

Sehr geehrte(r) brainLight®-Anwender(in),

setzen Sie bitte den Kopfhörer auf und legen Sie Ihre Visualisierungsbrille bereit. Starten Sie das Programm: Berühren Sie die beiden Ziffern Ihres Wunschprogramms auf der Pyramide. Auf dem Display erscheint die gewählte Nummer. Es beginnt ein 5-Sekunden Countdown, während dem Sie die Programmwahl noch korrigieren können, indem Sie einfach die Ziffern eines anderen zweistelligen Programms eingeben. Nach Ablauf des Countdowns kann das Programm mit der Abbruchtaste gestoppt werden: Berühren Sie dafür die Mitte der Taste 0 ca. 2 Sekunden lang, bis auf dem Display „Bitte warten/Please wait“ erscheint. Anschließend können Sie ein neues Programm wählen.

Wenn Sie das audio-visuelle brainLight®-Tiefenentspannungserlebnis zum ersten Mal genießen, beginnen Sie bitte GRUNDSÄTZLICH mit Programm 01: Einführung + Anwendung (16 Minuten).

Gegenindikationen: Wenn Sie Epileptiker sind, einen Herzschrittmacher tragen oder schwanger sind, genießen Sie die Anwendung bitte ohne Brille.

Wir wünschen Ihnen eine wunderschöne Erfahrung!

01 ERSTANWENDUNG: Einführung + Anwendung

16 Min.

ENTSPANNUNGSPROGRAMME

02 In 15 Minuten ruhig und ausgeglichen

15 Min.

03 In 15 Minuten frisch und munter

15 Min.

04 Stress abbauen

29 Min.

05 Stress lass nach

21 Min.

06 Autogene Entspannung

29 Min.

07 Bewusster und angenehmer träumen

29 Min.

MUSIKPROGRAMME

08 Light I

6 Min.

09 Smooth

30 Min.

10 Space

24 Min.

BUSINESSPROGRAMME

11 Erfolgreicher leben

30 Min.

12 Konzentration steigern

29 Min.

13 Erfolgreich verkaufen

29 Min.

14 Selbstbewusstsein stärken

29 Min.

15 Ängste überwinden

29 Min.

16 Gesunder Schlaf

29 Min.

MUSIKPROGRAMME

17 Fantasy

23 Min.

18 Galaxis

29 Min.

19 Atmosphere

32 Min.

20 Light II

8 Min.

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

21 Happy Body

30 Min.

22 Idealgewicht ohne Diät

29 Min.

23 Schlank mit allen Sinnen

20 Min.

24 Kurzmeditation

9 Min.

25 Abnehmen und sich wohlfühlen

30 Min.

26 Abwehrkräfte steigern

29 Min.

MUSIKPROGRAMME

27 Classic Dream

28 Min.

28 Falling Waters

30 Min.

29 Freedom

29 Min.

30 Deep Inside

20 Min.

MEDITATION UND FANTASIEREISEN

31 Fantasiereise

27 Min.

32 Frieden in der Welt

26 Min.

33 Frieden in dir

41 Min.

34 Mein alter weiser Freund

29 Min.

35 Meine tanzende Freude

32 Min.

36 Mein kraftvolles Heilungslicht

28 Min.

MUSIKPROGRAMME

37 brainFlight

20 Min.

38 Light III

11 Min.

39 Dream

18 Min.

40 Ocean

20 Min.

VORTRÄGE

41 Hintergrund und Wirkungsweise der brainLight-Systeme

8 Min.

42 Stressmanagement

5 Min.

43 Kreativität steigern

5 Min.

44 Leichter lernen

8 Min.

45 Selbstbewusstsein stärken

6 Min.

46 Visualisierung

11 Min.

CARD 1

brainLight®-Synchro

balanced



Musikgenuss
von klassisch bis modern

Programm-Nr.

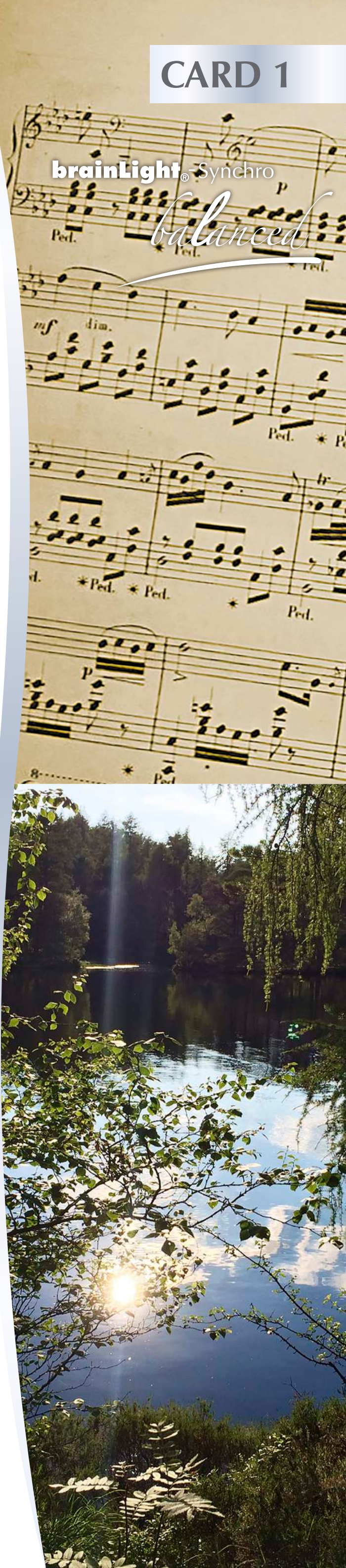
70	5. Symphonie, 1. Satz (Allegro con brio)	9 Min.
	Ludwig van Beethoven – Klassik; die Sinne stimulierend	
71	Peer Gynt Suite: Morgenstimmung & Solveigs Lied	9 Min.
	Edvard Grieg – Klassik; belebend	
72	An der schönen blauen Donau	10 Min.
	Johann Strauss – Klassik; erfrischend	
73	The Red Tide	10 Min.
	Earthlimb – Progressive Rock; aktivierend	
74	Concerto Grosso Nr. 5	11 Min.
	Georg Friedrich Händel – Klassik; erhebend und entspannend	
75	Mariposa Blanca	16 Min.
	Frank Metzner – Latin Music; zum Wohlfühlen und Relaxen	
76	Indian Summer	21 Min.
	Frank Metzner – New Age/World Music; inspirierend und entspannend	
77	Himalaya Breeze	30 Min.
	Alex Bleiziffer – Lounge Music; entspannend	
78	5. Symphonie (vollständige Version)	37 Min.
	Ludwig van Beethoven – Klassik; energetisierend	
79	Einklang am Meer	40 Min.
	Hauke Nissen – Meditationsmusik; meditativ	

Zitate
zu verschiedenen Themen

Programm-Nr.

80	Dankbarkeit	10 Min.
81	Erfolg	10 Min.
82	Freundschaft	10 Min.
83	Lebensweisheiten	10 Min.
84	Liebe	10 Min.
85	Motivation	10 Min.
86	Seele	10 Min.
87	Selbstvertrauen	10 Min.
88	Stärke	10 Min.
89	Wahrheit	10 Min.

Unterlegt mit Musik von Frank Metzner



brainLight®-Synchro

balanced

Philosophisches von Dr. Phil. Christoph Quarch zu ...

Programm-Nr.

90	... dem Gedicht „Der Fluss“ von Christoph Quarch	8 Min.
91	... dem Gedicht „Die Sterne“ von Christoph Quarch	10 Min.
92	... dem Gedicht „Der Wald“ von Christoph Quarch	10 Min.
93	... dem Gedicht „Die Mondnacht“ von Joseph von Eichendorff	18 Min.
94	... dem Gedicht „Wenn es nur einmal so ganz stille wäre“ von Rainer Maria Rilke	18 Min.
95	... dem Gedicht „An den Mond“ von Johann Wolfgang von Goethe	14 Min.
96	... dem Gedicht „Von der Liebe“ von Khalil Gibran	23 Min.
97	„Der Augenblick der Stille“ Inspirationen von Friedrich Nietzsche	28.Min.
98	„Der Augenblick des Einklangs“ Inspirationen von Friedrich Hölderlin	26 Min.
99	„Der Augenblick des Glücks“ Inspirationen von Hermann Hesse	26 Min.

Unterlegt mit Musik von Dietrich von Oppeln

Festprogramme und Festfrequenzprogramme

Diese Programme enthalten nur Licht- und Ton-Frequenzen (also keine Musik und/oder Sprachführung) und können ganz ohne oder zusammen mit Ihrer persönlichen Musik eingesetzt werden (mittels MP3-Player, CD-Player, Laptop etc.).

Festprogramme enthalten festgelegte Abläufe verschiedener Licht- und Ton-Frequenzen (für die Programme 50 bis 59 finden Sie hierzu in Ihrer Bedienungsanleitung Grafiken der Programmverläufe); Festfrequenzprogramme enthalten eine durchgehend gleichbleibende Licht- und Ton-Frequenz.

Festprogramme

Programm-Nr.		
50	Alpha Entspannung I (Grafik A)	10 Min.
51	Alpha Entspannung II (Grafik B)	15 Min.
52	Entspannung (Grafik C)	10 Min.
53	Entspannung mit Schumannfrequenz (Grafik D)	20 Min.
54	Entspannung / Modus ändert sich (Grafik E)	30 Min.
55	Anti-Stressprogramm – intensiv (Grafik F)	30 Min.
56	Tiefe Entspannung (Grafik G)	30 Min.
57	Entspannung im hohen Alpha-Bereich (Grafik H)	10 Min.
58	Entspannung im niedrigen Alpha-Bereich (Grafik I)	15 Min.
59	Meditation (Grafik J)	30 Min.
60	Meditation, Träumen, Visualisierung, Theta	15 Min.
61	Lernprogramm	15 Min.
62	Entspannung, Energie tanken	20 Min.
63	Energie tanken	20 Min.
64	Visualisierung, Kurzschlaf	20 Min.
65	Mentales Training, Superlearning I	30 Min.
66	Mentales Training, Superlearning II	30 Min.
67	Sehr tiefe Entspannung	30 Min.
68	Einschlafhilfe	35 Min.
69	Mentales Training	20 Min.
70	Demonstriert die Stimulationselemente	5 Min.
71	Klare Träume	35 Min.
72	Morgenfrische, Aufwachen	20 Min.
73	Energie, Kreativität	35 Min.
74	Problemlösung, Kreativität	30 Min.
75	Mentales Tune-Up	15 Min.
76	Energie, Lernen	30 Min.
77	Schnelle Pause, Kurzentspannung	15 Min.
78	Entspannte Kreativität, Lösungen finden I	30 Min.
79	Entspannte Kreativität, Lösungen finden II	30 Min.

Festfrequenzprogramme

Programm-Nr.		
80	Balance	0,5 Hz 15 Min.
81	Ausgeglichenheit	1,0 Hz 15 Min.
82	Hormonfreisetzung	1,5 Hz 15 Min.
83	Entspannung	2,0 Hz 15 Min.
84	Gegen Schlaflosigkeit	2,5 Hz 15 Min.
85	Entspannung	3,0 Hz 15 Min.
86	Fremdsprachen lernen	3,5 Hz 15 Min.
87	Außersinnliche Wahrnehmung	4,0 Hz 20 Min.
88	Außersinnliche Wahrnehmung	5,0 Hz 20 Min.
89	Vision	5,5 Hz 20 Min.
90	Gedächtnissteigerung	6,4 Hz 20 Min.
91	Kreativität	7,5 Hz 20 Min.
92	Intuition	7,8 Hz 20 Min.
93	Schumann-Resonanz	7,83 Hz 20 Min.
94	Zentrierung	12 Hz 20 Min.
95	Grundfrequenz	14 Hz 20 Min.
96	Schmerzlinderung	15 Hz 20 Min.
97	Muskelentspannung	38 Hz 20 Min.
98	Schmerzlinderung	10 Hz 35 Min.
99	Schumann-Resonanz	7,83 Hz 30 Min.

