

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 beiden Ziffern 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 Ziffern eines anderen zweistelligen 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 01: 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.		25 Wohlfühl im Bauch	21 Min.
ERSTANWENDUNG:		35 Programm 25 ohne Einleitung & Informationstext	17 Min.
01 Einführung + Anwendung	16 Min.	45 Musik aus Programm 25	17 Min.
POSITIVE AFFIRMATIONEN ...		26 Heilung für Ihre Lungen	24 Min.
02 ... für den Tagesbeginn	10 Min.	36 Programm 26 ohne Einleitung & Informationstext	20 Min.
03 ... für das Ende eines Tages	10 Min.	46 Musik aus Programm 26	20 Min.
MEDITATION UND FANTASIEREISEN		27 Ein freies und offenes Herz	25 Min.
04 Fantasiereise	27 Min.	37 Programm 27 ohne Einleitung & Informationstext	21 Min.
MUSIKPROGRAMME		47 Musik aus Programm 27	21 Min.
05 Timeless	10 Min.	28 Heilung für Ihre Schilddrüse und Nebenschilddrüsen	26 Min.
06 Space	20 Min.	38 Programm 28 ohne Einleitung & Informationstext	23 Min.
ANLEITUNGEN ZUR ACHTSAMKEIT		48 Musik aus Programm 28	23 Min.
von Dr. Ulrich Ott		29 Heilung für Ihren Körper	33 Min.
10 Einführung in Achtsamkeit	10 Min.	39 Programm 29 ohne Einleitung	32 Min.
11 Achtsam atmen	10 Min.	49 Musik aus Programm 29	32 Min.
12 Achtsame Körperwahrnehmung	10 Min.	SELBSTFÜRSORGE MIT AUTOGENEM TRAINING von Wolfram Krug	
13 Klärung durch Achtsamkeit	10 Min.	50 Einführung ins Autogene Training	14 Min.
14 Wohlwollen und Mitgefühl	10 Min.	51 Entspannte Muskeln – Schwereübung	14 Min.
15 Achtsamkeit im Alltag	10 Min.	52 Warmer Körper – Wärmeübung	15 Min.
16 Achtsame Kommunikation	10 Min.	53 Ruhe in Magen und Darm – Bauchübung	11 Min.
17 Achtsam arbeiten	10 Min.	54 Vertiefte Entspannung – Atemübung	11 Min.
18 Achtsam genießen	10 Min.	55 Gestärktes Herz – Herzübung	12 Min.
19 Achtsam sein	10 Min.	56 Kühler Kopf – Kopfübung	11 Min.
HEILMEDITATIONEN FÜR DEN KÖRPER		57 Vorsätze umsetzen – Mittelstufe des Autogenen Trainings	12 Min.
20 Heilung für Ihre Fortpflanzungsorgane	25 Min.	58 Den Ruheort einrichten – Fantasiereise	14 Min.
30 Programm 20 ohne Einleitung & Informationstext	21 Min.	59 Selbstfürsorge im Alltag leben	12 Min.
40 Musik aus Programm 20	21 Min.	RAUCHFREI mit brainLight von Stefanie Wiczorek und Oliver Happ	
21 Heilung für Ihre Blase	25 Min.	60 Einleitung	8 Min.
31 Programm 21 ohne Einleitung & Informationstext	20 Min.	61 Finden eines Ruheortes	15 Min.
41 Musik aus Programm 21	20 Min.	62 Nikotin	17 Min.
22 Heilung für Ihre Nieren und Nebennieren	28 Min.	63 Entscheidungsfindung	20 Min.
32 Programm 22 ohne Einleitung & Informationstext	24 Min.	64 Rauchstopp: Die Befreiung vom Nikotin	21 Min.
42 Musik aus Programm 22	24 Min.	65 Dankbarkeit der Organe	13 Min.
23 Reinigung der Leber	31 Min.	66 Umgang mit Rauchverlangen	17 Min.
33 Programm 23 ohne Einleitung & Informationstext	28 Min.	67 Neues Selbstbewusstsein	12 Min.
43 Musik aus Programm 23	28 Min.	68 Rückfallprophylaxe	17 Min.
24 Heilung für Ihre Bauchspeicheldrüse	23 Min.	69 Die neue Freiheit genießen	12 Min.
34 Programm 24 ohne Einleitung & Informationstext	19 Min.		
44 Musik aus Programm 24	19 Min.		



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 50 bis 59 finden Sie hierzu in Ihrer Bedienungsanleitung Grafiken der Programmverläufe); Festfrequenzprogramme enthalten eine durchgehend gleichbleibende Licht- und Ton-Frequenz.

Programm-Nr.

Festprogramme

50	Alpha Entspannung I (Grafik A)	10 Min.
51	Alpha Entspannung II (Grafik B)	15 Min.
52	Entspannung (Grafik C)	10 Min.
53	Entspannung mit Schumannfrequenz (Grafik D)	20 Min.
54	Entspannung / Modus ändert sich (Grafik E)	30 Min.
55	Anti-Stressprogramm – intensiv (Grafik F)	30 Min.
56	Tiefe Entspannung (Grafik G)	30 Min.
57	Entspannung im hohen Alpha-Bereich (Grafik H)	10 Min.
58	Entspannung im hohen Alpha-Bereich (Grafik I)	15 Min.
59	Meditation (Grafik J)	30 Min.
60	Meditation, Träumen, Visualisierung im Theta-Bereich	15 Min.
61	Lernprogramm	15 Min.
62	Entspannung, Energie tanken	20 Min.
63	Energie tanken	20 Min.
64	Visualisierung, Kurzschlaf	20 Min.
65	Mentales Training, Superlearning I	30 Min.
66	Mentales Training, Superlearning II	30 Min.
67	Sehr tiefe Entspannung	30 Min.
68	Einschlafhilfe	35 Min.
69	Mentales Training	20 Min.
70	Demonstriert die Stimulationselemente	5 Min.
71	Klare Träume	35 Min.
72	Morgenfrische, Aufwachen	20 Min.
73	Energie, Kreativität	35 Min.
74	Problemlösung, Kreativität	30 Min.
75	Mentales Tune-Up	15 Min.
76	Energie, Lernen	30 Min.
77	Schnelle Pause, Kurzentspannung	15 Min.
78	Entspannte Kreativität, Lösungen finden I	30 Min.
79	Entspannte Kreativität, Lösungen finden II	30 Min.

Festfrequenzprogramme

80	Balance	0,5 Hz	15 Min.
81	Ausgeglichenheit	1 Hz	15 Min.
82	Hormonfreisetzung	1,5 Hz	15 Min.
83	Entspannung	2 Hz	15 Min.
84	Gegen Schlaflosigkeit	2,5 Hz	15 Min.
85	Entspannung	3 Hz	15 Min.
86	Fremdsprachen lernen	3,5 Hz	15 Min.
87	Außersinnliche Wahrnehmung	4 Hz	20 Min.
88	Außersinnliche Wahrnehmung	5 Hz	20 Min.
89	Vision	5,5 Hz	20 Min.
90	Gedächtnissteigerung	6,4 Hz	20 Min.
91	Kreativität	7,5 Hz	20 Min.
92	Intuition	7,8 Hz	20 Min.
93	Schumann-Resonanz	7,83 Hz	20 Min.
94	Zentrierung	12 Hz	20 Min.
95	Grundfrequenz	14 Hz	20 Min.
96	Schmerzlinderung	15 Hz	20 Min.
97	Muskelentspannung	38 Hz	20 Min.
98	Schmerzlinderung	10 Hz	35 Min.
99	Schumann-Resonanz	7,83 Hz	30 Min.

CARD 2

brainLight® Touch Synchro
self-care



brainLight®

LIFE IN BALANCE

www.brainlight.de