



## Sehr geehrte(r) **brainLight®**-Anwender(in)

Setzen Sie bitte den Kopfhörer auf und legen Sie Ihre Visualisierungsbrille bereit. Nehmen Sie die Fernbedienung und halten Sie diese in Richtung des Infrarot-Empfängers der Pyramide. Drücken Sie die 2-stellige Nummer des gewünschten Programms, z.B. bei Ihrer Erstanwendung das Programm 01.

Schließen Sie Ihre Augen und setzen Sie die Brille auf. Alles weitere hören Sie über Kopfhörer. Und jetzt, einfach loslassen, geschehen lassen ...

Zum Beenden drücken Sie bitte die rote Stopp- und Beendentaste rechts oben in der Ecke der Fernbedienung.

**Gegenindikationen:** Wenn Sie Epileptiker sind, einen Herzschrittmacher tragen oder schwanger sind, genießen Sie die Anwendung bitte ohne Brille. Wenn Sie an Osteoporose leiden, über 140 kg schwer sind oder Thrombose haben, wählen Sie bitte die Programme ohne Massage.

Wir wünschen Ihnen eine wunderschöne Erfahrung!

### be relaxed – Entspannungsprogramme

#### 01 ERSTANWENDUNG: 20 Min. Einführung + Anwendung

02 In 15 Min. ruhig und ausgeglichen	20 Min.	05 Stress lass nach	30 Min.
03 In 15 Min. frisch und munter	20 Min.	06 Autogene Entspannung	39 Min.
04 Stress abbauen	38 Min.	07 Bewusster und angenehmer Träumen	39 Min.

### be powerful – Businessprogramme - Mentaltraining

11 Erfolgreicher leben	39 Min.	14 Selbstbewusstsein stärken	39 Min.
12 Konzentration steigern	39 Min.	15 Ängste überwinden	39 Min.
13 Erfolgreich verkaufen	39 Min.	16 Gesunder Schlaf	39 Min.

### be light - Gesundheit und Ernährung

21 Happy Body 1	39 Min.	24 Kurzmeditation	10 Min.
22 Idealgewicht ohne Diät	39 Min.	25 Abnehmen und sich wohl fühlen	39 Min.
23 Schlank mit allen Sinnen	29 Min.	26 Abwehrkräfte steigern	39 Min.

**brainLight®**

LIFE IN BALANCE



### be relaxed – MUSIKENTSPANNUNGEN

<b>08 Light - Musik</b>	6 Min.	~	<b>18 Galaxis</b>	30 Min.	✂	<b>28 Falling Waters</b>	30 Min.	✂
<b>09 Smooth - Musik</b>	30 Min.	✂	<b>19 Atmosphere</b>	32 Min.	✂	<b>29 Freedom</b>	30 Min.	✂
<b>10 Space - Musik</b>	25 Min.	✂	<b>20 Light - Musik II</b>	9 Min.	~	<b>30 Deep Inside</b>	20 Min.	✂
<b>17 Fantasy</b>	23 Min.	☀	<b>27 Classicdream</b>	29 Min.	☀			

### be yourself - Meditation und Fantasiereisen

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

### be yourself - Musikentspannungen

<b>37 brainFlight</b>	20 Min.	☀👁	<b>39 Dream</b>	19 Min.	☀👁
<b>38 Light</b>	12 Min.	👂	<b>40 Ocean</b>	30 Min.	✂

### VORTRÄGE (mit Massage ohne Visualisierungsbrille)

<b>41 Hintergrund brainLight</b>	9 Min.	👂	<b>44 Lernen</b>	8 Min.	👂
<b>42 Stressmanagement</b>	6 Min.	👂	<b>45 Selbstbewusstsein</b>	6 Min.	👂
<b>43 Kreativität</b>	6 Min.	👂	<b>46 Visualisierung</b>	12 Min.	👂

☀ Wärmefunktion, während der Tiefenentspannung

~ Nur Massage, ohne Visualisierung

👁 Ohne Massage, Sessel fährt nach hinten, mit Visualisierung

👂 Audioprogramm ohne Visualisierungsbrille

✂ Die Anwendung beginnt mit einer Massage, danach folgt die Tiefenentspannung mit Visualisierung und zum Abschluss werden Sie mit einer Massage zurück ins „Hier und Jetzt“ gebracht.

**brainLight®**

LIFE IN BALANCE