Programmübersicht

für **brainLight**®-Komplettsysteme

brainLight®

LIFE IN BALANCE

Unsere Programme für die **brainLight**-*Komplettsysteme*

In jedem unserer Komplettsysteme sind 41 Basic-Programme enthalten: Das **brainLight**-Einführungsprogramm und vierzig 10- bis 40-Minuten-Programme. Komplettsysteme mit dem Synchro PRO enthalten zusätzlich 50 Fest- und Festfrequenzprogramme zur Anwendung mit eigener Musik und der Möglichkeit, sich ein Massageprogramm dazuzuschalten. Zusätzlich können Sie weitere, thematisch völlig unterschiedliche, Programmblöcke Ihrer Wahl erwerben, die zu Ihnen, Ihren Wünschen und Zielen passen.

Die in Ihrem **brainLight**-System enthaltenen Programmblöcke sind hier angekreuzt:

DAS BRAINLIGHT-EINFÜHRUNGS-PROGRAMM IN ANDEREN SPRACHEN

S. 9

TIEFEN-SUGGESTIONEN „BEWÄHRTE KLASSIKER“

S. 10

PROGRAMME „MEDITATION & INSPIRATION“

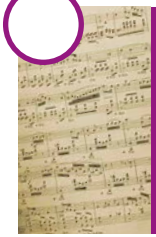
S. 11

CLEVER – POSITIVES LERNERFAHRUNGS-TRAINING

S. 12

BRAINLIGHT-SPORT-PROGRAMME

S. 14



MUSIKGENUSS VON KLASSISCH BIS MODERN

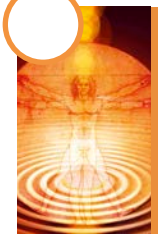
S. 16

PHILOSOPHISCHES VON DR. PHIL. CHRISTOPH QUARCH

S. 17

ANLEITUNGEN ZUR ACHTSAMKEIT VON DR. ULRICH OTT

S. 18


SINFONIE DES LICHTS – HEILMEDITATIONEN FÜR DIE INNEREN ORGANE
S. 19

SELBSTFÜRSORGE MIT AUTOGENEM TRAINING
VON WOLFRAM KRUG
S. 21

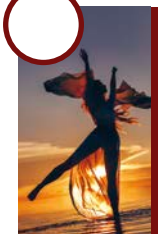
RAUCHFREI MIT BRAINLIGHT
VON STEFANIE WIECZOREK UND OLIVER HAPP
S. 22

LEUCHTEN DES LEBENS
VON DR. RUEDIGER DAHLKE
S. 23

ERKENNE DIE WEGE!
VON NORBERT SKOWRONEK
S. 24

MAGISCHE KLÄNGE
VON DIETRICH VON OPPELN
S. 25

NACHTS GESUND SCHLAFEN VON WOLFRAM KRUG UND MARKUS B. SPECHT
S. 26

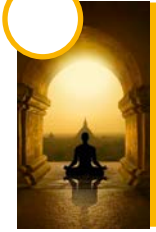

CHILLOUT LOUNGE
VON JESSICA BORN UND GEORG CROSTEWITZ
S. 28

GESUND DURCHS LEBEN
VON DR. RUEDIGER DAHLKE
S. 29

SICH IM HERZEN VERANKERN
VON DR. RUEDIGER DAHLKE
S. 30

KRAFTVOLLE BIBLISCHE WORTE
VON SANDRA LEITZ-BRÜGGESHEMKE
S. 31

SELBSTLIEBE STÄRKEN
VON CAROLIN SUE
S. 32


WEISHEITEN INDIENS
VON PROF. DR. MARTIN MITTWEDE
S. 33

ERKENNE DICH SELBST
VON DR. RUEDIGER DAHLKE
S. 34

INNERE STÄRKE ENTWICKELN MIT ZEN
VON PROF. DR. ANGELA GEISSLER
S. 35

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

bei einem ***Synchro PRO*** 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 Touch Tastatur. 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.

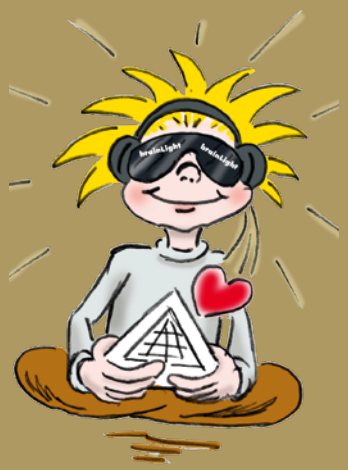
Bei einem ***relaxTower PRO*** wählen Sie bitte ein Programm und drücken Sie die entsprechenden Tasten auf der Tastatur.* Setzen Sie jetzt den Kopfhörer auf und legen Sie Ihre Visualisierungsbrille bereit, sofern Sie sich für ein Programm mit Visualisierung entschieden haben. Alles Weitere hören Sie über Kopfhörer. Sie können Ihre Anwendung jederzeit abbrechen, indem Sie die Sterntaste drücken.

Und jetzt einfach loslassen, geschehen lassen …

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

*Bei einem Komplettsystem mit **brainLight**-Massagesessel 4D Zenesse oder 4D Sphere haben Sie nach der Programmwahl die Möglichkeit, innerhalb von 5 Sekunden auf der Tastatur die Stärke der Luftdruckmassage 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.**

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.

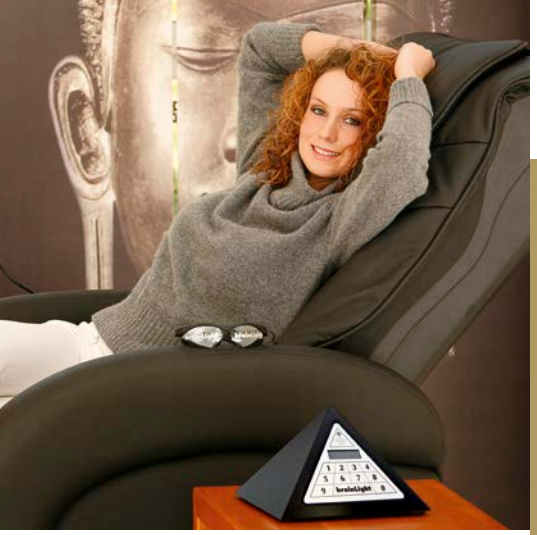
◎ Die Anwendung beginnt mit einer Massage, danach folgt die Tiefenentspannung mit Visualisierung. Nach einer weiteren Massage und einer kurzen Pause werden Sie zum Abschluss erneut massiert.

Gegenindikationen

Wenn Sie Epileptiker*in sind, oder einen Herzschrittmacher tragen, genießen Sie die Anwendung bitte ohne Visualisierungsbrille.

Wählen Sie bitte ein Programm ohne Massage, wenn Sie akut starke Rückenbeschwerden haben, an Osteoporose leiden, über 120 kg schwer sind oder Thrombose haben.

Sollten Sie schwanger sein, dann genießen Sie bitte nur Anwendungen ohne Visualisierungsbrille und ohne Massage.



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.

10-Minuten-Programme BASIC

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

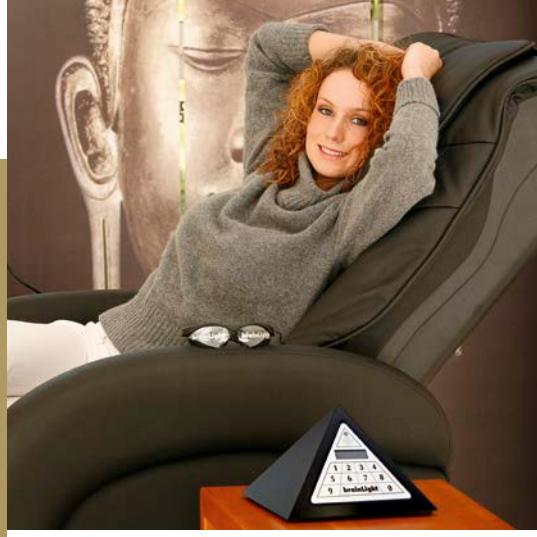
50 Musikstück „Fantasy“ ●
51 Musikstück „Space“ ●
52 Musikstück „Creativity“ ●
53 Musikstück „Wellpower“ ●
54 Rundum-Wohlfühlprogramm
zum Musikstück „Deep Inside“ ⤮ ☼
55 Rundum-Wohlfühlprogramm
zum Musikstück „Do It“ ⤮ ☼
56 Rundum-Wohlfühlprogramm
„In 20 Minuten frisch und munter“ ◩ ☼
57 Rundum-Wohlfühlprogramm
„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

Die **brainLight**-*Programmblöcke*

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.

Sie finden auf den Folgeseiten alle aktuellen Programmblöcke.

*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 • Česky**
ÚVODNÍ PROGRAM: Seznámení + masáž

13 **Türkisch • Turkish • Türkçe**
İLK KULLANIM: Giriş + masaj seansı

14 **Ungarisch • Hungarian • Magyar**
ELSŐ ALKALOM: bemutatkozás + értekezlet masszázzsal

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.
71	**„Bewusster und angenehmer träumen“**	⤮☼	39 Min.
72	**„Tinnitus bewältigen“**	⤮☼	39 Min.
73	**„Ohne Angst zum Zahnarzt“**	⤮☼	38 Min.
74	**„Abwehrkräfte steigern**	⤮☼	39 Min.
75	**„Idealgewicht ohne Diät“**	⤮	39 Min.
76	**„Abnehmen und sich wohlfühlen“**	⤮	39 Min.
77	**„Lebensmut statt Depression“**	⤮☼	39 Min.
78	**„Selbstbewusstsein stärken“**	⤮	39 Min.
79	**„Ängste überwinden“**	⤮	39 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.
81 Frieden in der Welt		26 Min.
82 Stress lass nach		30 Min.

Abendmeditationen für Kinder und Erwachsene

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

Musik & Inspiration

86 Classic Dream		29 Min.
87 Smooth		15 Min.
88 Dream		18 Min.
89 Atmosphere		32 Min.

„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

„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

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.

Clever-Programme mit Musik

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

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

Märchen für Kinder & Erwachsene

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

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

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

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

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

Oscar Wilde

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 mit Musik und Sprachführung

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

120	Aufwärmen mit ruhigem Geist	●	12 Min.
121	Wettkampfvorbereitung	●	12 Min.
122	Erschaffen Sie Ihr eigenes Gewinnerlebnis	👁	12 Min.
123	Muskelgedächtnisübung	● ☼	17 Min.
124	Entspannungsreaktionstraining für Stresstoleranz und Schmerzmanagement	👁 ☼	17 Min.
125	Selbst-Vertrauen für eine positive Grundhaltung	●	17 Min.
126	Zuversicht und Selbstwertgefühl	⤮ ☼	22 Min.
127	Tor zum Sieges-Momentum	⤮	27 Min.
128	Mentales Reaktionstraining	⤮	32 Min.
129	Entspannung, Tiefschlaf und Jetlag-Vorbeugung	◩ ☼	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 Kohnen: Programm „Tor zum Sieges-Momentum"
Tontechnische Umsetzung: Frank Metzner im Tonstudio Dreamland, Krombach
Programmtexte: Sabrina Sauer, nach Programmbeschreibungen von Dr. Rayma Ditson-Sommer

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

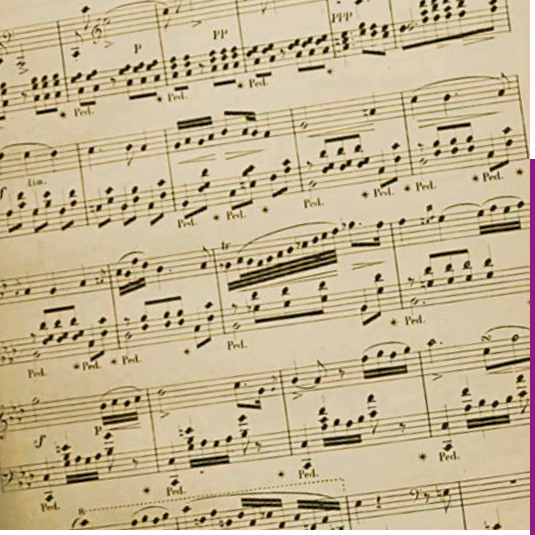
„Accept who you are –
welcome who you are becoming.

Touch – breathe – set innovation in motion.“

Lazaris

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

Albert Einstein



Musikgenuss von klassisch bis modern

140 5. Symphonie, 1. Satz (Allegro con brio) –
Ludwig van Beethoven – Klassik;
die Sinne stimulierend ● 9 Min.

141 Peer Gynt Suite: Morgenstimmung & Solveigs Lied • Edvard Grieg – Klassik;
belebend ● ☼ 9 Min.

142 An der schönen blauen Donau
Johann Strauss – Klassik; erfrischend ● 11 Min.

143 The Red Tide
Earthlimb – Progressive Rock; aktivierend ● 11 Min.

144 Concerto Grosso Nr. 5
Georg Friedrich Händel – Klassik;
erhebend und entspannend ● 12 Min.

145 Mariposa Blanca
Frank Metzner – Latin Music;
zum Wohlfühlen und Relaxen ● ☼ 16 Min.

146 Indian Summer
Frank Metzner – New Age/World Music;
inspirierend und entspannend ⤮ 21 Min.

147 Himalaya Breeze
Alex Bleiziffer – Lounge Music;
entspannend ⤮ 31 Min.

148 5. Symphonie (vollständige Version)
Ludwig van Beethoven – Klassik;
energetisierend ⤮ 38 Min.

149 Einklang am Meer
Hauke Nissen – Meditationsmusik;
meditativ ◩ ☼ 42 Min.

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.

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

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

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.“

Dr. Ulrich Ott, Dipl. Psychologe

Anleitungen zur Achtsamkeit von Dr. Ulrich Ott

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

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
Kreative Schöpfungskraft ausstrahlen — 25 Min.

171 Heilung für Ihre Blase
Einfach loslassen und entspannen — 25 Min.

172 Heilung für Ihre Nieren und Nebennieren
In der Kraft, Präsenz, Klarheit und Empfänglichkeit leben — 28 Min.

173 Reinigung der Leber • Mach es Deiner Leber doch so leicht wie möglich — 31 Min.

174 Heilung für Ihre Bauchspeicheldrüse • Die Süße des Lebens und was dafür nötig ist — 23 Min.

175 Wohlgefühl im Bauch • In Frieden mit sich selbst annehmen, was ist — 21 Min.

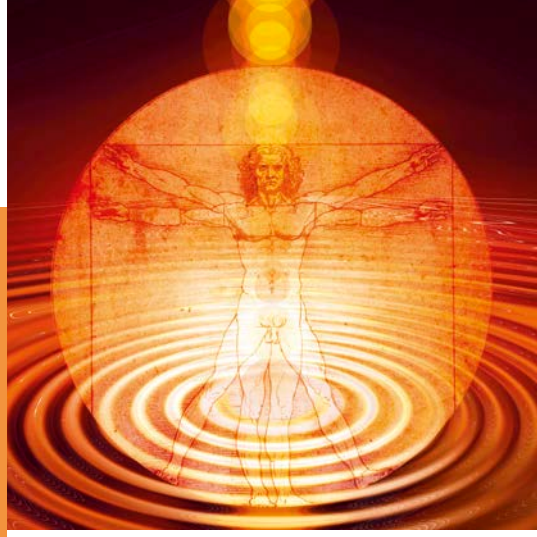
176 Heilung für Ihre Lungen • Freudige Leichtigkeit und der Atem des Lebens — 24 Min.

177 Ein freies und offenes Herz • Liebend, gütig, stärkend, mitfühlend SEIN — 25 Min.

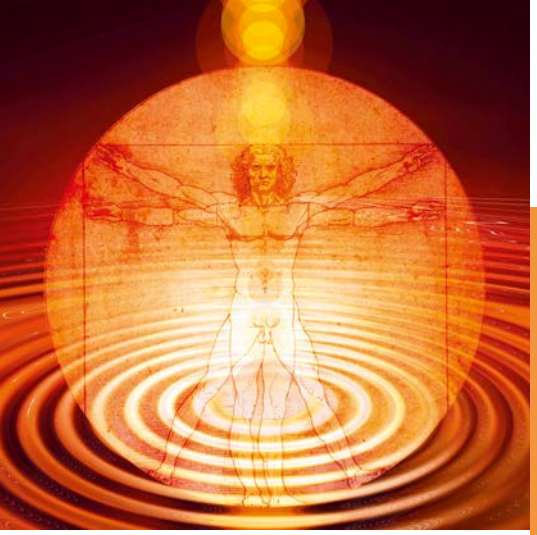
178 Heilung für Ihre Schilddrüse und Nebenschilddrüsen
Freiheit zur Selbstentfaltung — 26 Min.

179 Heilung für Ihren Körper
Gesundheit lichtvoll erschaffen — 33 Min.

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



Mit den 10 Heilmeditationen für die inneren Organe möchten wir Ihnen ein Werkzeug an die Hand geben, um die Ihrem Körper innewohnenden 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.



Sinfonie des Lichts – Heilmeditationen für die inneren Organe

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.

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

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

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

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

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 übend Einfluss zu nehmen.

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

Anwendungshinweis: Autogenes Training ist ein übendes Verfahren. Das **brainLight**-Entspannungssystem unterstützt Sie dabei, das Erlernte 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

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.

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

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 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“
Weisheiten des Mittelalters ● 10 Min.

231 „Medii aevi“
Faszination des Mittelalters ● 10 Min.

232 „Congressus“
Begegnungen mit Teresa von Avila ● 10 Min.

233 „O Virtus Sapientiae“
Gesänge der Hildegard von Bingen 20 Min.

234 „Come un sole e sorto nel mondo“
Eine Wanderung mit Franz von Assisi 20 Min.

235 „Bericht des Pilgers“
Die Lehren des Ignatius von Loyola 20 Min.

236 „Scivias – Wisse die Wege“
Visionen der Hildegard von Bingen 30 Min.

237 „Intellectus“
Erkenntnisse des Thomas von Aquin 30 Min.

238 „Stille“ – Meditationen und Gesänge der Zisterzienser ● 30 Min.

239 „Gleichnis vom Senfkorn“
Eine Meditation 40 Min.

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

240 Balance – Gib Dich Deiner Ganzheitlichkeit hin. Du bist vollständig, Du bist in Harmonie und Balance. ● ☼ 20 Min.

241 Love's Magic – Lass Dich auf dem Fluss des Lebens und der Liebe treiben. Seine Quelle ist magisch. ● ☼ 20 Min.

242 Bright Horizons – Die aufgehende Sonne begrüßt Dich. Die Weite entfaltet sich vor Dir. Du machst Dich auf zu neuen Horizonten. ● 20 Min.

243 Vibrant Dimensions – Gehe durch den Vorhang aus Licht. Betritt freudig das Unbekannte. Magische Abenteuer erwarten Dich. ● 20 Min.

244 Dreaming with Whales – Seit Urzeiten singen die Sänger der Meere ihre Lieder. Sing mit ihnen und träume mit ihnen von der Unendlichkeit des Seins. ● 20 Min.

245 Magic Rain – Stelle Dich hinein in den Regen der Fülle! Empfange! Erlaube Dir Reichtum auf allen Ebenen! ● 21 Min.

246 Love and Delight – Voll Zuversicht gehst Du Deinen Lebensweg. Du fühlst dich geliebt, geführt und geborgen. ● ☼ 20 Min.

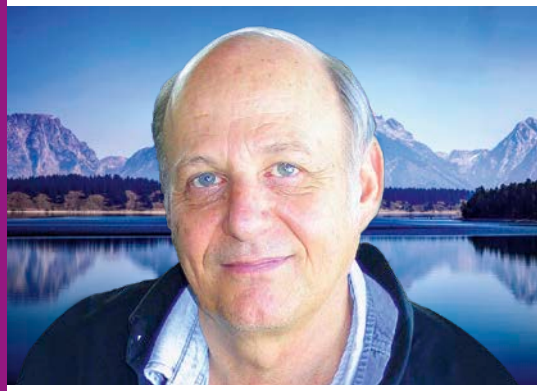
247 Lucid Dreaming – Was verbirgt sich hinter dem Offensichtlichen? Träume Dich hinab in die magischen Täler der Feen und hinauf zu den Höhen der Adler des Lichts. ● ☼ 20 Min.

248 Be Enchanted – Hinter den Vorhängen des Alltäglichen ist der Zauber des Lebens. Tauche hinein! ● 20 Min.

249 Shamanic Magic – Träume mit den Schamanen des Regenwalds. Lass Dich von ihnen in das Nagual führen, zum Ozean der unerschöpflichen Möglichkeiten. ● ☼ 20 Min.

Musik: Dietrich von Oppeln • Programmansage: Sabrina Sauer

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



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.

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 Besserung der Regenerationskompetenz.

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

250 Sitzung 1: Phänomen Schlaf – Einführung ins Programm ● 10 Min.

251 Sitzung 2: Hektik & Stress – Psychologische Schlafstörungen ● 12 Min.

252 Sitzung 3: Organische Schlafstörungen ● 9 Min.

253 Sitzung 4: Bestandsaufnahme – Fragebögen zur Einschätzung der Schlafqualität ● 12 Min.

254 Sitzung 5: Gut schlafen – Vier biologisch wirksame Schlafregeln ● 14 Min.

255 Sitzung 6: Gut abschalten – Bewährte Gedanken-Stopp-Techniken ● 13 Min.

256 Sitzung 7: Tief entspannen – Entspannungstechniken ⤮ 16 Min.

257 Sitzung 8: Clever durch den Tag – Tagesrhythmisierung für eine erholsame Nacht ⤮ ☼ 14 Min.

258 Sitzung 9: Lebensenergie tanken – Fantasiereise „Schlosspark“ ⤮ 15 Min.

259 Sitzung 10: Eine Frage noch … – Interview mit Dipl.-Psych. Markus Specht ● 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.
261 Ruhetönung	👁	5 Min.
262 7-Worte-Technik	👁	5 Min.

Einzelübungen aus Sitzung 7

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

Zugabe

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

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 Erlernte in Ihrem Unterbewusstsein zu verankern und dadurch besonders leicht in Ihrem Alltag abzurufen und einzusetzen.

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.

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.

Chillout Lounge
von Jessica Born und Georg Crostewitz

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

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.
281 Mein Individualgewicht**	⤮ ☼	32 Min.
282 Sich nähren**	⤮ ☼	31 Min.
283 Heilen, vorbeugen, Vorsätze verwirklichen*	● ☼	32 Min.
284 Kraft der Synergie*	◎ ☼	39 Min.

Meditationen aus den Programmen 280 – 284

285 Gesund durch Kurzzeitfasten*	◪ ☼	15 Min.
286 Mein Individualgewicht**	⤮ ☼	21 Min.
287 Sich nähren**	⤮ ☼	22 Min.
288 Heilen, vorbeugen, Vorsätze verwirklichen*	● ☼	21 Min.
289 Kraft der Synergie*	◎ ☼	29 Min.

Musik aus den Programmen 280 – 284

290 Gesund durch Kurzzeitfasten*	◪ ☼	14 Min.
291 Mein Individualgewicht**	⤮ ☼	20 Min.
292 Sich nähren**	⤮ ☼	21 Min.
293 Heilen, vorbeugen, Vorsätze verwirklichen*	● ☼	22 Min.
294 Kraft der Synergie*	◎ ☼	28 Min.

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

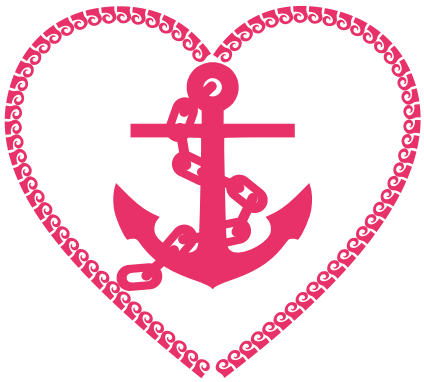
***Ruediger Dahlke** in „Zauberworte der Heilung"*

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

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



Sich im Herzen verankern
von Dr. Ruediger Dahlke

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

Meditationen aus den Programmen 300 – 304

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

Musik aus den Programmen 300 – 304

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

„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“*

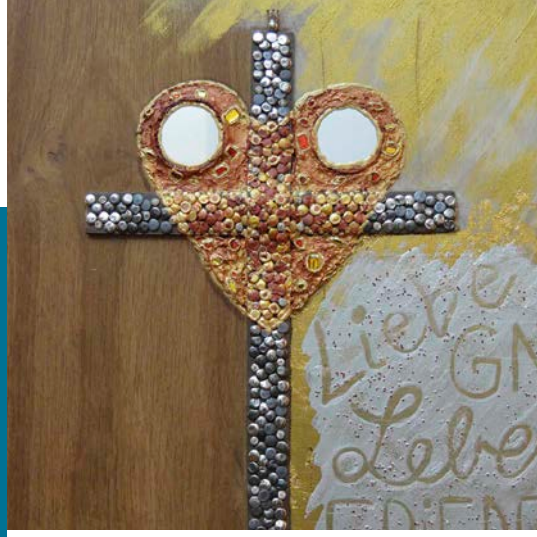
Kraftvolle biblische Worte von Sandra Leitz-Brüggeshemke

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

Meditationen ohne Einleitung aus den Programmen 320 – 329

330	**Bedingungslose Liebe erleben**	◪ ☼	30 Min.
331	**Vertrauen lernen**	◪ ☼	20 Min.
332	**Dankbarkeit empfinden**	◪ ☼	23 Min.
333	**Gottes Zuspruch genießen**	⤮ ☼	20 Min.
334	**Biblische Weisheit nutzen**	◪ ☼	26 Min.
335	**Vergebung empfangen**	◪ ☼	27 Min.
336	**Hingabe entwickeln**	◪ ☼	26 Min.
337	**Die Wesenszüge Gottes erkennen**	◪ ☼	15 Min.
338	**Göttliche Stärke nutzen**	◪ ☼	24 Min.
339	**Angstfreiheit genießen**	◪ ☼	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 POWER-LADIES und außerdem als Beraterin, Coach und Referentin selbstständig tätig.

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

Selbstliebe stärken von Carolin Sue

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

Musik aus den Programmen 340 – 349

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

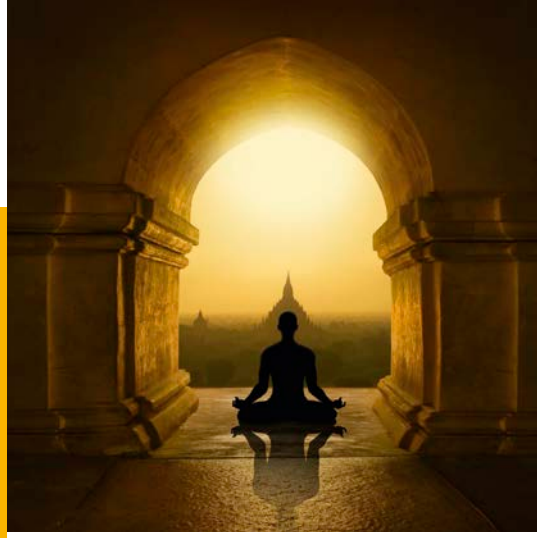
„Sich selbst zu lieben ist der Beginn einer lebenslangen Romanze."
Oscar Wilde

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

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

Musik aus den Programmen 360 – 371

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



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

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

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

Meditationen aus den Programmen 385 – 389

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

Musik aus den Programmen 385 – 389

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

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

Musik aus den Programmen 470 – 480

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

Prof. Dr. med. Angela Geissler war langjährige Chefärztin an einer großen süddeutschen Klinik.

Sie ist heute Zen-Lehrerin, MBSR-Lehrerin, Coach und Autorin.

In 11 Kurzprogrammen bringt sie uns Meditationen und Übungen aus dem ZEN nahe, die dabei helfen können, innere Stärke zu entwickeln und unsere innere Balance wiederzufinden.

Musik: Frank Metzner

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.

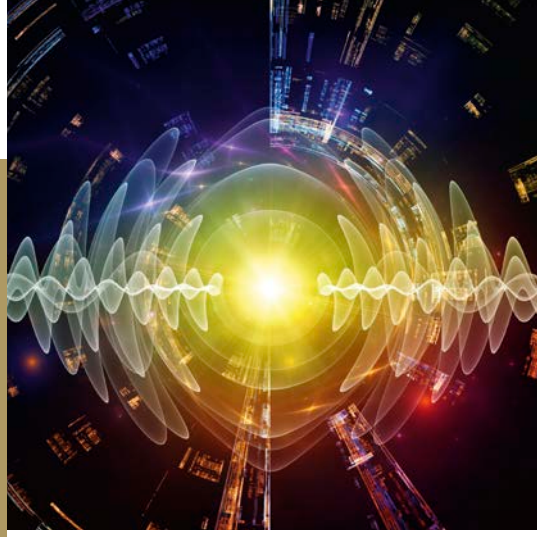
Festprogramme enthalten festgelegte Abläufe verschiedener Licht- und Ton-Frequenzen (für die Programme 900 bis 909 finden Sie Grafiken der Programmverläufe in Ihrer Bedienungsanleitung).

Festprogramme

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

Festfrequenzprogramme

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



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.

Eine kleine Inspiration

Zum Abschluss möchten wir Ihnen die Geschichte der fünf Raupen von Timothy Leary mit auf den Weg geben:

Es waren einmal fünf Raupen, die kurz vor ihrer eigenen Metamorphose zum ersten Mal im Leben einen Schmetterling sehen.

Die konservative Raupe rümpft die Nase und sagt: „Das ist nicht nur illegal, sondern auch unmoralisch. Man sollte dieses unverantwortliche Individuum einsperren und hier auf der Erde festhalten, wo es schließlich hingehört."

Die technisch interessierte Raupe schnaubt verächtlich: „In so etwas kriegen die mich nicht rein!"

Die liberal-progressive Raupe ruft rhetorisch: „Wie kann diese frivole Kreatur es wagen, hier frei herumzuschwirren, wenn sich die Raupen in Bangladesh noch nicht einmal einen Farbfernseher leisten können?"

Die hinduistisch/buddhistische Raupe singt gelassen „Ommmm" und meint: „Warum soll ich mich anstrengen und mir solche Flügel wachsen lassen, wenn ich doch genauso gut im Lotussitz verweilen und mit meinem Astralkörper fliegen kann?"

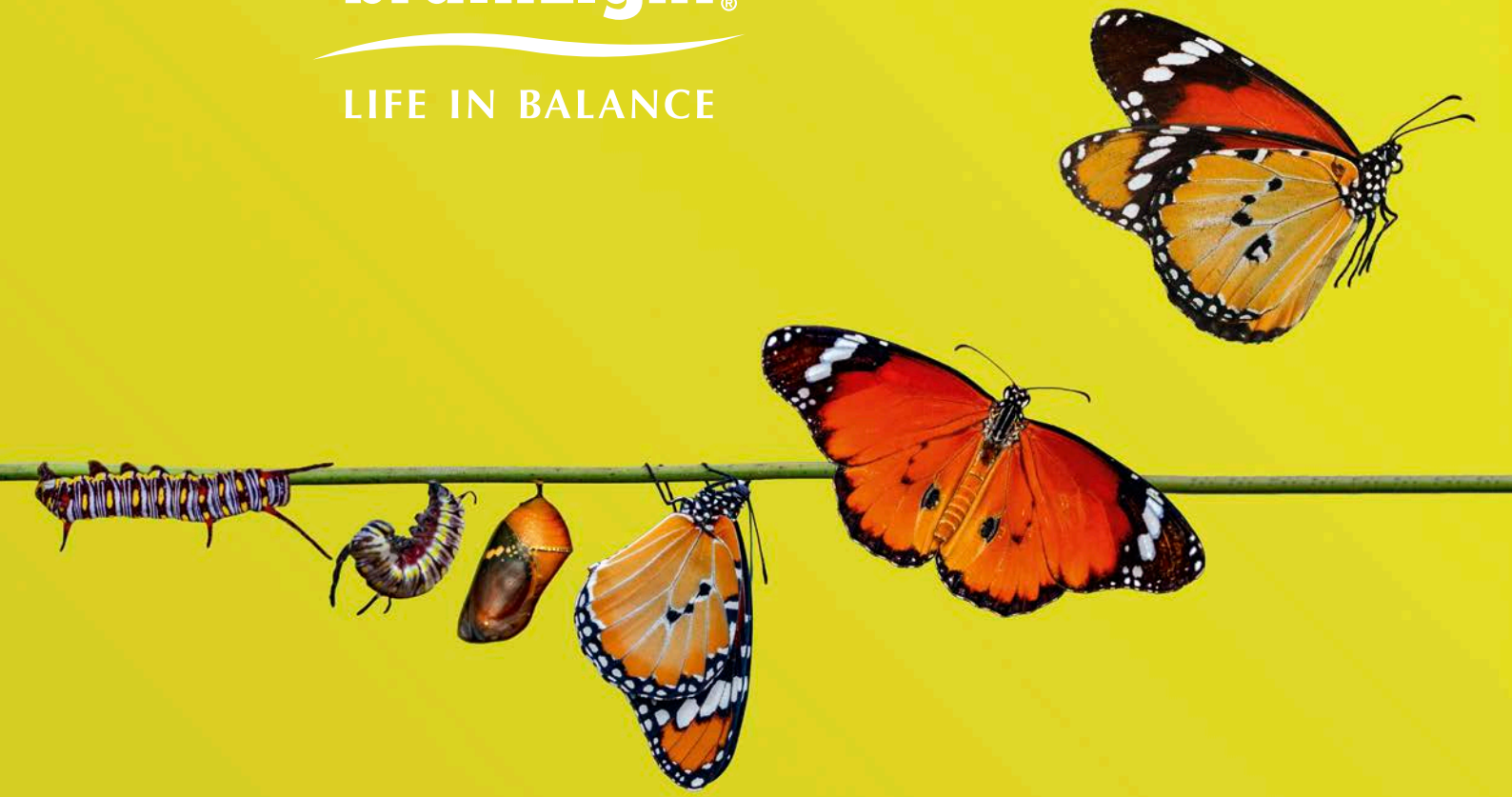
Und die christliche Raupe murmelt fromm: „Wenn Gott gewollt hätte, dass wir fliegen, hätte er uns Flügel wachsen lassen."

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen mit **brainLight**-Anwendungen positive Überraschungen, transformierende Erfahrungen und viel Freude auf Ihrem persönlichen Weg zum Schmetterling!

Ihr **brainLight**-Team

brainLight®

LIFE IN BALANCE



brainLight®

LIFE IN BALANCE

brainLight GmbH • Hauptstraße 52 • 63773 Goldbach • Deutschland
Telefon: +49 (0) 6021 59070 • Telefax: +49 (0) 6021 590797 • E-Mail: info@brainlight.de

www.brainlight.de