## Anwendungshinweise

#### Sehr geehrte\*r brainLight<sub>®</sub>-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**<sub>®</sub>-Wohlfühlerlebnis zum ersten Mal genießen, beginnen Sie bitte GRUNDSÄTZLICH mit Programm 01: Einführung + Anwendung (20 Minuten).

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

#### Zeichenerklärung

**3**4

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.



# Basic-Programme

Programm-Nr.

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"	<b>&gt;~</b>
13	Massage zu dem Musikstück "Chill Fit"	<b>&gt;~</b>
14	Massage zu dem Musikstück "Energy"	<b>&gt;~</b>
15	Massage zu dem Musikstück "Free Time"	୬~
16	Kurzmeditation "Energie auftanken" ohne Massage	<b>(3)</b>
17	Kurzmeditation "Kraftvoll sein" ohne Massage	<b>(3)</b>
18	Massage zu dem Musikstück "Shift"	•
19	Massage zu dem Musikstück "Timeless"	•

### 20-Minuten-Programme

Massage zu dem Musikstück "Fantasy"		
Massage zu dem Musikstück "Space"		
Massage zu dem Musikstück "Creativity"	5	~
Massage zu dem Musikstück "Wellpower"	S	~
Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück "Deep Inside"	<b>&gt;</b> \$	<b>‡</b>
Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück "Do It"	<b>&gt;</b> \$	<b>‡</b>
Rundum-Wohlfühlprogramm: "In 15 Minuten frisch und munter"		<b>‡</b>
Rundum-Wohlfühlprogramm: "In 15 Minuten ruhig und ausgeglichen"		<b>‡</b>
Anwendung mit dem Musikstück "brainFlight" ohne Massage		<b>③</b>
Sprachgeführte Tiefenentspannung "Reise durch den Körper" ohne Massage		<b>③</b>
	Massage zu dem Musikstück "Space"  Massage zu dem Musikstück "Creativity"  Massage zu dem Musikstück "Wellpower"  Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück "Deep Inside"  Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück "Do It"  Rundum-Wohlfühlprogramm: "In 15 Minuten frisch und munter"  Rundum-Wohlfühlprogramm: "In 15 Minuten ruhig und ausgeglichen"	Massage zu dem Musikstück "Space"  Massage zu dem Musikstück "Creativity"  Massage zu dem Musikstück "Wellpower"  Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück "Deep Inside"  Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück "Do It"  Rundum-Wohlfühlprogramm: "In 15 Minuten frisch und munter"  Rundum-Wohlfühlprogramm: "In 15 Minuten ruhig und ausgeglichen"  Anwendung mit dem Musikstück "brainFlight" ohne Massage

### 30-Minuten-Programme

30	Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück "Sky"				
31	Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück "Chill Out"				
32	Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück "Falling Waters"		<b>&gt;</b> \$	₽	
33	Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück "Freedom"		<b>&gt;</b> \$	₽	
34	Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück "Ocean"	<b>&gt;</b> \$	≎	•	

#### 40-Minuten-Programme

40	Rundum-vvonituniprogramm mit der Tiefensuggestion "Konzentration steigern"	<b>34</b>
41	Rundum-Wohlfühlprogramm mit der Tiefensuggestion "Erfolgreicher leben"	<b>&gt;</b> \$
42	Rundum-Wohlfühlprogramm mit der Tiefensuggestion "Erfolgreich verkaufen"	<b>&gt;</b> \$
43	Rundum-Wohlfühlprogramm mit der Tiefensuggestion "Stress abbauen"	<b>&gt;</b> \$
44	Rundum-Wohlfühlprogramm mit der Tiefentrance "Fantasiereise"	⇔

### 10-Minuten-Vorträge

90	Massage zum Vortrag "Stressmanagement"	୬~ ❖
91	Massage zum Vortrag "Kreativität steigern"	୬~ ≎
92	Massage zum Vortrag "Selbstbewusstsein stärken"	୬~ ≎
93	Massage zum Vortrag "Hintergrund und Wirkungsweise der <b>brainLight</b> <sub>®</sub> -Systeme"	<b>%~</b> ❖
94	Massage zum Vortrag "Leichter lernen"	୬~ ❖



# XL-Programme

Programm-Nr.

#### Relaxen und Genießen

50	Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion "Autogene Entspannung"	>4	39 Min.
51	Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion "Bewusster und angenehmer träumen"	<b>&gt;</b> ¢ ♦	39 Min.
52	Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion "Selbstbewusstsein stärken"	<b>&gt;</b> \$	39 Min.
53	Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion "Ängste überwinde	en" ≭	39 Min.
54	Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion "Stress lass nach"	*	30 Min.
55	Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion "Gesunder Schlaf"	<b>&gt;</b> ¢ ♦	39 Min.
56	Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion "Happy Body"	<b>&gt;</b> \$	39 Min.
57	Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion "Idealgewicht ohne Diät"	>4	39 Min.
58	Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion "Abnehmen und sich wohlfühlen"	>4	39 Min.
59	Rundum-Wohlfühlprogramm zum Musikstück "Classic Dream"	<b>&gt;</b> ¢ ♦	29 Min.
60	Massage zum Musikstück "Light I"	୬ ∼	6 Min.
61	Massage zum Musikstück "Light II"	୬ ∼	8 Min.
62	Massage zum Musikstück "Light III"	୬ ∼	11 Min.
63	Massage zum Musikstück "Galaxis"	୬ ∼	15 Min.
64	Massage zum Musikstück "Smooth"	୬ ~ •	15 Min.

### "be healthy"-Gesundheitsprogramme

65	Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion "Raucherentwöhnung"	>< ◊	39 Min.
66	Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion "Ohne Angst zum Zahnarzt"	<b>&gt;</b> ¢ ♦	38 Min.
67	Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion "Lebensmut statt Depression"	<b>&gt;</b> ≰ ♦	39 Min.
68	Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion "Tinnitus bewältigen"	<b>&gt;</b> 4 ♦	39 Min.
69	Rundum-Wohlfühlprogramm: Tiefensuggestion "Abwehrkräfte steigern"	<b>&gt;</b>	39 Min.



www.brainlight.de

# XL4-Programme

Programm-Nr.

#### **Zitate** zu verschiedenen Themen

Unterlegt mit Musik von Frank Metzner

Unterlegt mit Musik von Dietrich von Oppeln

70	Dankbarkeit		10 Min.
71	Erfolg	•	10 Min.
72	Freundschaft		10 Min.
73	Lebensweisheiten		10 Min.
74	Liebe		10 Min.
75	Motivation		10 Min.
76	Seele		10 Min.
77	Selbstvertrauen		10 Min.
78	Stärke		10 Min.
79	Wahrheit		10 Min.

#### Philosophisches von Dr. phil. Christoph Quarch

80	zum Gedicht "Der Fluss" von Christoph Quarch	<b>(3)</b>	8 Min.
81	zum Gedicht "Die Sterne" von Christoph Quarch	<b>③</b>	10 Min.
82	zum Gedicht "Der Wald" von Christoph Quarch	<b>③</b>	11 Min.
83	zum Gedicht "Die Mondnacht" von Joseph von Eichendorff	•	18 Min.
84	zum Gedicht "Wenn es nur einmal so ganz stille wäre" von Rainer Maria Rilke	•	19 Min.
85	zum Gedicht "An den Mond" von Johann Wolfgang von Goethe	•	15 Min.
86	zum Gedicht "Von der Liebe" von Khalil Gibran		24 Min.
87	"Der Augenblick der Stille" Inspirationen von Friedrich Nietzsche	<b>&gt;</b> \$	29 Min.
88	"Der Augenblick des Einklangs" Inspirationen von Friedrich Hölderlin		27 Min.
89	"Der Augenblick des Glücks" Inspirationen von Hermann Hesse	<b>&gt;</b> \$	26 Min.

Dr. phil. Christoph Quarch Foto: Nomi Baumgartl

brainLight.

LIFE IN BALANCE

www.brainlight.de