

Programm-Nr.

Programme mit Musik und Sprachführung

01	Aufwärmen mit ruhigem Geist	12 Min.
02	Wettkampfvorbereitung	12 Min.
03	Erschaffen Sie Ihr eigenes Gewinnerlebnis	12 Min.
04	Muskelgedächtnisübung	17 Min.
05	Entspannungsreaktionstraining für Stresstoleranz und Schmerzmanagement	17 Min.
06	Selbst-Vertrauen für eine positive Grundhaltung	17 Min.
07	Zuversicht und Selbstwertgefühl	22 Min.
08	Tor zum Sieges-Momentum	27 Min.
09	Mentales Reaktionstraining	32 Min.
10	Entspannung, Tiefschlaf und Jetlag-Vorbeugung	42 Min.

Programme ohne Musik und Sprachführung

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 MP3-Player, CD-Player, Laptop etc.). Bitte beachten Sie, dass die Licht- und Ton-Frequenzen jeweils nach 90 Sekunden starten und 30 Sekunden vor Ablauf des Programms ausklingen.

11	Aufwärmen mit ruhigem Geist	12 Min.
12	Wettkampfvorbereitung	12 Min.
13	Erschaffen Sie Ihr eigenes Gewinnerlebnis	12 Min.
14	Muskelgedächtnisübung	17 Min.
15	Entspannungsreaktionstraining für Stresstoleranz und Schmerzmanagement	17 Min.
16	Selbst-Vertrauen für eine positive Grundhaltung	17 Min.
17	Zuversicht und Selbstwertgefühl	22 Min.
18	Tor zum Sieges-Momentum	27 Min.
19	Mentales Reaktionstraining	32 Min.
20	Entspannung, Tiefschlaf und Jetlag-Vorbeugung	42 Min.



Gegenindikationen: Wenn Sie Epileptiker*in sind, einen Herzschrittmacher tragen oder schwanger sind, genießen Sie die Anwendung bitte ohne Visualisierungsbrille.

brainLight®

LIFE IN BALANCE

www.brainlight.de