

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

• geeignet für alle **brainLight** Touch Synchronos

Zusatzprogramme
„Nachts gesund schlafen
mit **brainLight**“

Programm-Nr.

01	Sitzung 1: Phänomen Schlaf – Einführung ins Programm	10 Min.
02	Sitzung 2: Hektik & Stress – Psychologische Schlafstörungen	12 Min.
03	Sitzung 3: Organische Schlafstörungen	9 Min.
04	Sitzung 4: Bestandsaufnahme – Fragebögen zur Einschätzung der Schlafqualität	12 Min.
05	Sitzung 5: Gut schlafen – Vier biologisch wirksame Schlafregeln	14 Min.
06	Sitzung 6: Gut abschalten – Bewährte Gedanken-Stopp-Techniken	13 Min.
07	Sitzung 7: Tief entspannen – Entspannungstechniken	16 Min.
08	Sitzung 8: Clever durch den Tag – Tages- rhythmisierung für eine erholsame Nacht	14 Min.
09	Sitzung 9: Lebensenergie tanken – Fantasiereise „Schlosspark“	15 Min.
10	Sitzung 10: Eine Frage noch ... – Interview mit Dipl.-Psych. Markus Specht	18 Min.

Einzelübungen aus Sitzung 6:

11	Gedanken-Stopp-Technik	5 Min.
12	Ruhetönung	5 Min.
13	7-Worte-Technik	5 Min.

Einzelübungen aus Sitzung 7:

14	Bodyscan	5 Min.
15	Atemübung Luftballon	5 Min.

Zugabe:

16	Psychohygiene am Abend – Meditationsübung vor dem Einschlafen	10 Min.
17	Gedicht „Samadhi“ von Paramahansa Yogananda	8 Min.
18	Gedicht von Ramana Maharshi	5 Min.
19	Drei Abendgebete	5 Min.
20	Abendlied	5 Min.

Anwendungshinweis:

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

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

brainLight®

LIFE IN BALANCE

www.brainlight.de

