

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 beiden Ziffern Ihres Wunschprogramms auf der Pyramide. Auf dem Display erscheint die gewählte Nummer. Es beginnt ein 5-Sekunden-Countdown, während dessen Sie die Programmwahl noch korrigieren können, 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.

Wenn Sie das audio-visuelle brainLight®-Tiefenentspannungserlebnis zum ersten Mal genießen, beginnen Sie bitte GRUNDSÄTZLICH mit Programm 01: 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.

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

SPORTPROGRAMME mit Musik und Sprachführung

02 Aufwärmen mit ruhigem Geist 12 Min.

03 Wettkampfvorbereitung 12 Min.

04 Erschaffen Sie Ihr eigenes Gewinnerlebnis 12 Min.

05 Muskelgedächtnisübung 17 Min.

06 Entspannungsreaktionstraining für Stresstoleranz und Schmerzmanagement 17 Min.

07 Selbst-Vertrauen für eine positive Grundhaltung 17 Min.

08 Zuversicht und Selbstwertgefühl 22 Min.

09 Tor zum Sieges-Momentum 27 Min.

10 Mentales Reaktionstraining 32 Min.

11 Entspannung, Tiefschlaf und Jetlag-Vorbeugung 42 Min.

SPORTPROGRAMME 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 Licht und Ton erst 90 Sekunden nach Beginn des Programms starten und 30 Sekunden vor Ende ausklingen.

12 Aufwärmen mit ruhigem Geist 12 Min.

13 Wettkampfvorbereitung 12 Min.

14 Erschaffen Sie Ihr eigenes Gewinnerlebnis 12 Min.

15 Muskelgedächtnisübung 17 Min.

16 Entspannungsreaktionstraining für Stresstoleranz und Schmerzmanagement 17 Min.

17 Selbst-Vertrauen für eine positive Grundhaltung 17 Min.

18 Zuversicht und Selbstwertgefühl 22 Min.

19 Tor zum Sieges-Momentum 27 Min.

20 Mentales Reaktionstraining 32 Min.

21 Entspannung, Tiefschlaf und Jetlag-Vorbeugung 42 Min.

brainLight® Touch Synchro

Sport



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 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

Sport



brainLight®

LIFE IN BALANCE

www.brainlight.de