

Sehr geehrte*r **brainLight**[®]-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**[®]-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.

brainLight[®]

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 zum Musikstück „Free Flow“  
- 13 Massage zum Musikstück „Chill Fit“  
- 14 Massage zum Musikstück „Energy“  
- 15 Massage zum Musikstück „Free Time“  
- 16 Kurzmeditation „Energie auftanken“ ohne Massage 
- 17 Kurzmeditation „Kraftvoll sein“ ohne Massage 
- 18 Massage zum Musikstück „Shift“ 
- 19 Massage zum Musikstück „Timeless“ 

20-Minuten-Programme

- 20 Massage zum Musikstück „Fantasy“ 
- 21 Massage zum Musikstück „Space“ 
- 22 Massage zum Musikstück „Creativity“  
- 23 Massage zum Musikstück „Wellpower“  
- 24 Rundum-Wohlfühlprogramm zum Musikstück „Deep Inside“  
- 25 Rundum-Wohlfühlprogramm zum 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 zum Musikstück „Sky“ 
- 31 Rundum-Wohlfühlprogramm zum Musikstück „Chill Out“ 
- 32 Rundum-Wohlfühlprogramm zum Musikstück „Falling Waters“  
- 33 Rundum-Wohlfühlprogramm zum Musikstück „Freedom“  
- 34 Rundum-Wohlfühlprogramm zum 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®

LIFE IN BALANCE

www.brainlight.de

XXL3-Programme

Programm-Nr.

Selbstfürsorge mit Autogenem Training

in 10 Sitzungen von Wolfram Krug

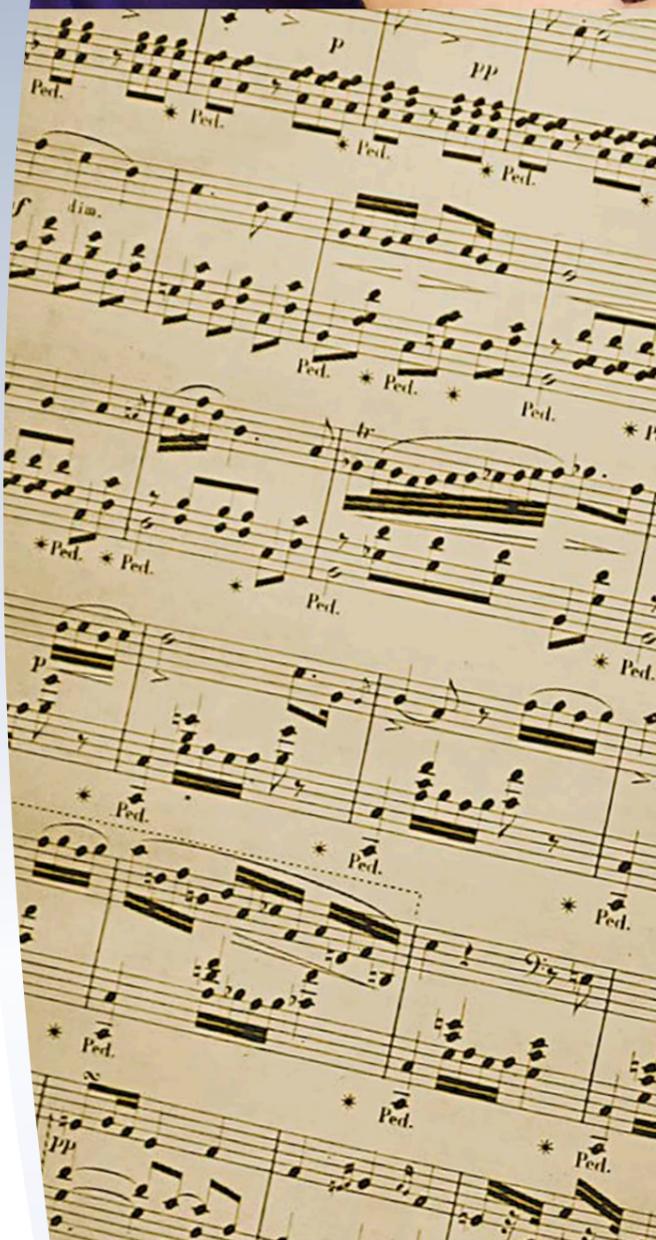
Hinweis: Autogenes Training ist ein übendes Verfahren. Seine volle Wirkung kann es erst nach regelmäßiger Anwendung entfalten. Wir empfehlen, sich ab Sitzung 02 für jede Sitzung zehn Übungseinheiten oder ein bis zwei Wochen Zeit zu lassen. Bitte halten Sie außerdem die vorgegebene Reihenfolge der Sitzungen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

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

Unterlegt mit Musik von Dietrich von Oppeln

Musikgenuss von klassisch bis modern

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



brainLight®

LIFE IN BALANCE

www.brainlight.de

XXL3-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

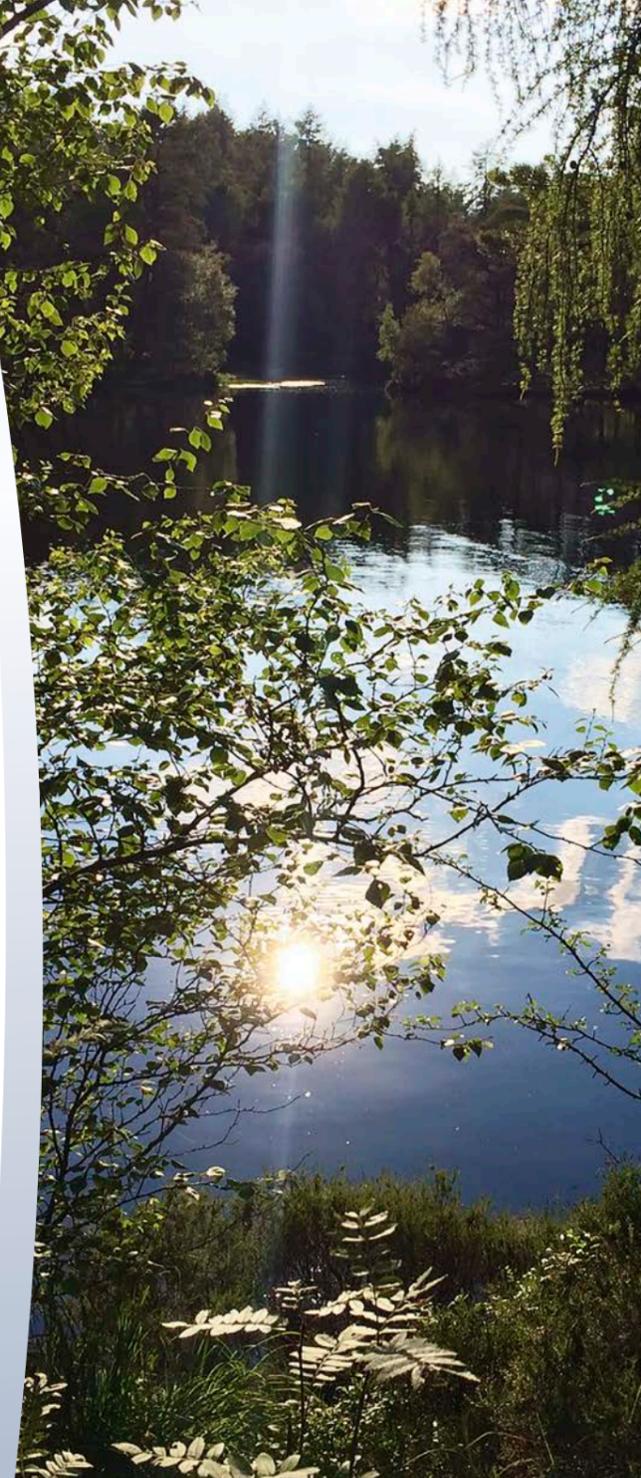
Anleitungen zur Achtsamkeit

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

XXL3-Programme

Programm-Nr.

Das **brainLight**[®]-Einführungs-Programm

in verschiedenen Sprachen

- | | | | |
|----|---|---|---------|
| 02 |  Englisch • English
FIRST USE: Introduction + Session with massage |  | 20 min. |
| 03 |  Französisch • French • Français
PREMIÈRE APPLICATION: Introduction + application avec massage |  | 20 min. |
| 04 |  Spanisch • Spanish • Español
PRIMERA APLICACIÓN: Introducción + aplicación con masaje |  | 20 min. |

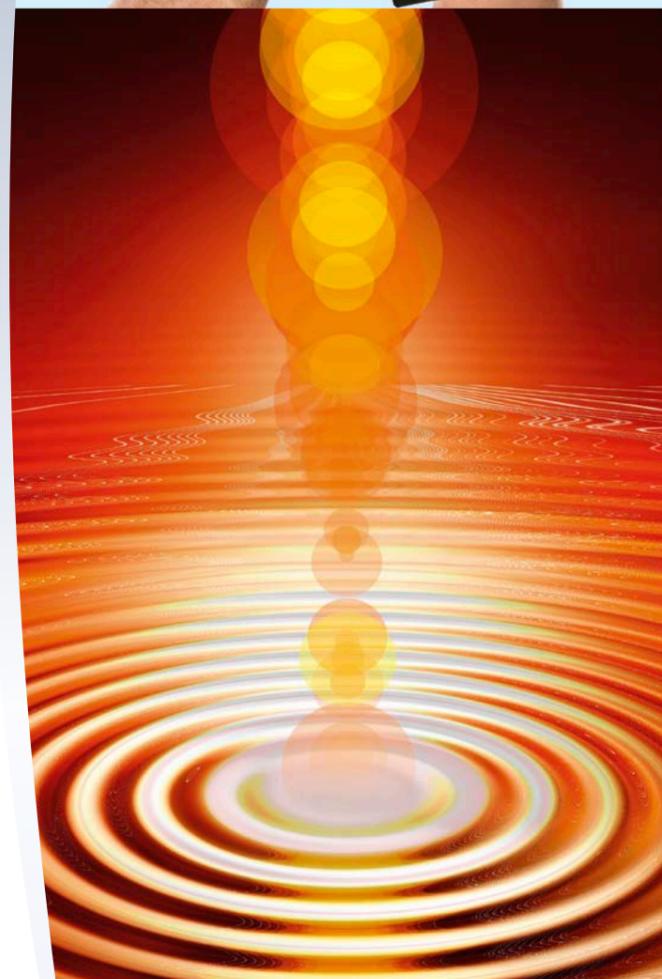
Sportprogramme

- | | | | |
|----|---|---|---------|
| 05 | Aufwärmen mit ruhigem Geist |  | 12 Min. |
| 06 | Wettkampfvorbereitung |  | 12 Min. |
| 07 | Erschaffen Sie Ihr eigenes Gewinnerlebnis |  | 12 Min. |
| 08 | Muskelgedächtnisübung |  | 17 Min. |
| 09 | Entspannungsreaktionstraining für
Stresstoleranz und Schmerzmanagement |  | 17 Min. |
| 95 | Selbst-Vertrauen für eine positive Grundhaltung |  | 17 Min. |
| 96 | Zuversicht und Selbstwertgefühl |  | 22 Min. |
| 97 | Tor zum Sieges-Momentum |  | 27 Min. |
| 98 | Mentales Reaktionstraining |  | 32 Min. |
| 99 | Entspannung, Tiefschlaf und Jetlag-Vorbeugung |  | 42 Min. |

Sinfonie des Lichts

Heilmeditationen für die inneren Organe

- | | | | |
|----|---|---|---------|
| 35 | Meditation: Heilung für Ihre Fortpflanzungsorgane
Kreative Schöpfungskraft ausstrahlen |  | 25 Min. |
| 36 | Meditation: Heilung für Ihre Blase
Einfach loslassen und entspannen |  | 25 Min. |
| 37 | Meditation: Heilung für Ihre Nieren und Nebennieren
In der Kraft, Präsenz, Klarheit und Empfänglichkeit leben |  | 28 Min. |
| 38 | Meditation: Reinigung der Leber
Mach es Deiner Leber doch so leicht wie möglich |  | 31 Min. |
| 39 | Meditation: Heilung für Ihre Bauchspeicheldrüse
Die Süße des Lebens und was dafür nötig ist |  | 23 Min. |
| 45 | Meditation: Wohlgefühl im Bauch
In Frieden mit sich selbst annehmen, was ist |  | 21 Min. |
| 46 | Meditation: Heilung für Ihre Lungen
Freudige Leichtigkeit und der Atem des Lebens |  | 24 Min. |
| 47 | Meditation: Ein freies und offenes Herz
Liebend, gütig, stärkend, mitfühlend SEIN |  | 25 Min. |
| 48 | Meditation: Heilung für Ihre Schilddrüse und Nebenschilddrüsen
Freiheit zur Selbstentfaltung |  | 26 Min. |
| 49 | Meditation: Heilung für Ihren Körper
Gesundheit lichtvoll erschaffen |  | 33 Min. |
- Unterlegt mit Musik von Dietrich von Oppeln



brainLight[®]

LIFE IN BALANCE

www.brainlight.de