

## Sportprogramme mit Musik und Sprachführung

- |  |     |         |
|--|-----|---------|
| 120 Aufwärmen mit ruhigem Geist  | ●   | 12 Min. |
| 121 Wettkampfvorbereitung  | ●   | 12 Min. |
| 122 Erschaffen Sie Ihr eigenes Gewinnerlebnis                              | 👁   | 12 Min. |
| 123 Muskelgedächtnisübung  | ● ⚙ | 17 Min. |
| 124 Entspannungsreaktionstraining für Stresstoleranz und Schmerzmanagement | 👁 ⚙ | 17 Min. |
| 125 Selbst-Vertrauen für eine positive Grundhaltung                        | ●   | 17 Min. |
| 126 Zuversicht und Selbstwertgefühl  | 🔊 ⚙ | 22 Min. |
| 127 Tor zum Sieges-Momentum  | 🔊   | 27 Min. |
| 128 Mentales Reaktionstraining   | 🔊   | 32 Min. |
| 129 Entspannung, Tiefschlaf und Jetlag-Vorbeugung                          | ▣ ⚙ | 42 Min. |



## Sportprogramme mit Musik und Sprachführung

Für den Sport- und Fitnessbereich bietet **brainLight** zehn Sportprogramme an, die alle wichtigen Aspekte mentalen Trainings abdecken, die für sportlichen Erfolg notwendig sind, wie z. B. die Wettkampfvorbereitung, den Aufbau von Selbstbewusstsein und Zuversicht sowie Muskelgedächtnis- und Fokustraining. Vor allem im Sport beginnt Erfolg im Kopf. Spitzensportler vertrauen auf ihrem Weg zu Topleistungen schon lange nicht mehr nur auf körperliches Training. Mentaltraining und optimale Regeneration durch Entspannungsmethoden gehören heute zum Alltag wie die richtige Ernährung. Von diesen Erkenntnissen der Sportpsychologie können auch Hobbysportler profitieren.

### Die 10 „Sport“-Programme gibt es in zweifacher Ausführung:

- die Programme **120 – 129** mit Licht- und Ton-Frequenzen sowie Musik
- die Programme **130 – 139** enthalten nur Licht- und Ton-Frequenzen (also keine Musik) und können ganz ohne oder zusammen mit Ihrer persönlichen Musik eingesetzt werden (mittels MP3-Player, CD-Player, Laptop etc.). Bitte beachten Sie, dass Licht und Ton erst 90 Sekunden nach Beginn des Programms starten und 30 Sekunden vor Ende ausklingen.



## Sportprogramme ohne Musik und Sprachführung

- |  |     |         |
|--|-----|---------|
| 130 Aufwärmen mit ruhigem Geist  | ●   | 12 Min. |
| 131 Wettkampfvorbereitung  | ●   | 12 Min. |
| 132 Erschaffen Sie Ihr eigenes Gewinnerlebnis                              | 👁   | 12 Min. |
| 133 Muskelgedächtnisübung  | ● ⚙ | 17 Min. |
| 134 Entspannungsreaktionstraining für Stresstoleranz und Schmerzmanagement | 👁 ⚙ | 17 Min. |
| 135 Selbst-Vertrauen für eine positive Grundhaltung                        | ●   | 17 Min. |
| 136 Zuversicht und Selbstwertgefühl  | 🔊 ⚙ | 22 Min. |
| 137 Tor zum Sieges-Momentum  | 🔊   | 27 Min. |
| 138 Mentales Reaktionstraining   | 🔊   | 32 Min. |
| 139 Entspannung, Tiefschlaf und Jetlag-Vorbeugung                          | ▣ ⚙ | 42 Min. |

