Anwendungshinweise

Sehr geehrte*r **brainLight**®-Anwender*in,

bitte wählen Sie ein Programm und drücken Sie die entsprechenden Tasten. Setzen Sie bitte den Kopfhörer auf und legen Sie Ihre Visualisierungsbrille bereit, sofern Sie sich für ein Programm mit Visualisierung entschieden haben. Alles Weitere hören Sie über Kopfhörer. Und jetzt einfach loslassen, geschehen lassen …

Sie können Ihre Anwendung jederzeit abbrechen, indem Sie die Sterntaste drücken.

*Wenn Sie das ganzheitliche **brainLight**®-Wohlfühlerlebnis zum ersten Mal genießen, beginnen Sie bitte GRUNDSÄTZLICH mit Programm 01: Einführung + Anwendung (20 Minuten).*

Gegenindikationen: Wenn Sie Epileptiker*in sind, oder einen Herzschrittmacher tragen, genießen Sie die Anwendung bitte ohne Visualisierungsbrille. Wenn Sie akut starke Rückenbeschwerden haben, an Osteoporose leiden, über 120 kg schwer sind oder Thrombose haben, wählen Sie bitte ein Programm ohne Massage. Sollten Sie schwanger sein, dann machen Sie bitte nur Anwendungen ohne Visualisierungsbrille und ohne Massage.

Zeichenerklärung

- Die Anwendung beginnt mit einer Massage, danach folgt die Tiefenentspannung mit Visualisierung. Zum Abschluss werden Sie erneut massiert.
- Die Anwendung beginnt mit einer Massage, danach folgt die Tiefenentspannung mit Visualisierung.
- Anwendung mit durchgehender Massage und Visualisierung
- Anwendung mit Massage, aber ohne Visualisierung
- Anwendung ohne Massage, aber mit Visualisierung. Der Sessel fährt in die Ruheposition.
- Anwendung mit Wärme-Funktion
- Anwendung mit SINNvoller Geschichte

Basic-Programme

Programm-Nr.

01 ERSTANWENDUNG: Einführung + Anwendung mit Massage 20 Min.

10-Minuten-Programme

10 Positive Affirmationen für den Tagesbeginn mit Rückenmassage
11 Positive Affirmationen für das Ende eines Tages mit Rückenmassage
12 Reine Nackenmassage zu dem Musikstück „Free flow"
13 Reine Nackenmassage zu dem Musikstück „Chill fit"
14 Relaxmassage zu dem Musikstück „Energy"
15 Relaxmassage zu dem Musikstück „Free Time"
16 Kurzmeditation „Energie auftanken" ohne Massage
17 Kurzmeditation „Kraftvoll sein" ohne Massage
18 Shiatsu-Massage mit Wiegefunktion zu dem Musikstück „Shift"
19 Shiatsu-Massage mit Wiegefunktion zu dem Musikstück „Timeless"

20-Minuten-Programme

20 Rückenmassage zu dem Musikstück „Fantasy"
21 Rückenmassage zu dem Musikstück „Space"
22 Rückenmassage zu dem Musikstück „Creativity"
23 Rückenmassage zu dem Musikstück „Wellpower"
24 Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück „Deep inside"
25 Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück „Do it"
26 Rundum-Wohlfühlprogramm: „In 15 Minuten frisch und munter"
27 Rundum-Wohlfühlprogramm: „In 15 Minuten ruhig und ausgeglichen"
28 Musiksession zu dem Musikstück „brainFlight" ohne Massage
29 Sprachgeführte Tiefenentspannung „Reise durch den Körper" ohne Massage

30-Minuten-Programme

30 Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück „Sky"
31 Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück „Chill out"
32 Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück „Falling waters"
33 Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück „Freedom"
34 Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück „Ocean"

40-Minuten-Programme

40 Rundum-Wohlfühlprogramm mit der Tiefensuggestion „Konzentration steigern"
41 Rundum-Wohlfühlprogramm mit der Tiefensuggestion „Erfolgreicher leben"
42 Rundum-Wohlfühlprogramm mit der Tiefensuggestion „Erfolgreich verkaufen"
43 Rundum-Wohlfühlprogramm mit der Tiefensuggestion „Stress abbauen"
44 Rundum-Wohlfühlprogramm mit der Tiefentrance „Fantasiereise"

10-Minuten-Vorträge

90 Vortrag „Stressmanagement" mit Shiatsu-Massage (wechselnde Positionen)
91 Vortrag „Kreativität steigern" mit Shiatsu-Massage (mit Waden-Swing-Massage)
92 Vortrag „Selbstbewusstsein stärken" mit Shiatsu-Massage (mit Wiegefunktion)
93 Vortrag „Hintergrund und Wirkungsweise der **brainLight**®-Systeme" mit Rückenmassage
94 Vortrag „Leichter lernen" mit Rückenmassage

brainLight®
LIFE IN BALANCE
www.brainlight.de

XL-Programme

Programm-Nr.

Relaxen und Genießen

45	Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion „Autogene Entspannung“	39 Min.
46	Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion „Bewusster träumen“	39 Min.
47	Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion „Selbstbewusstsein stärken“	39 Min.
48	Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion „Ängste überwinden“	39 Min.
49	Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion „Stress lass nach“	30 Min.
71	Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion „Gesunder Schlaf“	39 Min.
72	Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion „Happy Body“	39 Min.
73	Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion „Idealgewicht ohne Diät“	39 Min.
74	Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion „Abnehmen und sich wohlfühlen“	39 Min.
75	Rundum-Wohlfühlprogramm zum Musikstück „Classic Dream“	30 Min.
95	Massage zum Musikstück „Light I“	6 Min.
96	Massage zum Musikstück „Light II“	8 Min.
97	Massage zum Musikstück „Light III“	11 Min.
98	Massage zum Musikstück „Galaxis“	15 Min.
99	Massage zum Musikstück „Smooth“	15 Min.

„be healthy“-Gesundheitsprogramme

61	Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion „Raucherentwöhnung“	39 Min.
62	Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion „Ohne Angst zum Zahnarzt“	38 Min.
63	Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion „Lebensmut statt Depression“	39 Min.
64	Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion „Tinnitus bewältigen“	39 Min.
65	Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion „Abwehrkräfte steigern“	39 Min.
66	Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion „Heilung des Körpers“	40 Min.
67	Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion „An das Immunsystem“	44 Min.
68	Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion „Andauernde Gesundheit“	40 Min.
69	Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion „Gesundheit der Seele“	42 Min.
70	Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion „Innerer Heiler“	39 Min.

XXL1-Programme

Sportprogramme

51	Wettkampfvorbereitung	12 Min.
52	Erschaffen Sie Ihr eigenes Gewinnerlebnis	12 Min.
53	Muskelgedächtnisübung	17 Min.
54	Entspannungsreaktionstraining für Stresstoleranz und Schmerzmanagement	17 Min.
56	Selbst-Vertrauen für eine positive Grundhaltung	17 Min.
57	Zuversicht und Selbstwertgefühl	22 Min.
58	Tor zum Sieges-Momentum	27 Min.
59	Mentales Reaktionstraining	32 Min.
60	Entspannung, Tiefschlaf und Jetlag-Vorbeugung	42 Min.