

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 dem 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.

ERSTANWENDUNG:

01 Einführung + Anwendung 16 Min.

ENTSPANNUNGSPROGRAMME

02 In 15 Min. ruhig und ausgeglichen 15 Min.
03 In 15 Min. frisch und munter 15 Min.
04 Stress abbauen 29 Min.
05 Stress lass nach 21 Min.
06 Autogene Entspannung 29 Min.
07 Bewusster und angenehmer träumen 29 Min.

MUSIKENTSPANNUNG

08 Light 6 Min.
09 Smooth 30 Min.
10 Space 24 Min.

BUSINESSPROGRAMME

11 Erfolgreicher leben 30 Min.
12 Konzentration steigern 29 Min.
13 Erfolgreich verkaufen 29 Min.
14 Selbstbewusstsein stärken 29 Min.
15 Ängste überwinden 29 Min.
16 Gesunder Schlaf 29 Min.

MUSIKENTSPANNUNG

17 Flight of Fantasy 23 Min.
18 Galaxis 29 Min.
19 Atmosphäre 32 Min.
20 Light II 8 Min.

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

21 Happy Body 1 30 Min.
22 Idealgewicht ohne Diät 29 Min.
23 Schlank mit allen Sinnen 20 Min.
24 Kurzmeditation 9 Min.
25 Abnehmen und sich wohl fühlen 30 Min.
26 Abwehrkräfte steigern 29 Min.

MUSIKENTSPANNUNG

27 Classic Dream 28 Min.
28 Falling Waters 30 Min.
29 Freedom 29 Min.
30 Deep Inside 20 Min.

MEDITATION UND FANTASIEREISEN

31 Fantasiereise 27 Min.
32 Frieden in der Welt 26 Min.
33 Frieden in dir 41 Min.
34 Mein alter weiser Freund 29 Min.
35 Meine tanzende Freude 32 Min.
36 Mein kraftvolles Heilungslicht 28 Min.

MUSIKENTSPANNUNG

37 brainFlight 20 Min.
38 Light 11 Min.
39 Dream 18 Min.
40 Ocean 20 Min.

VORTRÄGE

41 Hintergrund brainLight 8 Min.
42 Stressmanagement 5 Min.
43 Kreativität 5 Min.
44 Lernen 8 Min.
45 Selbstbewusstsein 6 Min.
46 Visualisierung 11 Min.

SPORTPROGRAMME MIT MUSIK UND SPRACHFÜHRUNG

51 Aufwärmen mit ruhigem Geist 12 Min.
52 Wettkampfvorbereitung 12 Min.
53 Erschaffen Sie Ihr eigenes Gewinnererlebnis 12 Min.
54 Muskelgedächtnisübung 17 Min.
55 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.

SPORTPROGRAMME OHNE MUSIK UND SPRACHFÜHRUNG

Bitte beachten Sie, dass Licht und Ton erst 90 s nach Beginn des Programms starten und 30 s vor Ende ausklingen.

61 Aufwärmen mit ruhigem Geist 12 Min.
62 Wettkampfvorbereitung 12 Min.
63 Erschaffen Sie Ihr eigenes Gewinnererlebnis 12 Min.
64 Muskelgedächtnisübung 17 Min.
65 Entspannungsreaktionstraining für Stresstoleranz und Schmerzmanagement 17 Min.
66 Selbst-Vertrauen für eine positive Grundhaltung 17 Min.
67 Zuversicht und Selbstwertgefühl 22 Min.
68 Tor zum Sieges-Momentum 27 Min.
69 Mentales Reaktionstraining 32 Min.
70 Entspannung, Tiefschlaf und Jetlag-Vorbeugung 42 Min.

CARD 1

brainLight® Touch Synchro

vital



brainLight®

LIFE IN BALANCE

www.brainlight.de

201712 D

Festprogramme und Festfrequenzprogramme

CARD 2

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.

brainLight® Touch Synchro

vital

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®

LIFE IN BALANCE

www.brainlight.de