

Programm-Nr.

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.



Dr. Ruediger Dahlke

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

„Gesund ist, was heil macht, angenehm ist, was nicht am Unheil rührt.  
Gesundheit ist genauso ansteckend wie Krankheit.“

Ruediger Dahlke in „Zauberworte der Heilung“

