

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 sind, oder einen Herzschrittmacher tragen, genießen Sie die Anwendung bitte ohne Brille. 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 Brille und ohne Massage.

Wir wünschen Ihnen eine wunderschöne Erfahrung!

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.



Abbruch des Programms

01 ERSTANWENDUNG: Einführung + Anwendung mit Massage

20 Min.



10-Minuten-Programme

- 10 Positive Affirmationen für den Tagesbeginn mit Massage ●
- 11 Positive Affirmationen für das Ende eines Tages mit Massage ●
- 12 Massage zu dem Musikstück „Free Flow“ ~
- 13 Massage zu dem Musikstück „Chill Fit“ ~
- 14 Massage zu dem Musikstück „Energy“ ~
- 15 Massage zu dem Musikstück „Free Time“ ~
- 16 Kurzmeditation „Energie auftanken“ ohne Massage
- 17 Kurzmeditation „Kraftvoll sein“ ohne Massage
- 18 Massage zu dem Musikstück „Shift“ ●
- 19 Massage zu dem Musikstück „Timeless“ ●

20-Minuten-Programme












- 20 Massage zu dem Musikstück „Fantasy“ ●
- 21 Massage zu dem Musikstück „Space“ ●
- 22 Massage zu dem Musikstück „Creativity“ ~
- 23 Massage 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 Anwendung mit dem Musikstück „brainFlight“ ohne Massage
- 29 Sprachgeführte Tiefenentspannung „Reise durch den Körper“ ohne Massage

10-Minuten-Vorträge

- 90 Massage zu dem Vortrag „Stressmanagement“ ~
- 91 Massage zu dem Vortrag „Kreativität steigern“ ~
- 92 Massage zu dem Vortrag „Selbstbewusstsein stärken“ ~
- 93 Massage zu dem Vortrag „Hintergrund und Wirkungsweise der **brainLight**®-Systeme“ ~
- 94 Massage zu dem Vortrag „Leichter lernen“ ~

Relaxen und Genießen









Programm-Nr.

60	Massage zu dem Musikstück „Light I“	 	6 Min.
61	Massage zu dem Musikstück „Light II“	 	8 Min.
62	Massage zu dem Musikstück „Light III“	 	11 Min.
63	Massage zu dem Musikstück „Galaxis“	 	15 Min.
64	Massage zu dem Musikstück „Smooth“	  	15 Min.

Musikgenuss

von klassisch bis modern



Programm-Nr.

70	5. Symphonie, 1. Satz (Allegro con brio) Ludwig van Beethoven – Klassik; die Sinne stimulierend		9 Min.
71	Peer Gynt Suite: Morgenstimmung & Solveigs Lied Edvard Grieg – Klassik; belebend	 	9 Min.
72	An der schönen blauen Donau Johann Strauss – Klassik; erfrischend		11 Min.
73	The Red Tide Earthlimb – Progressive Rock; aktivierend		11 Min.
74	Concerto Grosso Nr. 5 Georg Friedrich Händel – Klassik; erhebend und entspannend		12 Min.
75	Mariposa Blanca Frank Metzner – Latin Music; zum Wohlfühlen und Relaxen	 	16 Min.

Zitate

zu verschiedenen Themen

Programm-Nr.

80	Dankbarkeit		10 Min.
81	Erfolg		10 Min.
82	Freundschaft		10 Min.
83	Lebensweisheiten		10 Min.
84	Liebe		10 Min.
85	Motivation		10 Min.
86	Seele		10 Min.
87	Selbstvertrauen		10 Min.
88	Stärke		10 Min.
89	Wahrheit		10 Min.