

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“ 👁

30-MINUTEN-RUNDUM-WOHLFÜHLPROGRAMME

- 60 zum Musikstück „Sky“ ▣
- 61 zum Musikstück „Chill Out“ ▣
- 62 zum Musikstück „Falling Waters“ ⚡ ⚙
- 63 zum Musikstück „Freedom“ ⚡ ⚙
- 64 zum Musikstück „Ocean“ ⚡ ⚙ ☞

40-MINUTEN-RUNDUM-WOHLFÜHLPROGRAMME

- 65 mit der Tiefensuggestion „Konzentration steigern“ ⚡
- 66 mit der Tiefensuggestion „Erfolgreicher leben“ ⚡
- 67 mit der Tiefensuggestion „Erfolgreich verkaufen“ ⚡
- 68 mit der Tiefensuggestion „Stress abbauen“ ⚡
- 69 mit der Tiefentrance „Fantasiereise“ ⚡ ⚙



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.