

Programmübersicht für **brainLight**®-Synchro PRO



Programme für den **brainLight-Synchro PRO**

In jedem Synchro PRO, der **brainLight**-Tiefenentspannungseinheit, sind 41 Basic-Programme enthalten: Das **brainLight**-Einführungsprogramm und vierzig 10- bis 30-Minuten-Programme. Alle **brainLight**-Programme sind Instant-Programme, bestehend aus aufeinander abgestimmten Licht- und Ton-Frequenzen, Musik und gegebenenfalls sprachlicher Begleitung.

In der Grundausstattung jedes Synchro PRO sind außerdem 50 Fest- und Festfrequenzprogramme enthalten, die über externe Klangquellen (Smartphone, CD-/MP3-Player) mit eigener Musik kombiniert werden können.

Zusätzlich können Sie weitere Programme Ihrer Wahl erwerben, die zu thematisch völlig unterschiedlichen Programmblöcken zusammengefasst sind. Die Palette der **brainLight**-Programmblöcke wird auf Wunsch unserer Kunden ständig ergänzt.

Wählen Sie zu den Basic-Programmen die Programmblöcke dazu, die zu Ihnen, Ihren Wünschen und Zielen passen. Unsere Software ermöglicht es, dass Sie alle **brainLight**-Programme, die Sie interessieren, zu Ihrem ganz individuellen **brainLight**-System kombinieren können!

Die in Ihrem **brainLight**-System enthaltenen Programmblöcke sind hier angekreuzt:



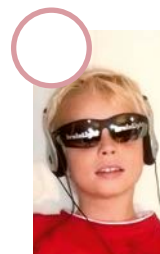
TIEFEN-
SUGGESTIONEN
„BEWÄHRTE
KLASSIKER“

S. 8



PROGRAMME
„MEDITATION &
INSPIRATION“

S. 9



CLEVER –
POSITIVES
LERNERFAHRUNGS-
TRAINING

S. 10



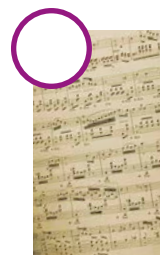
BRAINLIGHT-
SPORT-
PROGRAMME

S. 11



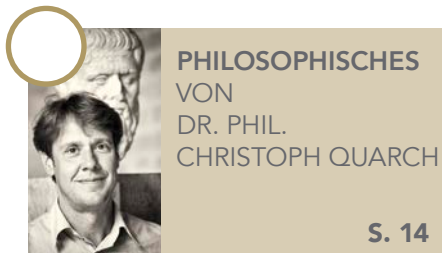
DAS BRAINLIGHT-
EINFÜHRUNGS-
PROGRAMM IN
ANDEREN
SPRACHEN

S. 7



MUSIKGENUSS
VON
KLASSISCH
BIS MODERN

S. 13



PHILOSOPHISCHES
VON
DR. PHIL.
CHRISTOPH QUARCH

S. 14



**ERKENNE DIE
WEGE!**
VON
NORBERT
SKOWRONEK

S. 20



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

S. 26



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

S. 15



MAGISCHE KLÄNGE
VON
DIETRICH
VON OPELN

S. 21



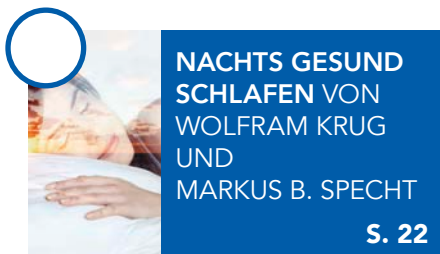
**KRAFTVOLLE
BIBLISCHE WORTE**
VON
SANDRA LEITZ-
BRÜGGESHEMKE

S. 27



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

S. 16



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

S. 22



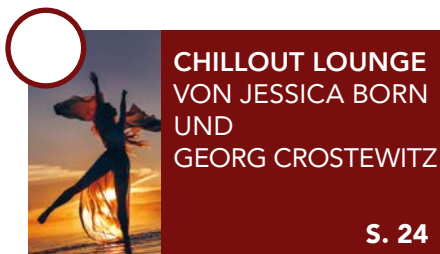
**SELBSTLIEBE
STÄRKEN**
VON
CAROLIN SUE

S. 28



**SELBSTFÜRSORGE
MIT AUTOGENEM
TRAINING**
VON
WOLFRAM KRUG

S. 18



CHILLOUT LOUNGE
VON JESSICA BORN
UND
GEORG CROSTEWITZ

S. 24



**WEISHEITEN
INDIENS**
VON
PROF. DR. MARTIN
MITTWEDE

S. 29



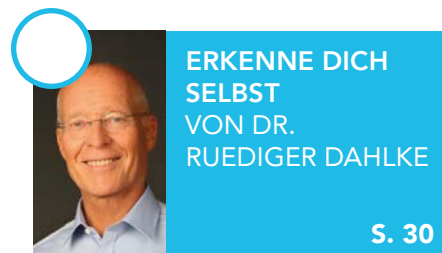
**RAUCHFREI
MIT BRAINLIGHT**
VON
STEFANIE WIECZOREK
UND OLIVER HAPP

S. 19



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

S. 25



**ERKENNE DICH
SELBST**
VON DR.
RUEDIGER DAHLKE

S. 30



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

Setzen Sie bitte den Kopfhörer auf und legen Sie Ihre Visualisierungsbrille bereit, wenn Sie sich für ein Programm mit Visualisierung entschieden haben. Starten Sie das Programm: Berühren Sie die Ziffer(n) Ihres Wunschprogramms auf der Pyramide. Auf dem Display erscheint die gewählte Nummer. Es beginnt ein 5-Sekunden Countdown, während dem Sie die Programmwahl noch korrigieren können, indem Sie einfach die Ziffer(n) eines anderen Programms eingeben. Nach Ablauf des Countdowns kann das Programm mit der Abbruchtaste gestoppt werden: Berühren Sie dafür die Mitte der Taste 0 ca. 2 Sekunden lang, bis auf dem Display „Bitte warten/Please wait“ erscheint. Anschließend können Sie ein neues Programm wählen.

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

ERSTANWENDUNG: Einführung + Anwendung 16 Min.

Wir wünschen Ihnen eine wunderschöne Erfahrung!
Ihr **brainLight**-Team

Gegenindikationen

Genießen Sie bitte die Anwendung ohne Visualisierungsbrille, wenn Sie Epileptiker*in sind, einen Herzschrittmacher tragen oder schwanger sind.

10-Minuten-Programme BASIC

- 30 Positive Affirmationen für den Tagesbeginn
- 31 Positive Affirmationen für das Ende eines Tages
- 32 Musikstück „Free Flow“
- 33 Musikstück „Chill Fit“
- 34 Musikstück „Energy“
- 35 Musikstück „Free Time“
- 36 Kurzmeditation „Energie auftanken“
- 37 Kurzmeditation „Kraftvoll sein“
- 38 Musikstück „Shift“
- 39 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



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 hören Sie schöne, entspannende Musik mit oder ohne Sprachbegleitung. 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.



15- bis 20-Minuten-Programme BASIC

50	Musikstück „Fantasy“	20 Min.
51	Musikstück „Space“	20 Min.
52	Musikstück „Creativity“	20 Min.
53	Musikstück „Wellpower“	20 Min.
54	Rundum-Wohlfühlprogramm zum Musikstück „Deep Inside“	20 Min.
55	Rundum-Wohlfühlprogramm zum Musikstück „Do It“	20 Min.
56	Rundum-Wohlfühlprogramm „In 15 Minuten frisch und munter“	15 Min.
57	Rundum-Wohlfühlprogramm „In 15 Minuten ruhig und ausgeglichen“	15 Min.
58	Anwendung mit dem Musikstück „brainFlight“	20 Min.
59	Sprachgeführte Tiefenentspannung „Reise durch den Körper“	20 Min.

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

Be confident and courageous –
Love!“

Lazaris

27- bis 30-Minuten-Wohlfühlprogramme BASIC

60	zum Musikstück „Sky“	30 Min.
61	zum Musikstück „Chill Out“	30 Min.
62	zum Musikstück „Falling Waters“	30 Min.
63	zum Musikstück „Freedom“	30 Min.
64	zum Musikstück „Ocean“	30 Min.
65	mit der Tiefensuggestion „Konzentration steigern“	30 Min.
66	mit der Tiefensuggestion „Erfolgreicher leben“	30 Min.
67	mit der Tiefensuggestion „Erfolgreich verkaufen“	30 Min.
68	mit der Tiefensuggestion „Stress abbauen“	29 Min.
69	mit der Tiefentrance „Fantasiereise“	27 Min.

Das **brainLight**-Einführungsprogramm in anderen Sprachen

20 Min.

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

*„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



Tiefensuggestionen „Bewährte Klassiker“

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

Programme „Meditation & Inspiration“

Meditationen und Fantasiereisen

80	Frieden in Dir	41 Min.
81	Frieden in der Welt	26 Min.
82	Stress lass nach	21 Min.

Abendmeditationen für Kinder und Erwachsene

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

Musik & Inspiration

86	Classic Dream	29 Min.
87	Smooth	15 Min.
88	Dream	18 Min.
89	Atmosphäre	31 Min.

*„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



*„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



Clever – Positives Lernerfahrungstraining

Clever-Programme mit Licht- & Ton-Frequenzen & Musik

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

Märchen für Kinder & Erwachsene (ohne Visualisierung)

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

Clever-Programme mit Licht- & Ton-Frequenzen (ohne Musik)

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

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

Das **brainLight**-System erzeugt wissenschaftlich fundierte Frequenzen audio-visueller Stimulation, die 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 sind auf Kinder zugeschnitten, aber können auch von Jugendlichen und Erwachsenen eingesetzt werden.

Licht- und Tonfrequenzverläufe:
Dr. Rayma Ditson-Sommer

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 Stresstoleranz und Schmerzmanagement	17 Min.
125	Selbst-Vertrauen für eine 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 Jetlag-Vorbeugung	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



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 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.

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

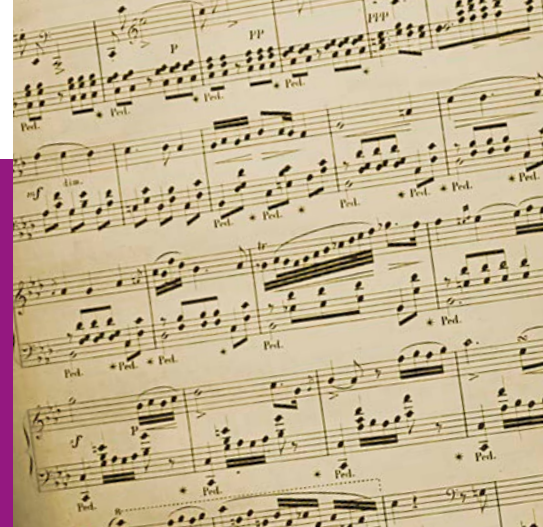
Albert Einstein

*„Accept who you are –
welcome who you are becoming.
Touch – breathe – set innovation in motion.“*

Lazaris

Musikgenuss von klassisch bis modern

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



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.



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 von Dr. phil. Christoph Quarch

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“
von Christoph Quarch | 8 Min. |
| 151 | zum Gedicht „Die Sterne“
von Christoph Quarch | 10 Min. |
| 152 | zum Gedicht „Der Wald“
von Christoph Quarch | 10 Min. |
| 153 | zum Gedicht „Die Mondnacht“
von Joseph von Eichendorff | 18 Min. |
| 154 | zum Gedicht „Wenn es nur einmal so ganz stille wäre“ von Rainer Maria Rilke | 18 Min. |
| 155 | zum Gedicht „An den Mond“
von Johann Wolfgang von Goethe | 14 Min. |
| 156 | zum Gedicht „Von der Liebe“
von Khalil Gibran | 23 Min. |
| 157 | „Der Augenblick der Stille“
Inspirationen von Friedrich Nietzsche | 28 Min. |
| 158 | „Der Augenblick des Einklangs“
Inspirationen von Friedrich Hölderlin | 26 Min. |
| 159 | „Der Augenblick des Glücks“
Inspirationen von Hermann Hesse | 26 Min. |

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

Anleitungen zur Achtsamkeit von Dr. Ulrich Ott

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



Dr. Ulrich Ott, Dipl.-Psychologe

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



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

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

Mit den 10 Heilmeditationen für die inneren Organe möchten wir Ihnen ein Werkzeug an die Hand geben, um die Ihrem Körper innewohnenden 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 180–189 enthalten die Meditation und die Abschlussmusik, aber nicht die Einleitung und den Informationstext.

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

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

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



Selbstfürsorge mit Autogenem Training von Wolfram Krug

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

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.

Anwendungshinweis: Autogenes Training ist ein übendes 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

Rauchfrei mit **brainLight** von Stefanie Wieczorek (SW) und Oliver Happ (OH)

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

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.



Stefanie Wieczorek, Psychologin M.Sc.,
System. Paar- und Hypnotherapeutin



Oliver Happ, Dipl.-Sozialpädagoge,
Heilpraktiker und Hypnotherapeut



Erkenne die Wege! – Meditationen mit spirituellen Texten und meditativ-sakraler Musik des Mittelalters

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

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)

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.

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.

Magische Klänge von Dietrich von Oppeln

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

Musik: Dietrich von Oppeln • Programmansage: Sabrina Sauer

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



Dietrich von Oppeln († 2024) hat Theologie, Kunst und Germanistik studiert und war Lebensberater, Seminarleiter und Coach mit vorwiegend spirituellen Themen.

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



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 Verbesserung der Regenerationskompetenz.

Nachts gesund schlafen mit **brainLight** von Wolfram Krug und Markus B. Specht

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

Nachts gesund schlafen mit **brainLight** von Wolfram Krug und Markus B. Specht

Einzelübungen aus Sitzung 6

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

Einzelübungen aus Sitzung 7

263 Bodyscan	5 Min.
264 Atemübung Luftballon	5 Min.

Zugabe

265 Psychohygiene am Abend – Meditationsübung vor dem Einschlafen	10 Min.
266 Gedicht „Samadhi“ von Paramahansa Yogananda	8 Min.
267 Gedicht von Ramana Maharshi	5 Min.
268 Drei Abendgebete	5 Min.
269 Abendlied	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.



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 **Markus B. Specht** Leiter des Zentrums für interdisziplinäre Schlafmedizin an der DKD Helios Klinik in Wiesbaden.



Chillout Lounge

von Jessica Born und Georg Crostewitz

270 Bossa for you	10 Min.
271 Chilling in the Sand	10 Min.
272 My Heart	10 Min.
273 You shine	20 Min.
274 Light	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

Gesund durchs Leben von Dr. Ruediger Dahlke

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

Meditationen aus den Programmen 280 – 284

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

Musik aus den Programmen 280 – 284

290 Gesund durch Kurzzeitfasten*	14 Min.
291 Mein Individualgewicht**	20 Min.
292 Sich nähren**	21 Min.
293 Heilen, vorbeugen, Vorsätze verwirklichen*	22 Min.
294 Kraft der Synergie*	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“



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





Sich im Herzen verankern von Dr. Ruediger Dahlke

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

Meditationen aus den Programmen 300 – 304

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

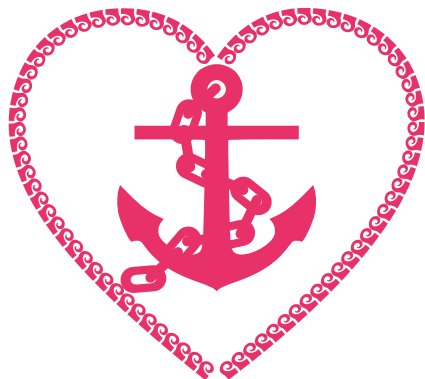
Musik aus den Programmen 300 – 304

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

In diesen 5 Meditationen zeigt Dr. 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



„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“

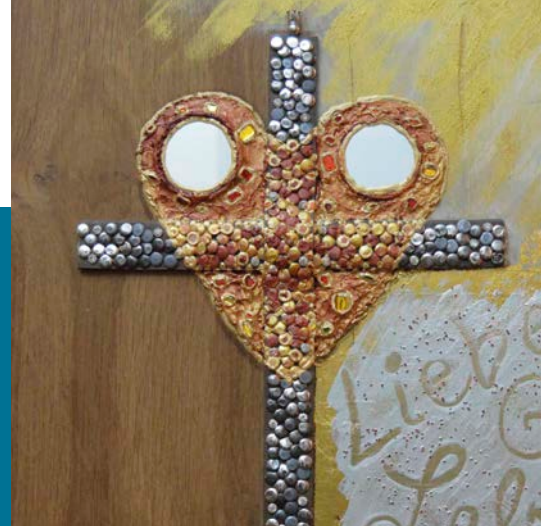
Kraftvolle biblische Worte von Sandra Leitz-Brüggeshemke

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

Meditationen ohne Einleitung aus den Programmen 320 – 329

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

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



Sandra Leitz-Brüggeshemke ist Lehrerin für Gesundheitsberufe und besitzt ein Bibelschuldiplom 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.



Selbstliebe stärken von Carolin Sue



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

* Musik: Dietrich von Oppeln

** Musik: Frank Metzner

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

Musik aus den Programmen 340 – 349

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

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

Oscar Wilde

Weisheiten Indiens – Perlen aus der Hindukultur von Prof. Dr. Martin Mittwede

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

Musik aus den Programmen 360 – 371

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



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.

Sprecher: Prof. Dr. Martin Mittwede

* Musik: Dietrich von Oppeln

** Musik: Frank Metzner



Erkenne Dich selbst – Werde der Du bist von Dr. Ruediger Dahlke

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

Meditationen aus den Programmen 300 – 304

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

Musik aus den Programmen 300 – 304

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

In diesen 5 Meditationen erklärt Dr. 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



„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“

Innere Stärke entwickeln mit ZEN von Prof. Dr. Angela Geissler

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



Prof. Dr. med. Angela Geissler war langjährige Chefärztin 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



Festprogramme

Diese Programme enthalten nur Licht- und Ton-Frequenzen (also keine Musik und/oder Sprachführung) und können ganz ohne oder zusammen mit Ihrer persönlichen Musik eingesetzt werden (mittels Smartphone, CD-Player, Laptop etc.).

Festprogramme enthalten festgelegte Abläufe verschiedener Licht- und Ton-Frequenzen (für die Programme 900 bis 909 finden Sie Grafiken der Programmverläufe in Ihrer Bedienungsanleitung).

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

Festfrequenzprogramme

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



Diese Programme enthalten nur Licht- und Ton-Frequenzen (also keine Musik und/oder Sprachführung) und können ganz ohne oder zusammen mit Ihrer persönlichen Musik eingesetzt werden (mittels Smartphone, CD-Player, Laptop etc.).

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



Eine kleine Inspiration

Zum Abschluss möchten wir Ihnen die Geschichte der fünf Raupen von Timothy Leary mit auf den Weg geben:

Es waren einmal fünf Raupen, die kurz vor ihrer eigenen Metamorphose zum ersten Mal im Leben einen Schmetterling sahen.

Die konservative Raupe rümpfte die Nase und sagte: „Das ist nicht nur illegal, sondern auch unmoralisch. Man sollte dieses unverantwortliche Individuum einsperren und hier auf der Erde festhalten, wo es schließlich hingehört.“

Die technisch interessierte Raupe schnaubte verächtlich: „In so etwas kriegen die mich nicht rein!“

Die liberal-progressive Raupe rief rhetorisch: „Wie kann diese frivole Kreatur es wagen, hier frei herumzuschwirren, wenn sich die Raupen in Bangladesh noch nicht einmal einen Farbfernseher leisten können?“

Die hinduistisch/buddhistische Raupe sang gelassen „Ommmm“ und meinte: „Warum soll ich mich anstrengen und mir solche Flügel wachsen lassen, wenn ich doch genauso gut im Lotussitz verweilen und mit meinem Astralkörper fliegen kann?“

Und die christliche Raupe murmelte fromm: „Wenn Gott gewollt hätte, dass wir fliegen, hätte er uns Flügel wachsen lassen.“

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen mit **brainLight**-Anwendungen positive Überraschungen, transformierende Erfahrungen und viel Freude auf Ihrem persönlichen Weg zum Schmetterling!

Ihr **brainLight**-Team

brainLight®

LIFE IN BALANCE



brainLight®

LIFE IN BALANCE



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