

# Programm-Empfehlungen für Senioren

**brainLight®**  
LIFE IN BALANCE

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<br>„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                       | ▢ ☀ 42 Min. |
| Hauke Nissen – Meditationsmusik; meditativ |             |



# Programm-Empfehlungen für Senioren

Programm-Nr.

## HEILMEDITATIONEN FÜR DIE INNEREN ORGANE

**171 Heilung für Ihre Blase** • Einfach loslassen und entspannen ☺ 25 Min.

**175 Wohlfühl 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.

