

Programm-Nr.

1 ERSTANWENDUNG: Einführung + Anwendung



20 Min.

10-MINUTEN-PROGRAMME

- 30 Positive Affirmationen für den Tagesbeginn
- 31 Positive Affirmationen für das Ende eines Tages
- 32 Massage zum Musikstück „Free Flow“
- 33 Massage zum Musikstück „Chill Fit“
- 34 Massage zum Musikstück „Energy“
- 35 Massage zum Musikstück „Free Time“
- 36 Kurzmeditation „Energie auftanken“
- 37 Kurzmeditation „Kraftvoll sein“
- 38 Massage zum Musikstück „Shift“
- 39 Massage zum Musikstück „Timeless“
- 40 Zitate zum Thema „Dankbarkeit“
- 41 Zitate zum Thema „Erfolg“
- 42 Zitate zum Thema „Freundschaft“
- 43 Zitate zum Thema „Lebensweisheiten“
- 44 Zitate zum Thema „Liebe“
- 45 Zitate zum Thema „Motivation“
- 46 Zitate zum Thema „Seele“
- 47 Zitate zum Thema „Selbstvertrauen“
- 48 Zitate zum Thema „Stärke“
- 49 Zitate zum Thema „Wahrheit“

20-MINUTEN-PROGRAMME

- 50 Musikstück „Fantasy“
- 51 Musikstück „Space“
- 52 Musikstück „Creativity“
- 53 Musikstück „Wellpower“
- 54 Rundum-Wohlfühlprogramm zum Musikstück „Deep Inside“
- 55 Rundum-Wohlfühlprogramm zum Musikstück „Do It“
- 56 Rundum-Wohlfühlprogramm „In 20 Minuten frisch und munter“
- 57 Rundum-Wohlfühlprogramm „In 20 Minuten ruhig und ausgeglichen“
- 58 Anwendung mit dem Musikstück „brainFlight“
- 59 Sprachgeführte Tiefenentspannung „Reise durch den Körper“



Sie erleben in einer **brainLight**-Anwendung eine einzigartige Form der körperlichen und mentalen Entspannung. Innerhalb weniger Minuten fühlen Sie sich ruhig und tief entspannt. Der Atem verlangsamt sich und wird gleichmäßiger. Zu den Lichteffekten der Visualisierungsbrille hören Sie schöne, entspannende Musik mit oder ohne Sprachbegleitung und werden je nach Programm zusätzlich massiert. Durch eine sinnliche Sinfonie aus Licht, Ton, Sprache und einem wohligen Körperempfinden werden Sie in eine ungeahnte neue Welt entführt. Ihr Geist scheint zu schweben und Sie erleben sich auf eine intensive, völlig neue Art und Weise. Aufregende Farben und Formen oder Muster entstehen vor Ihrem inneren Auge. Um sich vorstellen zu können, wie die Reize auf Augen und Ohren wirken, denken Sie einfach an die Magie flackernden Feuers, das Wechselspiel von Licht und Schatten bei der Fahrt durch eine Baumallee oder das Glitzern der Sonne auf den Meereswellen.

Anleitung zur Achtsamkeit

von Dr. Ulrich Ott

Programm-Nr.

160 Sitzung 1: Einführung in Achtsamkeit	● 10 Min.
161 Sitzung 2: Achtsam atmen	● 10 Min.
162 Sitzung 3: Achtsame Körperwahrnehmung	● 10 Min.
163 Sitzung 4: Klärung durch Achtsamkeit	● 10 Min.
164 Sitzung 5: Wohlwollen und Mitgefühl	● 10 Min.
165 Sitzung 6: Achtsamkeit im Alltag	● 10 Min.
166 Sitzung 7: Achtsame Kommunikation	● 10 Min.
167 Sitzung 8: Achtsam arbeiten	● 10 Min.
168 Sitzung 9: Achtsam genießen	● 10 Min.
169 Sitzung 10: Achtsam sein	● 10 Min.

Die „Anleitungen zur Achtsamkeit“ wurden vom bekannten Psychologen und Meditationsforscher Dr. Ulrich Ott entwickelt und persönlich gesprochen. Mit den 10 aufeinander aufbauenden Sitzungen möchten wir Ihnen ein Werkzeug an die Hand geben, um eine achtsame Einstellung im Alltag zu erlernen und zu üben. Informationen und praktische Übungen, untermalt von unterstützenden Licht- und Ton-Frequenzen, helfen dabei, Achtsamkeit Schritt für Schritt als grundlegende Haltung zu etablieren, die alle Bereiche des Lebens betrifft.



Dr. Ulrich Ott, Dipl.-Psychologe

Anwendungshinweis:

Die **brainLight**-Programme „Anleitungen zur Achtsamkeit“ in 10 Sitzungen bauen inhaltlich aufeinander auf und sollten nach Möglichkeit auch in der angegebenen Reihenfolge angewendet werden. Einzelne Sitzungen können natürlich auch mehrmals wiederholt werden, um den Inhalt zu vertiefen, bis zur nächsten Sitzung übergegangen wird. Die letzte Sitzung „Achtsam sein“ beinhaltet eine Zusammenfassung der vorherigen Schritte, um Ihnen das Gelernte noch einmal ins Gedächtnis zu rufen – wann immer Sie wünschen.



Selbstfürsorge mit Autogenem Training

von Wolfram Krug

brainLight[®]
LIFE IN BALANCE

Programm-Nr.

- | | |
|---|-------------|
| 200 Sitzung 1: Einführung in das Autogene Training | ● 14 Min. |
| 201 Sitzung 2: Entspannte Muskeln – Schwereübung | ▣ 19 Min. |
| 202 Sitzung 3: Warmer Körper – Wärmeübung | ▣ ☀ 19 Min. |
| 203 Sitzung 4: Ruhe in Magen und Darm – Bauchübung | ▣ ☀ 16 Min. |
| 204 Sitzung 5: Vertiefte Entspannung – Atemübung | ▣ ☀ 16 Min. |
| 205 Sitzung 6: Gestärktes Herz – Herzübung | ▣ ☀ 16 Min. |
| 206 Sitzung 7: Kühler Kopf – Kopfübung | ▣ ☀ 15 Min. |
| 207 Sitzung 8: Vorsätze umsetzen
– Mittelstufe des Autogenen Trainings | ● 12 Min. |
| 208 Sitzung 9: Den Ruheort einrichten – Fantasiereise | ● 14 Min. |
| 209 Sitzung 10: Selbstfürsorge im Alltag leben | ● 12 Min. |

Die 10 aufeinander aufbauenden Sitzungen „Selbstfürsorge mit Autogenem Training“ wurden von Wolfram Krug, Dipl.-Pädagoge und Berater für Strategisches Gesundheitsmanagement, entwickelt und persönlich gesprochen. Schritt für Schritt werden Sie an das Autogene Training herangeführt und lernen die sechs Grundübungen sowie die Mittelstufe des Autogenen Trainings kennen.

Die praktische Anleitung und Übung des Autogenen Trainings, unterstützt durch Licht- und Ton-Frequenzen, kann dabei helfen, Ihre Achtsamkeit für körperliche Bedürfnisse zu fördern und auf stressbedingte Symptome aktiv ühend Einfluss zu nehmen.



Wolfram Krug, Dipl.-Pädagoge

Anwendungshinweis:

Autogenes Training ist ein übendes Verfahren. Das **brainLight**-Entspannungssystem unterstützt Sie dabei, das Erlernte in Ihrem Unterbewusstsein zu verankern und die Übungen in Ihrem Alltag abzurufen und einzusetzen. Seine volle Wirkung kann es erst nach regelmäßiger Anwendung entfalten. Wir empfehlen, sich ab Sitzung 2 für jede Sitzung zehn Übungseinheiten oder ein bis zwei Wochen Zeit zu lassen und die vorgegebene Reihenfolge der Sitzungen einzuhalten. Sie werden merken, dass sich Ihre Geduld bald auszahlt mit einem stetig steigenden Wohlbefinden während und auch nach den Übungssitzungen.

Nachts gesund schlafen

von Wolfram Krug und Markus B. Specht

Programm-Nr.

- 250 Sitzung 1: Phänomen Schlaf –**
Einführung ins Programm ● 10 Min.
- 251 Sitzung 2: Hektik & Stress –**
Psychologische Schlafstörungen ● 12 Min.
- 252 Sitzung 3: Organische Schlafstörungen** ● 9 Min.
- 253 Sitzung 4: Bestandsaufnahme –** Fragebögen
zur Einschätzung der Schlafqualität ● 12 Min.
- 254 Sitzung 5: Gut schlafen –**
Vier biologisch wirksame Schlafregeln ● 14 Min.
- 255 Sitzung 6: Gut abschalten –**
Bewährte Gedanken-Stopp-Techniken ● 13 Min.
- 256 Sitzung 7: Tief entspannen –**
Entspannungstechniken ⚡ 16 Min.
- 257 Sitzung 8: Clever durch den Tag –**
Tagesrhythmisierung für eine erholsame Nacht ⚡⚙ 14 Min.
- 258 Sitzung 9: Lebensenergie tanken –**
Fantasiereise „Schlosspark“ ⚡ 15 Min.
- 259 Sitzung 10: Eine Frage noch ... –**
Interview mit Dipl.-Psych. Markus Specht ● 18 Min.

Einzelübungen aus Sitzung 6

- 260 Gedanken-Stopp-Technik** 👁 5 Min.
- 261 Ruhetönung** 👁 5 Min.
- 262 7-Worte-Technik** 👁 5 Min.

Einzelübungen aus Sitzung 7

- 263 Bodyscan** 👁 5 Min.
- 264 Atemübung Luftballon** 👁 5 Min.

Zugabe

- 265 Psychohygiene am Abend –**
Meditationsübung vor dem Einschlafen ●⚙ 10 Min.
- 266 Gedicht „Samadhi“**
von Paramahansa Yogananda ● 8 Min.
- 267 Gedicht** von Ramana Maharshi ●⚙ 5 Min.
- 268 Drei Abendgebete** 👁⚙ 5 Min.
- 269 Abendlied** ●⚙ 5 Min.

Guter Schlaf hat sehr große Bedeutung für unser Wohlbefinden. Mit diesen **brainLight**-Programmen stellen wir Ihnen vier biologisch wirksame Schlafregeln, Informationen rund um den Schlaf und weitere relevante Methoden vor, die Entspannung und Regeneration insgesamt fördern.



Wolfram Krug, Dipl.-Pädagoge



Markus B. Specht, Dipl.-Psychologe

Anwendungshinweis:

Die Sitzungen bauen aufeinander auf: Wir raten Ihnen deshalb – zumindest im ersten Durchgang – die Reihenfolge der Sitzungen einzuhalten.