



## Sportprogramme mit Musik und Sprachführung

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

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

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

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

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

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

**Lazaris**



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

**Albert Einstein**