

Wohlfühlen auf Knopfdruck



brainLight®

LIFE IN BALANCE

Technologie & Wirkungsweise

Wie funktioniert die audio-visuelle **brainLight**-Technologie?

Mittels eines kleinen, hochentwickelten Computers – dem Herzen des **brainLight**-Systems – werden optische und akustische Signale produziert und per Visualisierungsbrille und Kopfhörer übermittelt. Das Gehirn passt sich diesen Frequenzen spontan an und produziert dann auf natürliche Weise eigene Frequenzen, die den vorgegebenen Impulsen entsprechen. Diesem Phänomen gab der US-Amerikaner Robert Monroe in den 1960er Jahren einen Namen. Seine Theorie der sogenannten Frequenzfolgereaktion (FFR) besagt sehr vereinfacht, dass das menschliche Gehirn einem länger anhaltenden akustischen oder optischen Reiz folgt und schließlich in dem elektrischen Wellenmuster eben dieser Frequenz zu schwingen beginnt.

Einfach zu bedienen

Die Bedienung der **brainLight**-Systeme ist ganz einfach: Machen Sie es sich auf Ihrem Sofa oder im **brainLight**-Massagesessel bequem, wählen Sie ein Programm und setzen Sie Visualisierungsbrille und Kopfhörer auf. Auch Ungeübte können so auf Knopfdruck schnell vom Alltag abschalten und sich regenerieren. In der **brainLight**-Anwendung werden Sie je nach Programmwahl in ganz unterschiedliche Zustände geführt, sei es z. B. Meditation, Entspannung oder geistige Klarheit. **brainLight**-Anwendungen sind eine wirksame Methode, um zum inneren Gleichgewicht zu finden und an den Ecken und Kanten der eigenen Persönlichkeit zu feilen.



Was erleben Sie?

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. Die **brainLight**-Programme sind Instant-Programme, die aus Musik, gegebenenfalls sprachlicher Begleitung sowie aus aufeinander abgestimmten Licht- und Ton-Frequenzen bestehen. Durch eine sinnliche Sinfonie aus Licht, Ton und Sprache 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.

Was geschieht in der Entspannung?

Sie lassen los. Vom Alltag, von Ängsten und Sorgen. In der Entspannung scheint sich die Wirklichkeit zu verändern. Nach der Entspannung erscheint die Umgebung oft ruhiger, liebevoller, sanfter. Sie bekommen einen tiefen Zugang zu dem Bereich, der Ihr wahres Selbst ist, einen tiefen Zugang zu innerer Ruhe, Frieden, Harmonie, Glück. In dem Maße, in dem Sie diese Ruhe, den Frieden, die Harmonie und das Glück in den Alltag mitnehmen, vermehren sie sich.

Weitere
Informationen



Ihr ganz persönliches **brainLight**-System

Unsere Software ermöglicht es Ihnen, alle **brainLight**-Programme, die Sie interessieren, zu Ihrem ganz individuellen **brainLight**-System zu kombinieren! In jedem **brainLight**-Synchro PRO oder **brainLight**-Komplettsystem sind 41 audio-visuelle Basic-Programme enthalten: Das **brainLight**-Einführungsprogramm und vierzig 10- bis 40-Minuten-Programme. Der **brainLight**-Synchro PRO oder Komplettsysteme mit dem Synchro PRO enthalten zusätzlich 50 Fest- und Festfrequenzprogramme zur Anwendung mit eigener Musik. Zusätzlich zu den Basic-Programmen können Sie weitere Programmblöcke Ihrer Wahl erwerben, die thematisch zu Ihnen, Ihren Wünschen und Zielen passen.

Wählen Sie aus einer Vielzahl von Programmen



**DAS BRAINLIGHT-
EINFÜHRUNGS-
PROGRAMM IN
ANDEREN
SPRACHEN**



**TIEFEN-
SUGGESTIONEN
„BEWÄHRTE
KLASSIKER“**



**PROGRAMME
„MEDITATION &
INSPIRATION“**



**CLEVER –
POSITIVES
LERNERFAHRUNGS-
TRAINING**



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



**NACHTS GESUND
SCHLAFEN VON
WOLFRAM KRUG
UND
MARKUS B. SPECHT**



**BRAINLIGHT-
SPORT-
PROGRAMME**



**SELBSTFÜRSORGE
MIT AUTOGENEM
TRAINING
VON
WOLFRAM KRUG**



**CHILLOUT LOUNGE
VON JESSICA BORN
UND
GEORG CROSTEWITZ**



**MUSIKGENUSS
VON
KLASSISCH
BIS MODERN**



**RAUCHFREI
MIT BRAINLIGHT
VON
STEFANIE WIECZOREK
UND OLIVER HAPP**



**LEUCHTEN DES
LEBENS
VON DR.
RUEDIGER DAHLKE**



**PHILOSOPHISCHES
VON
DR. PHIL.
CHRISTOPH QUARCH**



**ERKENNE DIE
WEGE!
VON
NORBERT
SKOWRONEK**



**GESUND DURCHS
LEBEN
VON DR.
RUEDIGER DAHLKE**



**ANLEITUNGEN ZUR
ACHTSAMKEIT
VON
DR. ULRICH OTT**



**MAGISCHE KLÄNGE
VON
DIETRICH
VON OPPELN**



**SICH IM HERZEN
VERANKERN
VON DR.
RUEDIGER DAHLKE**

Gesundheitsförderung im Unternehmen

brainLight-Entspannungssysteme als wichtiger Baustein im Betrieblichen Gesundheitsmanagement:

- zur Verbesserung von Motivation, Konzentration und Gesundheit
- zur gezielten Regeneration z. B. bei hohem Projektstress und Belastungen
- für beschleunigtes Lernen und bessere Aufnahmefähigkeit
- zur effektiven Pausengestaltung: Tiefe Regeneration innerhalb von 10 bis 20 Minuten.

Studien belegen die Wirksamkeit:

- um 20 % reduzierter Stressindex bei 81,5 % der Probanden nach einer **brainLight**-Anwendung
- ca. 25 % Konzentrationssteigerung nach 10 Minuten Anwendung
- Anstieg der subjektiv wahrgenommenen inneren Ausgeglichenheit um 13,9 % bei zwölfwöchiger Nutzung des **brainLight**-Systems
- Verbesserung des Gesundheitsempfindens um 8,1 %
- Anstieg der subjektiv empfundenen Arbeitsfähigkeit um 7 % bei regelmäßiger Nutzung.

Ausführliche Informationen unter studien.brainlight.de



Einsatzgebiete:

- Zuhause & Privat
- Unternehmen & BGM
- Bildung & Lernen
- Fitness & Sport
- Beauty & Wellness
- Medizin & Heilkunde
- Reha & Pflege
- Hotel & Spa
- Incentive & Event



Audio-visuelle Tiefenentspannung für unterwegs

Loslassen, entspannen, wohlfühlen – zu jeder Zeit, an jedem Ort.

Dieser Wunsch kann jetzt auch für Sie in Erfüllung gehen: Mit dem neuen **brainLight mobil** für iOS und Android Phones. Genauso einfach zu bedienen wie ein **brainLight Synchro PRO**, müssen Sie hier nichts weiter tun, als das Programm zu wählen und Visualisierungsbrille sowie Kopfhörer aufzusetzen. Auf Knopfdruck beginnt eine Sinfonie aus Licht- und Tonfrequenzen sowie passender Musik. Je nach Programmwahl werden Sie auf Ihrer Reise ins Innere auch sprachlich begleitet.



Die wichtigsten Vorteile von **brainLight mobil** auf einen Blick:

- Alle Programme sofort und überall verfügbar
- Lieblingstitel auf Knopfdruck
- Suchfunktion für Anwendungen
- Hintergrundinformationen zu allen Titeln, Autoren und Themen
- Visualisierungsbrille und kabelloser Kopfhörer
- High-End-Sound für optimale Session-Qualität
- Kopfhörer mit Active Noise Cancelling für ungestörten **brainLight**-Genuss
- Updates per Download

Weitere
Informationen



So wirken die **brainLight**-Systeme

I. Unmittelbar nach einer Anwendung:

- sofortiger Stressabbau
- tiefe Entspannung schon nach ca. 5-10 Minuten
- Ersatz für ca. 2 Stunden Schlaf (tiefe Regeneration)
- Zugang zur rechten Gehirnhälfte und damit zum Unterbewusstsein
- Verbesserte Aufnahme von Lerninhalten ins Langzeitgedächtnis

II. Mittelfristig nach ca. 5 Anwendungen:

- mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag
- höhere Stressresistenz und Belastbarkeit
- gesteigerte Leistungsfähigkeit
- mehr geistige Klarheit und leichtere Entscheidungsfindung
- Wohlbefinden für Körper und Psyche
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte

III. Langfristig je nach Regelmäßigkeit:

- Konzentrationssteigerung
- Verbesserung von Gedächtnis und Lernleistung
- besseres Reaktionsvermögen
- erhöhte, andauernde Stressresistenz
- dauerhafter Leistungsanstieg in vielen Lebensbereichen
- positiver Umgang mit täglichen Herausforderungen des Lebens
- Steigerung der Gehirnaktivität
- Verbesserung des intuitiven Entscheidungsverhaltens
- Meditationserfahrungen
- Zukunftsgestaltung aus innerem Wissen und innerer Stärke heraus
- Steigerung der Sinneswahrnehmung



Preisgekrönt. Regelmäßig.



Testen und erleben Sie die
einzigartige Entspannungsdimension!



brainLight GmbH • Hauptstraße 52 • 63773 Goldbach • Deutschland
Telefon: +49 (0) 6021 59070 • Telefax: +49 (0) 6021 590797 • E-Mail: info@brainlight.de

www.brainlight.de

brainLight®

LIFE IN BALANCE