

Anleitungen zur Achtsamkeit

in 10 Sitzungen von Dr. Ulrich Ott

geeignet für alle **brainLight**-Komplettsysteme

Zusatzprogramme
„Achtsamkeit“

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.

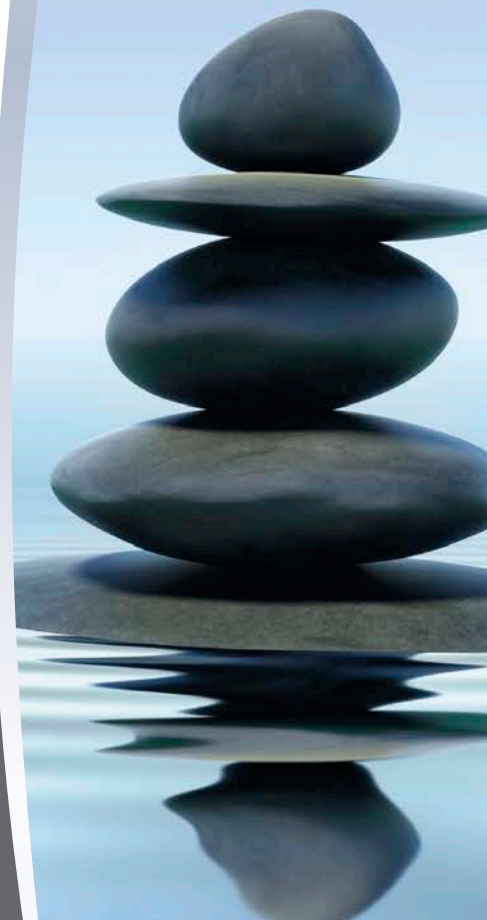
Programm-Nr.

- | | |
|---|-----------|
| 01 Sitzung 01: Einführung in Achtsamkeit | ● 10 Min. |
| 02 Sitzung 02: Achtsam atmen | ● 10 Min. |
| 03 Sitzung 03: Achtsame Körperwahrnehmung | ● 10 Min. |
| 04 Sitzung 04: Klärung durch Achtsamkeit | ● 10 Min. |
| 05 Sitzung 05: Wohlwollen und Mitgefühl | ● 10 Min. |
| 06 Sitzung 06: Achtsamkeit im Alltag | ● 10 Min. |
| 07 Sitzung 07: Achtsame Kommunikation | ● 10 Min. |
| 08 Sitzung 08: Achtsam arbeiten | ● 10 Min. |
| 09 Sitzung 09: Achtsam genießen | ● 10 Min. |
| 10 Sitzung 10: Achtsam sein | ● 10 Min. |

Unterlegt mit Musik von Frank Metzner

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.

- Anwendung mit durchgehender Massage und Visualisierung.



brainLight®

LIFE IN BALANCE

www.brainlight.de

Sinfonie des Lichts

Heilmeditationen für die inneren Organe

geeignet für alle **brainLight**-Komplettsysteme

Zusatzprogramme
„Heilmeditationen“

Programm-Nr.

- | | | |
|--|---|---------|
| 11 Meditation: Heilung für Ihre Fortpflanzungsorgane
Kreative Schöpfungskraft ausstrahlen | ✕ | 25 Min. |
| 12 Meditation: Heilung für Ihre Blase
Einfach loslassen und entspannen | ✕ | 25 Min. |
| 13 Meditation: Heilung für Ihre Nieren und Nebennieren
In der Kraft, Präsenz, Klarheit und Empfänglichkeit leben | ✕ | 28 Min. |
| 14 Meditation: Reinigung der Leber
Mach es Deiner Leber doch so leicht wie möglich | ✕ | 31 Min. |
| 15 Meditation: Heilung für Ihre Bauchspeicheldrüse
Die Süße des Lebens und was dafür nötig ist | ✕ | 23 Min. |
| 16 Meditation: Wohlgefühl im Bauch
In Frieden mit sich selbst annehmen, was ist | ✕ | 21 Min. |
| 17 Meditation: Heilung für Ihre Lungen
Freudige Leichtigkeit und der Atem des Lebens | ✕ | 24 Min. |
| 18 Meditation: Ein freies und offenes Herz
Liebend, gütig, stärkend, mitfühlend SEIN | ✕ | 25 Min. |
| 19 Meditation: Heilung für Ihre Schilddrüse und Nebenschilddrüsen • Freiheit zur Selbstentfaltung | ✕ | 26 Min. |
| 20 Meditation: Heilung für Ihren Körper
Gesundheit lichtvoll erschaffen | 👁 | 33 Min. |

Unterlegt mit Musik von Dietrich von Opeln

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.

- ✕ Die Anwendung beginnt mit einer Massage, danach folgt die Tiefenentspannung mit Visualisierung. Zum Abschluss werden Sie erneut massiert.
- 👁 Anwendung ohne Massage, aber mit Visualisierung. Der Sessel fährt in die Ruheposition.

brainLight®

LIFE IN BALANCE

www.brainlight.de