

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

- geeignet für alle **brainLight**-Komplettsysteme

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.

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
„Nachts gesund schlafen
mit **brainLight**“

Anwendungshinweis:

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

brainLight®

LIFE IN BALANCE

www.brainlight.de