brainLight®

LIFE IN BALANCE

Gesundheitstage mit brainLight®

Mitglied im BBGM Bundesverband Betriebliches Gesundheitsmanagement

Der Mittelstand. BVMW e.V. Bundesverband

MITGLIEDSUNTERNEHMEN

Health Care Bayern e.V.

MITGLIED DEUTSCHER WELLNESS VERBAND

HEALING HOTELS OF THE WORLD

EUPD RESEARCH TOP BRAND CORPORATE HEALTH 2024 SINCE 2022

PLUS X AWARD® 2012 – 2023

INNOVATIONSPREIS ERGONOMIE 2023

german brand award 23 winner

INDUSTRIE BESTENLISTE BEST OF 2023

german brand award 21 winner

INDUSTRIE BESTENLISTE BEST OF 2021

german brand award 19 winner

INDUSTRIE PREIS 2018 BEST OF

german brand award 17 winner

EUROPEAN HEALTH & SPA AWARD

WELLNESS & SPA INNOVATION AWARD GEWINNER 2017

brainLight®

LIFE IN BALANCE

Das Unternehmen: Die **brainLight®** GmbH

- Seit 1988 als inhabergeführtes, deutsches Unternehmen am Markt
- Marktführer im Bereich ganzheitlicher, audio-visueller Entspannungssysteme
- In der Kombination von Entspannungs-technologie für Körper und Geist sind die **brainLight®**-Produkte einzigartig.
- 130/50 Messen/Events pro Jahr
- Beratungen zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM)
- Einsatz bei Tausenden von Unternehmen, Kliniken, Ärzten, Hotels, Fitness-, Beauty- und Rehacentern, z. B. Uni Klinikum Hamburg, unilever, Siemens, BMW, Deutsche Bahn, Europäische Zentralbank, u.v.m.

brainLight®
LIFE IN BALANCE

Welche Rolle spielt **brainLight®** im BGM?

Struktur

- Interne Strukturen
- Externe Kooperationen/ Vernetzung
- Kontinuierliche Verbesserungsprozesse/ Qualitätsmanagement

Strategie

- PDCA-Zyklus
- Kennzahlen
- **Sensibilisierung**

Maßnahmen

- Gesundheitskommunikation
- Ergonomie
- Betriebliche Wiedereingliederung
- Ernährung
- Sport/Bewegung
- **Psychische Gesundheit/ Entspannung**
- Suchtprävention
- Medizinische Vorsorge
- Vereinbarkeit Beruf und Familie

brainLight®-Entspannungssysteme

- Sofortige mentale und physische Wirkung
- Wirksamkeit wissenschaftlich belegt (20 % Stressminderung schon nach einer Anwendung)
- verbesserte Stressresistenz
- verbesserte Konzentrationsleistung
- Steigerung des Wohlbefindens
- Sensibilisierungsmaßnahme mit niedrigschwelligem Einstieg
- weltweit einzigartiges System
- geringe Investitionskosten.

brainLight®
LIFE IN BALANCE

Wie wirken die **brainLight®**-Systeme?

Unmittelbare Wirkungen einer Anwendung:

- sofortiger Stressabbau
- tiefe Entspannung schon nach ca. 10 Minuten
- Ersatz für ca. 2 Stunden Schlaf (tiefe Regeneration)
- Vertiefung von Lerninhalten und Aufnahme ins Langzeitgedächtnis

Mittelfristige Wirkungen nach ca. 5 Anwendungen:

- mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag
- mehr Stressresistenz und höhere Belastbarkeit
- bessere Leistungen
- mehr geistige Klarheit und richtige Entscheidungen

Langfristige Wirkungen je nach Regelmäßigkeit:

- Konzentrationssteigerung
- Gedächtnis-Verbesserung
- besseres Reaktionsvermögen
- erhöhte, andauernde Stressresistenz
- Leistungsanstieg in vielen Lebensbereichen
- Steigerung der Gehirnaktivitäten.

brainLight®
LIFE IN BALANCE

So starten Sie Ihre **brainLight®**-Anwendung

1

Bitte machen Sie es sich auf dem Massagesessel bequem.

brainLight®
LIFE IN BALANCE

So starten Sie Ihre **brainLight®**-Anwendung

2

Wählen Sie Ihr gewünschtes Programm auf der Zifferntastatur.
Beginnen Sie Ihre Erstanwendung immer mit **Programm 1**.
Über die ***-Taste** können Sie das Programm jederzeit beenden!

brainLight®
LIFE IN BALANCE

So starten Sie Ihre **brainLight®**-Anwendung

3

Setzen Sie sich jetzt den Kopfhörer bequem auf. Die nun folgenden Schritte werden Ihnen über Kopfhörer erklärt.

brainLight®
LIFE IN BALANCE

So starten Sie Ihre **brainLight®**-Anwendung

4

Bitte setzen Sie sich je nach Programm die Visualisierungsbrille auf.

brainLight®

LIFE IN BALANCE

So starten Sie Ihre **brainLight®**-Anwendung

5

Die Lichtintensität der Visualisierungsbrille und die Lautstärke des Kopfhörers können Sie mit den Reglern an den Gerätekabeln individuell einstellen.

brainLight®

LIFE IN BALANCE

So starten Sie Ihre **brainLight®**-Anwendung

6

Lehnen Sie sich jetzt einfach
zurück und genießen Sie
Ihre wohlverdiente Pause!

brainLight®
LIFE IN BALANCE

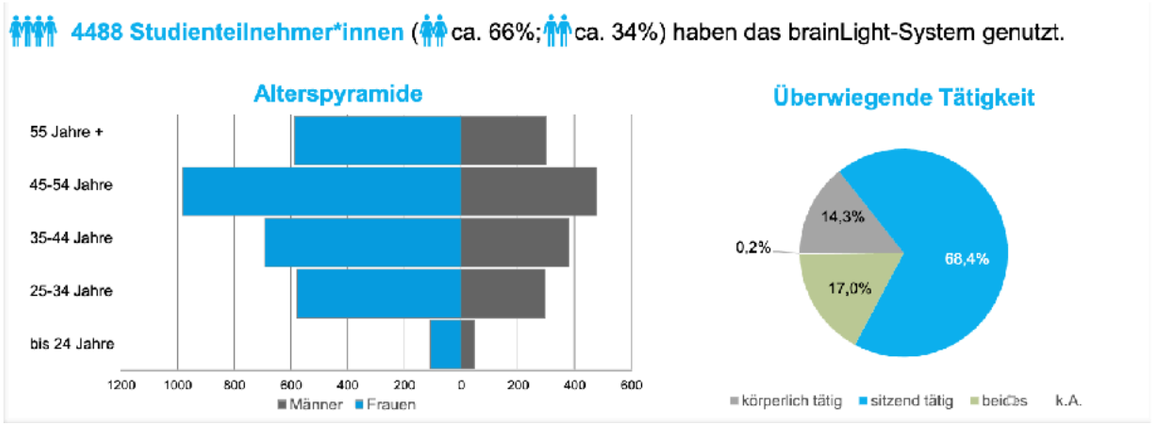
Effektivität der **brainLight®**-Systeme

- Kostensenkung durch Reduzierung von Fehlzeiten aufgrund von psychischen Erkrankungen, Burnout etc.
- Vermeidung chronischer Krankheiten
- Höhere Mitarbeitermotivation
- Höhere Kreativität der Mitarbeiter
- Höheres Engagement der Mitarbeiter
- Besseres Firmenimage
- Verbesserung der Wettbewerbsfähigkeit

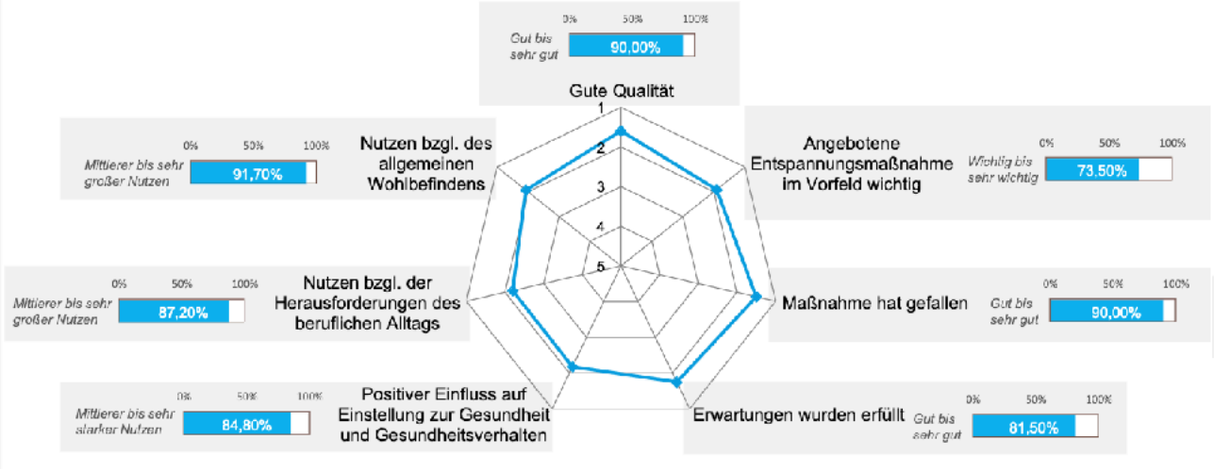
brainLight®
LIFE IN BALANCE

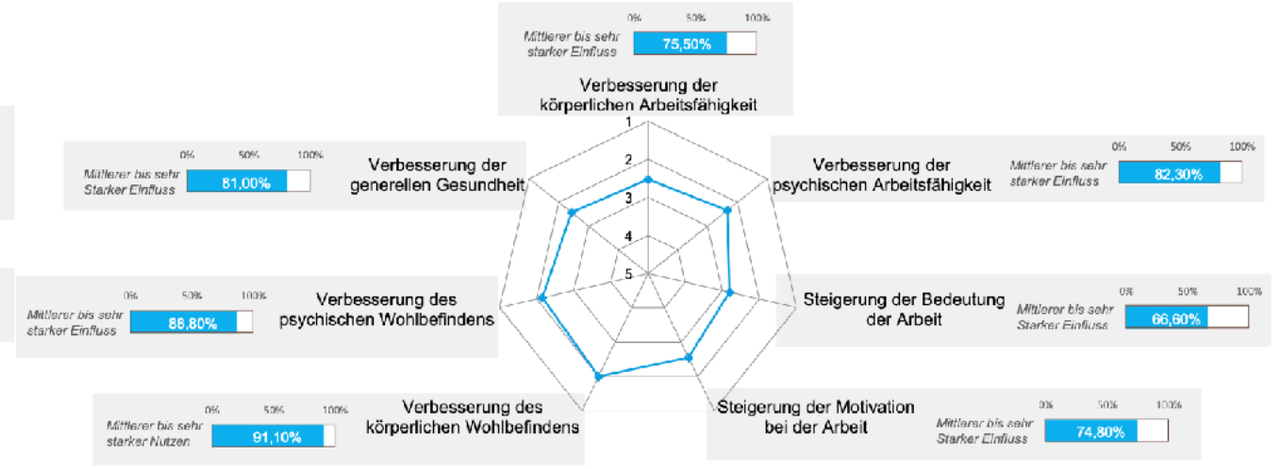
Beleg für die Wirkung von brainLight®

Dieses Projekt wurde im Juni 2016 als Gesundheitsfördermaßnahme für Unternehmen gestartet: 182 verschiedene Unternehmen haben bisher (Stand 12/2023) teilgenommen.



Ergebnisse: Angaben zur durchgeführten Maßnahme (1 = „trifft vollkommen zu“ bis 5 = „trifft überhaupt nicht zu“)





brainLight®
LIFE IN BALANCE

Referenzen für Gesundheitstage

Aareal
AKTIVIDA Therapie.Gesundheit.Fitness Römergalerie Leonberg
AMS
DB BAHN
Beiersdorf
BG-M Betriebliches Gesundheitsmanagement
BKK·VBU
BMW
Bosch BKK
CORNING
DEUTSCHE BÖRSE GROUP
Evangelisches KRANKENHAUS Bielefeld
finanz informatik
HENRY SCHEIN® HEWI
ifb
inter VERSICHERUNGSGRUPPE
KAMAX
SRH KLINIKUM KARLSBAD
Kreissparkasse Köln
Lebenshilfe Wetzlar Weilburg e.V.
Mobil BETRIEBSKRANKENKASSE
PUMA
SANNER
SCANIA
STADT STRAUBING
Stadtwerke Saarbrücken
UKH Unfallkasse Hessen
wintershall Wir fördern Zukunft.

referenzen.brainLight.de

brainLight®
LIFE IN BALANCE

Inhouse Marketing

Unterstützung durch Vorlagen:

- Text für Inhouse Werbung
  – per Intranet oder als Flyer
- Terminlisten
- Bereitstellung und Auswertung der Feedbackbögen
- Programmübersicht

brainLight®
LIFE IN BALANCE

Inhousewerbung

Gesundheitstag – Entspannungslounge vom …

Liebe Kollegen,

im Zeitraum vom … richten wir im Raum … einen Ruhe- und Entspannungsbereich mit einem **brainLight**-System ein. Auf Knopfdruck erleben Sie eine perfekt aufeinander abgestimmte Kombination aus Massage, Wärme, Licht und Musik: Sie genießen zunächst eine individuelle Shiatsu-Massage, die Verspannungen im Rücken-, Nacken-, Gesäß- und Wadenbereich löst. Danach werden Sie mit Lichtimpulsen, Musik und Ton in eine tiefe Entspannung geführt und sind schon nach wenigen Minuten ruhig, entspannt und regeneriert. Erleben Sie die persönliche Steigerung von Aufnahmefähigkeit, Merkfähigkeit, Kreativität, Fantasie und Intuition.

Die Bedienung der brainLight®-Systeme ist einfach:

- Nehmen Sie bequem Platz.
- Wählen Sie von der beiliegenden Programmtafel ein Programm aus den Themen Stressabbau/ Entspannung, Energietanken, Gesundheit/Ernährung oder Meditation aus und geben Sie die Programmnummer über die Tastatur ein.
- Als erstes Programm empfehlen wir das Programm 1.
- Jetzt Brille und Kopfhörer aufsetzen und das Programm startet und läuft vollautomatisch ab.

Ein **brainLight**-Mitarbeiter steht für die Bedienung des Systems und Ihre Fragen zur Verfügung.

Wir interessieren uns für Ihre Meinung zu der Wirkung der Entspannungssysteme. Bitte nutzen Sie den ausliegenden Fragebogen für ein Feedback an uns.

Um Terminüberschneidungen und Wartezeiten zu vermeiden, tragen Sie sich bitte mit Ihrem Wunschtermin vorab in die ausliegenden Listen ein!

brainLight®
LIFE IN BALANCE

Kosten Gesundheitstag

Mietkosten für Gesundheitstage, Events oder andere besondere Anlässe:

- 150 € netto für
  - den relaxTower Gravity PLUS,
  - den relaxTower 4D SPHERE oder
  - den relaxTower flow
- 170 € netto für den relaxTower 4D Zenesse
- 250 € netto für den*die Betreuer*in
- zzgl. Lieferkosten von 0,90 €/km netto
  + Aufbau- und Abbaukosten von 100 € netto
  pro System.

Auf Wunsch präsentieren wir die **brainLight**-Systeme auch gerne in Ihrem Unternehmen.