

## Sehr geehrte\*r **brainLight**<sup>®</sup>-Anwender\*in,

bitte wählen Sie ein Programm und drücken Sie die entsprechenden Tasten. Setzen Sie bitte den Kopfhörer auf und legen Sie Ihre Visualisierungsbrille bereit, sofern Sie sich für ein Programm mit Visualisierung entschieden haben. Alles Weitere hören Sie über Kopfhörer. Und jetzt einfach loslassen, geschehen lassen ...

Sie können Ihre Anwendung jederzeit abbrechen, indem Sie die Sterntaste drücken.

*Wenn Sie das ganzheitliche **brainLight**<sup>®</sup>-Wohlfühlerlebnis zum ersten Mal genießen, beginnen Sie bitte GRUNDSÄTZLICH mit Programm 01: Einführung + Anwendung (20 Minuten).*

**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.

### Zeichenerklärung

-  Die Anwendung beginnt mit einer Massage, danach folgt die Tiefenentspannung mit Visualisierung. Zum Abschluss werden Sie erneut massiert.
-  Die Anwendung beginnt mit einer Massage, danach folgt die Tiefenentspannung mit Visualisierung.
-  Anwendung mit durchgehender Massage und Visualisierung.
-  Die Anwendung beginnt mit der Tiefenentspannung mit Visualisierung, danach folgt die Massage.
-  Anwendung mit Massage, aber ohne Visualisierung.
-  Anwendung ohne Massage, aber mit Visualisierung. Der Massagesessel fährt in die Ruheposition.
-  Anwendung mit Wärme-Funktion.
-  Anwendung mit SINNVoller Geschichte.

# Basic-Programme

Programm-Nr.

01 ERSTANWENDUNG: Einführung + Anwendung mit Massage 20 Min.  

## 10-Minuten-Programme

- 10 Positive Affirmationen für den Tagesbeginn mit Massage 
- 11 Positive Affirmationen für das Ende eines Tages mit Massage 
- 12 Massage zu dem Musikstück „Free Flow“  
- 13 Massage zu dem Musikstück „Chill Fit“  
- 14 Massage zu dem Musikstück „Energy“  
- 15 Massage zu dem Musikstück „Free Time“  
- 16 Kurzmeditation „Energie auftanken“ ohne Massage 
- 17 Kurzmeditation „Kraftvoll sein“ ohne Massage 
- 18 Massage zu dem Musikstück „Shift“ 
- 19 Massage zu dem Musikstück „Timeless“ 

## 20-Minuten-Programme

- 20 Massage zu dem Musikstück „Fantasy“ 
- 21 Massage zu dem Musikstück „Space“ 
- 22 Massage zu dem Musikstück „Creativity“  
- 23 Massage zu dem Musikstück „Wellpower“  
- 24 Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück „Deep Inside“  
- 25 Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück „Do It“  
- 26 Rundum-Wohlfühlprogramm: „In 15 Minuten frisch und munter“  
- 27 Rundum-Wohlfühlprogramm: „In 15 Minuten ruhig und ausgeglichen“  
- 28 Anwendung mit dem Musikstück „brainFlight“ ohne Massage 
- 29 Sprachgeführte Tiefenentspannung „Reise durch den Körper“ ohne Massage 

## 30-Minuten-Programme

- 30 Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück „Sky“ 
- 31 Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück „Chill Out“ 
- 32 Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück „Falling Waters“  
- 33 Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück „Freedom“  
- 34 Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück „Ocean“   

## 40-Minuten-Programme

- 40 Rundum-Wohlfühlprogramm mit der Tiefensuggestion „Konzentration steigern“ 
- 41 Rundum-Wohlfühlprogramm mit der Tiefensuggestion „Erfolgreicher leben“ 
- 42 Rundum-Wohlfühlprogramm mit der Tiefensuggestion „Erfolgreich verkaufen“ 
- 43 Rundum-Wohlfühlprogramm mit der Tiefensuggestion „Stress abbauen“ 
- 44 Rundum-Wohlfühlprogramm mit der Tiefentrance „Fantasiereise“  

## 10-Minuten-Vorträge

- 90 Massage zum Vortrag „Stressmanagement“   
- 91 Massage zum Vortrag „Kreativität steigern“   
- 92 Massage zum Vortrag „Selbstbewusstsein stärken“   
- 93 Massage zum Vortrag „Hintergrund und Wirkungsweise der **brainLight**-Systeme“   
- 94 Massage zum Vortrag „Leichter lernen“   



**brainLight**<sup>®</sup>

LIFE IN BALANCE

[www.brainlight.de](http://www.brainlight.de)

# XL10-Programme

Programm-Nr.

## Selbstfürsorge mit Autogenem Training

in 10 Sitzungen von Wolfram Krug

**Hinweis:** Autogenes Training ist ein übendes Verfahren. Seine volle Wirkung kann es erst nach regelmäßiger Anwendung entfalten. Wir empfehlen, sich ab Sitzung 02 für jede Sitzung zehn Übungseinheiten oder ein bis zwei Wochen Zeit zu lassen. Bitte halten Sie außerdem die vorgegebene Reihenfolge der Sitzungen ein. Sie werden merken, dass sich Ihre Geduld bald auszahlt in einem stetig steigenden Wohlbefinden während und auch nach den Übungssitzungen.

- |    |   |     |         |
|----|---|-----|---------|
| 50 | <b>Sitzung 1: Einführung in das Autogene Training</b>                     | ●   | 14 Min. |
| 51 | <b>Sitzung 2: Entspannte Muskeln – Schwereübung</b>                       | ■   | 19 Min. |
| 52 | <b>Sitzung 3: Warmer Körper – Wärmeübung</b>                              | ■ ⚙ | 19 Min. |
| 53 | <b>Sitzung 4: Ruhe in Magen und Darm – Bauchübung</b>                     | ■ ⚙ | 16 Min. |
| 54 | <b>Sitzung 5: Vertiefte Entspannung – Atemübung</b>                       | ■ ⚙ | 16 Min. |
| 55 | <b>Sitzung 6: Gestärktes Herz – Herzübung</b>                             | ■ ⚙ | 16 Min. |
| 56 | <b>Sitzung 7: Kühler Kopf – Kopfübung</b>                                 | ■ ⚙ | 15 Min. |
| 57 | <b>Sitzung 8: Vorsätze umsetzen – Mittelstufe des Autogenen Trainings</b> | ●   | 12 Min. |
| 58 | <b>Sitzung 9: Den Ruheort einrichten – Fantasiereise</b>                  | ●   | 14 Min. |
| 59 | <b>Sitzung 10: Selbstfürsorge im Alltag leben</b>                         | ●   | 12 Min. |

Unterlegt mit Musik von Dietrich von Oppeln

## Musikgenuss von klassisch bis modern

- |    |  |     |         |
|----|--|-----|---------|
| 60 | <b>5. Symphonie, 1. Satz (Allegro con brio)</b><br>Ludwig van Beethoven – Klassik; <b>die Sinne stimulierend</b> | ●   | 9 Min.  |
| 61 | <b>Peer Gynt Suite: Morgenstimmung &amp; Solveigs Lied</b><br>Edvard Grieg – Klassik; <b>belebend</b>            | ● ⚙ | 9 Min.  |
| 62 | <b>An der schönen blauen Donau</b><br>Johann Strauss – Klassik; <b>erfrischend</b>                               | ●   | 11 Min. |
| 63 | <b>The Red Tide</b><br>Earthlimb – Progressive Rock; <b>aktivierend</b>  | ●   | 11 Min. |
| 64 | <b>Concerto Grosso Nr. 5</b><br>Georg Friedrich Händel – Klassik; <b>erhebend und entspannend</b>                | ●   | 12 Min. |
| 65 | <b>Mariposa Blanca</b><br>Frank Metzner – Latin Music; <b>zum Wohlfühlen und Relaxen</b>                         | ● ⚙ | 16 Min. |
| 66 | <b>Indian Summer</b><br>Frank Metzner – New Age/World Music; <b>inspirierend und entspannend</b>                 | ⚡   | 21 Min. |
| 67 | <b>Himalaya Breeze</b><br>Alex Bleiziffer – Lounge Music; <b>entspannend</b>                                     | ⚡   | 31 Min. |
| 68 | <b>5. Symphonie (vollständige Version)</b><br>Ludwig van Beethoven – Klassik; <b>energetisierend</b>             | ⚡   | 38 Min. |
| 69 | <b>Einklang am Meer</b><br>Hauke Nissen – Meditationsmusik; <b>meditativ</b>                                     | ■ ⚙ | 41 Min. |



**brainLight®**

LIFE IN BALANCE

www.brainlight.de

# XL10-Programme

Programm-Nr.

## Zitate zu verschiedenen Themen

- |    |                  |   |         |
|----|------------------|---|---------|
| 70 | Dankbarkeit      | ● | 10 Min. |
| 71 | Erfolg           | ● | 10 Min. |
| 72 | Freundschaft     | ● | 10 Min. |
| 73 | Lebensweisheiten | ● | 10 Min. |
| 74 | Liebe            | ● | 10 Min. |
| 75 | Motivation       | ● | 10 Min. |
| 76 | Seele            | ● | 10 Min. |
| 77 | Selbstvertrauen  | ● | 10 Min. |
| 78 | Stärke           | ● | 10 Min. |
| 79 | Wahrheit         | ● | 10 Min. |

Unterlegt mit Musik von Frank Metzner

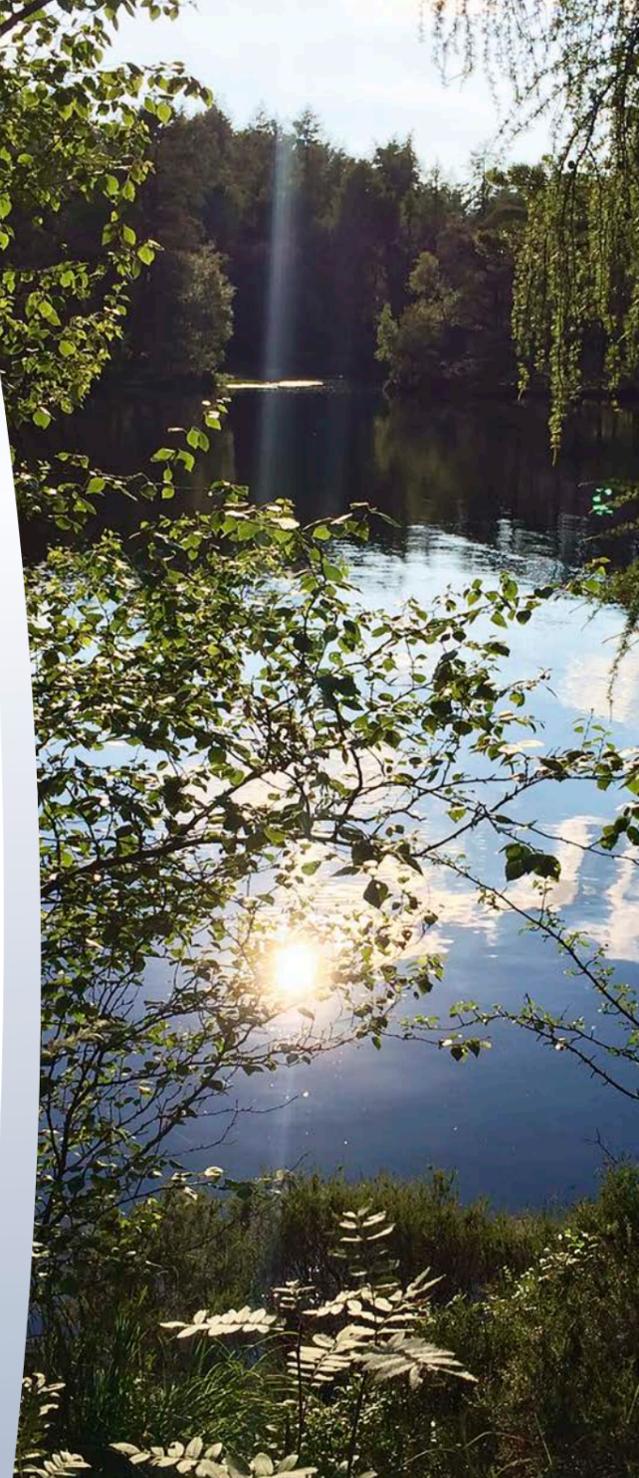
## Anleitungen zur Achtsamkeit

in 10 Sitzungen von Dr. Ulrich Ott

**Hinweis:** Die 10 „Anleitungen zur Achtsamkeit“ bauen inhaltlich aufeinander auf und sollten nach Möglichkeit auch in der angegebenen Reihenfolge angewendet werden. Einzelne Sitzungen können natürlich auch mehrmals wiederholt werden, um den Inhalt zu vertiefen, bis zur nächsten Sitzung übergegangen wird. Die letzte Sitzung „Achtsam sein“ beinhaltet eine Zusammenfassung der vorherigen Schritte, um Ihnen das Gelernte noch einmal ins Gedächtnis zu rufen - wann immer Sie wünschen.

- |    |  |   |         |
|----|--|---|---------|
| 80 | Sitzung 01: Einführung in Achtsamkeit  | ● | 10 Min. |
| 81 | Sitzung 02: Achtsam atmen              | ● | 10 Min. |
| 82 | Sitzung 03: Achtsame Körperwahrnehmung | ● | 10 Min. |
| 83 | Sitzung 04: Klärung durch Achtsamkeit  | ● | 10 Min. |
| 84 | Sitzung 05: Wohlwollen und Mitgefühl   | ● | 10 Min. |
| 85 | Sitzung 06: Achtsamkeit im Alltag      | ● | 10 Min. |
| 86 | Sitzung 07: Achtsame Kommunikation     | ● | 10 Min. |
| 87 | Sitzung 08: Achtsam arbeiten           | ● | 10 Min. |
| 88 | Sitzung 09: Achtsam genießen           | ● | 10 Min. |
| 89 | Sitzung 10: Achtsam sein               | ● | 10 Min. |

Unterlegt mit Musik von Frank Metzner



**brainLight**®

LIFE IN BALANCE

[www.brainlight.de](http://www.brainlight.de)