

BODY MEDIA®

Fachmagazin für Fitness und Wellness

brainLight

Hauptstr. 52
 63773 Goldbach
 Tel. + 49 (0) 6021 / 59 07 0
 Fax + 49 (0) 6021 / 54 09 97
 info@brainlight.de
 www.brainlight.de
 Halle 5 / Stand 5C11

Produkte:

Die bewährten Systeme für geistige und körperliche Entspannung, der relaxTower GRAVITY PLUS und der relaxTower AIR PLUS. Der brainLight-relaxTower 3D Float, bei dem der relaxTower die Produktneuheit steuert und der Shiatsu-Massagesessel 3D Float.

Innovationen 2011:

Touch-Synchroserie (audiovisuelle Tiefenentspannungssysteme) mit neuen Programmen, Touch-Tastatur, LCD-Display, Programmier Tasten. Massagesessel 3D Float mit 3D-Massagetechnologie, weltexklusiver Wirbelsäulen-Dehnungstechnik, Luftdruckmassagen, erhältlich mit optimierten relaxTower-Programmen.



Stress lass nach!

brainlight
präsentiert das
Fitnessstudio
fürs Gehirn



Bei dem audio-visuellen Entspannungssystem „Relax Tower“ harmonisieren Licht- und Tonimpulse mittels Visualisierungsbrille und Kopfhörer das Gehirn

Der Siegeszug von Yoga in den Fitnessclubs zeigt es ganz deutlich: Das Thema „Entspannung“ spielt eine immer größere Rolle. Stress macht unzufrieden - das Zauberwort heißt Entspannung. Studien belegen, dass Relaxmaßnahmen auch beim Abnehmen helfen. Fitnessclubs tun also gut daran, für ihre Mitglieder Ruheinseln zu schaffen, wo diese dem Stress des Alltags entkommen können. Die Firma brainlight ist mit Mentaltrainingssystemen und Entspannungs-Oasen seit Jahren auf Messen und Kongressen sehr erfolgreich. Jetzt erobert das mainfränkische Unternehmen auch die Fitnessclubs.

Neben körperlicher Fitness ist geistige Fitness unabdingbar. Denn was nützt ein gut trainierter Körper, wenn jemand mental nicht gut drauf ist? Der technologische Fortschritt hat eine einfache Methode hervorgebracht, sich zu entspannen, zu regenerieren und zu motivieren. Entspannung auf Knopfdruck eben. Die Firma brainlight, Gesellschaft zur Vermarktung von Entspannungstechniken aus Goldbach in Unterfranken,

entwickelt audio-visuelle Entspannungssysteme und Shiatsu-Massageessel und sie ist auf diesem Gebiet weltweit Marktführer. Bei dem audio-visuellen Entspannungssystem harmonisieren Licht- und Tonimpulse mittels Visualisierungsbrille und Kopfhörer das Gehirn. Die Gehirnströme passen sich den Außenvorgaben an und das Mentalsystem führt den Anwender in untere Gehirnfrequenzbereiche.

Innerhalb weniger Minuten fühlt man sich ruhig und tief entspannt, kann endlich loslassen – der Stress baut sich ab. Außerdem synchronisieren sich beide Hirnhälften. Das ermöglicht den Zugang zum Unterbewusstsein. Bei regelmäßiger Anwendung eines Mental-Systems ist eine geistige Neuorientierung mittelfristig möglich. Mit anderen Worten: Verhaltensmuster können gezielt überarbeitet werden. Die Handha-

bung ist denkbar einfach: Brille und Kopfhörer aufsetzen und Augen schließen. Die in der Spezialbrille eingebauten Leuchtdioden blinken mit ständig sinkender Frequenz und überführen so in einen Zustand vollständiger Entspannung.

Die brainlight Entspannungsliege entführt innerhalb weniger Minuten ins Reich der Sinne. Man wird ruhig und tief entspannt, atmet langsamer und gleichmäßiger. Gedankenbilder, Farben, Formen und Muster entstehen vor dem inneren Auge. Der Geist scheint zu schweben. Die direkt angesprochenen Gehirnwellen produzieren in etwa dasselbe Gefühl geistiger und körperlicher Erholung wie ein langer Waldspaziergang oder ein Besuch in der Sauna. Bei regelmäßiger Anwendung fühlt man sich entspannter, kann leichter mit Stress umgehen, fühlt mehr Lebensenergie und Vitalität und stabilisiert somit die Gesundheit.

Mehr geistige und körperliche Beweglichkeit

Die Massagesessel massieren derweil die verhärteten Muskelpartien des Rückens und der Beine. Mittels Body-Scan passt der Sessel die Massage genau dem Körperbau und der Größe des Anwenders an. So werden Akkupressurpunkte genau getroffen, Verhärtungen werden gelöst. Die Lichttheiligkeit, Musterintensität und Lauflänge des Programms wird per Knopfdruck geregelt. Zahlreiche Programme von zehn bis 60 Minuten und unterschiedlicher Intensität stehen zur Auswahl. Mit ausgewählten Programmen können gezielt positives Denken, die Stärkung des Selbstbewusstseins, Konzentrations-, Gedächtnis- und Motivationssteigerung trainiert werden.

Das Konzentrationsprogramm etwa trainiert gezielt die Synchronisation beider Hirnhälften, was zu erhöhter Konzentrationsfähigkeit und besseren Lernerfolgen führt. Motivationsschub bei körperlichem Leistungstief, intensivere Trainingsphasen und bessere Regenerationsphasen – das alles wird mit Unterstützung durch Mentalsysteme einfacher möglich, das haben wissenschaftliche Tests hinreichend bewiesen. Auch dass die Mentalsysteme in

einen völligen Entspannungszustand führen und mehr geistige und körperliche Beweglichkeit zur Folge haben.

brainlight gibt es seit 1988. Damals brachten Ursula Sauer und Jochen Hufgard zehn Mentalsysteme von einem Urlaub in den USA mit nach Deutschland. Die Geräte stießen im Freundeskreis auf großen Beifall. Ursula Sauer und Jochen Hufgard beschlossen, die brainlight GmbH zu gründen. „Im Grunde haben wir Produkte, die jeder Mensch braucht, in einer Zeit, die von Produktivitätswahn und Hektik geprägt ist“, sagt Geschäftsführer Jochen Hufgard. „Denn es ist ein Ziel des Menschen, zu sich selbst zu finden.“

Zunächst setzte das Unternehmerpaar seine Wellnessidee in den Urlaubsclubs von Aldiana in der Türkei, Tunesien, Fuerteventura, Andalusien und Portugal um. Brainlight-Mehrplatzanlagen, Systeme also, an denen mehrere Personen gleichzeitig mental entspannen können, wurden bald zum festen Bestandteil des Clubprogramms. 1992 kamen Wellness- und Entspannungslounges auf Messen hinzu. Dort finden Messebesucher wie -aussteller Entspannung vom stressigen Messealltag.

Zusatzangebot im Fitnessclub

Auch in den Fitnessclubs hat der Siegeszug von brainlight begonnen, denn sie haben als Ergänzung zum herkömmlichen Fitnessangebot das brainlight-Fitnessstudio fürs Gehirn entdeckt. Denn: Eine umfassende Gesundheitsprävention beginnt schon im Kopf. In Fitnessclubs, die mit diesem Prinzip arbeiten, kann man für acht bis zehn Euro relaxen und eine halbe Stunde lang Tiefenentspannung genießen. Danach ist man wieder fit für den Alltag und sieht die Welt in bunten Farben als vorher.

Beim Relax Tower etwa lässt sich ein Programm nach Münzeinwurf starten; Betreuungspersonal ist nicht notwendig. Im Fitnessclub vervollständigt der brainlight Relax Tower das traditionelle Angebot: Mit seiner Offerte der nachhaltigen Entspannung für Körper und Geist stellt die Nutzung des Relax Tower im Fitnessclub die Balance zu kör-

perlicher Anspannung und mentalem Leistungsdruck her. Alternativ zu Entspannungsprogrammen bietet das System Programme zur Kreativitätssteigerung oder zur Stärkung des Selbstbewusstseins an. Mentales Training, Fitness-Training und tiefes Wohlfühlen ergänzen sich zu einem Rundum-Paket. Die Kombination nährt Körper, Geist und Seele auf höchstem Niveau.

Seit 1995 gibt es den Ausbildungsgang zum „Geprüften Trainer für mentale Fitness“, der von der Deutschen Gesellschaft für mentales Training anerkannt ist. Der Ausbildung liegt, wie allen Produkten von brainlight, der Gedanke zugrunde, den Menschen als Ganzes zu sehen. Die neueste Entspannungstechnologie auf dem deutschen Markt ist der brainlight be-Synchros. Die be-Synchros gibt es auf vier verschiedene Themenkomplexe zugeschnitten: Idealgewicht, Entspannung, Meditation und Konzentration. Zusätzlich zu den bereits vorher üblichen 50 Licht- und Ton-Programmen, beinhaltet jeder be-Synchro zehn so genannte Instant-Programme. Neben Licht und Ton sind hierbei auf einem Speicherchip passend zum jeweiligen Thema Musik, Vorträge, Meditationen und Tiefensuggestionen enthalten. Die vier Themen-Synchros lassen sich auch als Kombination und mit zusätzlich integrierter Steuerung für einen Shiatsu-Massagesessel erwerben. Diese Technologie ist weltweit einzigartig.

Viele bundesdeutsche Unternehmen integrieren den brainlight Wellness-Gedanken bereits erfolgreich in ihre Arbeitsabläufe. BMW in München zum Beispiel sorgt mit einem Business-Ruhe-raum für entspanntes und erfolgreiches Arbeiten seiner Angestellten. Weitere Firmen, die auf Entspannung aus dem Hause brainlight vertrauen, sind z.B. Unilever, EnBW, Deutsche Flugsicherung, Siemens sowie das Ritz-Carlton in Berlin.

Kontakt

brainlight
Hauptstraße 52
63773 Goldbach
Tel. + 49 (0) 6021 / 59070
Fax + 49 (0) 6021 / 540997
E-Mail: info@brainlight.de
Web: www.brainlight.de