

## AUFGELESEN

**Arme schwer, Beine schwer, Bauch schwer: Autogenes Training, Yoga, progressive Muskelentspannung und viele andere Techniken dienen der Entspannung für Gestresste. Man kann die Ruhe aber auch noch viel einfacher finden.**

Sie schließen die Augen, liegen ganz ruhig auf dem Rücken, auf einem Tisch aus Stein, außen herum eine kleine Rinne, atmen tief, lassen die Gedanken schweifen und genießen den Augenblick. Den Augenblick, in dem tausend feine Nadelstiche durch ihren Körper fließen, den Augenblick der totalen Entspannung. Den Augenblick, in dem lauwarmes Öl von der Stirn aus über den Kopf fließt. Fans der ayurvedischen Lehre kennen diesen Moment. Andere versetzen Geist, Seele und Körper durch gelernte Techniken wie Autogenes Training jederzeit und überall in die Tiefenentspannung. Wieder andere, etwa Besucher des Deutschen Bundesrates, Mitarbeiter und Gäste der Firmen BMW, Unilever, EnBW oder Siemens, setzen auf eine ganz neue Entspannungstechnik.



**RelaxTower:** Entspannung ohne Vorkenntnisse in wenigen Minuten

Die brainLight GmbH in Goldbach hat besondere Systeme entwickelt. be-Synchros oder RelaxTower sind Computer, die optische Muster und akustische Signale in Sequenzen produzieren. Diese werden über Kopfhörer und Brille übermittelt. Man setzt sich auf einen Sessel (mit Shiatsu-Massage), stellt das Programm ein und entspannt „auf Knopfdruck“.

**FAZIT** Wer be-Synchros haben will, muss nur etwas tiefer in die Tasche greifen: ab 488,90 Euro, der RelaxTower ist für den gewerblichen Bereich.

**WEITERE INFOS:** [www.brainLight.de](http://www.brainLight.de)