

Sehr geehrte*r brainLight®-Anwender*in,

setzen Sie bitte den Kopfhörer auf und legen Sie Ihre Visualisierungsbrille bereit. Starten Sie das Programm: Berühren Sie die Ziffer(n) Ihres Wunschprogramms auf der Pyramide. 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.

Wenn Sie das audio-visuelle brainLight®-Tiefenentspannungserlebnis zum ersten Mal genießen, beginnen Sie bitte GRUNDSÄTZLICH mit Programm 1: Einführung + Anwendung (16 Minuten).

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

Wir wünschen Ihnen eine wunderschöne Erfahrung!

Programm-Nr.

ERSTANWENDUNG:

1 Einführung + Anwendung 16 Min.

POSITIVE AFFIRMATIONEN ...

30 ... für den Tagesbeginn 10 Min.

31 ... für das Ende eines Tages 10 Min.

MUSIKPROGRAMME

39 Timeless 10 Min.

51 Space 20 Min.

MEDITATION UND FANTASIEREISEN

69 Fantasiereise 40 Min.

TIEFENSUGGESTIONEN „BEWÄHRTE KLASSIKER“

70 „Autogene Entspannung“ 30 Min.

71 „Bewusster und angenehmer träumen“ 30 Min.

72 „Tinnitus bewältigen“ 30 Min.

73 „Ohne Angst zum Zahnarzt“ 29 Min.

74 „Abwehrkräfte steigern“ 30 Min.

75 „Idealgewicht ohne Diät“ 30 Min.

76 „Abnehmen und sich wohlfühlen“ 30 Min.

77 „Lebensmut statt Depression“ 30 Min.

78 „Selbstbewusstsein stärken“ 30 Min.

79 „Ängste überwinden“ 30 Min.

ANLEITUNGEN ZUR ACHTSAMKEIT von Dr. Ulrich Ott

160 Einführung in Achtsamkeit 10 Min.

161 Achtsam atmen 10 Min.

162 Achtsame Körperwahrnehmung 10 Min.

163 Klärung durch Achtsamkeit 10 Min.

164 Wohlwollen und Mitgefühl 10 Min.

165 Achtsamkeit im Alltag 10 Min.

166 Achtsame Kommunikation 10 Min.

167 Achtsam arbeiten 10 Min.

168 Achtsam genießen 10 Min.

169 Achtsam sein 10 Min.

Unterlegt mit Musik von Frank Metzner

brainLight® Synchro PRO
self-care

brainLight®

LIFE IN BALANCE

www.brainlight.de

Programm-Nr.

HEILMEDITATIONEN FÜR DIE INNEREN ORGANE

170	Heilung für Ihre Fortpflanzungsorgane • Kreative Schöpfungskraft ausstrahlen	25 Min.
180	Programm 170 ohne Einleitung & Informationstext	21 Min.
190	Musik aus Programm 170	21 Min.
171	Heilung für Ihre Blase • Einfach loslassen und entspannen	25 Min.
181	Programm 171 ohne Einleitung & Informationstext	20 Min.
191	Musik aus Programm 171	20 Min.
172	Heilung für Ihre Nieren und Nebennieren • In der Kraft, Präsenz, Klarheit und Empfänglichkeit leben	28 Min.
182	Programm 172 ohne Einleitung & Informationstext	24 Min.
192	Musik aus Programm 172	24 Min.
173	Reinigung der Leber • Mach es Deiner Leber doch so leicht wie möglich	31 Min.
183	Programm 173 ohne Einleitung & Informationstext	28 Min.
193	Musik aus Programm 173	28 Min.
174	Heilung für Ihre Bauchspeicheldrüse • Die Süße des Lebens und was dafür nötig ist	23 Min.
184	Programm 174 ohne Einleitung & Informationstext	19 Min.
194	Musik aus Programm 174	19 Min.
175	Wohlgefühl im Bauch • In Frieden mit sich selbst annehmen, was ist	21 Min.
185	Programm 175 ohne Einleitung & Informationstext	17 Min.
195	Musik aus Programm 175	17 Min.
176	Heilung für Ihre Lungen • Freudige Leichtigkeit und der Atem des Lebens	24 Min.
186	Programm 176 ohne Einleitung & Informationstext	20 Min.
196	Musik aus Programm 176	20 Min.
177	Ein freies und offenes Herz • Liebend, gütig, stärkend, mitfühlend SEIN	25 Min.
187	Programm 177 ohne Einleitung & Informationstext	21 Min.
197	Musik aus Programm 177	21 Min.
178	Heilung für Ihre Schilddrüse und Nebenschilddrüsen • Freiheit zur Selbstentfaltung	26 Min.
188	Programm 178 ohne Einleitung & Informationstext	23 Min.
198	Musik aus Programm 178	23 Min.
179	Heilung für Ihren Körper • Gesundheit lichtvoll erschaffen	33 Min.
189	Programm 179 ohne Einleitung	32 Min.
199	Musik aus Programm 179	32 Min.

Unterlegt mit Musik von Dietrich von Oppeln

SELBSTFÜRSORGE MIT AUTOGENEM TRAINING von Wolfram Krug

200	Einführung ins Autogene Training	14 Min.
201	Entspannte Muskeln – Schwereübung	14 Min.
202	Warmer Körper – Wärmeübung	15 Min.
203	Ruhe in Magen und Darm – Bauchübung	11 Min.
204	Vertiefte Entspannung – Atemübung	11 Min.
205	Gestärktes Herz – Herzübung	12 Min.
206	Kühler Kopf – Kopfübung	11 Min.
207	Vorsätze umsetzen – Mittelstufe des Autogenen Trainings	12 Min.
208	Den Ruheort einrichten – Fantasiereise	14 Min.
209	Selbstfürsorge im Alltag leben	12 Min.

Unterlegt mit Musik von Dietrich von Oppeln

RAUCHFREI MIT brainLight von Stefanie Wieczorek und Oliver Happ

210	Sitzung 1: Einleitung (von Oliver Happ)	8 Min.
211	Sitzung 2: Finden eines Ruheortes (von Oliver Happ)	15 Min.
212	Sitzung 3: Nikotin (von Stefanie Wieczorek)	17 Min.
213	Sitzung 4: Entscheidungsfindung (von Stefanie Wieczorek)	20 Min.
214	Sitzung 5: Rauchstopp: Die Befreiung vom Nikotin (von Stefanie Wieczorek)	21 Min.
215	Sitzung 6: Dankbarkeit der Organe (von Oliver Happ)	13 Min.
216	Sitzung 7: Umgang mit Rauchverlangen (von Stefanie Wieczorek)	17 Min.
217	Sitzung 8: Neues Selbstbewusstsein (von Oliver Happ)	12 Min.
218	Sitzung 9: Rückfallprophylaxe (von Stefanie Wieczorek)	17 Min.
219	Sitzung 10: Die neue Freiheit genießen (von Oliver Happ)	12 Min.

Unterlegt mit Musik von Frank Metzner

Festprogramme und Festfrequenzprogramme

Diese Programme enthalten nur Licht- und Ton-Frequenzen (also keine Musik und/oder Sprachführung) und können ganz ohne oder zusammen mit Ihrer persönlichen Musik eingesetzt werden (mittels MP3-Player, CD-Player, Laptop etc.).

Festprogramme enthalten festgelegte Abläufe verschiedener Licht- und Ton-Frequenzen (für die Programme 900 bis 909 finden Sie hierzu in Ihrer Bedienungsanleitung Grafiken der Programmverläufe); Festfrequenzprogramme enthalten eine durchgehend gleichbleibende Licht- und Ton-Frequenz.

Programm-Nr.

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 / Modus ändert sich (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 im Theta-Bereich	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	Außersinnliche Wahrnehmung	4 Hz	20 Min.
938	Außersinnliche Wahrnehmung	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	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.

brainLight® Synchro PRO
self-care



brainLight®

LIFE IN BALANCE

www.brainlight.de