



DAS LEBEN BESTEHT NICHT AUS DEN  
MOMENTEN IN DENEN WIR ATMEN –  
ES SIND DIE MOMENTE, DIE UNS DEN  
ATEM RAUBEN!

Rainer-Maria Rilke

# Programmübersicht

**brainLight**  mobil

**brainLight**  relaxStation

**brainLight**  
LIFE IN BALANCE



# brainLight® mobil

Sehr geehrte\*r **brainLight**-Anwender\*in,

Ihre App **brainLight** mobil enthält immer das **brainLight**-Einführungsprogramm und einige kostenlose Demo-Tracks. Sie können die Programmauswahl in Ihrer App je nach persönlichem Interesse mit den **brainLight**-Basic-Programmen oder/und zusätzlichen Programmblöcken erweitern. Die aktuell verfügbaren Programme finden Sie auf den folgenden Seiten.

## ANWENDUNGSHINWEISE

Nutzen Sie bitte die In-Ear-Kopfhörer oder setzen Sie die Over-Ear-Kopfhörer auf. Legen Sie jetzt Ihre Visualisierungsbrille „smartLight“ bereit, wenn Sie sich für ein Programm mit Visualisierung entschieden haben. Starten Sie nun das gewünschte Programm auf Ihrem Smartphone.

Je nach Programm wird Ihnen jetzt über Kopfhörer gesagt, wann Sie die Visualisierungsbrille „smartLight“ aufsetzen sollen. Passen Sie die Lichtintensität der Visualisierungsbrille „smartLight“ mit dem digitalen Intensitätsregler und die Lautstärke der In-Ear-Kopfhörer mit dem Touch-Bedienfeld so an, dass Sie sich während der **brainLight**-Anwendung wohlfühlen. Wir wünschen Ihnen eine wunderschöne Erfahrung!

## GEGENINDIKATIONEN

Genießen Sie bitte die **brainLight**-Anwendung ohne Visualisierungsbrille „smartLight“, wenn Sie Epileptiker\*in sind, einen Herzschrittmacher tragen oder schwanger sind.

# brainLight® relaxStation

Sehr geehrte\*r **brainLight**-Anwender\*in,

machen Sie es sich bequem im **brainLight**-Shiatsu-Massagesessel. Setzen Sie die Kopfhörer auf, schalten Sie das Noise Cancelling ein und legen Sie Ihre Visualisierungsbrille „smartLight“ bereit, wenn Sie sich für ein Programm mit Visualisierung entschieden haben. Wählen Sie nun auf dem iPad das gewünschte Programm und die Massageintensität. Starten Sie das Programm durch leichte Berührung des Bildschirms.

Je nach Programm wird Ihnen jetzt über Kopfhörer gesagt, wann Sie die Visualisierungsbrille „smartLight“ aufsetzen sollen. Passen Sie die Lichtintensität der Visualisierungsbrille „smartLight“ mit dem digitalen Intensitätsregler und die Lautstärke der Kopfhörer so an, dass Sie sich während der **brainLight**-Anwendung wohlfühlen. Wir wünschen Ihnen eine wunderschöne Erfahrung!

\* Bei einem Komplettsystem mit **brainLight**-Massagesessel 4D Sphere haben Sie nach der Wahl des Programmes die Möglichkeit, innerhalb von 5 Sekunden die Intensität der Massage auszuwählen: Drücken Sie 1 für „schwach“, 2 für „mittel“, 3 für „stark“. Wenn Sie nichts wählen, startet das Programm automatisch mit „mittel“.





Album 1

Wenn Sie das ganzheitliche **brainLight**-Wohlfühlerlebnis zum ersten Mal genießen, beginnen Sie bitte GRUNDSÄTZLICH mit Programm 1.

## EINFÜHRUNGSPROGRAMM

1	ERSTANWENDUNG: Einführung + Anwendung	☞ ⚙	20 Min.
20	ERSTANWENDUNG: Einführung + Anwendung	☞ ⚙	5 Min.
21	ERSTANWENDUNG: Einführung + Anwendung	☞ ⚙	11 Min.

## 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.
- ⦿ Anwendung mit durchgehender Massage, die Visualisierung setzt erst später ein.
- ⌚ Anwendung mit durchgehender Visualisierung, am Anfang und Ende erfolgt eine Massage.
- ☑ Die Anwendung beginnt mit der Tiefenentspannung mit Visualisierung, danach folgt die Massage.
- 👁 Anwendung ohne Massage, aber mit Visualisierung. Der Massagesessel fährt in die Ruheposition.
- ⚙ Anwendung mit Wärme-Funktion.
- 💬 Anwendung mit SINNVoller Geschichte.
- 🕒 Die Anwendung beginnt mit einer Massage, danach folgt die Tiefenentspannung mit Visualisierung. Nach einer weiteren Massage und einer kurzen Pause werden Sie zum Abschluss erneut massiert.

### Gegenindikationen

Wenn Sie Epileptiker\*in sind, oder einen Herzschrittmacher tragen, genießen Sie die Anwendung bitte ohne Visualisierungsbrille „smartLight“.

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 genießen Sie bitte nur Anwendungen ohne Visualisierungsbrille „smartLight“ und ohne Massage.



## 10-Minuten-Programme BASIC



Sie erleben in einer **brainLight**-Anwendung eine einzigartige Form der körperlichen und mentalen Entspannung. Innerhalb weniger Minuten fühlen Sie sich ruhig und tief entspannt. Der Atem verlangsamt sich und wird gleichmäßiger. Zu den Lichteffekten der Visualisierungsbrille „smartLight“ hören Sie schöne, entspannende Musik mit oder ohne Sprachbegleitung und werden je nach Programm zusätzlich massiert. Durch eine sinnliche Sinfonie aus Licht, Ton, Sprache und einem wohligen Körperempfinden werden Sie in eine ungeahnte neue Welt entführt. Ihr Geist scheint zu schweben und Sie erleben sich auf eine intensive, völlig neue Art und Weise. Aufregende Farben und Formen oder Muster entstehen vor Ihrem inneren Auge. Um sich vorstellen zu können, wie die Reize auf Augen und Ohren wirken, denken Sie an die Magie flackernden Feuers, das Wechselspiel von Licht und Schatten bei der Fahrt durch eine Baumallee oder das Glitzern der Sonne auf den Meereswellen.

- 30 Positive Affirmationen für den Tagesbeginn ●
- 31 Positive Affirmationen für das Ende eines Tages ●
- 32 Massage zum Musikstück „Free Flow“ ●
- 33 Massage zum Musikstück „Chill Fit“ ●
- 34 Massage zum Musikstück „Energy“ ●
- 35 Massage zum Musikstück „Free Time“ ●
- 36 Kurzmeditation „Energie auftanken“ ●
- 37 Kurzmeditation „Kraftvoll sein“ ●
- 38 Massage zum Musikstück „Shift“ ●
- 39 Massage zum Musikstück „Timeless“ ●
- 40 Zitate zum Thema Dankbarkeit ●
- 41 Zitate zum Thema Erfolg ●
- 42 Zitate zum Thema Freundschaft ●
- 43 Zitate zum Thema Lebensweisheiten ●
- 44 Zitate zum Thema Liebe ●
- 45 Zitate zum Thema Motivation ●
- 46 Zitate zum Thema Seele ●
- 47 Zitate zum Thema Selbstvertrauen ●
- 48 Zitate zum Thema Stärke ●
- 49 Zitate zum Thema Wahrheit ●

*„Respect yourself enough to let yourself be respected.  
Value yourself enough to allow yourself to be valued.  
Trust yourself enough to allow someone to trust you.  
Love yourself.  
Let someone love you.“*

**Lazaris**



## 20-Minuten-Programme BASIC



- 50 Musikstück „Fantasy“ ●
- 51 Musikstück „Space“ ●
- 52 Musikstück „Creativity“ ●
- 53 Musikstück „Wellpower“ ●
- 54 Rundum-Wohlfühlprogramm zum Musikstück „Deep Inside“ 🔊 ⚙️
- 55 Rundum-Wohlfühlprogramm zum Musikstück „Do It“ 🔊 ⚙️
- 56 Rundum-Wohlfühlprogramm „In 20 Minuten frisch und munter“ ☑️ ⚙️
- 57 Rundum-Wohlfühlprogramm „In 20 Minuten ruhig und ausgeglichen“ ☑️ ⚙️
- 58 Anwendung mit dem Musikstück „brainFlight“ 👁️
- 59 Sprachgef. Tiefenentspannung „Reise durch den Körper“ 👁️

## 30-Minuten-Rundum-Wohlfühlprogramme BASIC

- 60 zum Musikstück „Sky“ ☑️
- 61 zum Musikstück „Chill Out“ ☑️
- 62 zum Musikstück „Falling Waters“ 🔊 ⚙️
- 63 zum Musikstück „Freedom“ 🔊 ⚙️
- 64 zum Musikstück „Ocean“ 🔊 ⚙️ 🗣️

## 40-Minuten-Rundum-Wohlfühlprogramme BASIC

- 65 mit der Tiefensuggestion „Konzentration steigern“ 🔊
- 66 mit der Tiefensuggestion „Erfolgreicher leben“ 🔊
- 67 mit der Tiefensuggestion „Erfolgreich verkaufen“ 🔊
- 68 mit der Tiefensuggestion „Stress abbauen“ 🔊
- 69 mit der Tiefentrance „Fantasiereise“ 🔊 ⚙️

„Open your eyes – be still – listen –  
Open the eyes of your heart –

Be confident and courageous –  
Love!“

Lazaris

# Unsere Programme für die **brainLight** App



Alle **brainLight**-Programme sind Instant-Programme, bestehend aus aufeinander abgestimmten Licht- und Ton-Frequenzen, Musik und gegebenenfalls sprachlicher Begleitung. Die Massage ist ein zusätzlicher vollautomatisierter Teil der **brainLight**-Instant-Programme. Vor und nach oder auch während der audio-visuellen Entspannung werden Sie massiert.

Die **brainLight**-Programme sind zu thematisch völlig unterschiedlichen Programmblöcken zusammengefasst. Die Palette der **brainLight**-Programmblöcke wird ständig ergänzt und auf Wunsch unserer Kunden erweitert.

Ihre **brainLight** App enthält das **brainLight**-Einführungsprogramm und einige kostenlose Demo-Tracks. Sie können die Programmauswahl in Ihrer App je nach persönlichem Interesse mit den **brainLight**-Basic-Programmen oder/und zusätzlichen Programmblöcken erweitern. Die Basic-Programme enthalten vierzig 10- bis 40-Minuten-Programme sowie 50 Fest- und Festfrequenzprogramme zur Anwendung mit eigener Musik und der Möglichkeit, sich ein Massageprogramm dazuschalten.


Zusätzlich können Sie weitere, thematisch völlig unterschiedliche Programmblöcke Ihrer Wahl erwerben, die zu Ihnen, Ihren Wünschen und Zielen passen. Nachfolgend ist die Übersicht:

	<b>DAS BRAINLIGHT-EINFÜHRUNGSPROGRAMM IN ANDEREN SPRACHEN</b>	<b>2</b>
	<b>TIEFEN-SUGGESTIONEN BEWÄHRTE KLASSIKER</b>	<b>3</b>
	<b>MEDITATION &amp; INSPIRATION ACHTE AUF DEINE GEDANKEN</b>	<b>4</b>
	<b>CLEVER POSITIVES LERNERFAHRUNGSTRAINING</b>	<b>5</b>
	<b>SPORT-PROGRAMME</b>	<b>6</b>




**MUSIKGENUSS**  
VON  
KLASSISCH  
BIS MODERN

7



**PHILOSOPHISCHES**  
MENSCHEN BRAU-  
CHEN MEHR POESIE

8



**ANLEITUNGEN ZUR**  
**ACHTSAMKEIT**  
INFORMATIONEN  
UND PRAKTISCHE  
ÜBUNGEN

9



**SINFONIE DES**  
**LICHTS –**  
HEILMEDITATIONEN  
FÜR DIE INNEREN  
ORGANE

10




**SELBSTFÜRSORGE**  
MIT AUTOGENEM  
TRAINING

11



**RAUCHFREI**  
MIT BRAINLIGHT  
UNTERSTÜTZT IN DIE  
RAUCHFREIHEIT

12



**LEUCHTEN DES**  
**LEBENS**  
TIEFE TRANSFOR-  
MIERENDE  
ERFAHRUNGEN

13



**ERKENNE DIE**  
**WEGE!**  
TIEFER GLAUBE UND  
HOHE SPIRITUALITÄT

14



**MAGISCHE KLÄNGE**  
INSPIRATIONEN

15



**NACHTS GESUND**  
**SCHLAFEN**  
MIT BRAINLIGHT

16



**CHILLOUT LOUNGE**  
EMOTIONALE  
RYTHMEN FÜR HERZ  
UND SEELE

17



**GESUND DURCHS**  
**LEBEN**  
WIE ES GELINGEN  
KANN GESUND ZU  
BLEIBEN

18



**SICH IM HERZEN**  
**VERANKERN**  
MUTIG LEBEN HEISST,  
DAS LEBEN WAGEN

19



**KRAFTVOLLE**  
**BIBLISCHE WORTE**  
LIEBE – GNADE –  
FRIEDE

20



**SELBSTLIEBE**  
**STÄRKEN**  
SANFT MIT SICH  
SELBST SEIN

21



**WEISHEITEN**  
**INDIENS**  
PERLEN AUS DER  
HINDUKULTUR

22



**ERKENNE DICH**  
**SELBST**  
WERDE, DER DU BIST!

23



**INNERE STÄRKE**  
**ENTWICKELN MIT**  
**ZEN**  
MEDITATION

24

# Das brainLight-Einführungsprogramm in anderen Sprachen

🔊 ⚙️ 20 Min.



Album 2

„Wenn du mit einem Menschen in  
einer Sprache sprichst,  
die er versteht, bleibt dies in  
seinem Verstand.  
Wenn du mit ihm in seiner Sprache  
sprichst,  
geht ihm dies zu Herzen.“

**Nelson Mandela**

-  **Deutsch • German**  
ERSTANWENDUNG: Einführung + Session mit Massage
-  **Englisch • English**  
FIRST USE: Introduction + Session with massage
-  **Dänisch • Danish • Dansk**  
FØRSTE GANG: Introduktion + anvendelse, med massage
-  **Französisch • French • Français**  
PREMIÈRE APPLICATION: Introduction + application avec massage
-  **Italienisch • Italian • Italiano**  
PRIMO USO: Introduzione + Sessione con massaggio
-  **Niederländisch • Dutch • Nederlands**  
EERSTE GEBRUIK: Introductie + Sessie met massage
-  **Norwegisch • Norwegian • Norsk**  
FØRSTE GANGS BRUK: Innføring + Avspenningsbehandling med massasje
-  **Polnisch • Polish • Polski**  
WPROWADZENIE: sposób zastosowania + głęboki relaks
-  **Russisch • Russian • русский**  
ОЗНАКОМЛЕНИЕ: введение + пользование с массажем
-  **Slowakisch • Slovakian • Slovenský**  
ÚVODNÝ PROGRAM: Zoznámenie + masáž
-  **Spanisch • Spanish • Español**  
PRIMERA APLICACIÓN: Introducción + aplicación con masaje
-  **Tschechisch • Czech • Český**  
ÚVODNÍ PROGRAM: Seznámení + masáž
-  **Türkisch • Turkish • Türkçe**  
İLK KULLANIM: Giriş + masaj seansı
-  **Ungarisch • Hungarian • magyar**  
ELSŐ ALKALOM: bemutatkozás + értekezlet masszázssal
-  **Chinesisch • Chinese • 汉语**  
初次使用: 简介+按摩体验
-  **Japanisch • Japanese • 日本語**  
最初に使用: 介绍+マッサージ付きプログラム
-  **Urdu • Urdu • اردو**  
پہلے استعمال تعارف + سیشن کے ساتھ مساج



Album 3

## Tiefensuggestionen

Bewährte Klassiker



70	Autogene Entspannung	☞	39 Min.   30 Min.
71	Bewusster und angenehmer träumen	☞☼	39 Min.   30 Min.
72	Tinnitus bewältigen	☞☼	39 Min.   30 Min.
73	Ohne Angst zum Zahnarzt	☞☼	38 Min.   29 Min.
74	Abwehrkräfte steigern	☞☼	39 Min.   30 Min.
75	Idealgewicht ohne Diät	☞	39 Min.   30 Min.
76	Abnehmen und sich wohlfühlen	☞	39 Min.   30 Min.
77	Lebensmut statt Depression	☞☼	39 Min.   30 Min.
78	Selbstbewusstsein stärken	☞	39 Min.   30 Min.
79	Ängste überwinden	☞	39 Min.   30 Min.

„Ich wurde geboren, um im Glanz  
der Liebe und im Licht der  
Schönheit zu leben.  
Beide sind Gottes Ebenbilder.“

**Khalil Gibran**

*„Stand in the light of gratitude and  
Let shine the spiritual being that you truly are.*

*Let shine the God-Being within you –  
Who is still disguised as a human being.*

*Embrace the wonders of your life.  
Embrace the wonders of your being.*

*With joy and inspiration – with gratitude –  
You and your world can become new – beautifully new –*

*And majestic with love and light.“*

**Lazaris**



Album 4

## Meditation & Inspiration

Achte auf deine Gedanken



### Meditationen und Fantasiereisen

- |    |                     |    |         |  |         |
|----|---------------------|----|---------|--|---------|
| 80 | Frieden in Dir      | 👁️ | 41 Min. |  | 41 Min. |
| 81 | Frieden in der Welt | 👁️ | 26 Min. |  | 26 Min. |
| 82 | Stress lass nach    | 🔊  | 30 Min. |  | 21 Min. |

### Abendmeditationen für Kinder und Erwachsene

- |    |                                |    |         |  |         |
|----|--------------------------------|----|---------|--|---------|
| 83 | Mein alter weiser Freund       | 👁️ | 29 Min. |  | 29 Min. |
| 84 | Meine tanzende Freude          | 👁️ | 32 Min. |  | 30 Min. |
| 85 | Mein kraftvolles Heilungslicht | 👁️ | 28 Min. |  | 30 Min. |

### Musik & Inspiration

- |    |               |    |         |  |         |
|----|---------------|----|---------|--|---------|
| 86 | Classic Dream | 🔊  | 29 Min. |  | 30 Min. |
| 87 | Smooth        | 👁️ | 15 Min. |  | 30 Min. |
| 88 | Dream         | 👁️ | 18 Min. |  | 30 Min. |
| 89 | Atmosphäre    | 🔊  | 31 Min. |  | 30 Min. |

„Achte auf deine Gedanken,  
denn sie werden Worte,  
achte auf deine Worte,  
denn sie werden Handlungen,  
achte auf deine Handlungen,  
denn sie werden Gewohnheiten,  
achte auf deine Gewohnheiten,  
denn sie werden dein Charakter,  
achte auf deinen Charakter,  
denn er wird dein Schicksal.“

**Charles Reade**

„As you heal yourself, there is less illness in the world.  
No, not just one less sick person ... less sickness.

As you replace your darkness  
with light – hopes, dreams and visions –

there is less darkness in the world.“

**Lazaris**



### Album 5

Die **brainLight**-Clever-Programme wurden zur Unterstützung von schnellerem und einfacherem Lernen entwickelt und ermöglichen Gehirntraining auf dem neuesten Stand der Neurotechnik. Kinder und Erwachsene werden auf eine spannende Reise in die Welt des schnellen und einfachen Lernens eingeladen.

Das **brainLight**-System erzeugt wissenschaftlich fundierte Frequenzen audio-visueller Stimulation, die Sie und Ihr Kind darin unterstützen, Bestleistungen zu erzielen. Durch die Beruhigung und Ausbalancierung der Gehirnwellen werden Fokus und Konzentration gesteigert, der Geist optimal aufs Lernen vorbereitet und ideale Ausgangsbedingungen für eine gute Merkfähigkeit geschaffen.

Die Programme wurden ursprünglich für Kinder entwickelt, können aber auch von Jugendlichen und Erwachsenen genutzt werden.

## Clever

### Positives Lernerfahrungstraining



#### *Clever-Programme mit Musik\**

Die Programme 90–99 enthalten Licht- und Ton-Frequenzen sowie Musik.

90 Schnelleres Lernen	👁️	15 Min.   15 Min.
91 Prüfungsvorbereitungs-Training	👁️	15 Min.   15 Min.
92 Stimmungsaufhellung nach der Schule/ Unterstützung der Eltern	👁️	15 Min.   15 Min.
93 Lösung von Problemen	👁️	15 Min.   15 Min.
94 Positive Motivation/Einstellung für Höchstleistungen	👁️	15 Min.   15 Min.
95 Lese- und Buchstabierhilfe	👁️	15 Min.   15 Min.
96 Mathematik-Hilfe	👁️	11 Min.   11 Min.
97 Hausaufgaben-Hilfe	👁️	10 Min.   10 Min.
98 Konzentrations- und Aufmerksamkeitstraining	👁️	15 Min.   15 Min.
99 Tiefschlaf und Erholung	👁️	40 Min.   41 Min.

#### *Märchen für Kinder & Erwachsene\*\**

100 Der Benzindrache Jaxibur		30 Min.   30 Min.
101 Prinzessin Faidi		25 Min.   25 Min.
102 Der Trollkönig		36 Min.   36 Min.

\* Programme ohne Massage aber mit Visualisierung.

\*\* Programm ohne Massage und ohne Visualisierung.

Der Massagesessel fährt in die Ruheposition.



## Clever

### Positives Lernerfahrungstraining



#### *Clever-Programme ohne Musik\**

Die Programme 110–119 enthalten nur Licht- und Ton-Frequenzen (also keine Musik) und können ganz ohne oder zusammen mit Ihrer persönlichen Musik eingesetzt werden (mittels Mobiltelefon, CD-Player, Laptop etc.).

110	Schnelleres Lernen	👁️	15 Min.   15 Min.
111	Prüfungsvorbereitungs-Training	👁️	15 Min.   15 Min.
112	Stimmungsaufhellung nach der Schule/ Unterstützung der Eltern	👁️	15 Min.   15 Min.
113	Lösung von Problemen	👁️	15 Min.   15 Min.
114	Positive Motivation/Einstellung für Höchstleistungen	👁️	15 Min.   15 Min.
115	Lese- und Buchstabierhilfe	👁️	15 Min.   15 Min.
116	Mathematik-Hilfe	👁️	11 Min.   11 Min.
117	Hausaufgaben-Hilfe	👁️	10 Min.   10 Min.
118	Konzentrations- und Aufmerksamkeitstraining	👁️	15 Min.   15 Min.
119	Tiefschlaf und Erholung	👁️	40 Min.   41 Min.

*„Das eigene Wesen völlig zur  
Entfaltung zu bringen,  
das ist unsere Bestimmung.“*

**Oscar Wilde**

Licht- und Tonfrequenzverläufe: **Dr. Rayma Ditson-Sommer** • Tontechnische Umsetzung: **Frank Metzner im Tonstudio Dreamland, Krombach**

*„Be more concerned with  
where something can lead you  
than what it can get you.“*

**Lazaris**



Album 6

Für den Sport- und Fitnessbereich bietet **brainLight** zehn Sport-Programme 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.

„Nothing changes until you do.“

**Lazaris**

## Sportprogramme

mit Musik und Sprachführung



*Sportprogramme mit Musik und Sprachführung*

Die Programme 120–129 enthalten Licht- und Ton-Frequenzen sowie Musik.

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

Licht- und Tonfrequenzverläufe: **Dr. Rayma Ditson-Sommer** • Musik: **Andrea Rushton, Ben Lennox, Dietrich von Oppeln, Frank Metzner** (Musik der Programmeinführungen), **Joseph Brook, Tallis Brooks, Thomas Hull**

Sprecher\*innen: **Sabrina Sauer + Arno Kohnen**: Programm „Tor zum Sieges-Momentum“

Tontechnische Umsetzung: **Frank Metzner** im Tonstudio Dreamland, Krombach  
Programmtexte: **Sabrina Sauer**, nach Programmbeschreibungen von **Dr. Rayma Ditson-Sommer**



## Sportprogramme mit Musik und Sprachführung



### Sportprogramme ohne Musik und Sprachführung

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 Mobiltelefon, 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.

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

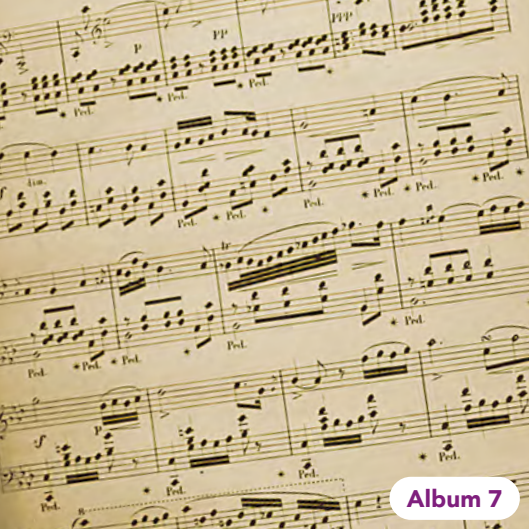
„Das Wertvolle im Leben ist die Entfaltung der Persönlichkeit und ihrer schöpferischen Kräfte.“

**Albert Einstein**

„Accept who you are –  
welcome who you are becoming.“

*Touch – breathe – set innovation in motion.“*

**Lazaris**



# Musikgenuss

von klassisch bis modern



Für „Musikgenuss von klassisch bis modern“ wurden 10 Programme „Musikgenuss pur“ und ohne Sprachführung ausgewählt.

Dieser Programmblock vereint eine Sinfonie aus Licht- und Ton-Frequenzen mit einer reichhaltigen Mischung verschiedenster Musik: Von bekannten klassischen Stücken großer Komponisten über Latin, Lounge, New Age und Meditationsmusik bis hin zu modernem Progressive Rock ist alles dabei.

- |     |  |    |                   |
|-----|--|----|-------------------|
| 140 | <b>5. Symphonie, 1. Satz (Allegro con brio)</b>                      | ●  | 9 Min.   9 Min.   |
|     | Ludwig van Beethoven – Klassik;<br>die Sinne stimulierend            |    |                   |
| 141 | <b>Peer Gynt Suite: Morgenstimmung &amp; Solveigs Lied</b>           | ●☀ | 9 Min.   9 Min.   |
|     | Edvard Grieg – Klassik; belebend                                     |    |                   |
| 142 | <b>An der schönen blauen Donau</b>                                   | ●  | 11 Min.   11 Min. |
|     | Johann Strauss – Klassik; erfrischend                                |    |                   |
| 143 | <b>The Red Tide</b>  | ●  | 11 Min.   11 Min. |
|     | Earthlimb – Progressive Rock; aktivierend                            |    |                   |
| 144 | <b>Concerto Grosso Nr. 5</b>   | ●  | 12 Min.   12 Min. |
|     | Georg Friedrich Händel – Klassik;<br>erhebend und entspannend        |    |                   |
| 145 | <b>Mariposa Blanca</b>   | ●☀ | 16 Min.   16 Min. |
|     | Frank Metzner – Latin Music;<br>zum Wohlfühlen und Relaxen           |    |                   |
| 146 | <b>Indian Summer</b>   | ⌘  | 21 Min.   21 Min. |
|     | Frank Metzner – New Age/World Music;<br>inspirierend und entspannend |    |                   |
| 147 | <b>Himalaya Breeze</b>   | ⌘  | 31 Min.   31 Min. |
|     | Alex Bleiziffer – Lounge Music;<br>entspannend                       |    |                   |
| 148 | <b>5. Symphonie (vollständige Version)</b>                           | ⌘  | 38 Min.   38 Min. |
|     | Ludwig van Beethoven – Klassik;<br>energetisierend                   |    |                   |
| 149 | <b>Einklang am Meer</b>  | ▣☀ | 42 Min.   41 Min. |
|     | Hauke Nissen – Meditationsmusik;<br>meditativ                        |    |                   |



Album 8

## Dr. phil. Christoph Quarch

Foto: Nomi Baumgartl

„Ich glaube, die Menschen der Gegenwart brauchen mehr Poesie. Im Alltag hören und sprechen wir meist eine technische Sprache, die zur reinen Informationsweitergabe verflacht ist. So sind wir unfähig geworden, unsere Seele zu Wort kommen zu lassen – und vernehmen zugleich immer weniger Worte, die unsere Seele zu berühren, inspirieren, begeistern vermögen. Ich lasse hier die Dichtung zu Wort kommen, die eine Sprache der Seele spricht und die Menschen ins Gespräch bringt. Immer mehr Menschen heute meditieren oder kehren ihren Geist nach innen. Sie suchen ihr Glück im Inneren, aber lassen sich nicht mehr vom Leben in Anspruch nehmen. Wo Dichtung – die ihren Namen verdient – zur Sprache kommt, da nimmt uns das Leben in Anspruch, da werden wir in eine Konversation mit dem Leben gelockt – und da erfahren wir Lebendigkeit, Glück und Freude.“

# Philosophisches

## Menschen brauchen mehr Poesie



**Dr. phil. Christoph Quarch**, leidenschaftlicher Philosoph, Seminarleiter, Dozent und Berater sowie Autor und Herausgeber von über 30 Büchern, hat exklusiv für **brainLight** den Programmblock „Philosophisches“ verfasst und selbst gesprochen.

- |     |  |    |                   |
|-----|--|----|-------------------|
| 150 | zum Gedicht „Der Fluss“<br>von Christoph Quarch                                | 👁️ | 8 Min.   8 Min.   |
| 151 | zum Gedicht „Die Sterne“<br>von Christoph Quarch                               | 👁️ | 10 Min.   10 Min. |
| 152 | zum Gedicht „Der Wald“<br>von Christoph Quarch                                 | 👁️ | 11 Min.   10 Min. |
| 153 | zum Gedicht „Die Mondnacht“<br>von Joseph von Eichendorff                      | ●  | 18 Min.   18 Min. |
| 154 | zum Gedicht „Wenn es nur einmal so ganz stille wäre“<br>von Rainer Maria Rilke | ●  | 19 Min.   18 Min. |
| 155 | zum Gedicht „An den Mond“<br>von Johann Wolfgang von Goethe                    | ●  | 15 Min.   14 Min. |
| 156 | zum Gedicht „Von der Liebe“<br>von Khalil Gibran                               | 📌  | 24 Min.   23 Min. |
| 157 | „Der Augenblick der Stille“<br>Inspirationen von Friedrich Nietzsche           | ⚡  | 29 Min.   28 Min. |
| 158 | „Der Augenblick des Einklangs“<br>Inspirationen von Friedrich Hölderlin        | 📌  | 27 Min.   26 Min. |
| 159 | „Der Augenblick des Glücks“<br>Inspirationen von Hermann Hesse                 | ⚡  | 40 Min.   26 Min. |

**Dietrich von Oppeln** hat die Programme mit von den Worten inspirierter Musik unterlegt.



Album 9



Dr. Ulrich Ott, Dipl. Psychologe

## Anleitungen zur Achtsamkeit

Informationen und praktische Übungen



160	Sitzung 1: Einführung in Achtsamkeit	●	10 Min.		10 Min.
161	Sitzung 2: Achtsam atmen	●	10 Min.		10 Min.
162	Sitzung 3: Achtsame Körperwahrnehmung	●	10 Min.		10 Min.
163	Sitzung 4: Klärung durch Achtsamkeit	●	10 Min.		10 Min.
164	Sitzung 5: Wohlwollen und Mitgefühl	●	10 Min.		10 Min.
165	Sitzung 6: Achtsamkeit im Alltag	●	10 Min.		10 Min.
166	Sitzung 7: Achtsame Kommunikation	●	10 Min.		10 Min.
167	Sitzung 8: Achtsam arbeiten	●	10 Min.		10 Min.
168	Sitzung 9: Achtsam genießen	●	10 Min.		10 Min.
169	Sitzung 10: Achtsam sein	●	10 Min.		10 Min.

Die „**Anleitungen zur Achtsamkeit**“ wurden vom bekannten Psychologen und Meditationsforscher **Dr. Ulrich Ott** entwickelt und persönlich gesprochen. Mit den **10 aufeinander aufbauenden Sitzungen** möchten wir Ihnen ein Werkzeug an die Hand geben, um eine achtsame Einstellung im Alltag zu erlernen und zu üben. Informationen und praktische Übungen, untermalt von unterstützenden Licht- und Ton-Frequenzen, helfen dabei, Achtsamkeit Schritt für Schritt als grundlegende Haltung zu etablieren, die alle Bereiche des Lebens betrifft.

**Anwendungshinweis:** Die **brainLight**-Programme „Anleitungen zur Achtsamkeit“ in 10 Sitzungen 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.

Autor Programmtexte & Sprecher Haupttext: **Dr. Ulrich Ott** • Sprecherin Programmansage & Auswahl Licht- und Tonfrequenzen: **Sabrina Sauer** • Musik & Tontechnik: **Frank Metzner, Tonstudio Dreamland**



Album 10

Mit den 10 Heilmeditationen für die inneren Organe möchten wir Ihnen ein Werkzeug an die Hand geben, um die Ihrem Körper inwohnenden Selbstheilungskräfte zu mobilisieren. Im Einführungstext der Programme lernen Sie zuerst Funktion und Wirkungsweise des jeweiligen Organs aus physiologischer und psychosomatischer Sicht kennen. In der anschließenden, geführten Meditation wird das entsprechende Organ mittels Visualisierungsübungen gezielt dabei unterstützt, gesund zu werden oder zu bleiben. Die Musik wurde speziell auf die Texte komponiert und ist jeweils in der zum Organ passenden Tonart gehalten. Gleichzeitig kommen Lichtimpulse zum Einsatz, die auf Grundlage der Frequenzforschung dem jeweiligen Organ zugeordnet sind. Freuen Sie sich auf eine außergewöhnliche Reise durch Ihren Körper.

## Sinfonie des Lichts –

Heilmeditationen für die inneren Organe



Die Programme 170–179 als Vollversion enthalten Einleitung und Informationstext zum Organ, Meditation und Abschlussmusik.

- |     |   |   |                   |
|-----|---|---|-------------------|
| 170 | Heilung für Ihre Fortpflanzungsorgane                     | ⌘ | 25 Min.   25 Min. |
|     | Kreative Schöpfungskraft ausstrahlen                      |   |                   |
| 171 | Heilung für Ihre Blase                                    | ⌘ | 25 Min.   25 Min. |
|     | Einfach loslassen und entspannen                          |   |                   |
| 172 | Heilung für Ihre Nieren und Nebennieren                   | ⌘ | 28 Min.   28 Min. |
|     | In der Kraft, Präsenz, Klarheit und Empfänglichkeit leben |   |                   |
| 173 | Reinigung der Leber                                       | ⌘ | 31 Min.   31 Min. |
|     | Mach es Deiner Leber doch so leicht wie möglich           |   |                   |
| 174 | Heilung für Ihre Bauchspeicheldrüse                       | ⌘ | 23 Min.   23 Min. |
|     | Die Süße des Lebens und was dafür nötig ist.              |   |                   |
| 175 | Wohlgefühl im Bauch                                       | ⌘ | 21 Min.   21 Min. |
|     | In Frieden mit sich selbst annehmen, was ist.             |   |                   |
| 176 | Heilung für Ihre Lungen                                   | ⌘ | 24 Min.   24 Min. |
|     | Freudige Leichtigkeit und der Atem des Lebens             |   |                   |
| 177 | Ein freies und offenes Herz                               | ⌘ | 25 Min.   25 Min. |
|     | Liebend, gütig, stärkend, mitfühlend SEIN                 |   |                   |
| 178 | Heilung für Ihre Schilddrüse und Nebenschilddrüsen        | ⌘ | 26 Min.   26 Min. |
|     | Freiheit zur Selbstentfaltung                             |   |                   |
| 179 | Heilung für Ihren Körper                                  | 👁 | 33 Min.   33 Min. |
|     | Gesundheit lichtvoll erschaffen                           |   |                   |

Autoren\*innen Programmtexte: **Petra Umann, Ursula Sauer, Purak Klaus Hensel**  
• Sprecherin Haupttext: **Ursula Sauer** • Auswahl Licht- und Tonfrequenzen: **Sabrina Sauer** • Musik: **Dietrich von Oppeln** • Tontechnik: **Frank Metzner, Tonstudio Dreamland**



## Sinfonie des Lichts –

Heilmeditationen für die inneren Organe



Die Programme 180–189 enthalten die Meditation und die Abschlussmusik, aber nicht die Einleitung und den Informationstext.

180 Heilung für Ihre Fortpflanzungsorgane	☑	21 Min.		21 Min.
181 Heilung für Ihre Blase	☑	20 Min.		20 Min.
182 Heilung für Ihre Nieren und Nebennieren	☑	24 Min.		24 Min.
183 Reinigung der Leber	☑	28 Min.		28 Min.
184 Heilung für Ihre Bauchspeicheldrüse	☑	19 Min.		19 Min.
185 Wohlgefühl im Bauch	☑	17 Min.		17 Min.
186 Heilung für Ihre Lungen	☑	20 Min.		20 Min.
187 Ein freies und offenes Herz	☑	21 Min.		21 Min.
188 Heilung für Ihre Schilddrüse und Nebenschilddrüsen	☑	23 Min.		23 Min.
189 Heilung für Ihren Körper	☑	32 Min.		32 Min.

Die Programme 190–199 enthalten nur die Musik zum jeweiligen Organ, ganz ohne Sprachführung.

190 Heilung für Ihre Fortpflanzungsorgane	●	21 Min.		21 Min.
191 Heilung für Ihre Blase	●	20 Min.		20 Min.
192 Heilung für Ihre Nieren und Nebennieren	●	24 Min.		24 Min.
193 Reinigung der Leber	●	28 Min.		28 Min.
194 Heilung für Ihre Bauchspeicheldrüse	●	19 Min.		19 Min.
195 Wohlgefühl im Bauch	●	17 Min.		17 Min.
196 Heilung für Ihre Lungen	●	20 Min.		20 Min.
197 Ein freies und offenes Herz	●	21 Min.		21 Min.
198 Heilung für Ihre Schilddrüse und Nebenschilddrüsen	●	23 Min.		23 Min.
199 Heilung für Ihren Körper	●	32 Min.		32 Min.

### Anwendungshinweise:

- Sie nutzen die Programme erstmalig oder immer wieder eine andere Heilmeditation? Dann wählen Sie eines der Programme 170–179 inklusive Einleitung und Informationstext zum Organ, Meditation und Abschlussmusik.
- Sie nutzen eines der Programme immer wieder und möchten nicht jedesmal den Einleitungstext hören (weil Sie ihn inzwischen kennen)? Dann wählen Sie eines der Programme 180–189 inklusive Meditation und Abschlussmusik ohne Einleitung & Informationstext.
- Sie möchten nur die wirklich außergewöhnliche Musik (inkl. der Lichtimpulse) genießen? Dann wählen Sie bitte eines der Programme 190–199 nur mit der Musik zum jeweiligen Organ, ganz ohne Sprachführung.



Album 11



Wolfram Krug, Dipl.-Pädagoge

Die 10 aufeinander aufbauenden Sitzungen „Selbstfürsorge mit Autogenem Training“ wurden von Wolfram Krug, Dipl.-Pädagoge und Berater für Strategisches Gesundheitsmanagement, entwickelt und persönlich gesprochen. Schritt für Schritt werden Sie an das Autogene Training herangeführt und lernen die sechs Grundübungen sowie die Mittelstufe des Autogenen Trainings kennen.

## Selbstfürsorge mit Autogenem Training



Die praktische Anleitung und Übung des Autogenen Trainings, unterstützt durch Licht- und Ton-Frequenzen, kann dabei helfen, Ihre Achtsamkeit für körperliche Bedürfnisse zu fördern und auf stressbedingte Symptome aktiv ühend Einfluss zu nehmen.

- |     |   |    |         |  |         |
|-----|---|----|---------|--|---------|
| 200 | Sitzung 1: Einführung in das Autogene Training                        | ●  | 14 Min. |  | 14 Min. |
| 201 | Sitzung 2: Entspannte Muskeln – Schwereübung                          | ☑  | 19 Min. |  | 14 Min. |
| 202 | Sitzung 3: Warmer Körper – Wärmeübung                                 | ☑☼ | 19 Min. |  | 15 Min. |
| 203 | Sitzung 4: Ruhe in Magen und Darm – Bauchübung                        | ☑☼ | 16 Min. |  | 11 Min. |
| 204 | Sitzung 5: Vertiefte Entspannung – Atemübung                          | ☑☼ | 16 Min. |  | 11 Min. |
| 205 | Sitzung 6: Gestärktes Herz – Herzübung                                | ☑☼ | 16 Min. |  | 12 Min. |
| 206 | Sitzung 7: Kühler Kopf – Kopfübung                                    | ☑☼ | 15 Min. |  | 11 Min. |
| 207 | Sitzung 8: Vorsätze umsetzen –<br>Mittelstufe des Autogenen Trainings | ●  | 12 Min. |  | 12 Min. |
| 208 | Sitzung 9: Den Ruheort einrichten – Fantasiereise                     | ●  | 14 Min. |  | 14 Min. |
| 209 | Sitzung 10: Selbstfürsorge im Alltag leben                            | ●  | 12 Min. |  | 12 Min. |

**Anwendungshinweis:** Autogenes Training ist ein ühendes Verfahren.

Das **brainLight**-Entspannungssystem unterstützt Sie dabei, das Erlernte in Ihrem Unterbewusstsein zu verankern und die Übungen in Ihrem Alltag abzurufen und einzusetzen. Seine volle Wirkung kann es erst nach regelmäßiger Anwendung entfalten. Wir empfehlen, sich ab Sitzung 2 für jede Sitzung zehn Übungseinheiten oder ein bis zwei Wochen Zeit zu lassen und die vorgegebene Reihenfolge der Sitzungen einzuhalten. Sie werden merken, dass sich Ihre Geduld bald auszahlt mit einem stetig steigenden Wohlbefinden während und auch nach den Übungssitzungen.

Autor und Sprecher: **Wolfram Krug** • Sprecherin Programmansage: **Sabrina Sauer** • Musik: **Dietrich von Oppeln** • Tontechnik: **Frank Metzner, Tonstudio Dreamland**



Album 12



**Stefanie Wieczorek (SW)**, Psychologin M. Sc., System. Paartherapeutin, Hypnotherapeutin



**Oliver Happ (OH)**, Dipl.-Sozialpädagoge, Heilpraktiker und Hypnotherapeut

## Rauchfrei mit **brainLight**

Unterstützt in die Rauchfreiheit



210	Sitzung 1: Einleitung (OH)	●	8 Min.   8 Min.
211	Sitzung 2: Finden eines Ruheortes (OH)	✂	15 Min.   15 Min.
212	Sitzung 3: Nikotin (SW)	✂	17 Min.   17 Min.
213	Sitzung 4: Entscheidungsfindung (SW)	✂	20 Min.   20 Min.
214	Sitzung 5: Rauchstopp: Die Befreiung vom Nikotin (SW)	✂	21 Min.   21 Min.
215	Sitzung 6: Dankbarkeit der Organe (OH)	✂	13 Min.   13 Min.
216	Sitzung 7: Umgang mit Rauchverlangen (SW)	✂	17 Min.   17 Min.
217	Sitzung 8: Neues Selbstbewusstsein (OH)	✂	12 Min.   12 Min.
218	Sitzung 9: Rückfallprophylaxe (SW)	✂	17 Min.   17 Min.
219	Sitzung 10: Die neue Freiheit genießen (OH)	✂	12 Min.   12 Min.

Die 10 **brainLight**-Programme „Rauchfrei mit **brainLight**“ unterstützen Sie bestmöglich auf Ihrem Weg, rauchfrei zu sein und zu bleiben und begleiten Sie über 10 Tage in Form von Trancereisen, Informationen und Anregungen zum Rauchstopp. Die einzelnen Sitzungen können anschließend je nach Thema & Bedarf wiederholt werden, um langfristig Erfolg als Nichtraucher zu haben. Die Programme basieren auf der wirkungsvollen Kombination aus Wissensvermittlung und Tiefenentspannung und gliedern sich inhaltlich in die Abschnitte: „Vom Entschluss bis zum Rauchstopp“ und „Das rauchfreie Leben“.

Das **brainLight**-Entspannungssystem unterstützt dabei, das Erlernete in Ihrem Unterbewusstsein zu verankern und damit besonders leicht in Ihrem Alltag abzurufen und einzusetzen. Die 10 Sitzungen wurden von Stefanie Wieczorek und Oliver Happ entwickelt und eingesprochen. Beide arbeiten seit Jahren als zertifizierte Rauchfrei-Trainer und haben in den letzten Jahren hunderte Menschen erfolgreich auf ihrem Weg in die Rauchfreiheit unterstützt.

**Die Programme sind unterlegt mit Musik von Frank Metzner, Tonstudio Dreamlund.**

**Anwendungshinweis:** Es ist empfehlenswert, anfangs die Reihenfolge einzuhalten und täglich ein Programm zu hören. Später können Sie die einzelnen Programme nach Belieben auch mehrmals zur Vertiefung nutzen.



Album 13

## Leuchten des Lebens

Tiefe transformierende Erfahrungen



220	Leuchten des Lebens	☒ ⚙	30 Min.
221	Berührt werden	☒ ⚙	21 Min.
222	Massagemeditation	● ⚙	20 Min.
223	Heilungsmeditation	● ⚙	29 Min.
224	Resonanz und Liebe	● ⚙	29 Min.

Die 5 Meditationen „Leuchten des Lebens“ wurden von Dr. Ruediger Dahlke eigens und exklusiv für die **brainLight**-Komplettsysteme entwickelt und selbst gesprochen.

### *Meine Seele tadelte mich siebenmal.*

*Das erste Mal, als ich versuchte,  
mich auf Kosten der Erniedrigten zu erhöhen.*

*Das zweite Mal, als ich vor Lahmen zu hinken vorgab.*

*Das dritte Mal, als ich zwischen Schwerem und Leichtem  
zu wählen hatte – und dem Leichten den Vorzug gab.*

*Das vierte Mal, als ich einen Fehler beging und mich mit  
den Fehlern anderer tröstete.*

*Das fünfte Mal, als ich Schwäche hinnahm und es der Stärke  
meiner Geduld zuschrieb.*

*Das sechste Mal, als ich den Saum meines Gewandes hob,  
damit der Staub des Lebens es nicht beschmutzte.*

*Und das siebte Mal, als ich ein Lied zum Lob Gottes anstimmte  
und den Gesang für eine Tugend hielt.*

**Khalil Gibran**

Ruediger Dahlke lädt den\*die **brainLight**-Anwender\*in in diesen Meditationen dazu ein, das **brainLight**-Wohlfühlerlebnis im **brainLight**-Komplettsystem mit allen Sinnen zu erforschen, sich ganz den Tönen, Lichtern, (Massage-)Berührungen und Worten hinzugeben. Er erinnert uns daran, wie natürlich es ist, sich durch Berührung, Sprache und Musik verwöhnen zu lassen und dass dies, vielleicht ganz unerwartet, alte Blockaden und Erinnerungen (auf)lösen kann.





Album 14



Norbert Skowronek

Norbert Skowronek ist Choreograph, Regisseur, Autor, Kultur- und Entertainment-Manager sowie Leiter von verschiedenen Kulturprojekten.

Er hat diese 10 **brainLight**-Programme mit spirituellen Texten und meditativ-sakraler Musik des Mittelalters konzipiert und gemeinsam mit dem Vokalensemble VOX NOSTRA umgesetzt.

## Erkenne die Wege!

Tiefer Glaube und hohe Spiritualität



- |  |     |                   |
|--|-----|-------------------|
| 230 „Sapientia“                            | ●   | 10 Min.   10 Min. |
| Weisheiten des Mittelalters                |     |                   |
| 231 „Medii aevi“                           | ●   | 10 Min.   10 Min. |
| Faszination des Mittelalters               |     |                   |
| 232 „Congressus“                           | ●   | 10 Min.   10 Min. |
| Begegnungen mit Teresa von Avila           |     |                   |
| 233 „O Virtus Sapientiae“                  | 👁   | 20 Min.   20 Min. |
| Gesänge der Hildegard von Bingen           |     |                   |
| 234 „Come un sole e sorto nel mondo“       | ⌘   | 20 Min.   20 Min. |
| Eine Wanderung mit Franz von Assisi        |     |                   |
| 235 „Bericht des Pilgers“                  | ⌘   | 20 Min.   20 Min. |
| Die Lehren des Ignatius von Loyola         |     |                   |
| 236 „Scivias – Wisse die Wege“             | ⌘   | 30 Min.   30 Min. |
| Visionen der Hildegard von Bingen          |     |                   |
| 237 „Intellectus“                          | ⌘   | 30 Min.   30 Min. |
| Erkenntnisse des Thomas von Aquin          |     |                   |
| 238 „Stille“                               | ● ⚙ | 30 Min.   30 Min. |
| Meditationen und Gesänge der Zisterzienser |     |                   |
| 239 „Gleichnis vom Senfkorn“               | ⌘   | 40 Min.   40 Min. |
| Eine Meditation                            |     |                   |

Die Weisheiten, Meditationen und Gesänge in diesen Programmen zeugen vom tiefen Glauben, einer hohen Spiritualität und der sehr positiven Lebenseinstellung im Mittelalter. Folgen Sie den spirituellen Texten und meditativen Klängen der Musik und lassen Sie sich ein auf die überraschenden Klangwelten dieser Epoche.

Texte und Textbearbeitung der Originaltexte: **Norbert Skowronek** • Musik: **VOX NOSTRA** (Gesänge), **Normisa Pereira da Silva** (Bassflöte / C-Flöte), **Norbert Skowronek** (Shrutibox) • Sprecher: **Claudia Graue, Günter Barton** • Studioproduktion: **Frank Hollmann (Studio Trebbin)**

# Magische Klänge

Inspirationen



Album 15



## Dietrich von Oppeln-Bronikowski

Dietrich von Oppeln studierte Theologie, Kunst und Germanistik und war als Lebensberater, Seminarleiter und Coach mit vorwiegend spirituellen Themen tätig.

Musik war seine erste Liebe und die Melodien flossen einfach so aus ihm heraus. Anfangs brachte er seine Inspirationen mit dem Klavier zum Klingen, später kamen dann Keyboards und andere, besonders auch virtuelle Instrumente dazu.

- |     |  |     |                   |
|-----|--|-----|-------------------|
| 240 | <b>Balance –</b>   | ● ☼ | 20 Min.   20 Min. |
|     | Gib Dich Deiner Ganzheitlichkeit hin. Du bist vollständig, Du bist in Harmonie und Balance.  |     |                   |
| 241 | <b>Love's Magic –</b>  | ● ☼ | 20 Min.   20 Min. |
|     | Lass Dich auf dem Fluss des Lebens und der Liebe treiben. Seine Quelle ist magisch.  |     |                   |
| 242 | <b>Bright Horizons –</b>   | ●   | 20 Min.   20 Min. |
|     | Die aufgehende Sonne begrüßt Dich. Die Weite entfaltet sich vor Dir. Du machst Dich auf zu neuen Horizonten.                                   |     |                   |
| 243 | <b>Vibrant Dimensions –</b>  | ●   | 20 Min.   20 Min. |
|     | Gehe durch den Vorhang aus Licht. Betritt freudig das Unbekannte. Magische Abenteuer erwarten Dich.  |     |                   |
| 244 | <b>Dreaming with Whales –</b>  | ●   | 20 Min.   20 Min. |
|     | Seit Urzeiten singen die Sänger der Meere ihre Lieder. Sing mit ihnen und träume mit ihnen von der Unendlichkeit des Seins.                    |     |                   |
| 245 | <b>Magic Rain –</b>  | ●   | 21 Min.   21 Min. |
|     | Stelle Dich hinein in den Regen der Fülle! Empfange! Erlaube Dir Reichtum auf allen Ebenen!  |     |                   |
| 246 | <b>Love and Delight –</b>  | ● ☼ | 20 Min.   20 Min. |
|     | Voll Zuversicht gehst Du Deinen Lebensweg. Du fühlst dich geliebt, geführt und geborgen.   |     |                   |
| 247 | <b>Lucid Dreaming –</b>  | ● ☼ | 20 Min.   20 Min. |
|     | Was verbirgt sich hinter dem Offensichtlichen? Träume Dich hinab in die magischen Täler der Feen und hinauf zu den Höhen der Adler des Lichts. |     |                   |
| 248 | <b>Be Enchanted –</b>  | ●   | 20 Min.   20 Min. |
|     | Hinter den Vorhängen des Alltäglichen ist der Zauber des Lebens. Tauche hinein!  |     |                   |
| 249 | <b>Shamanic Magic –</b>  | ● ☼ | 20 Min.   20 Min. |
|     | Träume mit den Schamanen des Regenwalds. Lass Dich von ihnen in das Nagual führen, zum Ozean der unerschöpflichen Möglichkeiten.               |     |                   |

Musik: **Dietrich von Oppeln** • Programmansage: **Sabrina Sauer**

Dieser Programmblock enthält 10 Programme „Musikgenuss pur“ ohne Sprachführung. Zum Entspannen, Träumen und Meditieren.



Album 16



**Wolfram Krug** ist Diplom-Pädagoge, betrieblicher Präventions- und Gesundheitsmanager, Psychotherapeut (HPG) mit Weiterbildung in kognitiver Verhaltenstherapie sowie in Existenzanalyse & Logotherapie nach Dr. V. Frankl. Als Berater für Strategisches Gesundheitsmanagement ist er in kleinen und mittleren Unternehmen tätig, u.a. mit evidenz-basierten Gesundheitsförderprogrammen zur Nikotinentwöhnung, zum Stressabbau, zum gesundheitsorientierten Führen oder eben mit diesem Programmblock zur Besserung der Regenerationskompetenz.

# Nachts gesund schlafen

mit **brainLight**



- 250 **Sitzung 1: Phänomen Schlaf** – Einführung ins Programm ● 10 Min. | 10 Min.
- 251 **Sitzung 2: Hektik & Stress** – Psychologische Schlafstörungen ● 12 Min. | 12 Min.
- 252 **Sitzung 3: Organische Schlafstörungen** ● 9 Min. | 9 Min.
- 253 **Sitzung 4: Bestandsaufnahme** – Fragebögen zur Einschätzung der Schlafqualität ● 12 Min. | 12 Min.
- 254 **Sitzung 5: Gut schlafen** – Vier biologisch wirksame Schlafregeln ● 14 Min. | 14 Min.
- 255 **Sitzung 6: Gut abschalten** – Bewährte Gedanken-Stopp-Techniken ● 13 Min. | 13 Min.
- 256 **Sitzung 7: Tief entspannen** – Entspannungstechniken ✂ 16 Min. | 16 Min.
- 257 **Sitzung 8: Clever durch den Tag** – Tagesrhythmisierung für eine erholsame Nacht ✂ ⚙ 14 Min. | 14 Min.
- 258 **Sitzung 9: Lebensenergie tanken** – Fantasiereise „Schlosspark“ ✂ 15 Min. | 15 Min.
- 259 **Sitzung 10: Eine Frage noch ...** – Interview mit Dipl.-Psych. Markus Specht ● 18 Min. | 18 Min.

## Anwendungshinweis:

Die Sitzungen bauen aufeinander auf: Wir raten Ihnen deshalb – zumindest im ersten Durchgang – die Reihenfolge der Sitzungen einzuhalten.

Mit diesem Programmblock geben wir Ihnen Ideen und Techniken an die Hand, mit denen Sie einen für Sie optimal erholsamen Schlaf erlangen oder wieder erlernen können.



**Markus B. Specht** ist Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut (Verhaltenstherapie) und Somnologe der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM). Er ist seit 2005 im Interdisziplinären Zentrum für Schlafmedizin und Heimbeatmung in Hofheim tätig und dort ab 2009 in leitender Funktion.

Seit 2017 ist er Leiter des Zentrums für interdisziplinäre Schlafmedizin an der DKD Helios Klinik in Wiesbaden.

## Nachts gesund schlafen

mit **brainLight**



### Einzelübungen aus Sitzung 6

- |                            |   |        |  |        |
|----------------------------|---|--------|--|--------|
| 260 Gedanken-Stopp-Technik | 👁 | 5 Min. |  | 5 Min. |
| 261 Ruhetönung             | 👁 | 5 Min. |  | 5 Min. |
| 262 7-Worte-Technik        | 👁 | 5 Min. |  | 5 Min. |

### Einzelübungen aus Sitzung 7

- |                          |   |        |  |        |
|--------------------------|---|--------|--|--------|
| 263 Bodyscan             | 👁 | 5 Min. |  | 5 Min. |
| 264 Atemübung Luftballon | 👁 | 5 Min. |  | 5 Min. |

### Zugabe

- |  |     |         |  |         |
|--|-----|---------|--|---------|
| 265 Psychohygiene am Abend –<br>Meditationsübung vor dem Einschlafen | ● ⚙ | 10 Min. |  | 10 Min. |
| 266 Gedicht „Samadhi“<br>von Paramahansa Yogananda                   | ●   | 8 Min.  |  | 8 Min.  |
| 267 Gedicht von Ramana Maharshi                                      | ● ⚙ | 5 Min.  |  | 5 Min.  |
| 268 Drei Abendgebete   | 👁 ⚙ | 5 Min.  |  | 5 Min.  |
| 269 Abendlied  | ● ⚙ | 5 Min.  |  | 5 Min.  |

Guter Schlaf hat sehr große Bedeutung für unser Wohlbefinden.

Mit diesen **brainLight**-Programmen stellen wir Ihnen vier biologisch wirksame Schlafregeln, Informationen rund um den Schlaf und weitere relevante Methoden vor, die Entspannung und Regeneration insgesamt fördern.

Das **brainLight**-Entspannungssystem unterstützt Sie dabei, das Erlernete in Ihrem Unterbewusstsein zu verankern und dadurch besonders leicht in Ihrem Alltag abzurufen und einzusetzen.



Album 17

## Chillout Lounge

Emotionale Rhythmen für Herz und Seele



270	Bossa for you	●	10 Min.		10 Min.
271	Chilling in the Sand	●	10 Min.		10 Min.
272	My heart	●	10 Min.		10 Min.
273	You shine	☑ ⚙	20 Min.		20 Min.
274	Light	●	30 Min.		30 Min.

Dieser Programmblock enthält Eigenkompositionen von Jessica Born und Georg Crostewitz.

Die Sängerin Jessica Born gilt als eine der besten Sängerinnen in den Bereichen Jazz, Blues, Soul & Gospel. Ihre außergewöhnliche Stimme berührt das Herz und geht unter die Haut.

Georg Crostewitz ist Musiker, Komponist und Produzent. In diesen Songs brilliert er u. a. an der Gitarre, an Klavier, Bass und Perkussionsinstrumenten.

Die 5 **brainLight**-Programme „Chillout Lounge“ sind zeitlose Songs, bei denen es um die Stille und Aufmerksamkeit für die kleinen, aber wesentlichen und schönen Dinge des Lebens geht: den eigenen Herzschlag, um die Sehnsucht nach Liebe, um Blüten und Vogelstimmen, Wind, Wellen und die Leichtigkeit des Seins. Sie schaffen Ruhe, Gelassenheit und Freiräume und überwinden im positiven Sinn räumliche und zeitliche Grenzen und Distanzen.

*„... Musik drückt das aus,  
was nicht gesagt werden kann und  
worüber zu schweigen unmöglich ist.“*

**Victor Hugo**



Album 18

In 5 eigens für **brainLight** entwickelten Meditationen erklärt Dr. Ruediger Dahlke, wie es gelingen kann, gesund zu bleiben und gesund durchs Leben zu gehen. Themen sind u. a. Kurzzeitfasten, Peace Food, das Individualgewicht und die Kraft der Synergie.

\* Musik: Dietrich von Oppeln

\*\* Musik: Frank Metzner



## Gesund durchs Leben

Wie es gelingen kann, gesund zu bleiben



280	Gesund durch Kurzzeitfasten*	☑ ⚙	22 Min.   22 Min.
281	Mein Individualgewicht**	✂ ⚙	32 Min.   32 Min.
282	Sich nähren**	✂ ⚙	31 Min.   31 Min.
283	Heilen, vorbeugen, Vorsätze verwirklichen*	● ⚙	32 Min.   32 Min.
284	Kraft der Synergie*	🌀 ⚙	39 Min.   29 Min.

### Meditationen aus den Programmen 280 – 284

285	Gesund durch Kurzzeitfasten*	☑ ⚙	15 Min.   15 Min.
286	Mein Individualgewicht**	✂ ⚙	21 Min.   21 Min.
287	Sich nähren**	✂ ⚙	22 Min.   22 Min.
288	Heilen, vorbeugen, Vorsätze verwirklichen*	● ⚙	21 Min.   21 Min.
289	Kraft der Synergie*	🌀 ⚙	29 Min.   29 Min.

### Musik aus den Programmen 280 – 284

290	Gesund durch Kurzzeitfasten*	☑ ⚙	14 Min.   14 Min.
291	Mein Individualgewicht**	✂ ⚙	20 Min.   20 Min.
292	Sich nähren**	✂ ⚙	21 Min.   21 Min.
293	Heilen, vorbeugen, Vorsätze verwirklichen*	● ⚙	22 Min.   22 Min.
294	Kraft der Synergie*	🌀 ⚙	28 Min.   28 Min.

„Gesund ist, was heil macht,  
angenehm ist, was nicht am Unheil rührt.  
Gesundheit ist genauso ansteckend wie Krankheit.“

Ruediger Dahlke in „Zauberworte der Heilung“



Album 19

In 5 Meditationen zeigt Ruediger Dahlke Wege auf, um sich wirklich im Leben und im eigenen Herzen zu verankern und im Hier und Jetzt wohlzufühlen.

\* Musik: Dietrich von Oppeln

\*\* Musik: Frank Metzner



## Sich im Herzen verankern

Mutig leben heißt, das Leben zu wagen



300 Weniger ist mehr*	☒☼	32 Min.   32 Min.
301 Krise als Chance*	☒☼	31 Min.   31 Min.
302 Allein statt einsam**	☒☼	31 Min.   31 Min.
303 Schatten als Schatz*	☒☼	31 Min.   31 Min.
304 Meine Begabung finden*	☒☼	32 Min.   32 Min.

### Meditationen aus den Programmen 300 – 304

305 Weniger ist mehr*	☒☼	23 Min.   23 Min.
306 Krise als Chance*	☒☼	25 Min.   25 Min.
307 Allein statt einsam**	☒☼	26 Min.   26 Min.
308 Schatten als Schatz*	☒☼	23 Min.   23 Min.
309 Meine Begabung finden*	☒☼	25 Min.   25 Min.

### Musik aus den Programmen 300 – 304

310 Weniger ist mehr*	☒☼	22 Min.   22 Min.
311 Krise als Chance*	☒☼	24 Min.   24 Min.
312 Allein statt einsam**	☒☼	26 Min.   26 Min.
313 Schatten als Schatz*	☒☼	23 Min.   23 Min.
314 Meine Begabung finden*	☒☼	25 Min.   25 Min.

„Mutig leben heißt, das Leben wagen.  
Das Leben wagen heißt, es annehmen und seinen Weg gehen.  
Leben heißt wachsen – ein Leben lang. Dazu braucht es Mut,  
sich liebend zu öffnen, und Kraft zur Verwirklichung.  
Wenn Mut auf Kraft trifft und sich mit Hoffnung paart, lässt sich  
die Welt aus den Angeln heben und neu erschaffen.“

Ruediger Dahlke in „Worte, die die Seele heilen“



Sandra Leitz-Brüggeshemke ist Lehrerin für Gesundheitsberufe und besitzt ein Bibelschuldiplo-  
m der Internationalen Schule des Dienstes (ISDD). Sie hat viele Jahre in christlichen Fachkliniken als Krankenschwester gearbeitet und war in der Seelsorge aktiv.

Sandra ist Mitarbeiterin des überkonfessionellen Dienstes POWERLADIES und außerdem als Beraterin, Coach und Referentin selbstständig tätig.

## Kraftvolle biblische Worte

Liebe – Gnade – Friede



319	Einführungsprogramm	●	10 Min.		10 Min.
320	Bedingungslose Liebe erleben	⌘☼	33 Min.		33 Min.
321	Vertrauen lernen	⌘☼	25 Min.		25 Min.
322	Dankbarkeit empfinden	⌘☼	25 Min.		25 Min.
323	Gottes Zuspruch genießen	⌘☼	22 Min.		22 Min.
324	Biblische Weisheit nutzen	⌘☼	28 Min.		28 Min.
325	Vergebung empfangen	⌘☼	30 Min.		30 Min.
326	Hingabe entwickeln	⌘☼	30 Min.		30 Min.
327	Die Wesenszüge Gottes erkennen	⌘☼	17 Min.		17 Min.
328	Göttliche Stärke nutzen	⌘☼	28 Min.		28 Min.
329	Angstfreiheit genießen	⌘☼	23 Min.		23 Min.

*Meditationen ohne Einleitung aus den Programmen 320 – 329*

330	Bedingungslose Liebe erleben	☑☼	30 Min.		30 Min.
331	Vertrauen lernen	☑☼	20 Min.		20 Min.
332	Dankbarkeit empfinden	☑☼	23 Min.		23 Min.
333	Gottes Zuspruch genießen	⌘☼	20 Min.		20 Min.
334	Biblische Weisheit nutzen	☑☼	26 Min.		26 Min.
335	Vergebung empfangen	☑☼	27 Min.		27 Min.
336	Hingabe entwickeln	☑☼	26 Min.		26 Min.
337	Die Wesenszüge Gottes erkennen	☑☼	15 Min.		15 Min.
338	Göttliche Stärke nutzen	☑☼	24 Min.		24 Min.
339	Angstfreiheit genießen	☑☼	16 Min.		16 Min.

Sprecherin: Sandra Leitz-Brüggeshemke • Musik: Dietrich von Oppeln

# Selbstliebe stärken

Sanft mit sich selbst sein



Album 21



Carolin Sue ist zertifizierte Selbstliebe-Trainerin, Life Coach und Expertin für persönliche Weiterentwicklung. In ihrer Arbeit unterstützt sie vor allem junge Frauen dabei, ihren Wert wieder zu erkennen, sanfter mit sich selbst zu sein und gesunde Grenzen zu setzen. Sie betreibt außerdem einen Blog und ist als Autorin für Magazine tätig.

Sprecherin: Carolin Sue

- |  |     |         |  |         |
|--|-----|---------|--|---------|
| 340 Tiefe Selbstakzeptanz**                    | ●   | 16 Min. |  | 16 Min. |
| 341 Negative Gedanken loslassen**              | ●   | 17 Min. |  | 16 Min. |
| 342 Liebevoller Umgang mit Angst**             | ●   | 18 Min. |  | 17 Min. |
| 343 Kraftvolle „Ich Bin“-Affirmationen**       | ●   | 18 Min. |  | 17 Min. |
| 344 Meditation – Dein innerer Kraftort**       | ● ☀ | 21 Min. |  | 21 Min. |
| 345 Was wäre, wenn?*                           | ●   | 14 Min. |  | 13 Min. |
| 346 Tiefe Liebe spüren*                        | ● ☀ | 17 Min. |  | 17 Min. |
| 347 Eine Nachricht von Deinem höchsten Selbst* | ●   | 17 Min. |  | 17 Min. |
| 348 Starkes Selbstvertrauen*                   | ●   | 19 Min. |  | 18 Min. |
| 349 Meditation für Erdung und Geborgenheit*    | ●   | 21 Min. |  | 20 Min. |

Musik aus den Programmen 340 – 349

- |  |     |         |  |         |
|--|-----|---------|--|---------|
| 350 Tiefe Selbstakzeptanz**                    | ●   | 16 Min. |  | 16 Min. |
| 351 Negative Gedanken loslassen**              | ●   | 16 Min. |  | 16 Min. |
| 352 Liebevoller Umgang mit Angst**             | ●   | 18 Min. |  | 17 Min. |
| 353 Kraftvolle „Ich Bin“-Affirmationen**       | ●   | 18 Min. |  | 17 Min. |
| 354 Meditation – Dein innerer Kraftort**       | ● ☀ | 21 Min. |  | 21 Min. |
| 355 Was wäre, wenn?*                           | ●   | 14 Min. |  | 13 Min. |
| 356 Tiefe Liebe spüren*                        | ● ☀ | 17 Min. |  | 16 Min. |
| 357 Eine Nachricht von Deinem höchsten Selbst* | ●   | 17 Min. |  | 17 Min. |
| 358 Starkes Selbstvertrauen*                   | ●   | 19 Min. |  | 18 Min. |
| 359 Meditation für Erdung und Geborgenheit*    | ●   | 21 Min. |  | 20 Min. |

„Sich selbst zu lieben ist der Beginn einer lebenslangen Romanze.“

Oscar Wilde

\* Musik: Dietrich von Oppeln

\*\* Musik: Frank Metzner



Prof. Dr. Martin Mittwede ist Indologe und Religionswissenschaftler. Er zählt zu den international anerkannten Experten für Ayurveda, Yoga und asiatische Philosophie. Mit den „Weisheiten Indiens“ bringt er uns Meditationen mit spirituellen Einsichten aus 4000 Jahren Kulturgeschichte als „Perlen aus der Hindukultur“ nahe.

\* Musik: Dietrich von Oppeln

\*\* Musik: Frank Metzner

## Weisheiten Indiens – Perlen aus der Hindukultur



- |  |   |                   |
|--|---|-------------------|
| 360 Der grosse Ruf an die Götter**             | ● | 12 Min.   12 Min. |
| 361 Die Kraft der Klänge**                     | ● | 16 Min.   15 Min. |
| 362 Die Entdeckung des Selbst*                 | ● | 16 Min.   15 Min. |
| 363 Yoga – Die Wissenschaft der Innenschau*    | ● | 11 Min.   10 Min. |
| 364 Yoga – Meditationsanleitung*               | ● | 15 Min.   15 Min. |
| 365 Existenz und Leben*                        | ● | 11 Min.   11 Min. |
| 366 Balance finden*                            | ● | 8 Min.   8 Min.   |
| 367 Das Erwachen des Natürlichen**             | ● | 10 Min.   10 Min. |
| 368 Integration finden*                        | ● | 11 Min.   10 Min. |
| 369 Gewaltlose Stärke*                         | ● | 8 Min.   8 Min.   |
| 370 Spiritualität im Leben*                    | ● | 17 Min.   17 Min. |
| 371 Spiritualität im Leben – Meditationsübung* | ● | 16 Min.   15 Min. |

### Musik aus den Programmen 360 – 371

- |  |   |                   |
|--|---|-------------------|
| 372 Der grosse Ruf an die Götter**             | ● | 12 Min.   12 Min. |
| 373 Die Kraft der Klänge**                     | ● | 16 Min.   15 Min. |
| 374 Die Entdeckung des Selbst*                 | ● | 15 Min.   15 Min. |
| 375 Yoga – Die Wissenschaft der Innenschau*    | ● | 11 Min.   10 Min. |
| 376 Yoga – Meditationsanleitung*               | ● | 15 Min.   15 Min. |
| 377 Existenz und Leben*                        | ● | 11 Min.   10 Min. |
| 378 Balance finden*                            | ● | 8 Min.   8 Min.   |
| 379 Das Erwachen des Natürlichen**             | ● | 10 Min.   10 Min. |
| 380 Integration finden*                        | ● | 10 Min.   10 Min. |
| 381 Gewaltlose Stärke*                         | ● | 8 Min.   7 Min.   |
| 382 Spiritualität im Leben*                    | ● | 17 Min.   16 Min. |
| 383 Spiritualität im Leben – Meditationsübung* | ● | 16 Min.   15 Min. |

Sprecher: Prof. Dr. Martin Mittwede



Album 23

In 5 Meditationen erklärt Ruediger Dahlke die Spielregeln des Lebens, universelle Gesetze oder „Schicksalsgesetze“, die alles beeinflussen. Werden sie beachtet, können sie dabei helfen, das Leben in den Fluss zu bringen und wahre Erfüllung zu finden.

\* Musik: Dietrich von Oppeln

\*\* Musik: Frank Metzner



## Erkenne Dich selbst!

Werde, der Du bist!



385 Spielregeln des Lebens – Schicksalsgesetze*	○	28 Min.		28 Min.
386 Gutes Beginnen**	○	38 Min.		38 Min.
387 Prinzipien von Partnerschaft*	○	42 Min.		42 Min.
388 Burnout**	○	41 Min.		41 Min.
389 Abschied und Loslassen*	○	37 Min.		37 Min.

### Meditationen aus den Programmen 385 – 389

390 Spielregeln des Lebens – Schicksalsgesetze*	●	21 Min.		21 Min.
391 Gutes Beginnen**	●	28 Min.		28 Min.
392 Prinzipien von Partnerschaft*	●	30 Min.		30 Min.
393 Burnout**	●	31 Min.		31 Min.
394 Abschied und Loslassen*	●	28 Min.		28 Min.

### Musik aus den Programmen 385 – 389

395 Spielregeln des Lebens – Schicksalsgesetze*	●	21 Min.		21 Min.
396 Gutes Beginnen**	●	28 Min.		28 Min.
397 Prinzipien von Partnerschaft*	●	29 Min.		29 Min.
398 Burnout**	●	30 Min.		30 Min.
399 Abschied und Loslassen*	●	27 Min.		27 Min.

„Das Leben ist ein Übungsfeld, eine Spielwiese, auf der man mit Genuss und Hingabe herumtollen darf. Je rascher die Spielregeln durchschaut werden, desto mehr Freude macht das Spiel.

Das Ziel des Spieles ist erreicht, wenn alle Regeln durchschaut und alle Stationen passiert sind – wenn man gewachsen und erwachsen ist und seinen Lebensplan bewusst und freiwillig erfüllt.“

Ruediger Dahlke in „Zauberworte der Heilung“



Album 24



Prof. Dr. med. Angela Geissler war langjährige Chefarztin an einer großen süddeutschen Klinik. Sie ist heute Zen-Lehrerin, MBSR-Lehrerin, Coach und Autorin mehrerer Bücher zum ausgeglicheneren Leben.

Sprecherin: **Prof. Dr. Angela Geissler**  
Musik: **Frank Metzner**

## Innere Stärke entwickeln mit ZEN

### Meditation



- 470 Raus aus eingefahrenen Coping-Strategien – ● 7 Min. | 7 Min.  
Neue Energie für neue Perspektiven
- 471 Schlapp, gelähmt und kraftlos – ● 9 Min. | 9 Min.  
Unsere Energietankstelle entdecken
- 472 In der Mitte liegt die Kraft – ● 7 Min. | 7 Min.  
In der Ruhe liegt die Kraft
- 473 Zuviel Druck bringt nichts voran ● 10 Min. | 10 Min.
- 474 Kleine Übungen im Alltag – ● 8 Min. | 8 Min.  
Wie alles, was uns begegnet, zur Übung wird
- 475 Kraft sammeln für einen schwierigen Tag ● 10 Min. | 10 Min.
- 476 Von der Konfrontation zur Verbindung ● 12 Min. | 12 Min.
- 477 Kraft tanken, zur Ruhe kommen, gesund bleiben ● 10 Min. | 10 Min.
- 478 Wirke ansteckend ● 9 Min. | 9 Min.
- 479 Be the change you want to be ● 12 Min. | 12 Min.
- 480 Leading yourself – Selbstführung ● 10 Min. | 10 Min.

#### Musik aus den Programmen 470 – 480

- 481 Raus aus eingefahrenen Coping-Strategien ● 7 Min. | 7 Min.
- 482 Schlapp, gelähmt und kraftlos ● 9 Min. | 9 Min.
- 483 In der Mitte liegt die Kraft ● 7 Min. | 7 Min.
- 484 Zuviel Druck bringt nichts voran ● 10 Min. | 10 Min.
- 485 Kleine Übungen im Alltag ● 8 Min. | 8 Min.
- 486 Kraft sammeln ● 10 Min. | 10 Min.
- 487 Von der Konfrontation zur Verbindung ● 12 Min. | 12 Min.
- 488 Kraft tanken ● 10 Min. | 10 Min.
- 489 Wirke ansteckend ● 9 Min. | 9 Min.
- 490 Be the change you want to be ● 12 Min. | 12 Min.
- 491 Leading yourself ● 10 Min. | 10 Min.



## Festprogramme

### Licht- und Tonfrequenzen



Diese Programme enthalten nur Licht- und Ton-Frequenzen (also keine Massage, Musik und/oder Sprachführung) und können ganz ohne oder zusammen mit Ihrer persönlichen Musik eingesetzt werden (mittels Mobiltelefon, CD-Player, Laptop etc.). Sie können sich manuell auch eine Massage mit Hilfe des Bedienpanels Ihres **brainLight**-Massagesessels hinzuschalten.

**Festprogramme enthalten festgelegte Abläufe verschiedener Licht- und Ton-Frequenzen.**

\* b. v.: bald verfügbar

900 Alpha Entspannung I	b. v.*   10 Min.
901 Alpha Entspannung II	b. v.   15 Min.
902 Entspannung	b. v.   10 Min.
903 Entspannung mit Schumannfrequenz	b. v.   20 Min.
904 Entspannung/Modus ändert sich	b. v.   30 Min.
905 Anti-Stressprogramm – intensiv	b. v.   30 Min.
906 Tiefe Entspannung	b. v.   30 Min.
907 Entspannung im hohen Alpha-Bereich	b. v.   10 Min.
908 Entspannung im hohen Alpha-Bereich	b. v.   15 Min.
909 Meditation	b. v.   30 Min.
910 Meditation, Träumen, Visualisierung, Theta	b. v.   15 Min.
911 Lernprogramm	b. v.   15 Min.
912 Entspannung, Energie tanken	b. v.   20 Min.
913 Energie tanken	b. v.   20 Min.
914 Visualisierung, Kurzschlaf	b. v.   20 Min.
915 Mentales Training, Superlearning I	b. v.   30 Min.
916 Mentales Training, Superlearning II	b. v.   30 Min.
917 Sehr tiefe Entspannung	b. v.   30 Min.
918 Einschlafhilfe	b. v.   35 Min.
919 Mentales Training	b. v.   20 Min.
920 Demonstriert die Stimulationselemente	b. v.   5 Min.
921 Klare Träume	b. v.   35 Min.
922 Morgenfrische, Aufwachen	b. v.   20 Min.
923 Energie, Kreativität	b. v.   35 Min.
924 Problemlösung, Kreativität	b. v.   30 Min.
925 Mentales Tune-Up	b. v.   15 Min.
926 Energie, Lernen	b. v.   30 Min.
927 Schnelle Pause, Kurzentspannung	b. v.   15 Min.
928 Entspannte Kreativität, Lösungen finden I	b. v.   30 Min.
929 Entspannte Kreativität, Lösungen finden II	b. v.   30 Min.



## Festfrequenzprogramme

Für individuelle Anwendungen



Diese Programme enthalten nur Licht- und Ton-Frequenzen (also keine Massage, Musik und/oder Sprachführung) und können ganz ohne oder zusammen mit Ihrer persönlichen Musik eingesetzt werden (mittels Mobiltelefon, CD-Player, Laptop etc.). Sie können sich manuell auch eine Massage mit Hilfe des Bedienpanels Ihres **brainLight**-Massagesessels hinzuschalten.

**Festfrequenzprogramme enthalten eine durchgehend gleichbleibende Licht- und Ton-Frequenz.**

\* b. v.: bald verfügbar

930 Balance	0,5 Hz	b. v.   15 Min.
931 Ausgeglichenheit	1 Hz	b. v.   15 Min.
932 Hormonfreisetzung	1,5 Hz	b. v.   15 Min.
933 Entspannung	2 Hz	b. v.   15 Min.
934 Gegen Schlaflosigkeit	2,5 Hz	b. v.   15 Min.
935 Entspannung	3 Hz	b. v.   15 Min.
936 Fremdsprachen lernen	3,5 Hz	b. v.   15 Min.
937 Intuition I	4 Hz	b. v.   20 Min.
938 Intuition II	5 Hz	b. v.   20 Min.
939 Vision	5,5 Hz	b. v.   20 Min.
940 Gedächtnissteigerung	6,4 Hz	b. v.   20 Min.
941 Kreativität	7,5 Hz	b. v.   20 Min.
942 Intuition III	7,8 Hz	b. v.   20 Min.
943 Schumann-Resonanz	7,83 Hz	b. v.   20 Min.
944 Zentrierung	12 Hz	b. v.   20 Min.
945 Grundfrequenz	14 Hz	b. v.   20 Min.
946 Schmerzlinderung	15 Hz	b. v.   20 Min.
947 Muskelentspannung	38 Hz	b. v.   20 Min.
948 Schmerzlinderung	10 Hz	b. v.   35 Min.
949 Schumann-Resonanz	7,83 Hz	b. v.   30 Min.