 Konzentrations- und Aufmerksamkeitstraining	👁️	15 Min. 15 Min.
99 Tiefschlaf und Erholung	👁️	40 Min. 41 Min.

Die **brainLight**-Clever-Programme wurden zur Unterstützung von schnellerem und einfacherem Lernen entwickelt und ermöglichen Gehirntraining auf dem neuesten Stand der Neurotechnik. Kinder und Erwachsene werden auf eine spannende Reise in die Welt des schnellen und einfachen Lernens eingeladen.

Das **brainLight**-System erzeugt wissenschaftlich fundierte Frequenzen audio-visueller Stimulation, die Sie und Ihr Kind darin unterstützen, Bestleistungen zu erzielen. Durch die Beruhigung und Ausbalancierung der Gehirnwellen werden Fokus und Konzentration gesteigert, der Geist optimal aufs Lernen vorbereitet und ideale Ausgangsbedingungen für eine gute Merkfähigkeit geschaffen.

Die Programme wurden ursprünglich für Kinder entwickelt, können aber auch von Jugendlichen und Erwachsenen genutzt werden.

Märchen für Kinder & Erwachsene

100 „Der Benzindrache Jaxibur“ *		30 Min. 30 Min.
101 „Prinzessin Faidi“ *		25 Min. 25 Min.
102 „Der Trollkönig“ *		36 Min. 36 Min.

* Programm ohne Massage und ohne Visualisierung.
Der Massagesessel fährt in die Ruheposition.



Clever – Positives Lernerfahrungstraining



Clever-Programme ohne Musik

Die Programme 110–119 enthalten nur Licht- und Ton-Frequenzen (also keine Musik) und können ganz ohne oder zusammen mit Ihrer persönlichen Musik eingesetzt werden (mittels Mobiltelefon, CD-Player, Laptop etc.).

110	Schnelleres Lernen	👁️	15 Min. 15 Min.
111	Prüfungsvorbereitungs-Training	👁️	15 Min. 15 Min.
112	Stimmungsaufhellung nach der Schule/ Unterstützung der Eltern	👁️	15 Min. 15 Min.
113	Lösung von Problemen	👁️	15 Min. 15 Min.
114	Positive Motivation/Einstellung für Höchstleistungen	👁️	15 Min. 15 Min.
115	Lese- und Buchstabierhilfe	👁️	15 Min. 15 Min.
116	Mathematik-Hilfe	👁️	11 Min. 11 Min.
117	Hausaufgaben-Hilfe	👁️	10 Min. 10 Min.
118	Konzentrations- und Aufmerksamkeitstraining	👁️	15 Min. 15 Min.
119	Tiefschlaf und Erholung	👁️	40 Min. 41 Min.

*„Das eigene Wesen völlig zur
Entfaltung zu bringen,
das ist unsere Bestimmung.“*

Oscar Wilde

Licht- und Tonfrequenzverläufe: Dr. Rayma Ditson-Sommer • Tontechnische
Umsetzung: Frank Metzner im Tonstudio Dreamland, Krombach

*„Be more concerned with
where something can lead you*

than what it can get you.“

Lazaris



Sportprogramme



Sportprogramme mit Musik und Sprachführung.

Die Programme 120–129 enthalten Licht- und Ton-Frequenzen sowie Musik.

120	Aufwärmen mit ruhigem Geist	●	12 Min. 12 Min.
121	Wettkampfvorbereitung	●	12 Min. 12 Min.
122	Erschaffen Sie Ihr eigenes Gewinnerlebnis	👁️	12 Min. 12 Min.
123	Muskelgedächtnisübung	●⚙️	17 Min. 17 Min.
124	Entspannungsreaktionstraining für Stresstoleranz und Schmerzmanagement	👁️⚙️	17 Min. 17 Min.
125	Selbst-Vertrauen für eine positive Grundhaltung	●	17 Min. 17 Min.
126	Zuversicht und Selbstwertgefühl	🔁⚙️	22 Min. 22 Min.
127	Tor zum Sieges-Momentum	🔁	27 Min. 27 Min.
128	Mentales Reaktionstraining	🔁	32 Min. 32 Min.
129	Entspannung, Tiefschlaf und Jetlag-Vorbeugung	👁️⚙️	42 Min. 42 Min.

Licht- und Tonfrequenzverläufe: Dr. Rayma Ditson-Sommer

Musik: Andrea Rushton, Ben Lennox, Dietrich von Oppeln, Frank Metzner (Musik der Programmeinführungen), Joseph Brook, Tallis Brooks, Thomas Hull
Sprecher*innen: Sabrina Sauer + Arno Kohlen: Programm „Tor zum Sieges-Momentum“

Tontechnische Umsetzung: Frank Metzner im Tonstudio Dreamland, Krombach
Programmtexte: Sabrina Sauer, nach Programmbeschreibungen von Dr. Rayma Ditson-Sommer

Für den Sport- und Fitnessbereich bietet **brainLight** zehn Sport-Programme an, die alle wichtigen Aspekte mentalen Trainings abdecken, die für sportlichen Erfolg notwendig sind, wie z. B. die Wettkampfvorbereitung, den Aufbau von Selbstbewusstsein und Zuversicht sowie Muskelgedächtnis- und Fokustraining. Vor allem im Sport beginnt Erfolg im Kopf.

Spitzensportler vertrauen auf ihrem Weg zu Topleistungen schon lange nicht mehr nur auf körperliches Training. Mentaltraining und optimale Regeneration durch Entspannungsmethoden gehören heute zum Alltag wie die richtige Ernährung. Von diesen Erkenntnissen der Sportpsychologie können auch Hobbysportler profitieren.

„Nothing changes until you do.“

Lazaris



Sportprogramme



Sportprogramme ohne Musik und Sprachführung

Die Programme 130–139 enthalten nur Licht- und Ton-Frequenzen (also keine Musik) und können ganz ohne oder zusammen mit Ihrer persönlichen Musik eingesetzt werden (mittels Mobiltelefon, CD-Player, Laptop etc.).

Bitte beachten Sie, dass Licht und Ton erst 90 Sekunden nach Beginn des Programms starten und 30 Sekunden vor Ende ausklingen.

130	Aufwärmen mit ruhigem Geist	●	12 Min. 12 Min.
131	Wettkampfvorbereitung	●	12 Min. 12 Min.
132	Erschaffen Sie Ihr eigenes Gewinnerlebnis	👁️	12 Min. 12 Min.
133	Muskelgedächtnisübung	●⚙️	17 Min. 17 Min.
134	Entspannungsreaktionstraining für Stresstoleranz und Schmerzmanagement	👁️⚙️	17 Min. 17 Min.
135	Selbst-Vertrauen für eine positive Grundhaltung	●	17 Min. 17 Min.
136	Zuversicht und Selbstwertgefühl	🔁⚙️	22 Min. 22 Min.
137	Tor zum Sieges-Momentum	🔁	27 Min. 27 Min.
138	Mentales Reaktionstraining	🔁	32 Min. 32 Min.
139	Entspannung, Tiefschlaf und Jetlag-Vorbeugung	🗒️⚙️	42 Min. 42 Min.

„Das Wertvolle im Leben ist die Entfaltung der Persönlichkeit und ihrer schöpferischen Kräfte.“

Albert Einstein

*„Accept who you are –
welcome who you are becoming.“*

Touch – breathe – set innovation in motion.“

Lazaris



Musikgenuss von klassisch bis modern



Für „Musikgenuss von klassisch bis modern“ wurden 10 Programme „Musikgenuss pur“ und ohne Sprachführung ausgewählt.

Dieser Programmblock vereint eine Sinfonie aus Licht- und Ton-Frequenzen mit einer reichhaltigen Mischung verschiedenster Musik: Von bekannten klassischen Stücken großer Komponisten über Latin, Lounge, New Age und Meditationsmusik bis hin zu modernem Progressive Rock ist alles dabei.

- | | | | |
|-----|--|----|-------------------|
| 140 | 5. Symphonie, 1. Satz (Allegro con brio) | ● | 9 Min. 9 Min. |
| | Ludwig van Beethoven – Klassik;
die Sinne stimulierend | | |
| 141 | Peer Gynt Suite: Morgenstimmung & Solveigs Lied • Edvard Grieg – Klassik; | ●☀ | 9 Min. 9 Min. |
| | belebend | | |
| 142 | An der schönen blauen Donau | ● | 11 Min. 11 Min. |
| | Johann Strauss – Klassik; erfrischend | | |
| 143 | The Red Tide | ● | 11 Min. 11 Min. |
| | Earthlimb – Progressive Rock; aktivierend | | |
| 144 | Concerto Grosso Nr. 5 | ● | 12 Min. 12 Min. |
| | Georg Friedrich Händel – Klassik;
erhebend und entspannend | | |
| 145 | Mariposa Blanca | ●☀ | 16 Min. 16 Min. |
| | Frank Metzner – Latin Music;
zum Wohlfühlen und Relaxen | | |
| 146 | Indian Summer | ⌘ | 21 Min. 21 Min. |
| | Frank Metzner – New Age/World Music;
inspirierend und entspannend | | |
| 147 | Himalaya Breeze | ⌘ | 31 Min. 31 Min. |
| | Alex Bleiziffer – Lounge Music;
entspannend | | |
| 148 | 5. Symphonie (vollständige Version) | ⌘ | 38 Min. 38 Min. |
| | Ludwig van Beethoven – Klassik;
energetisierend | | |
| 149 | Einklang am Meer | ■☀ | 42 Min. 41 Min. |
| | Hauke Nissen – Meditationsmusik;
meditativ | | |



Dr. phil. Christoph Quarch

Foto: Nomi Baumgartl

„Ich glaube, die Menschen der Gegenwart brauchen mehr Poesie. Im Alltag hören und sprechen wir meist eine technische Sprache, die zur reinen Informationsweitergabe verflacht ist. So sind wir unfähig geworden, unsere Seele zu Wort kommen zu lassen – und vernehmen zugleich immer weniger Worte, die unsere Seele zu berühren, inspirieren, begeistern vermögen. Ich lasse hier die Dichtung zu Wort kommen, die eine Sprache der Seele spricht und die Menschen ins Gespräch bringt. Immer mehr Menschen heute meditieren oder kehren ihren Geist nach innen. Sie suchen ihr Glück im Inneren, aber lassen sich nicht mehr vom Leben in Anspruch nehmen. Wo Dichtung – die ihren Namen verdient – zur Sprache kommt, da nimmt uns das Leben in Anspruch, da werden wir in eine Konversation mit dem Leben gelockt – und da erfahren wir Lebendigkeit, Glück und Freude.“

Philosophisches von Dr. phil. Christoph Quarch



Dr. phil. Christoph Quarch, leidenschaftlicher Philosoph, Seminarleiter, Dozent und Berater sowie Autor und Herausgeber von über 30 Büchern, hat exklusiv für **brainLight** den Programmblock „Philosophisches“ verfasst und selbst gesprochen.

- | | | | |
|-----|--|----|-------------------|
| 150 | zum Gedicht „Der Fluss“
von Christoph Quarch | 👁️ | 8 Min. 8 Min. |
| 151 | zum Gedicht „Die Sterne“
von Christoph Quarch | 👁️ | 10 Min. 10 Min. |
| 152 | zum Gedicht „Der Wald“
von Christoph Quarch | 👁️ | 11 Min. 10 Min. |
| 153 | zum Gedicht „Die Mondnacht“
von Joseph von Eichendorff | ● | 18 Min. 18 Min. |
| 154 | zum Gedicht „Wenn es nur einmal so
ganz stille wäre“ von Rainer Maria Rilke | ● | 19 Min. 18 Min. |
| 155 | zum Gedicht „An den Mond“
von Johann Wolfgang von Goethe | ● | 15 Min. 14 Min. |
| 156 | zum Gedicht „Von der Liebe“
von Khalil Gibran | ▣ | 24 Min. 23 Min. |
| 157 | „Der Augenblick der Stille“
Inspirationen von Friedrich Nietzsche | ⌘ | 29 Min. 28 Min. |
| 158 | „Der Augenblick des Einklangs“
Inspirationen von Friedrich Hölderlin | ▣ | 27 Min. 26 Min. |
| 159 | „Der Augenblick des Glücks“
Inspirationen von Hermann Hesse | ⌘ | 40 Min. 26 Min. |

Dietrich von Oppeln hat die Programme mit von den Worten inspirierter Musik unterlegt.



Anleitungen zur Achtsamkeit von Dr. Ulrich Ott



160	Sitzung 1: Einführung in Achtsamkeit	●	10 Min.		10 Min.
161	Sitzung 2: Achtsam atmen	●	10 Min.		10 Min.
162	Sitzung 3: Achtsame Körperwahrnehmung	●	10 Min.		10 Min.
163	Sitzung 4: Klärung durch Achtsamkeit	●	10 Min.		10 Min.
164	Sitzung 5: Wohlwollen und Mitgefühl	●	10 Min.		10 Min.
165	Sitzung 6: Achtsamkeit im Alltag	●	10 Min.		10 Min.
166	Sitzung 7: Achtsame Kommunikation	●	10 Min.		10 Min.
167	Sitzung 8: Achtsam arbeiten	●	10 Min.		10 Min.
168	Sitzung 9: Achtsam genießen	●	10 Min.		10 Min.
169	Sitzung 10: Achtsam sein	●	10 Min.		10 Min.



Dr. Ulrich Ott, Dipl. Psychologe

Die „**Anleitungen zur Achtsamkeit**“ wurden vom bekannten Psychologen und Meditationsforscher **Dr. Ulrich Ott** entwickelt und persönlich gesprochen. Mit den **10 aufeinander aufbauenden Sitzungen** möchten wir Ihnen ein Werkzeug an die Hand geben, um eine achtsame Einstellung im Alltag zu erlernen und zu üben. Informationen und praktische Übungen, untermalt von unterstützenden Licht- und Ton-Frequenzen, helfen dabei, Achtsamkeit Schritt für Schritt als grundlegende Haltung zu etablieren, die alle Bereiche des Lebens betrifft.

Anwendungshinweis: Die **brainLight**-Programme „Anleitungen zur Achtsamkeit“ in 10 Sitzungen 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.

Autor Programmtexte & Sprecher Haupttext: Dr. Ulrich Ott
Sprecherin Programmansage & Auswahl Licht- und Tonfrequenzen:
Sabrina Sauer • Musik & Tontechnik: Frank Metzner, Tonstudio Dreamland



Sinfonie des Lichts – Heilmeditationen für die inneren Organe



Die Programme 170–179 als Vollversion enthalten Einleitung und Informationstext zum Organ, Meditation und Abschlussmusik.

- | | | | |
|------------|---|---|-------------------|
| 170 | Heilung für Ihre Fortpflanzungsorgane | ⌘ | 25 Min. 25 Min. |
| | Kreative Schöpfungskraft ausstrahlen | | |
| 171 | Heilung für Ihre Blase | ⌘ | 25 Min. 25 Min. |
| | Einfach loslassen und entspannen | | |
| 172 | Heilung für Ihre Nieren und Nebennieren | ⌘ | 28 Min. 28 Min. |
| | In der Kraft, Präsenz, Klarheit und Empfänglichkeit leben | | |
| 173 | Reinigung der Leber | ⌘ | 31 Min. 31 Min. |
| | Mach es Deiner Leber doch so leicht wie möglich | | |
| 174 | Heilung für Ihre Bauchspeicheldrüse | ⌘ | 23 Min. 23 Min. |
| | Die Süße des Lebens und was dafür nötig ist. | | |
| 175 | Wohlgefühl im Bauch | ⌘ | 21 Min. 21 Min. |
| | In Frieden mit sich selbst annehmen, was ist. | | |
| 176 | Heilung für Ihre Lungen | ⌘ | 24 Min. 24 Min. |
| | Freudige Leichtigkeit und der Atem des Lebens | | |
| 177 | Ein freies und offenes Herz | ⌘ | 25 Min. 25 Min. |
| | Liebend, gütig, stärkend, mitfühlend SEIN | | |
| 178 | Heilung für Ihre Schilddrüse und Nebenschilddrüsen | ⌘ | 26 Min. 26 Min. |
| | Freiheit zur Selbstentfaltung | | |
| 179 | Heilung für Ihren Körper | 👁 | 33 Min. 33 Min. |
| | Gesundheit lichtvoll erschaffen | | |

Mit den 10 Heilmeditationen für die inneren Organe möchten wir Ihnen ein Werkzeug an die Hand geben, um die Ihrem Körper inwohnenden Selbstheilungskräfte zu mobilisieren. Im Einführungstext der Programme lernen Sie zuerst Funktion und Wirkungsweise des jeweiligen Organs aus physiologischer und psychosomatischer Sicht kennen. In der anschließenden, geführten Meditation wird das entsprechende Organ mittels Visualisierungsübungen gezielt dabei unterstützt, gesund zu werden oder zu bleiben. Die Musik wurde speziell auf die Texte komponiert und ist jeweils in der zum Organ passenden Tonart gehalten. Gleichzeitig kommen Lichtimpulse zum Einsatz, die auf Grundlage der Frequenzforschung dem jeweiligen Organ zugeordnet sind. Freuen Sie sich auf eine außergewöhnliche Reise durch Ihren Körper.

Autoren*innen Programmtexte: Petra Umann, Ursula Sauer, Purak Klaus Hensel • Sprecherin Haupttext: Ursula Sauer • Auswahl Licht- und Tonfrequenzen: Sabrina Sauer • Musik: Dietrich von Oppeln • Tontechnik: Frank Metzner, Tonstudio Dreamland



Sinfonie des Lichts – Heilmeditationen für die inneren Organe



Die Programme 180–189 enthalten die Meditation und die Abschlussmusik, aber nicht die Einleitung und den Informationstext.

180	Heilung für Ihre Fortpflanzungsorgane	☑	21 Min.		21 Min.
181	Heilung für Ihre Blase	☑	20 Min.		20 Min.
182	Heilung für Ihre Nieren und Nebennieren	☑	24 Min.		24 Min.
183	Reinigung der Leber	☑	28 Min.		28 Min.
184	Heilung für Ihre Bauchspeicheldrüse	☑	19 Min.		19 Min.
185	Wohlgefühl im Bauch	☑	17 Min.		17 Min.
186	Heilung für Ihre Lungen	☑	20 Min.		20 Min.
187	Ein freies und offenes Herz	☑	21 Min.		21 Min.
188	Heilung für Ihre Schilddrüse und Nebenschilddrüsen	☑	23 Min.		23 Min.
189	Heilung für Ihren Körper	☑	32 Min.		32 Min.

Die Programme 190–199 enthalten nur die Musik zum jeweiligen Organ, ganz ohne Sprachführung.

190	Heilung für Ihre Fortpflanzungsorgane	●	21 Min.		21 Min.
191	Heilung für Ihre Blase	●	20 Min.		20 Min.
192	Heilung für Ihre Nieren und Nebennieren	●	24 Min.		24 Min.
193	Reinigung der Leber	●	28 Min.		28 Min.
194	Heilung für Ihre Bauchspeicheldrüse	●	19 Min.		19 Min.
195	Wohlgefühl im Bauch	●	17 Min.		17 Min.
196	Heilung für Ihre Lungen	●	20 Min.		20 Min.
197	Ein freies und offenes Herz	●	21 Min.		21 Min.
198	Heilung für Ihre Schilddrüse und Nebenschilddrüsen	●	23 Min.		23 Min.
199	Heilung für Ihren Körper	●	32 Min.		32 Min.

Anwendungshinweise:

- Sie nutzen die Programme erstmalig oder immer wieder eine andere Heilmeditation? Dann wählen Sie eines der Programme 170–179 inklusive Einleitung und Informationstext zum Organ, Meditation und Abschlussmusik.
- Sie nutzen eines der Programme immer wieder und möchten nicht jedesmal den Einleitungstext hören (weil Sie ihn inzwischen kennen)? Dann wählen Sie eines der Programme 180–189 inklusive Meditation und Abschlussmusik ohne Einleitung & Informationstext.
- Sie möchten nur die wirklich außergewöhnliche Musik (inkl. der Lichtimpulse) genießen? Dann wählen Sie bitte eines der Programme 190–199 nur mit der Musik zum jeweiligen Organ, ganz ohne Sprachführung.



Selbstfürsorge mit Autogenem Training von Wolfram Krug



Die praktische Anleitung und Übung des Autogenen Trainings, unterstützt durch Licht- und Ton-Frequenzen, kann dabei helfen, Ihre Achtsamkeit für körperliche Bedürfnisse zu fördern und auf stressbedingte Symptome aktiv ühend Einfluss zu nehmen.

- | | | | | | |
|-----|---|----|---------|--|---------|
| 200 | Sitzung 1: Einführung in das Autogene Training | ● | 14 Min. | | 14 Min. |
| 201 | Sitzung 2: Entspannte Muskeln – Schwereübung | ▣ | 19 Min. | | 14 Min. |
| 202 | Sitzung 3: Warmer Körper – Wärmeübung | ▣☀ | 19 Min. | | 15 Min. |
| 203 | Sitzung 4: Ruhe in Magen und Darm – Bauchübung | ▣☀ | 16 Min. | | 11 Min. |
| 204 | Sitzung 5: Vertiefte Entspannung – Atemübung | ▣☀ | 16 Min. | | 11 Min. |
| 205 | Sitzung 6: Gestärktes Herz – Herzübung | ▣☀ | 16 Min. | | 12 Min. |
| 206 | Sitzung 7: Kühler Kopf – Kopfübung | ▣☀ | 15 Min. | | 11 Min. |
| 207 | Sitzung 8: Vorsätze umsetzen –
Mittelstufe des Autogenen Trainings | ● | 12 Min. | | 12 Min. |
| 208 | Sitzung 9: Den Ruheort einrichten – Fantasiereise | ● | 14 Min. | | 14 Min. |
| 209 | Sitzung 10: Selbstfürsorge im Alltag leben | ● | 12 Min. | | 12 Min. |



Wolfram Krug, Dipl.-Pädagoge

Die 10 aufeinander aufbauenden Sitzungen „Selbstfürsorge mit Autogenem Training“ wurden von Wolfram Krug, Dipl.-Pädagoge und Berater für Strategisches Gesundheitsmanagement, entwickelt und persönlich gesprochen. Schritt für Schritt werden Sie an das Autogene Training herangeführt und lernen die sechs Grundübungen sowie die Mittelstufe des Autogenen Trainings kennen.

Anwendungshinweis: Autogenes Training ist ein übendes Verfahren. Das **brainLight**-Entspannungssystem unterstützt Sie dabei, das Erlernete in Ihrem Unterbewusstsein zu verankern und die Übungen in Ihrem Alltag abzurufen und einzusetzen. Seine volle Wirkung kann es erst nach regelmäßiger Anwendung entfalten. Wir empfehlen, sich ab Sitzung 2 für jede Sitzung zehn Übungseinheiten oder ein bis zwei Wochen Zeit zu lassen und die vorgegebene Reihenfolge der Sitzungen einzuhalten. Sie werden merken, dass sich Ihre Geduld bald auszahlt mit einem stetig steigenden Wohlbefinden während und auch nach den Übungssitzungen.

Autor und Sprecher: Wolfram Krug • Sprecherin Programmansage: Sabrina Sauer • Musik: Dietrich von Oppeln • Tontechnik: Frank Metzner, Tonstudio Dreamland



Stefanie Wieczorek (SW), Psychologin M.Sc., System. Paartherapeutin, Hypnotherapeutin



Oliver Happ (OH), Dipl.-Sozialpädagoge, Heilpraktiker und Hypnotherapeut

Rauchfrei mit **brainLight**



210	Sitzung 1: Einleitung (OH)	●	8 Min.		8 Min.
211	Sitzung 2: Finden eines Ruheortes (OH)	⌘	15 Min.		15 Min.
212	Sitzung 3: Nikotin (SW)	⌘	17 Min.		17 Min.
213	Sitzung 4: Entscheidungsfindung (SW)	⌘	20 Min.		20 Min.
214	Sitzung 5: Rauchstopp: Die Befreiung vom Nikotin (SW)	⌘	21 Min.		21 Min.
215	Sitzung 6: Dankbarkeit der Organe (OH)	⌘	13 Min.		13 Min.
216	Sitzung 7: Umgang mit Rauchverlangen (SW)	⌘	17 Min.		17 Min.
217	Sitzung 8: Neues Selbstbewusstsein (OH)	⌘	12 Min.		12 Min.
218	Sitzung 9: Rückfallprophylaxe (SW)	⌘	17 Min.		17 Min.
219	Sitzung 10: Die neue Freiheit genießen (OH)	⌘	12 Min.		12 Min.

Die 10 **brainLight**-Programme „Rauchfrei mit **brainLight**“ unterstützen Sie bestmöglich auf Ihrem Weg, rauchfrei zu sein und zu bleiben und begleiten Sie über 10 Tage in Form von Trancereisen, Informationen und Anregungen zum Rauchstopp. Die einzelnen Sitzungen können anschließend je nach Thema & Bedarf wiederholt werden, um langfristig Erfolg als Nichtraucher zu haben. Die Programme basieren auf der wirkungsvollen Kombination aus Wissensvermittlung und Tiefenentspannung und gliedern sich inhaltlich in die Abschnitte: „Vom Entschluss bis zum Rauchstopp“ und „Das rauchfreie Leben“. Das **brainLight**-Entspannungssystem unterstützt dabei, das Erlernte in Ihrem Unterbewusstsein zu verankern und damit besonders leicht in Ihrem Alltag abzurufen und einzusetzen. Die 10 Sitzungen wurden von Stefanie Wieczorek und Oliver Happ entwickelt und gesprochen. Beide arbeiten seit Jahren als zertifizierte Rauchfrei-Trainer und haben in den letzten Jahren hunderte Menschen erfolgreich auf ihrem Weg in die Rauchfreiheit unterstützt.

Die Programme sind unterlegt mit Musik von Frank Metzner, Tonstudio Dreamlund.

Anwendungshinweis: Es ist empfehlenswert, anfangs die Reihenfolge einzuhalten und täglich ein Programm zu hören. Später können Sie die einzelnen Programme nach Belieben auch mehrmals zur Vertiefung nutzen.



„Leuchten des Lebens“ von Dr. Ruediger Dahlke



220	Leuchten des Lebens	☒☼	30 Min.
221	Berührt werden	☒☼	21 Min.
222	Massagemeditation	●☼	20 Min.
223	Heilungsmeditation	●☼	29 Min.
224	Resonanz und Liebe	●☼	29 Min.

Die 5 Meditationen „Leuchten des Lebens“ wurden von Dr. Ruediger Dahlke eigens und exklusiv für die **brainLight**-Komplettsysteme entwickelt und selbst gesprochen.

Ruediger Dahlke lädt den*die **brainLight**-Anwender*in in diesen Meditationen dazu ein, das **brainLight**-Wohlfühlerlebnis im **brainLight**-Komplettsystem mit allen Sinnen zu erforschen, sich ganz den Tönen, Lichtern, (Massage-)Berührungen und Worten hinzugeben. Er erinnert uns daran, wie natürlich es ist, sich durch Berührung, Sprache und Musik verwöhnen zu lassen und dass dies, vielleicht ganz unerwartet, alte Blockaden und Erinnerungen (auf)lösen kann.



Meine Seele tadelte mich siebenmal.

*Das erste Mal, als ich versuchte,
mich auf Kosten der Erniedrigten zu erhöhen.*

Das zweite Mal, als ich vor Lahmen zu hinken vorgab.

*Das dritte Mal, als ich zwischen Schwerem und Leichtem
zu wählen hatte – und dem Leichten den Vorzug gab.*

*Das vierte Mal, als ich einen Fehler beging und mich mit
den Fehlern anderer tröstete.*

*Das fünfte Mal, als ich Schwäche hinnahm und es der Stärke
meiner Geduld zuschrieb.*

*Das sechste Mal, als ich den Saum meines Gewandes hob,
damit der Staub des Lebens es nicht beschmutzte.*

*Und das siebte Mal, als ich ein Lied zum Lob Gottes anstimmte
und den Gesang für eine Tugend hielt.*

Khalil Gibran



Norbert Skowronek

Norbert Skowronek ist Choreograph, Regisseur, Autor, Kultur- und Entertainment-Manager sowie Leiter von verschiedenen Kulturprojekten.

Er hat diese 10 **brainLight**-Programme mit spirituellen Texten und meditativ-sakraler Musik des Mittelalters konzipiert und gemeinsam mit dem Vokalensemble VOX NOSTRA umgesetzt.

Erkenne die Wege! – Meditationen mit spirituellen Texten und meditativ-sakraler Musik des Mittelalters

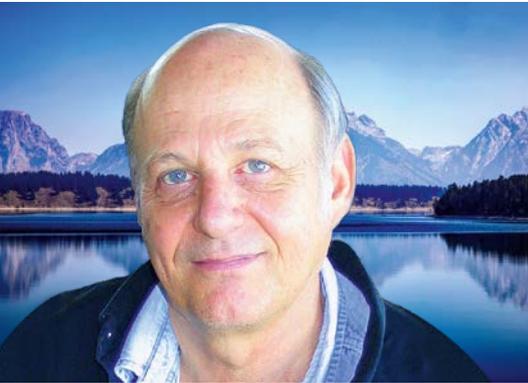


- | | | | |
|-----|--|----|-------------------|
| 230 | „Sapientia“ | ● | 10 Min. 10 Min. |
| | Weisheiten des Mittelalters | | |
| 231 | „Medii aevi“ | ● | 10 Min. 10 Min. |
| | Faszination des Mittelalters | | |
| 232 | „Congressus“ | ● | 10 Min. 10 Min. |
| | Begegnungen mit Teresa von Avila | | |
| 233 | „O Virtus Sapientiae“ | 👁 | 20 Min. 20 Min. |
| | Gesänge der Hildegard von Bingen | | |
| 234 | „Come un sole e sorto nel mondo“ | ⚡ | 20 Min. 20 Min. |
| | Eine Wanderung mit Franz von Assisi | | |
| 235 | „Bericht des Pilgers“ | ⚡ | 20 Min. 20 Min. |
| | Die Lehren des Ignatius von Loyola | | |
| 236 | „Scivias – Wissen die Wege“ | ⚡ | 30 Min. 30 Min. |
| | Visionen der Hildegard von Bingen | | |
| 237 | „Intellectus“ | ⚡ | 30 Min. 30 Min. |
| | Erkenntnisse des Thomas von Aquin | | |
| 238 | „Stille“ | ●⚙ | 30 Min. 30 Min. |
| | Meditationen und Gesänge der Zisterzienser | | |
| 239 | „Gleichnis vom Senfkorn“ | ⚡ | 40 Min. 40 Min. |
| | Eine Meditation | | |

Texte und Textbearbeitung der Originaltexte: Norbert Skowronek • Musik: VOX NOSTRA (Gesänge), Normisa Pereira da Silva (Bassflöte / C-Flöte), Norbert Skowronek (Shrutibox) • Sprecher: Claudia Graue, Günter Barton • Studioproduktion: Frank Hollmann (Studio Trebbin)

Die Weisheiten, Meditationen und Gesänge in diesen Programmen zeugen vom tiefen Glauben, einer hohen Spiritualität und der sehr positiven Lebenseinstellung im Mittelalter. Folgen Sie den spirituellen Texten und meditativen Klängen der Musik und lassen Sie sich ein auf die überraschenden Klangwelten dieser Epoche.

Magische Klänge von Dietrich von Oppeln



Dietrich von Oppeln-Bronikowski

Dietrich von Oppeln hat Theologie, Kunst und Germanistik studiert und ist heute Lebensberater, Seminarleiter und Coach mit vorwiegend spirituellen Themen.

Musik ist seine erste Liebe und die Melodien fließen einfach so aus ihm heraus. Anfangs hat er seine Inspirationen mit dem Klavier zum Klingen gebracht, später kamen dann Keyboards und andere, besonders auch virtuelle Instrumente dazu.

- | | | | |
|-----|--|-----|-------------------|
| 240 | Balance – | ● ☼ | 20 Min. 20 Min. |
| | Gib Dich Deiner Ganzheitlichkeit hin. Du bist vollständig, Du bist in Harmonie und Balance. | | |
| 241 | Love's Magic – | ● ☼ | 20 Min. 20 Min. |
| | Lass Dich auf dem Fluss des Lebens und der Liebe treiben. Seine Quelle ist magisch. | | |
| 242 | Bright Horizons – | ● | 20 Min. 20 Min. |
| | Die aufgehende Sonne begrüßt Dich. Die Weite entfaltet sich vor Dir. Du machst Dich auf zu neuen Horizonten. | | |
| 243 | Vibrant Dimensions – | ● | 20 Min. 20 Min. |
| | Gehe durch den Vorhang aus Licht. Betritt freudig das Unbekannte. Magische Abenteuer erwarten Dich. | | |
| 244 | Dreaming with Whales – | ● | 20 Min. 20 Min. |
| | Seit Urzeiten singen die Sänger der Meere ihre Lieder. Sing mit ihnen und träume mit ihnen von der Unendlichkeit des Seins. | | |
| 245 | Magic Rain – | ● | 21 Min. 21 Min. |
| | Stelle Dich hinein in den Regen der Fülle! Empfange! Erlaube Dir Reichtum auf allen Ebenen! | | |
| 246 | Love and Delight – | ● ☼ | 20 Min. 20 Min. |
| | Voll Zuversicht gehst Du Deinen Lebensweg. Du fühlst dich geliebt, geführt und geborgen. | | |
| 247 | Lucid Dreaming – | ● ☼ | 20 Min. 20 Min. |
| | Was verbirgt sich hinter dem Offensichtlichen? Träume Dich hinab in die magischen Täler der Feen und hinauf zu den Höhen der Adler des Lichts. | | |
| 248 | Be Enchanted – | ● | 20 Min. 20 Min. |
| | Hinter den Vorhängen des Alltäglichen ist der Zauber des Lebens. Tauche hinein! | | |
| 249 | Shamanic Magic – | ● ☼ | 20 Min. 20 Min. |
| | Träume mit den Schamanen des Regenwalds. Lass Dich von ihnen in das Nagual führen, zum Ozean der unerschöpflichen Möglichkeiten. | | |

Musik: Dietrich von Oppeln • Programmansage: Sabrina Sauer

Dieser Programmblock enthält 10 Programme „Musikgenuss pur“ ohne Sprachführung. Zum Entspannen, Träumen und Meditieren.



Wolfram Krug ist Diplom-Pädagoge, betrieblicher Präventions- und Gesundheitsmanager, Psychotherapeut (HPG) mit Weiterbildung in kognitiver Verhaltenstherapie sowie in Existenzanalyse & Logotherapie nach Dr. V. Frankl. Als Berater für Strategisches Gesundheitsmanagement ist er in kleinen und mittleren Unternehmen tätig, u.a. mit evidenzbasierten Gesundheitsförderprogrammen zur Nikotinentwöhnung, zum Stressabbau, zum gesundheitsorientierten Führen oder eben mit diesem Programmblock zur Verbesserung der Regenerationskompetenz.

Nachts gesund schlafen mit **brainLight** von Wolfram Krug und Markus B. Specht



- | | | | |
|-----|--|-----|-------------------|
| 250 | Sitzung 1: Phänomen Schlaf –
Einführung ins Programm | ● | 10 Min. 10 Min. |
| 251 | Sitzung 2: Hektik & Stress –
Psychologische Schlafstörungen | ● | 12 Min. 12 Min. |
| 252 | Sitzung 3: Organische Schlafstörungen | ● | 9 Min. 9 Min. |
| 253 | Sitzung 4: Bestandsaufnahme –
Fragebögen zur Einschätzung der Schlafqualität | ● | 12 Min. 12 Min. |
| 254 | Sitzung 5: Gut schlafen –
Vier biologisch wirksame Schlafregeln | ● | 14 Min. 14 Min. |
| 255 | Sitzung 6: Gut abschalten –
Bewährte Gedanken-Stopp-Techniken | ● | 13 Min. 13 Min. |
| 256 | Sitzung 7: Tief entspannen –
Entspannungstechniken | ⌘ | 16 Min. 16 Min. |
| 257 | Sitzung 8: Clever durch den Tag –
Tagesrhythmisierung für eine erholsame Nacht | ⌘ ⚙ | 14 Min. 14 Min. |
| 258 | Sitzung 9: Lebensenergie tanken –
Fantasiereise „Schlosspark“ | ⌘ | 15 Min. 15 Min. |
| 259 | Sitzung 10: Eine Frage noch ... –
Interview mit Dipl.-Psych. Markus Specht | ● | 18 Min. 18 Min. |

Anwendungshinweis:

Die Sitzungen bauen aufeinander auf: Wir raten Ihnen deshalb – zumindest im ersten Durchgang – die Reihenfolge der Sitzungen einzuhalten.

Mit diesem Programmblock geben wir Ihnen Ideen und Techniken an die Hand, mit denen Sie einen für Sie optimal erholsamen Schlaf erlangen oder wieder erlernen können.



Nachts gesund schlafen mit **brainLight** von Wolfram Krug und Markus B. Specht



Einzelübungen aus Sitzung 6

- | | | |
|----------------------------|----|-----------------|
| 260 Gedanken-Stopp-Technik | 👁️ | 5 Min. 5 Min. |
| 261 Ruhetönung | 👁️ | 5 Min. 5 Min. |
| 262 7-Worte-Technik | 👁️ | 5 Min. 5 Min. |

Einzelübungen aus Sitzung 7

- | | | |
|--------------------------|----|-----------------|
| 263 Bodyscan | 👁️ | 5 Min. 5 Min. |
| 264 Atemübung Luftballon | 👁️ | 5 Min. 5 Min. |

Zugabe

- | | | |
|--|------|-------------------|
| 265 Psychohygiene am Abend –
Meditationsübung vor dem Einschlafen | 🌙👁️ | 10 Min. 10 Min. |
| 266 Gedicht „Samadhi“
von Paramahansa Yogananda | ● | 8 Min. 8 Min. |
| 267 Gedicht von Ramana Maharshi | ●👁️ | 5 Min. 5 Min. |
| 268 Drei Abendgebete | 👁️👁️ | 5 Min. 5 Min. |
| 269 Abendlied | ●👁️ | 5 Min. 5 Min. |



Markus B. Specht ist Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut (Verhaltenstherapie) und Somnologe der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM). Er ist seit 2005 im Interdisziplinären Zentrum für Schlafmedizin und Heimbeatmung in Hofheim tätig und dort ab 2009 in leitender Funktion.

Seit 2017 ist er Leiter des Zentrums für interdisziplinäre Schlafmedizin an der DKD Helios Klinik in Wiesbaden.

Guter Schlaf hat sehr große Bedeutung für unser Wohlbefinden. Mit diesen **brainLight**-Programmen stellen wir Ihnen vier biologisch wirksame Schlafregeln, Informationen rund um den Schlaf und weitere relevante Methoden vor, die Entspannung und Regeneration insgesamt fördern.

Das **brainLight**-Entspannungssystem unterstützt Sie dabei, das Erlernete in Ihrem Unterbewusstsein zu verankern und dadurch besonders leicht in Ihrem Alltag abzurufen und einzusetzen.



Chillout Lounge I von Jessica Born und Georg Crostewitz



270	Bossa for you	●	10 Min.		10 Min.
271	Chilling in the Sand	●	10 Min.		10 Min.
272	My heart	●	10 Min.		10 Min.
273	You shine	■☀	20 Min.		20 Min.
274	Light	●	30 Min.		30 Min.

Dieser Programmblock enthält Eigenkompositionen von Jessica Born und Georg Crostewitz.

Die Sängerin Jessica Born gilt als eine der besten Sängerinnen in den Bereichen Jazz, Blues, Soul & Gospel. Ihre außergewöhnliche Stimme berührt das Herz und geht unter die Haut.

Georg Crostewitz ist Musiker, Komponist und Produzent. In diesen Songs brilliert er u. a. an der Gitarre, an Klavier, Bass und Perkussionsinstrumenten.

Die 5 **brainLight**-Programme „Chillout Lounge“ sind zeitlose Songs, bei denen es um die Stille und Aufmerksamkeit für die kleinen, aber wesentlichen und schönen Dinge des Lebens geht: den eigenen Herzschlag, um die Sehnsucht nach Liebe, um Blüten und Vogelstimmen, Wind, Wellen und die Leichtigkeit des Seins. Sie schaffen Ruhe, Gelassenheit und Freiräume und überwinden im positiven Sinn räumliche und zeitliche Grenzen und Distanzen.

*„... Musik drückt das aus,
was nicht gesagt werden kann und
worüber zu schweigen unmöglich ist.“*

Victor Hugo



Gesund durchs Leben von Dr. Ruediger Dahlke



280	Gesund durch Kurzzeitfasten*	☑️⚙️	22 Min. 22 Min.
281	Mein Individualgewicht**	✂️⚙️	32 Min. 32 Min.
282	Sich nähren**	✂️⚙️	31 Min. 31 Min.
283	Heilen, vorbeugen, Vorsätze verwirklichen*	●️⚙️	32 Min. 32 Min.
284	Kraft der Synergie*	🌀⚙️	39 Min. 29 Min.

Meditationen aus den Programmen 280 – 284

285	Gesund durch Kurzzeitfasten*	☑️⚙️	15 Min. 15 Min.
286	Mein Individualgewicht**	✂️⚙️	21 Min. 21 Min.
287	Sich nähren**	✂️⚙️	22 Min. 22 Min.
288	Heilen, vorbeugen, Vorsätze verwirklichen*	●️⚙️	21 Min. 21 Min.
289	Kraft der Synergie*	🌀⚙️	29 Min. 29 Min.

Musik aus den Programmen 280 – 284

290	Gesund durch Kurzzeitfasten*	☑️⚙️	14 Min. 14 Min.
291	Mein Individualgewicht**	✂️⚙️	20 Min. 20 Min.
292	Sich nähren**	✂️⚙️	21 Min. 21 Min.
293	Heilen, vorbeugen, Vorsätze verwirklichen*	●️⚙️	22 Min. 22 Min.
294	Kraft der Synergie*	🌀⚙️	28 Min. 28 Min.

In 5 eigens für **brainLight** entwickelten Meditationen erklärt Dr. Ruediger Dahlke, wie es gelingen kann, gesund zu bleiben und gesund durchs Leben zu gehen. Themen sind u. a. Kurzzeitfasten, Peace Food, das Individualgewicht und die Kraft der Synergie.

* Musik: Dietrich von Oppeln

** Musik: Frank Metzner



„Gesund ist, was heil macht,
angenehm ist, was nicht am Unheil rührt.
Gesundheit ist genauso ansteckend wie Krankheit.“

Ruediger Dahlke in „Zauberworte der Heilung“



Sich im Herzen verankern von Dr. Ruediger Dahlke



300	Weniger ist mehr*	☒☼	32 Min.		32 Min.
301	Krise als Chance*	☒☼	31 Min.		31 Min.
302	Allein statt einsam**	☒☼	31 Min.		31 Min.
303	Schatten als Schatz*	☒☼	31 Min.		31 Min.
304	Meine Begabung finden*	☒☼	32 Min.		32 Min.

Meditationen aus den Programmen 300 – 304

305	Weniger ist mehr*	☒☼	23 Min.		23 Min.
306	Krise als Chance*	☒☼	25 Min.		25 Min.
307	Allein statt einsam**	☒☼	26 Min.		26 Min.
308	Schatten als Schatz*	☒☼	23 Min.		23 Min.
309	Meine Begabung finden*	☒☼	25 Min.		25 Min.

Musik aus den Programmen 300 – 304

310	Weniger ist mehr*	☒☼	22 Min.		22 Min.
311	Krise als Chance*	☒☼	24 Min.		24 Min.
312	Allein statt einsam**	☒☼	26 Min.		26 Min.
313	Schatten als Schatz*	☒☼	23 Min.		23 Min.
314	Meine Begabung finden*	☒☼	25 Min.		25 Min.

In 5 Meditationen zeigt Ruediger Dahlke Wege auf, um sich wirklich im Leben und im eigenen Herzen zu verankern und im Hier und Jetzt wohlzufühlen.

* Musik: Dietrich von Oppeln

** Musik: Frank Metzner



„Mutig leben heißt, das Leben wagen.

Das Leben wagen heißt, es annehmen und seinen Weg gehen.

Leben heißt wachsen – ein Leben lang. Dazu braucht es Mut, sich liebend zu öffnen, und Kraft zur Verwirklichung.

Wenn Mut auf Kraft trifft und sich mit Hoffnung paart, lässt sich die Welt aus den Angeln heben und neu erschaffen.“

Ruediger Dahlke in „Worte, die die Seele heilen“



Kraftvolle biblische Worte von Sandra Leitz-Brüggeshemke



319	Einführungsprogramm	●	10 Min.		10 Min.
320	Bedingungslose Liebe erleben	☒☼	33 Min.		33 Min.
321	Vertrauen lernen	☒☼	25 Min.		25 Min.
322	Dankbarkeit empfinden	☒☼	25 Min.		25 Min.
323	Gottes Zuspruch genießen	☒☼	22 Min.		22 Min.
324	Biblische Weisheit nutzen	☒☼	28 Min.		28 Min.
325	Vergebung empfangen	☒☼	30 Min.		30 Min.
326	Hingabe entwickeln	☒☼	30 Min.		30 Min.
327	Die Wesenszüge Gottes erkennen	☒☼	17 Min.		17 Min.
328	Göttliche Stärke nutzen	☒☼	28 Min.		28 Min.
329	Angstfreiheit genießen	☒☼	23 Min.		23 Min.

Meditationen ohne Einleitung aus den Programmen 320–329

330	Bedingungslose Liebe erleben	☑☼	30 Min.		30 Min.
331	Vertrauen lernen	☑☼	20 Min.		20 Min.
332	Dankbarkeit empfinden	☑☼	23 Min.		23 Min.
333	Gottes Zuspruch genießen	☒☼	20 Min.		20 Min.
334	Biblische Weisheit nutzen	☑☼	26 Min.		26 Min.
335	Vergebung empfangen	☑☼	27 Min.		27 Min.
336	Hingabe entwickeln	☑☼	26 Min.		26 Min.
337	Die Wesenszüge Gottes erkennen	☑☼	15 Min.		15 Min.
338	Göttliche Stärke nutzen	☑☼	24 Min.		24 Min.
339	Angstfreiheit genießen	☑☼	16 Min.		16 Min.

Sprecherin: Sandra Leitz-Brüggeshemke, Musik: Dietrich von Oppeln

Sandra Leitz-Brüggeshemke ist Lehrerin für Gesundheitsberufe und besitzt ein Bibelschuldiplom der Internationalen Schule des Dienstes (ISDD). Sie hat viele Jahre in christlichen Fachkliniken als Krankenschwester gearbeitet und war in der Seelsorge aktiv.

Sandra ist Mitarbeiterin des überkonfessionellen Dienstes POWERLADIES und außerdem als Beraterin, Coach und Referentin selbstständig tätig.

Selbstliebe stärken von Carolin Sue



Carolin Sue ist zertifizierte Selbstliebe-Trainerin, Life Coach und Expertin für persönliche Weiterentwicklung. In ihrer Arbeit unterstützt sie vor allem junge Frauen dabei, ihren Wert wieder zu erkennen, sanfter mit sich selbst zu sein und gesunde Grenzen zu setzen. Sie betreibt außerdem einen Blog und ist als Autorin für Magazine tätig.

Sprecherin: Carolin Sue

* Musik: Dietrich von Oppeln

** Musik: Frank Metzner

340	Tiefe Selbstakzeptanz**	●	16 Min.		16 Min.
341	Negative Gedanken loslassen**	●	17 Min.		16 Min.
342	Liebevoller Umgang mit Angst**	●	18 Min.		17 Min.
343	Kraftvolle „Ich Bin“-Affirmationen**	●	18 Min.		17 Min.
344	Meditation – Dein innerer Kraftort**	●☀	21 Min.		21 Min.
345	Was wäre, wenn?*	●	14 Min.		13 Min.
346	Tiefe Liebe spüren*	●☀	17 Min.		17 Min.
347	Eine Nachricht von Deinem höchsten Selbst*	●	17 Min.		17 Min.
348	Starkes Selbstvertrauen*	●	19 Min.		18 Min.
349	Meditation für Erdung und Geborgenheit*	●	21 Min.		20 Min.

Musik aus den Programmen 340 – 349

350	Tiefe Selbstakzeptanz**	●	16 Min.		16 Min.
351	Negative Gedanken loslassen**	●	16 Min.		16 Min.
352	Liebevoller Umgang mit Angst**	●	18 Min.		17 Min.
353	Kraftvolle „Ich Bin“-Affirmationen**	●	18 Min.		17 Min.
354	Meditation – Dein innerer Kraftort**	●☀	21 Min.		21 Min.
355	Was wäre, wenn?*	●	14 Min.		13 Min.
356	Tiefe Liebe spüren*	●☀	17 Min.		16 Min.
357	Eine Nachricht von Deinem höchsten Selbst*	●	17 Min.		17 Min.
358	Starkes Selbstvertrauen*	●	19 Min.		18 Min.
359	Meditation für Erdung und Geborgenheit*	●	21 Min.		20 Min.

„Sich selbst zu lieben ist der Beginn einer lebenslangen Romanze.“

Oscar Wilde



Weisheiten Indiens – Perlen aus der Hindukultur von Prof. Dr. Martin Mittwede



Prof. Dr. Martin Mittwede ist Indologe und Religionswissenschaftler. Er zählt zu den international anerkannten Experten für Ayurveda, Yoga und asiatische Philosophie. Mit den „Weisheiten Indiens“ bringt er uns Meditationen mit spirituellen Einsichten aus 4000 Jahren Kulturgeschichte als „Perlen aus der Hindukultur“ nahe.

Sprecher: Prof. Dr. Martin Mittwede

* Musik: Dietrich von Oppeln

** Musik: Frank Metzner

360	Der grosse Ruf an die Götter**	●	12 Min.		12 Min.
361	Die Kraft der Klänge**	●	16 Min.		15 Min.
362	Die Entdeckung des Selbst*	●	16 Min.		15 Min.
363	Yoga – Die Wissenschaft der Innenschau*	●	11 Min.		10 Min.
364	Yoga – Meditationsanleitung*	●	15 Min.		15 Min.
365	Existenz und Leben*	●	11 Min.		11 Min.
366	Balance finden*	●	8 Min.		8 Min.
367	Das Erwachen des Natürlichen**	●	10 Min.		10 Min.
368	Integration finden*	●	11 Min.		10 Min.
369	Gewaltlose Stärke*	●	8 Min.		8 Min.
370	Spiritualität im Leben*	●	17 Min.		17 Min.
371	Spiritualität im Leben – Meditationsübung*	●	16 Min.		15 Min.

Musik aus den Programmen 360 – 371

372	Der grosse Ruf an die Götter**	●	12 Min.		12 Min.
373	Die Kraft der Klänge**	●	16 Min.		15 Min.
374	Die Entdeckung des Selbst*	●	15 Min.		15 Min.
375	Yoga – Die Wissenschaft der Innenschau*	●	11 Min.		10 Min.
376	Yoga – Meditationsanleitung*	●	15 Min.		15 Min.
377	Existenz und Leben*	●	11 Min.		10 Min.
378	Balance finden*	●	8 Min.		8 Min.
379	Das Erwachen des Natürlichen**	●	10 Min.		10 Min.
380	Integration finden*	●	10 Min.		10 Min.
381	Gewaltlose Stärke*	●	8 Min.		7 Min.
382	Spiritualität im Leben*	●	17 Min.		16 Min.
383	Spiritualität im Leben – Meditationsübung*	●	16 Min.		15 Min.



Erkenne Dich selbst – Werde, der Du bist! von Dr. Ruediger Dahlke



385	Spielregeln des Lebens – Schicksalsgesetze*	●	28 Min.		28 Min.
386	Gutes Beginnen**	●	38 Min.		38 Min.
387	Prinzipien von Partnerschaft*	●	42 Min.		42 Min.
388	Burnout**	●	41 Min.		41 Min.
389	Abschied und Loslassen*	●	37 Min.		37 Min.

Meditationen aus den Programmen 385 – 389

390	Spielregeln des Lebens – Schicksalsgesetze*	●	21 Min.		21 Min.
391	Gutes Beginnen**	●	28 Min.		28 Min.
392	Prinzipien von Partnerschaft*	●	30 Min.		30 Min.
393	Burnout**	●	31 Min.		31 Min.
394	Abschied und Loslassen*	●	28 Min.		28 Min.

Musik aus den Programmen 385 – 389

395	Spielregeln des Lebens – Schicksalsgesetze*	●	21 Min.		21 Min.
396	Gutes Beginnen**	●	28 Min.		28 Min.
397	Prinzipien von Partnerschaft*	●	29 Min.		29 Min.
398	Burnout**	●	30 Min.		30 Min.
399	Abschied und Loslassen*	●	27 Min.		27 Min.

In 5 Meditationen erklärt Ruediger Dahlke die Spielregeln des Lebens, universelle Gesetze oder „Schicksalsgesetze“, die alles beeinflussen. Werden sie beachtet, können sie dabei helfen, das Leben in den Fluss zu bringen und wahre Erfüllung zu finden.

* Musik: Dietrich von Oppeln

** Musik: Frank Metzner



„Das Leben ist ein Übungsfeld, eine Spielwiese, auf der man mit Genuss und Hingabe herumtollen darf. Je rascher die Spielregeln durchschaut werden, desto mehr Freude macht das Spiel.

Das Ziel des Spieles ist erreicht, wenn alle Regeln durchschaut und alle Stationen passiert sind – wenn man gewachsen und erwachsen ist und seinen Lebensplan bewusst und freiwillig erfüllt.“

Ruediger Dahlke in „Zauberworte der Heilung“



Innere Stärke entwickeln mit ZEN von Prof. Dr. Angela Geissler



Prof. Dr. med. Angela Geissler war langjährige Chefärztin an einer großen süddeutschen Klinik. Sie ist heute Zen-Lehrerin, MBSR-Lehrerin, Coach und Autorin mehrerer Bücher zum ausgeglicheneren Leben.

Sprecherin: Prof. Dr. Angela Geissler
Musik: Frank Metzner

- | | | | | | |
|-----|--|---|---------|--|---------|
| 470 | Raus aus eingefahrenen Coping-Strategien –
Neue Energie für neue Perspektiven | ● | 7 Min. | | 7 Min. |
| 471 | Schlapp, gelähmt und kraftlos –
Unsere Energietankstelle entdecken | ● | 9 Min. | | 9 Min. |
| 472 | In der Mitte liegt die Kraft –
In der Ruhe liegt die Kraft | ● | 7 Min. | | 7 Min. |
| 473 | Zuviel Druck bringt nichts voran | ● | 10 Min. | | 10 Min. |
| 474 | Kleine Übungen im Alltag –
Wie alles, was uns begegnet, zur Übung wird | ● | 8 Min. | | 8 Min. |
| 475 | Kraft sammeln für einen schwierigen Tag | ● | 10 Min. | | 10 Min. |
| 476 | Von der Konfrontation zur Verbindung | ● | 12 Min. | | 12 Min. |
| 477 | Kraft tanken, zur Ruhe kommen, gesund bleiben | ● | 10 Min. | | 10 Min. |
| 478 | Wirke ansteckend | ● | 9 Min. | | 9 Min. |
| 479 | Be the change you want to be | ● | 12 Min. | | 12 Min. |
| 480 | Leading yourself – Selbstführung | ● | 10 Min. | | 10 Min. |

Musik aus den Programmen 470 – 480

- | | | | | | |
|-----|--|---|---------|--|---------|
| 481 | Raus aus eingefahrenen Coping-Strategien | ● | 7 Min. | | 7 Min. |
| 482 | Schlapp, gelähmt und kraftlos | ● | 9 Min. | | 9 Min. |
| 483 | In der Mitte liegt die Kraft | ● | 7 Min. | | 7 Min. |
| 484 | Zuviel Druck bringt nichts voran | ● | 10 Min. | | 10 Min. |
| 485 | Kleine Übungen im Alltag | ● | 8 Min. | | 8 Min. |
| 486 | Kraft sammeln | ● | 10 Min. | | 10 Min. |
| 487 | Von der Konfrontation zur Verbindung | ● | 12 Min. | | 12 Min. |
| 488 | Kraft tanken | ● | 10 Min. | | 10 Min. |
| 489 | Wirke ansteckend | ● | 9 Min. | | 9 Min. |
| 490 | Be the change you want to be | ● | 12 Min. | | 12 Min. |
| 491 | Leading yourself | ● | 10 Min. | | 10 Min. |



Festprogramme



Diese Programme enthalten nur Licht- und Ton-Frequenzen (also keine Massage, Musik und/oder Sprachführung) und können ganz ohne oder zusammen mit Ihrer persönlichen Musik eingesetzt werden (mittels Mobiltelefon, CD-Player, Laptop etc.). Sie können sich manuell auch eine Massage mit Hilfe des Bedienpanels Ihres **brainLight**-Massagesessels hinzuschalten.

Festprogramme enthalten festgelegte Abläufe verschiedener Licht- und Ton-Frequenzen (für die Programme 900 bis 909 finden Sie Grafiken der Programmverläufe in Ihrer Bedienungsanleitung).

* b. v.: bald verfügbar

900	Alpha Entspannung I (Grafik A)	b. v.* 10 Min.
901	Alpha Entspannung II (Grafik B)	b. v. 15 Min.
902	Entspannung (Grafik C)	b. v. 10 Min.
903	Entspannung mit Schumannfrequenz (Grafik D)	b. v. 20 Min.
904	Entspannung/Modus ändert sich (Grafik E)	b. v. 30 Min.
905	Anti-Stressprogramm – intensiv (Grafik F)	b. v. 30 Min.
906	Tiefe Entspannung (Grafik G)	b. v. 30 Min.
907	Entspannung im hohen Alpha-Bereich (Grafik H)	b. v. 10 Min.
908	Entspannung im hohen Alpha-Bereich (Grafik I)	b. v. 15 Min.
909	Meditation (Grafik J)	b. v. 30 Min.
910	Meditation, Träumen, Visualisierung, Theta	b. v. 15 Min.
911	Lernprogramm	b. v. 15 Min.
912	Entspannung, Energie tanken	b. v. 20 Min.
913	Energie tanken	b. v. 20 Min.
914	Visualisierung, Kurzschlaf	b. v. 20 Min.
915	Mentales Training, Superlearning I	b. v. 30 Min.
916	Mentales Training, Superlearning II	b. v. 30 Min.
917	Sehr tiefe Entspannung	b. v. 30 Min.
918	Einschlafhilfe	b. v. 35 Min.
919	Mentales Training	b. v. 20 Min.
920	Demonstriert die Stimulationselemente	b. v. 5 Min.
921	Klare Träume	b. v. 35 Min.
922	Morgenfrische, Aufwachen	b. v. 20 Min.
923	Energie, Kreativität	b. v. 35 Min.
924	Problemlösung, Kreativität	b. v. 30 Min.
925	Mentales Tune-Up	b. v. 15 Min.
926	Energie, Lernen	b. v. 30 Min.
927	Schnelle Pause, Kurzentspannung	b. v. 15 Min.
928	Entspannte Kreativität, Lösungen finden I	b. v. 30 Min.
929	Entspannte Kreativität, Lösungen finden II	b. v. 30 Min.



Festfrequenzprogramme



Diese Programme enthalten nur Licht- und Ton-Frequenzen (also keine Massage, Musik und/oder Sprachführung) und können ganz ohne oder zusammen mit Ihrer persönlichen Musik eingesetzt werden (mittels Mobiltelefon, CD-Player, Laptop etc.). Sie können sich manuell auch eine Massage mit Hilfe des Bedienpanels Ihres **brainLight**-Massagesessels hinzuschalten.

Festfrequenzprogramme enthalten eine durchgehend gleichbleibende Licht- und Ton-Frequenz.

* b. v.: bald verfügbar

930	Balance	0,5 Hz	b. v. 15 Min.
931	Ausgeglichenheit	1 Hz	b. v. 15 Min.
932	Hormonfreisetzung	1,5 Hz	b. v. 15 Min.
933	Entspannung	2 Hz	b. v. 15 Min.
934	Gegen Schlaflosigkeit	2,5 Hz	b. v. 15 Min.
935	Entspannung	3 Hz	b. v. 15 Min.
936	Fremdsprachen lernen	3,5 Hz	b. v. 15 Min.
937	Intuition I	4 Hz	b. v. 20 Min.
938	Intuition II	5 Hz	b. v. 20 Min.
939	Vision	5,5 Hz	b. v. 20 Min.
940	Gedächtnissteigerung	6,4 Hz	b. v. 20 Min.
941	Kreativität	7,5 Hz	b. v. 20 Min.
942	Intuition III	7,8 Hz	b. v. 20 Min.
943	Schumann-Resonanz	7,83 Hz	b. v. 20 Min.
944	Zentrierung	12 Hz	b. v. 20 Min.
945	Grundfrequenz	14 Hz	b. v. 20 Min.
946	Schmerzlinderung	15 Hz	b. v. 20 Min.
947	Muskelentspannung	38 Hz	b. v. 20 Min.
948	Schmerzlinderung	10 Hz	b. v. 35 Min.
949	Schumann-Resonanz	7,83 Hz	b. v. 30 Min.