

Sportprogramme mit Musik und Sprachführung

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.



Sportprogramme mit Musik und Sprachführung

Für den Sport- und Fitnessbereich bietet **brainLight** zehn Sportprogramme 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.

Die 10 „Sport“-Programme gibt es in zweifacher Ausführung:

- die Programme **120 – 129** mit Licht- und Ton-Frequenzen sowie Musik
- 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 MP3-Player, 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.



Sportprogramme ohne Musik und Sprachführung

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.

