



brainLight Research & Science

Wie die Wissenschaft neue Entspannungssysteme erforscht

In einer Zeit, in der Stress und Burnout immer mehr zum Alltag gehören, ist es von großer Bedeutung, effektive Entspannungsmethoden zu finden, die nachweislich positive Auswirkungen auf die mentale Gesundheit haben. Die brainLight GmbH hat es sich zur Aufgabe gemacht, genau solche Lösungen anzubieten und dabei stets auf wissenschaftliche Erkenntnisse zu setzen.

Mit unserem kostenfreien Zoominar-Format „brainLight Research & Science“ möchten wir einen Einblick in die faszinierende Welt der wissenschaftlichen Studien geben, die die Wirksamkeit der brainLight-Entspannungssysteme belegen. Als Beispiel sei die Studie „Associations between Health Education and Mental Health, Burnout, and Work Engagement by Application of Audiovisual Stimulation“ genannt. In einer groß angelegten Feldstudie wurde erstmalig die Nutzung audiovisueller Stimulation mit brainLight an 396 Proband*innen unter realen

Bedingungen in der Arbeitswelt wissenschaftlich untersucht. Aus den Ergebnissen geht hervor, dass die brainLight-Nutzung einen signifikant positiven Zusammenhang mit der mentalen und allgemeinen Gesundheit, Burnout und Work Engagement hat.

Das Zoominar-Format „brainLight Research & Science“ bietet ferner die Möglichkeit, tiefer in die Welt der Forschung einzutauchen und mehr über die neuesten Erkenntnisse im Bereich der Entspannungsmethoden zu erfahren. Hier sind einige der Vorteile, die das Format den Nutzern außerdem bietet:

1. Verbindung zwischen Theorie und Praxis: Das Format zeigt auf, wie die wissenschaftlichen Erkenntnisse in die Entwicklung und Verbesserung der brainLight-Entspannungssysteme einfließen. Die Teilnehmer erfahren, wie die Forschungsergebnisse in die Praxis umgesetzt werden, um optimale Entspannungserlebnisse zu ermöglichen.

2. Expertenwissen: Die Zoominare werden von Experten auf dem Gebiet der Entspannungsforschung geleitet. Die Teilnehmer*innen haben die Möglichkeit, direkt mit diesen Experten zu interagieren, Fragen zu stellen und ihr Wissen zu erweitern.

3. Aktuelle Themen: Das Format behandelt eine Vielzahl von aktuellen Themen im Bereich der Entspannung und mentalen Gesundheit. Die Teilnehmer*innen erhalten Einblicke in die neuesten Trends, Forschungsergebnisse und Entwicklungen auf diesem Gebiet.

4. Praktische Anwendung: Neben der Vermittlung von theoretischem Wissen bietet das Zoominar-Format auch praktische Anleitungen, die den Teilnehmer*innen helfen, die brainLight-Entspannung in ihren Alltag zu integrieren.

Insgesamt bietet das Zoominar-Format „brainLight Research & Science“ den Nutzern eine einzigartige Möglichkeit, fundiertes Wissen über Entspannungsmethoden zu erlangen und die Verbindung zwischen wissenschaftlicher Forschung und praktischer Anwendung zu verstehen. Initiator und Moderator des awardprämierten Formats ist Prof. Dr. Argang Ghadiri.

Hier der QR-Code zur Website, auf der Sie sich die 11 bisher stattgefundenen Zoominare jeweils ansehen können:

