

Liebe Eltern, sehr geehrte(r) brainLight®-Anwender*in,

die Bedienung des brainLight® Touch Synchro ist einfach: Kopfhörer aufsetzen, Visualisierungsbrille bereit legen und die Anwendung starten, indem Sie die beiden Ziffern des Wunschprogramms auf der Pyramide berühren. Auf dem Display erscheint die gewählte Nummer. Es beginnt ein 5-Sekunden-Countdown, während dessen die Programmwahl noch korrigiert werden kann, indem Sie einfach die Ziffern eines anderen zweistelligen 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.

Erwachsenen und Jugendlichen, die das audio-visuelle brainLight®-Tiefenentspannungserlebnis zum ersten Mal erleben, empfehlen wir GRUNDSÄTZLICH mit Programm 01: Einführung + Anwendung (16 Minuten) zu beginnen. Die Anwendungshinweise, die Sie in diesem Programm erhalten, können Sie als Elternteil dann persönlich an Ihr Kind weitergeben.

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

Wir wünschen wunderschöne, erfolgreiche Erfahrungen!

Programm-Nr.

01 **ERSTANWENDUNG:** Einführung + Anwendung 16 Min.

PROGRAMME mit Musik

02	Schnelleres Lernen	15 Min.
03	Prüfungsvorbereitungs-Training	15 Min.
04	Stimmungsaufhellung nach der Schule / Unterstützung der Eltern	15 Min.
05	Lösung von Problemen	15 Min.
06	Positive Motivation / Einstellung für Höchstleistungen	15 Min.
07	Lese- und Buchstabierhilfe	15 Min.
08	Mathematik-Hilfe	11 Min.
09	Hausaufgaben-Hilfe	10 Min.
10	Konzentrations- und Aufmerksamkeitstraining	15 Min.
11	Tiefschlaf und Erholung	40 Min.

PROGRAMME ohne Musik

Diese Programme 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.).

12	Schnelleres Lernen	15 Min.
13	Prüfungsvorbereitungs-Training	15 Min.
14	Stimmungsaufhellung nach der Schule / Unterstützung der Eltern	15 Min.
15	Lösung von Problemen	15 Min.
16	Positive Motivation / Einstellung für Höchstleistungen	15 Min.
17	Lese- und Buchstabierhilfe	15 Min.
18	Mathematik-Hilfe	11 Min.
19	Hausaufgaben-Hilfe	10 Min.
20	Konzentrations- und Aufmerksamkeitstraining	15 Min.
21	Tiefschlaf und Erholung	40 Min.

MÄRCHEN

22	Der Benzindrache Jaxibur *	30 Min.
23	Prinzessin Faidi *	25 Min.
24	Der Trollkönig *	36 Min.

* Programm ohne Visualisierung

brainLight® Touch Synchro

clever



brainLight®

LIFE IN BALANCE

www.brainlight.de

201708

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 50 bis 59 finden Sie hierzu in Ihrer Bedienungsanleitung Grafiken der Programmverläufe); Festfrequenzprogramme enthalten eine durchgehend gleichbleibende Licht- und Ton-Frequenz.

Programm-Nr.

Festprogramme

50	Alpha Entspannung I (Grafik A)	10 Min.
51	Alpha Entspannung II (Grafik B)	15 Min.
52	Entspannung (Grafik C)	10 Min.
53	Entspannung mit Schumannfrequenz (Grafik D)	20 Min.
54	Entspannung / Modus ändert sich (Grafik E)	30 Min.
55	Anti-Stressprogramm – intensiv (Grafik F)	30 Min.
56	Tiefe Entspannung (Grafik G)	30 Min.
57	Entspannung im hohen Alpha-Bereich (Grafik H)	10 Min.
58	Entspannung im hohen Alpha-Bereich (Grafik I)	15 Min.
59	Meditation (Grafik J)	30 Min.
60	Meditation, Träumen, Visualisierung im Theta-Bereich	15 Min.
61	Lernprogramm	15 Min.
62	Entspannung, Energie tanken	20 Min.
63	Energie tanken	20 Min.
64	Visualisierung, Kurzschlaf	20 Min.
65	Mentales Training, Superlearning I	30 Min.
66	Mentales Training, Superlearning II	30 Min.
67	Sehr tiefe Entspannung	30 Min.
68	Einschlafhilfe	35 Min.
69	Mentales Training	20 Min.
70	Demonstriert die Stimulationselemente	5 Min.
71	Klare Träume	35 Min.
72	Morgenfrische, Aufwachen	20 Min.
73	Energie, Kreativität	35 Min.
74	Problemlösung, Kreativität	30 Min.
75	Mentales Tune-Up	15 Min.
76	Energie, Lernen	30 Min.
77	Schnelle Pause, Kurzentspannung	15 Min.
78	Entspannte Kreativität, Lösungen finden I	30 Min.
79	Entspannte Kreativität, Lösungen finden II	30 Min.

Festfrequenzprogramme

80	Balance	0,5 Hz	15 Min.
81	Ausgeglichenheit	1 Hz	15 Min.
82	Hormonfreisetzung	1,5 Hz	15 Min.
83	Entspannung	2 Hz	15 Min.
84	Gegen Schlaflosigkeit	2,5 Hz	15 Min.
85	Entspannung	3 Hz	15 Min.
86	Fremdsprachen lernen	3,5 Hz	15 Min.
87	Außersinnliche Wahrnehmung	4 Hz	20 Min.
88	Außersinnliche Wahrnehmung	5 Hz	20 Min.
89	Vision	5,5 Hz	20 Min.
90	Gedächtnissteigerung	6,4 Hz	20 Min.
91	Kreativität	7,5 Hz	20 Min.
92	Intuition	7,8 Hz	20 Min.
93	Schumann-Resonanz	7,83 Hz	20 Min.
94	Zentrierung	12 Hz	20 Min.
95	Grundfrequenz	14 Hz	20 Min.
96	Schmerzlinderung	15 Hz	20 Min.
97	Muskelentspannung	38 Hz	20 Min.
98	Schmerzlinderung	10 Hz	35 Min.
99	Schumann-Resonanz	7,83 Hz	30 Min.

brainLight® Touch Synchro

clever



brainLight®

LIFE IN BALANCE

www.brainlight.de