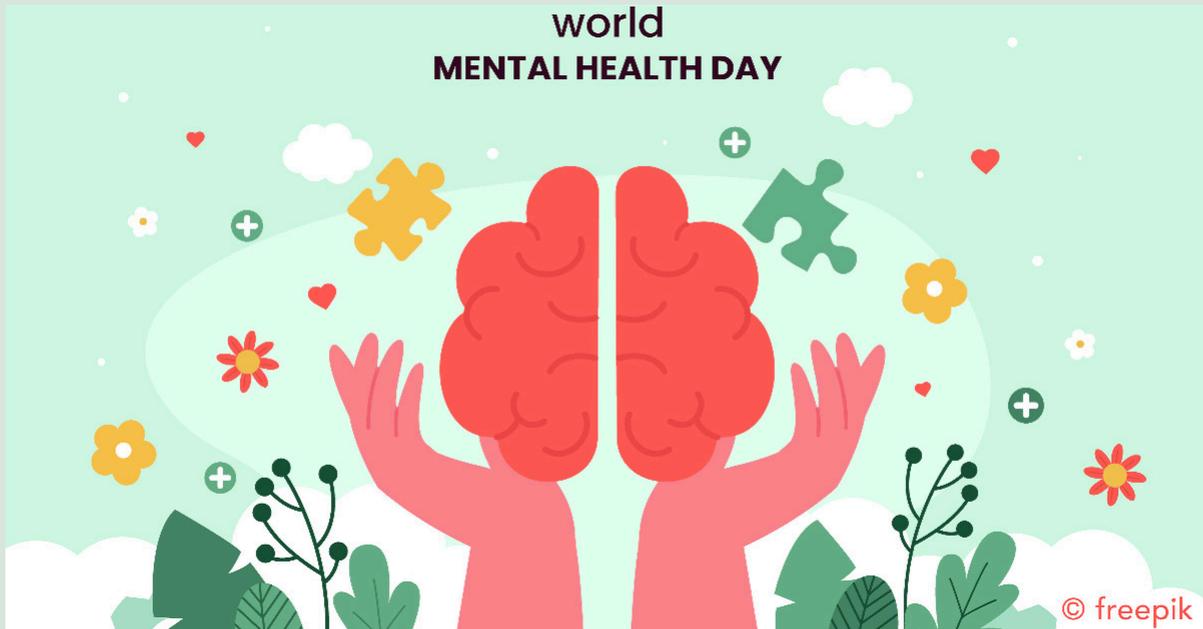


brainLight®

LIFE IN BALANCE



World Mental Health Day: Mentale Gesundheit in der Arbeitswelt

Sehr geehrter Herr {{ contact.NACHNAME }}, Sehr geehrte Frau {{ contact.NACHNAME }}, Guten Tag {{ contact.VORNAME }} {{ contact.NACHNAME }},
{{ contact.BRIEFANREDE }}

"es ist an der Zeit, mentale Gesundheit am Arbeitsplatz zu priorisieren". Das Thema des diesjährigen World Mental Health Days legt den Fokus auf Unternehmen und Organisationen und die Verantwortung, die sie für ihre Angestellten tragen. Jedes Jahr wird am 10. Oktober durch den besonderen Tag Bewusstsein für das Thema geschaffen.

Mentale Gesundheit ist in den letzten Jahren immer häufiger im Gespräch. Beeinflusst wird diese durch ganz unterschiedliche Aspekte, wie individuelle Lebensumstände, Ängste und Sorgen, wirtschaftliche Veränderungen oder soziale Strukturen. Eine schlechte psychische Gesundheit beeinträchtigt uns in unserem Alltag und beeinflusst die Art und Weise, wie wir durchs Leben gehen.

Vor allem das Arbeitsumfeld kann hier einen entscheidenden Unterschied bewirken. Knapp **77 %** der deutschen Bevölkerung ist erwerbstätig und verbringt einen großen Teil des Tages am Arbeitsplatz. Die mentale Gesundheit profitiert davon, wenn wir uns wohl fühlen, ein gutes Verhältnis zu unseren Kollegen haben und uns Techniken angeeignet haben, die dabei helfen, mit Stress umzugehen.

Neben gängigen Methoden, wie Einstellungsänderung, Zeitmanagement und Atemübungen, tragen regelmäßige **brainLight-Anwendungen** durch die **wirkungsvollen** Licht- und Tonfrequenzen **nachweislich** zur Verbesserung des psychischen Wohlbefindens bei. Die Meditationen helfen Ihnen dabei, abzuschalten, Stress auszublenden und zu innerer Ruhe und Balance zu finden, ob in den Pausen oder nach der Arbeit. **Hier** lesen Sie mehr dazu ...

Testen Sie **brainLight-Entspannung** auf einer der zahlreichen Messen, auf denen wir vertreten sind. Ganz neu auch auf der **infa** Hannover!

Eine stressfreie Woche am Arbeitsplatz wünschen Ihnen

Ursula Sauer und Jochen Hufgard
brainLight-Geschäftsleitung

Das sagen unsere Anwender

”

Ich bin begeistert! Ich fühle mich durch die Meditation entspannt, gestärkt und gekräftigt und bemerke einen Zuwachs an Zuversicht und Positivität.



”

Gefühle überrennen mich nicht mehr so gewaltig, sondern lassen sich stabiler fühlen und wertschätzend empfinden. Es ist mir möglich, tiefe wohltuende Entspannung zu empfinden und so bewusst zur ganzheitlichen inneren Ruhe zu kommen.

”

Nach einiger Zeit habe ich angefangen, auch außerhalb der Meditation mehr auf mein Inneres zu achten und es gelingt mir immer mehr. Sich selber wertschätzen und achten.



RESEARCH & SCIENCE

Hack your Brain: Wie das Gehirn langfristig gesunde Leistung erbringt.

am 7. November 2024

Frau Dr. Karolien Notebaert zeigt in ihrem Vortrag, wie auch Sie mithilfe neurowissenschaftlicher Strategien Ihr Wohlbefinden fördern können und durch den Fokus auf Selbstregulation und Gehirngesundheit Ihr volles Potenzial entfalten und persönliches Wachstum erreichen können.

[Zur Anmeldung](#)

Unsere Programmempfehlungen

Sparen Sie bis zu 500 € beim Kauf von 3 Programmblöcken!



Selbstliebe stärken
von Carolin Sue



**Anleitungen zur
Achtsamkeit**
von Dr. Ulrich Ott



**Selbstfürsorge mit
Autogenem Training**
von Wolfram Krug

[Shop](#)

Sie finden die brainLight-Wellness-Lounge u.a. auf diesen Messen und Veranstaltungen:



Innsbrucker Herbstmesse

Innsbruck

09. – 13. Oktober 2024

Ob für die eigenen vier Wände, den Kleiderschrank oder das kulinarische Wohl: Die Messe ist das größte Familien- und Shopingerlebnis im Herbst!

Halle A | Stand A67

[Mehr ...](#)



infa | Erlebnis- und Einkaufsmesse

Hannover

12. – 20. Oktober 2024

Deutschlands größte Erlebnis- und Einkaufsmesse bietet Lifestyle, Mode, Wellness, Bauen, Wohnen, Weihnachten, Kulinarik, Workshops und Unterhaltung.

Halle 22 | Stand D71

[Mehr ...](#)



47. Deutscher Steuerberatertag

Hamburg

14. – 15. Oktober 2024

Parallele Bühnen vor Ort, eine Fachausstellung, Party und Galadinner, Empfang, Stadtrundfahrt & Videos On-Demand gehören zu den Highlights.

Stand X09

[Mehr ...](#)



CAREER
CALLING

Career Calling

Wien

16. Oktober 2024

Über 100 Arbeitgeber informieren Interessierte über Einstiegsjobs, Praktika, Traineeships und Jobs neben dem Studium.

Halle D | Stand D9

Mehr ...



Oberschwabenschau

Ravensburg

16. – 20. Oktober 2024

An fünf Tagen ist die Oberschwabenschau Treffpunkt, Infobörse, Event, Erlebnis, Marktplatz – ein Erfolg für rund 600 Aussteller und viele, viele Besucher.

Halle 1 | Stand 55

Mehr ...



interbad

Stuttgart

22. – 24. Oktober 2024

Aussteller präsentieren hier ihre Produktinnovationen, Designs und Technologien rund um Schwimmbad, Sauna, Spa und Wellness.

Halle 1 | Stand 1M51

Mehr ...



IFAS
Zürich
22. – 24. Oktober 2024

Der wichtigste Branchentreffpunkt für den Schweizer Gesundheitssektor zeigt Trends und Innovationen und vermittelt Wissen zu aktuellen Themen.

Halle 5 | Stand A24

[Mehr ...](#)

DKOU

DKOU
Berlin
22. – 25. Oktober 2024

Der Kongress bietet Orthopäden und Unfallchirurgen Europas größte Plattform für den fachlichen, kollegialen und wissenschaftlichen Austausch.

Halle 4.2 | Stand 7

[Mehr ...](#)

Mit brainLight Geld verdienen

Werden Sie Tippgeber!

Sie sind begeisterter **brainLight**-Kunde und möchten als Tippgeber unverbindlich unsere Produkte weiterempfehlen?

Erfahren Sie mehr über die Verdienstmöglichkeiten als Tippgeber!

[Weitere Informationen ...](#)



Werden Sie Vertriebspartner!

Sie sind ein Verkaufstalent und
möchten als selbständiger
Vertriebspartner unsere
Entspannungssysteme verkaufen?

Nehmen Sie an unserer kostenlosen
Online-Einführungsveranstaltung teil!

Zur Anmeldung



[NEWS](#)

[WIRKUNGSWEISE](#)

[PRODUKTE](#)



brainLight GmbH

Hauptstraße 52, 63773, Goldbach

Diese E-Mail wurde an {{contact.EMAIL}} gesendet.

Sie haben diese E-Mail erhalten, weil Sie sich für den brainLight-Newsletter angemeldet
haben.

[Abbestellen](#)

Datenschutzhinweis

Der brainLight-Newsletter informiert Sie über die aktuellen Neuigkeiten der brainLight GmbH rund um die Themen audio-visuelle Tiefenentspannung, brainLight-Systeme als Baustein im Betrieblichen Gesundheitsmanagement, unsere Präsenz auf Messen, Kongressen und anderen Veranstaltungen, Awards und vieles mehr. Informationen zu den Inhalten, der Protokollierung Ihrer Anmeldung, zum Versand über den deutschen Anbieter Brevo, der statistischen Auswertung sowie Ihren Abbestellmöglichkeiten finden Sie in unserer Datenschutzerklärung: <https://www.brainlight.de/datenschutz.html>

Impressum

Absender dieses Newsletters ist die brainLight GmbH,
Hauptstraße 52, 63773 Goldbach, Deutschland,
Telefon +49 (0) 6021 5907-0
Geschäftsführer: Ursula Sauer, Jochen Hufgard,
HRB Nr. 3704, Amtsgericht Aschaffenburg, USt-IdNr.: DE132076945.