

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

- geeignet für alle **brainLight**-Komplettsysteme

Programm-Nr.

- | | | | |
|----|--------------------------------------------------------------------------------|------|---------|
| 01 | „Sapientia“
Weisheiten des Mittelalters | ● | 10 Min. |
| 02 | „Medii aevi“
Faszination des Mittelalters | ● | 10 Min. |
| 03 | „Congressus“
Begegnungen mit Teresa von Avila | ● | 10 Min. |
| 04 | „O Virtus Sapientiae“
Gesänge der Hildegard von Bingen | 👁️ | 20 Min. |
| 05 | „Come un sole e sorto nel mondo“
Eine Wanderung mit Franz von Assisi | ⚡ | 20 Min. |
| 06 | „Bericht des Pilgers“
Die Lehren des Ignatius von Loyola | ⚡ | 20 Min. |
| 07 | „Scivias – Wissen die Wege“
Visionen der Hildegard von Bingen | ⚡ | 30 Min. |
| 08 | „Intellectus“
Erkenntnisse des Thomas von Aquin | ⚡ | 30 Min. |
| 09 | „Stille“ – Meditationen und Gesänge
der Zisterzienser | ● ⚙️ | 30 Min. |
| 10 | „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.

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 machen Sie bitte nur Anwendungen ohne Visualisierungsbrille und ohne Massage.

- ⚡ Die Anwendung beginnt mit einer Massage, danach folgt die Tiefenentspannung mit Visualisierung. Zum Abschluss werden Sie erneut massiert.
- Anwendung mit durchgehender Massage und Visualisierung.
- 👁️ Anwendung ohne Massage, aber mit Visualisierung. Der Massagesessel fährt in die Ruheposition.
- ⚙️ Anwendung mit Wärme-Funktion.

Zusatzprogramme
„Erkenne die Wege!“



brainLight®

LIFE IN BALANCE

www.brainlight.de