

Programm-Nr.

10-MINUTEN-PROGRAMME

- 30 Positive Affirmationen für den Tagesbeginn ●
- 31 Positive Affirmationen für das Ende eines Tages ●
- 32 Massage zum Musikstück „Free Flow“ ?~
- 33 Massage zum Musikstück „Chill Fit“ ?~
- 34 Massage zum Musikstück „Energy“ ?~
- 35 Massage zum Musikstück „Free Time“ ~
- 38 Massage zum Musikstück „Shift“ ●
- 39 Massage zum Musikstück „Timeless“ ●
- 40 Zitate zum Thema „Dankbarkeit“ ●
- 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“ ●



20-MINUTEN-PROGRAMME

- 50 Musikstück „Fantasy“ ●
- 51 Musikstück „Space“ ●
- 52 Musikstück „Creativity“ ?~
- 53 Musikstück „Wellpower“ ?~
- 54 Rundum-Wohlfühlprogramm zum Musikstück „Deep Inside“ ✕ ☼
- 55 Rundum-Wohlfühlprogramm zum Musikstück „Do It“ ✕ ☼
- 57 Rundum-Wohlfühlprogramm
„In 20 Minuten ruhig und ausgeglichen“ ▣ ☼
- 58 Anwendung mit dem Musikstück „brainFlight“ 👁
- 59 Sprachgeführte Tiefenentspannung „Reise durch den Körper“ 👁



30-MINUTEN-RUNDUM-WOHLFÜHLPROGRAMME

- 60 zum Musikstück „Sky“ ▣
- 61 zum Musikstück „Chill Out“ ▣
- 62 zum Musikstück „Falling Waters“ ✕ ☼
- 63 zum Musikstück „Freedom“ ✕ ☼



40-MINUTEN-RUNDUM-WOHLFÜHLPROGRAMM

- 69 mit der Tiefentrance „Fantasiereise“ ✕ ☼

TIEFENSUGGESTIONEN "BEWÄHRTE KLASSIKER"

- 70 „Autogene Entspannung“ ✕ 39 Min.
- 71 „Bewusster und angenehmer träumen“ ✕ ☼ 39 Min.

MEDITATION & INSPIRATION

- 80 Frieden in Dir 👁 41 Min.
- 86 Classic Dream ✕ ☼ 29 Min.
- 88 Dream 👁 ☼ 18 Min.

MUSIKGENUSS VON KLASSISCH BIS MODERN

- 149 Einklang am Meer
Hauke Nissen – Meditationsmusik; meditativ ▣ ☼ 42 Min.



Programm-Nr.

HEILMEDITATIONEN FÜR DIE INNEREN ORGANE

- 171 Heilung für Ihre Blase** • Einfach loslassen und entspannen ⚡ 25 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.
191 Musik aus Programm 171 ● 20 Min.
195 Musik aus Programm 175 ● 17 Min.
196 Musik aus Programm 176 ● 20 Min.

SELBSTFÜRSORGE MIT AUTOGENEM TRAINING

- 208 Sitzung 9: Den Ruheort einrichten** – Fantasiereise ● 14 Min.

ERKENNE DIE WEGE!

- 233 „O Virtus Sapientiae“**
 Gesänge der Hildegard von Bingen 👁 20 Min.
238 „Stille“ – Meditationen und Gesänge der Zisterzienser ● ⚙ 30 Min.

MAGISCHE KLÄNGE

- 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.

NACHTS GESUND SCHLAFEN MIT brainLight

- 265 Psychohygiene am Abend** –
 Meditationsübung vor dem Einschlafen ● ⚙ 10 Min.
268 Drei Abendgebete 👁 ⚙ 5 Min.
269 Abendlied ● ⚙ 5 Min.

