

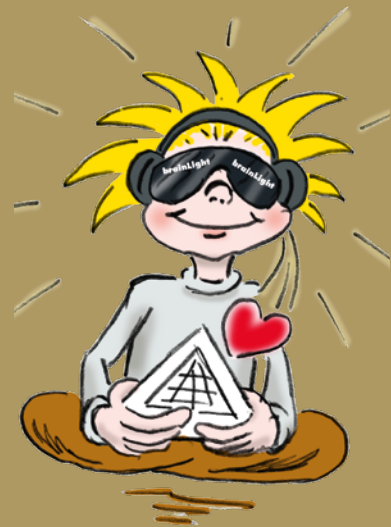
Wenn Sie das ganzheitliche **brainLight**-Wohlfühlerlebnis zum ersten Mal genießen, beginnen Sie bitte GRUNDSÄTZLICH mit Programm 1.

## Einführungsprogramm

### 1 ERSTANWENDUNG: Einführung + Anwendung

16 Min.

Sie lassen einfach los und erleben eine einzigartige Form der körperlichen und mentalen Entspannung. Innerhalb weniger Minuten fühlen Sie sich ruhig und tief entspannt. Der Atem verlangsamt sich und wird gleichmäßiger. Zu den Lichteffekten der Visualisierungsbrille hören Sie schöne, entspannende Musik mit oder ohne Sprachbegleitung. Durch eine sinnliche Sinfonie aus Licht, Ton, Sprache werden Sie in eine ungeahnte neue Welt entführt. Ihr Geist scheint zu schweben und Sie erleben sich auf eine intensive, völlig neue Art und Weise. Aufregende Farben und Formen oder Muster entstehen vor Ihrem inneren Auge. Um sich vorstellen zu können, wie die Reize auf Augen und Ohren wirken, denken Sie an die Magie flackernden Feuers, das Wechselspiel von Licht und Schatten bei der Fahrt durch eine Baumallee oder das Glitzern der Sonne auf den Meereswellen.



## 10-Minuten-Programme BASIC

- 30 Positive Affirmationen für den Tagesbeginn
- 31 Positive Affirmationen für das Ende eines Tages
- 32 Musikstück „Free Flow“
- 33 Musikstück „Chill Fit“
- 34 Musikstück „Energy“
- 35 Musikstück „Free Time“
- 36 Kurzmeditation „Energie auftanken“
- 37 Kurzmeditation „Kraftvoll sein“
- 38 Musikstück „Shift“
- 39 Musikstück „Timeless“



## 10-Minuten-Programme BASIC

- 40 Zitate zum Thema Dankbarkeit
- 41 Zitate zum Thema Erfolg
- 42 Zitate zum Thema Freundschaft
- 43 Zitate zum Thema Lebensweisheiten
- 44 Zitate zum Thema Liebe
- 45 Zitate zum Thema Motivation
- 46 Zitate zum Thema Seele
- 47 Zitate zum Thema Selbstvertrauen
- 48 Zitate zum Thema Stärke
- 49 Zitate zum Thema Wahrheit



## 15- bis 20-Minuten-Programme BASIC

50	Musikstück „Fantasy“	20 Min.
51	Musikstück „Space“	20 Min.
52	Musikstück „Creativity“	20 Min.
53	Musikstück „Wellpower“	20 Min.
54	Rundum-Wohlfühlprogramm zum Musikstück „Deep Inside“	20 Min.
55	Rundum-Wohlfühlprogramm zum Musikstück „Do It“	20 Min.
56	Rundum-Wohlfühlprogramm „In 15 Minuten frisch und munter“	15 Min.
57	Rundum-Wohlfühlprogramm „In 15 Minuten ruhig und ausgeglichen“	15 Min.
58	Anwendung mit dem Musikstück „brainFlight“	20 Min.
59	Sprachgeführte Tiefenentspannung „Reise durch den Körper“	20 Min.



## 27- bis 30-Minuten-Wohlfühlprogramme BASIC

60	zum Musikstück „Sky“	30 Min.
61	zum Musikstück „Chill Out“	30 Min.
62	zum Musikstück „Falling Waters“	30 Min.
63	zum Musikstück „Freedom“	30 Min.
64	zum Musikstück „Ocean“	30 Min.
65	mit der Tiefensuggestion „Konzentration steigern“	30 Min.
66	mit der Tiefensuggestion „Erfolgreicher leben“	30 Min.
67	mit der Tiefensuggestion „Erfolgreich verkaufen“	30 Min.
68	mit der Tiefensuggestion „Stress abbauen“	29 Min.
69	mit der Tiefentrance „Fantasiereise“	27 Min.

