

Sehr geehrte*r brainLight®-Anwender*in,

setzen Sie bitte den Kopfhörer auf und legen Sie Ihre Visualisierungsbrille bereit. Starten Sie das Programm: Berühren Sie die Ziffer(n) Ihres Wunschprogramms auf der Pyramide. Auf dem Display erscheint die gewählte Nummer. Es beginnt ein 5-Sekunden-Countdown, während dem Sie die Programmwahl noch korrigieren können, indem Sie einfach die Ziffer(n) eines anderen Programms eingeben. Nach Ablauf des Countdowns kann das Programm mit der Abbruchtaste gestoppt werden: Berühren Sie dafür die Mitte der Taste 0 ca. 2 Sekunden lang, bis auf dem Display „Bitte warten/Please wait“ erscheint. Anschließend können Sie ein neues Programm wählen.

Wenn Sie das audio-visuelle brainLight®-Tiefenentspannungserlebnis zum ersten Mal genießen, beginnen Sie bitte GRUNDSÄTZLICH mit Programm 1: Einführung + Anwendung (16 Minuten).

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

Wir wünschen Ihnen eine wunderschöne Erfahrung!

Programm-Nr.

ERSTANWENDUNG:

1 Einführung + Anwendung 16 Min.

ENTSPANNUNGS- UND MUSIKPROGRAMME

32 Musikstück „Free Flow“ 10 Min.
51 Musikstück „Space“ 20 Min.
56 Rundum-Wohlfühlprogramm „In 15 Minuten frisch und munter“ 15 Min.
57 Rundum-Wohlfühlprogramm „In 15 Minuten ruhig und ausgeglichen“ 15 Min.
68 Wohlfühlprogramm mit der Tiefensuggestion „Stress abbauen“ 29 Min.
70 „Autogene Entspannung“ 30 Min.
71 „Bewusster und angenehmer träumen“ 30 Min.
82 Wohlfühlprogramm mit der Tiefensuggestion „Stress lass nach“ 21 Min.
87 Musikstück „Smooth“ 15 Min.

ANLEITUNGEN ZUR ACHTSAMKEIT von Dr. Ulrich Ott; Musik von Frank Metzner

Anwendungshinweis: Die brainLight-Programme „Anleitungen zur Achtsamkeit“ in 10 Sitzungen bauen inhaltlich aufeinander auf und sollten nach Möglichkeit auch in der angegebenen Reihenfolge angewendet werden. Einzelne Sitzungen können natürlich auch mehrmals wiederholt werden, um den Inhalt zu vertiefen, bis zur nächsten Sitzung übergegangen wird. Die letzte Sitzung „Achtsam sein“ beinhaltet eine Zusammenfassung der vorherigen Schritte, um Ihnen das Gelernte noch einmal ins Gedächtnis zu rufen – wann immer Sie wünschen.

160 Einführung in Achtsamkeit 10 Min.
161 Achtsam atmen 10 Min.
162 Achtsame Körperwahrnehmung 10 Min.
163 Klärung durch Achtsamkeit 10 Min.
164 Wohlwollen und Mitgefühl 10 Min.
165 Achtsamkeit im Alltag 10 Min.
166 Achtsame Kommunikation 10 Min.
167 Achtsam arbeiten 10 Min.
168 Achtsam genießen 10 Min.
169 Achtsam sein 10 Min.

SELBSTFÜRSORGE MIT AUTOGENEM TRAINING von Wolfram Krug

Anwendungshinweis: Autogenes Training ist ein übendes Verfahren. Das brainLight-Entspannungssystem unterstützt Sie dabei, das Erlernte in Ihrem Unterbewusstsein zu verankern und die Übungen in Ihrem Alltag abzurufen und einzusetzen. Seine volle Wirkung kann es erst nach regelmäßiger Anwendung entfalten. Wir empfehlen, sich ab Sitzung 2 für jede Sitzung zehn Übungseinheiten oder ein bis zwei Wochen Zeit zu lassen und die vorgegebene Reihenfolge der Sitzungen einzuhalten. Sie werden merken, dass sich Ihre Geduld bald auszahlt mit einem stetig steigenden Wohlbefinden während und auch nach den Übungssitzungen.

200 Einführung ins Autogene Training 14 Min.
201 Entspannte Muskeln – Schwereübung 14 Min.
202 Warmer Körper – Wärmeübung 15 Min.
203 Ruhe in Magen und Darm – Bauchübung 11 Min.
204 Vertiefte Entspannung – Atemübung 11 Min.
205 Gestärktes Herz – Herzübung 12 Min.
206 Kühler Kopf – Kopfübung 11 Min.
207 Vorsätze umsetzen – Mittelstufe des Autogenen Trainings 12 Min.
208 Den Ruheort einrichten – Fantasiereise 14 Min.
209 Selbstfürsorge im Alltag leben 12 Min.

Unterlegt mit Musik von Dietrich von Oppeln

VORTRÄGE

700 Stressmanagement 5 Min.
701 Kreativität steigern 5 Min.

brainLight® Synchro PRO

Home-Office



brainLight®

LIFE IN BALANCE

www.brainlight.de

Festprogramme und Festfrequenzprogramme

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.).

Festprogramme enthalten festgelegte Abläufe verschiedener Licht- und Ton-Frequenzen (für die Programme 900 bis 909 finden Sie hierzu in Ihrer Bedienungsanleitung Grafiken der Programmverläufe); Festfrequenzprogramme enthalten eine durchgehend gleichbleibende Licht- und Ton-Frequenz.

Programm-Nr.

Festprogramme

900	Alpha Entspannung I (Grafik A)	10 Min.
901	Alpha Entspannung II (Grafik B)	15 Min.
902	Entspannung (Grafik C)	10 Min.
903	Entspannung mit Schumannfrequenz (Grafik D)	20 Min.
904	Entspannung / Modus ändert sich (Grafik E)	30 Min.
905	Anti-Stressprogramm – intensiv (Grafik F)	30 Min.
906	Tiefe Entspannung (Grafik G)	30 Min.
907	Entspannung im hohen Alpha-Bereich (Grafik H)	10 Min.
908	Entspannung im hohen Alpha-Bereich (Grafik I)	15 Min.
909	Meditation (Grafik J)	30 Min.
910	Meditation, Träumen, Visualisierung im Theta-Bereich	15 Min.
911	Lernprogramm	15 Min.
912	Entspannung, Energie tanken	20 Min.
913	Energie tanken	20 Min.
914	Visualisierung, Kurzschlaf	20 Min.
915	Mentales Training, Superlearning I	30 Min.
916	Mentales Training, Superlearning II	30 Min.
917	Sehr tiefe Entspannung	30 Min.
918	Einschlafhilfe	35 Min.
919	Mentales Training	20 Min.
920	Demonstriert die Stimulationselemente	5 Min.
921	Klare Träume	35 Min.
922	Morgenfrische, Aufwachen	20 Min.
923	Energie, Kreativität	35 Min.
924	Problemlösung, Kreativität	30 Min.
925	Mentales Tune-Up	15 Min.
926	Energie, Lernen	30 Min.
927	Schnelle Pause, Kurzentspannung	15 Min.
928	Entspannte Kreativität, Lösungen finden I	30 Min.
929	Entspannte Kreativität, Lösungen finden II	30 Min.

Festfrequenzprogramme

930	Balance	0,5 Hz	15 Min.
931	Ausgeglichenheit	1 Hz	15 Min.
932	Hormonfreisetzung	1,5 Hz	15 Min.
933	Entspannung	2 Hz	15 Min.
934	Gegen Schlaflosigkeit	2,5 Hz	15 Min.
935	Entspannung	3 Hz	15 Min.
936	Fremdsprachen lernen	3,5 Hz	15 Min.
937	Außersinnliche Wahrnehmung	4 Hz	20 Min.
938	Außersinnliche Wahrnehmung	5 Hz	20 Min.
939	Vision	5,5 Hz	20 Min.
940	Gedächtnissteigerung	6,4 Hz	20 Min.
941	Kreativität	7,5 Hz	20 Min.
942	Intuition	7,8 Hz	20 Min.
943	Schumann-Resonanz	7,83 Hz	20 Min.
944	Zentrierung	12 Hz	20 Min.
945	Grundfrequenz	14 Hz	20 Min.
946	Schmerzlinderung	15 Hz	20 Min.
947	Muskelentspannung	38 Hz	20 Min.
948	Schmerzlinderung	10 Hz	35 Min.
949	Schumann-Resonanz	7,83 Hz	30 Min.

brainLight® Synchro PRO

Home-Office



brainLight®

LIFE IN BALANCE

www.brainlight.de