

**Von:** news@brainlight.de  
**Betreff:** Mailchimp Template Test - "NL bL Work-Life-Balance"  
**Datum:** 24. Mai 2024 um 16:09  
**An:** melissa.wall-roman@brainlight.de



[www.brainLight.de](http://www.brainLight.de)

[View this email in your browser](#)



## Life in Balance



\* | **MERGE3** | \*

eine Tatsache wird uns allen mehr und mehr bewusst: Die voranschreitende Digitalisierung und das damit verbundenen Tempo wird niemand mehr stoppen können. Sie ist die Industrielle Revolution 4.0 und wie bei den vorangegangenen Phänomenen der gleichen Bandbreite wird sie ihren Weg finden. Aber der Umgang mit dieser Erscheinung unserer Zeit lässt sich

managen.

Eine gesunde Life Balance kann helfen. Es handelt sich dabei um den Ausgleich zwischen Arbeit und Freizeit und dies nicht nur zeitlich, sondern auch mental. So haben viele Krankenkassen das Problem erkannt und bezuschussen die Teilnahme an Entspannungsangeboten wie Yoga, Qi Gong, Progressiver Muskelentspannung oder Autogenem Training.

### Niedrigschwellige Angebote sind gefragt

Für Menschen, denen die Schwelle zu hoch ist, sich zu einem Entspannungskurs anzumelden, bieten die **brainLight**-Systeme eine attraktive Alternative.

Lesen Sie mehr dazu im aktuellen Beitrag von Mag. Jost Sagasser auf unserem [Corporate Blog!](#)

Möglichkeiten und Wirkungsweise der **brainLight**-Systeme zeigen Ihnen u.a. die nachstehend angeführten Studienprojekte auf.

Ihre **brainLight**-Geschäftsleitung  
Ursula Sauer & Jochen Hufgard

-

The image shows a promotional graphic for brainLight. On the left, a circular photograph of three business professionals (two women and one man) looking at a document is overlaid with four green callout boxes, each containing a plus sign and a text box. The callouts are: 'VERHÄLTENSPRÄVENTION Stärkung und Nutzung persönlicher Fähigkeiten', 'VERHÄLTENSPRÄVENTION Gestaltung der Arbeit und der Arbeitsbedingungen', 'PARTIZIPATION Beteiligung der Mitarbeiter\*innen an Verhältnis- und Verhaltensprävention', and 'VERHÄLTENSPRÄVENTION'. To the right of the photo is the brainLight logo with the tagline 'LIFE IN BALANCE'. Below the logo are two blue circles and the text 'Hochschule Bonn-Rhein-Sieg'. At the bottom, a green banner contains the text 'Effektivitätsmessung verhaltenspräventiver Maßnahmen'.

**brainLight**<sup>®</sup>  
LIFE IN BALANCE

VERHÄLTENSPRÄVENTION  
Stärkung und Nutzung  
persönlicher Fähigkeiten

VERHÄLTENSPRÄVENTION  
Gestaltung der Arbeit und  
der Arbeitsbedingungen

PARTIZIPATION  
Beteiligung der Mitarbeiter\*innen an  
Verhältnis- und Verhaltensprävention

Hochschule  
Bonn-Rhein-Sieg

Effektivitätsmessung verhaltenspräventiver Maßnahmen

## Studie: Maßnahmen-Evaluation nach der PsyGBU

In diesem Studienprojekt helfen wir Unternehmen, nach einer Psychischen Gefährdungsbeurteilung eine geeignete Gesundheitsförderungsmaßnahme im Handlungsfeld „Stressmanagement“ zu finden. Das Projekt wird in Kooperation mit und mit wissenschaftlicher Begleitung der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg durchgeführt.

Mehr dazu ...



## Studienprojekt: Effiziente Regenerationspausen

Gerade vor dem Hintergrund der zunehmenden Arbeitsanforderungen

Gerade vor dem Hintergrund der zunehmenden Arbeitsanforderungen in der heutigen Leistungsgesellschaft kommt ausreichenden Regenerationspausen im Arbeitsalltag eine bedeutende Rolle zu. Jedoch halten Mitarbeiter in Unternehmen häufig ihre Pausenzeiten nicht ein oder verbringen die Pausen direkt am Arbeitsplatz. Vor allem im Arbeitsumfeld von Großraumbüros kann dieses Verhalten zu einer nicht ausreichenden Erholung führen und damit zu einer psychischen Belastung werden.

[Lesen Sie weiter ....](#)



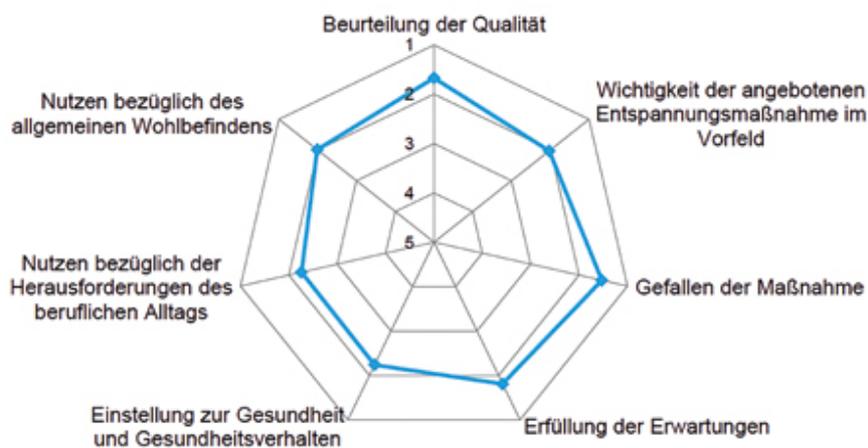
## Studie: Betriebliches Eingliederungsmanagement mit **brainLight**

Das Betriebliche Eingliederungsmanagement (BEM) ist ein Angebot des Arbeitgebers an Mitarbeiter\*innen, um nach längerer Krankheit in einem geplanten und stufenweisen Prozess wieder an den Arbeitsplatz in Teil- oder Vollzeit zurückzukehren. Im Projekt „Betriebliches Eingliederungsmanagement mit **brainLight**“ soll untersucht werden, ob und in welchem Maße regelmäßige brainLight-Anwendungen die Teilnehmer\*innen mit psychischen Erkrankungen während einer

Betrieblichen Eingliederung dabei unterstützen, entspannter und mit einer höheren Stressresilienz wieder ihre gewohnte Arbeit aufnehmen zu können.

[Weitere Infos ...](#)

### Fragen zur durchgeführten Maßnahme



**brainLight.**  
LIFE IN BALANCE

 Hochschule  
Bonn-Rhein-Sieg

## Studie "Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung"

Gemeinsam mit der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg untersuchen wir in diesem Projekt, wie Maßnahmen im Betrieblichen Gesundheitsmanagement bei Mitarbeitern\*innen nachhaltig wirken können. Wir geben den teilnehmenden Unternehmen ein Instrument und eine Maßnahme an die Hand, mit der valide Daten generiert werden können. Diese gewinnen damit Kennzahlen, die den primären Erfolg ihres Betrieblichen Gesundheitsmanagements auch kurzfristig messbar machen und abbilden.

[Weitere Informationen ...](#)



## Mehr Spaß zu zweit mit **brainLight**

Falls Sie es noch nicht wussten: An alle unsere brainLight Touch Synchronos können Sie per Y-Stecker (nur je 8,21 €!) auch 2 Visualisierungsbrillen und 2 Kopfhörer anschließen – für ein entspannendes **brainLight**-Wohlfühlerlebnis zu zweit! Dieses und weiteres Zubehör finden Sie im [brainLight Shop](#).

Werden Sie **brainLight**-  
Vertriebspartner\*in!





Sie sind ein Verkaufstalent, lieben es, zu beraten und möchten als selbständige\*r Vertriebspartner\*in unsere hochwertigen und innovativen Entspannungssysteme verkaufen? Besuchen Sie unsere [kostenlose Einführungsveranstaltung für Vertriebspartner-Interessenten\\*innen!](#)



## VP-Intro in Goldbach

Vom 23. – 24. März 2019 findet die nächste Einführungsveranstaltung für Vertriebs-Interessenten\*innen in Goldbach statt.

Weitere Termine und Anmeldung [hier](#).

Messen und Kongresse, auf denen **brainLight** vertreten ist:



08.02-  
10.02.19  
Wiesbaden



**PARACELsus  
MESSE**

## Wellness-Lounge am Stand E26

Die PARACELsus MESSE ist Deutschlands älteste und bis heute eine der größten Gesundheitsmessen in Deutschland mit über 150 Ausstellern und 20.000 Besuchern. Ab 2019 findet sie wieder in der Innenstadt von Wiesbaden statt. Sie fokussiert sich inhaltlich auf wissenschaftliche und medizinische Themen und ist gleichermaßen für Fachbesucher\*innen als auch für generell Gesundheitsinteressierte gedacht.

[Mehr dazu ...](#)

**26. Internationale Motorrad Ausstellung  
15.-17.2.2019 im MOC München**



## Wellness-Lounge in Halle 5 am Stand D110

Die 26. Internationale Motorrad Ausstellung (IMOT) als Eldorado für Zweiradfans findet vom 15.-17.2.2019 im MOC München statt. Auf die Besucher warten eine spannende Mischung aus den neuesten Trends der Branche und den aktuellen Produkten sowie natürlich zahlreiche Anbieter

für Bekleidung, Reisen, Tuning und Zubehör.

[Mehr Infos ...](#)



**bigBOX ALLGÄU**

**KEMPTEN**

**16. - 17. FEBR. 2019**

**TÄGLICH VON 10 BIS 17 UHR**

## Wellness-Lounge am Stand 166 + 168

Die größte und erfolgreichste Messe im Allgäu für Gesundheit, Wellness und Sport findet am 16. und 17. Februar 2019 wieder in Kempten statt. Mehr als 90 Programmpunkte auf zwei Bühnen und in zwei Vortragsräumen garantieren auch 2019 wieder ein „volles Haus“. In der Galerie wird dieses Mal die „Allgäuer Promi-Stage“ platziert. Das Thema „Sport“ wird ab sofort in die bigBOX verlegt, sodass dort noch mehr Vielfalt geboten ist.

[Lesen Sie mehr ...](#)





Deutsche  
Wellnessyage

2019  
16. - 17.  
Februar

Kongresshaus  
Baden-Baden

## Wellness-Lounge im 1. OG, Stand C2

Die Deutschen Wellnesstage Baden-Baden präsentieren sich am 16. und 17. Februar 2019 als Messe für Gesundheit & Vitalität, Genuss & Lebensart, Wellness & Reisen mit einer bunten Mischung aus internationalen Ausstellern, die alles zum Thema Wellness von asiatischen Teesorten über Relaxsessel bis hin zu Wellnesshotels, Fitnessgeräten oder erholsamer Musik bieten. Am Samstag, dem 16. Februar, wird Jochen Hufgard, Geschäftsführer der brainLight GmbH den Vortrag "Entspannungsfähigkeit ist das Leistungsprinzip der Zukunft" (11.00 – 11.45 Uhr in Saal 3) halten.

[Weitere Informationen ...](#)

---

**COSMETICA**  
■■■■■ **MESSEN**

---

KOSMETIK international Messe

**akzente Sindelfingen, 16. – 17. Februar 2019**

**Wellness-Lounge**

## Wellness-Lounge im EG am Stand 237

Die Messe akzente Sindelfingen am 16. und 17.02.2019 ist eine Trendmesse für Kosmetik und Accessoires und richtet sich an Fachbesucher aus der Kosmetik-Branche. Rund 120 ausstellende Firmen und Marken präsentieren auf ca. 5.000 qm Ausstellungsfläche die neuesten Trends, Produkte und Dienstleistungen aus den Bereichen Profikosmetik, Naildesign, Fußpflege und Permanent Make-up sowie aktuelle Innovationen und Angebote rund um das Thema Schönheit und Wohlbefinden.

[Weitere Informationen ...](#)



**Kongress: 18-21.02.19**  
**Messe: 19-21.02.19**



## Wellness-Lounge in Halle 2 am Stand A25 und in der VIP-Lounge

Seit 20 Jahren hat der Kundendialog mit dem CCW-Kongress ein Podium, 2019 vom 18.-21.02. in Berlin. An 4 Kongresstagen sind mehr als 40 hochkarätige Vor- und Querdenker, interaktive Vortragsformate und Diskussionsforen zu allen Aspekten rund um die Kundenbedürfnisse der Zukunft zu erleben. Die begleitende Messe bietet an drei Tagen, vom 19.

bis 21. Februar 2019, ein spannendes Programm mit den neuesten Entwicklungen und innovativen Lösungen rund um den Kundendialog im digitalen Zeitalter.

[Mehr dazu ...](#)

## 29. Symposium Intensivmedizin + Intensivpflege

20. – 22. Februar 2019  
Messe und Congress Centrum Bremen



### Wellness-Lounge in Halle 4 am Stand M29

Das 29. Symposium Intensivmedizin + Intensivpflege findet vom 20. bis 22. Februar 2019 in Bremen statt. Veranstalter ist der Wissenschaftliche Verein zur Förderung der klinisch angewendeten Forschung in der Intensivmedizin e. V. (WIVIM). Vorbereitet und gestaltet wird das Programm von kompetenten Intensivmedizinern und Angehörigen der intensivmedizinischen Fachkrankenpflege und der Funktionsdienste.

[Mehr dazu ...](#)



SKONGRESS  
2018

# Düsseldorf

21. - 23.02.2019 (Kurstag: 20.02.2019)

## Wellness-Lounge am Stand 67

Vom 21.–23. Februar 2018 findet in der CCD.Stadthalle Düsseldorf der Fortbildungskongress FOKO 2018 der Frauenärztlichen BundesAkademie GmbH (FBA) des Berufsverbandes der Frauenärzte e.V. statt.

Mit dabei ist die **brainLight** GmbH mit einer Wellness-Lounge, in der die Kongressteilnehmer\*innen in den Pausen zwischen Workshops und Vorträgen entspannen können.

[Mehr dazu ...](#)



KAD

21.-23. Februar 2019  
KONGRESSHALLE, Leipzig  
[www.kardiagnostik.de](http://www.kardiagnostik.de)



11. Deutsche  
Kardiagnostik-Tage 2019  
mit 12. Leipziger Symposium  
Nichtinvasive Kardiovaskuläre Bildgebung  
Bildgebung zur Therapieplanung kardiovaskulärer Erkrankungen

## Wellness-Lounge im Erdgeschoss

Vom 21. bis 23. Februar 2019 finden die 11. Deutschen Kardiagnostik-Tage in Leipzig statt zum 8. Mal als interdisziplinäre Veranstaltung unter

Tagung in Leipzig statt, zum 1. Mal die interdisziplinäre Veranstaltung unter der Ägide der AG Herz- und Gefäßdiagnostik der DRG und der Arbeitsgruppen für CT und MRT der DGK sowie erneut der AG Kardiovaskuläre Nuklearmedizin der DGN. Unter dem Fokus „Bildgebung zur Diagnostik, Prognose und Therapieplanung kardiovaskulärer Erkrankungen“ wird der klinische Alltag modalitätenübergreifend in den Vordergrund gerückt.

[Mehr dazu ...](#)



## Wellness-Lounge in Halle C3

Vom 22. - 24. Februar 2019 heißt München wieder alle Golfer willkommen auf dem grünen Teppich. Auf rund 7.000 qm Veranstaltungsfläche eröffnet die Golftage München zum 10. Mal die süddeutsche Golfsaison. Mehr als 150 internationale und namhafte Unternehmen präsentieren den Besuchern Produkte, Neuheiten und Branchentrends aus allen Segmenten des Golfsports. Neben zahlreichen Ständen auf insgesamt rund als 7.000 qm Ausstellungsfläche bieten die Golftage München ein hochwertiges Rahmenprogramm rund um den Golfsport.

[Lesen Sie mehr ...](#)

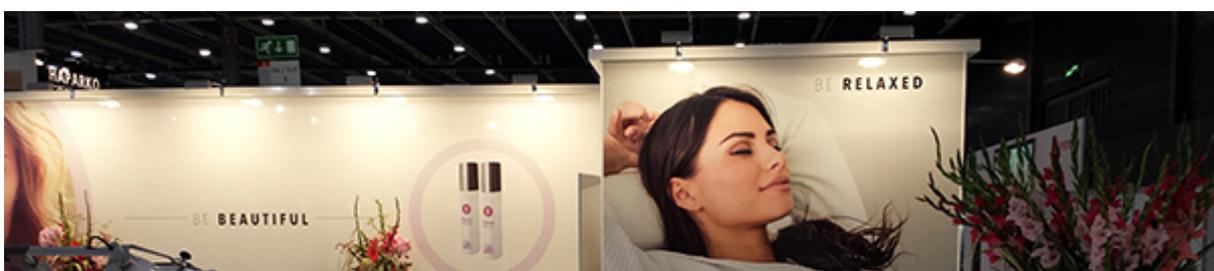


## Wellness-Lounge in Halle 3A am Stand 130

Die embedded world Exhibition & Conference in Nürnberg vom 26. -28. Februar bietet der Embedded-Branche (den Entwicklern eingebetteter Systeme) auch 2019 die Gelegenheit, sich über Neuheiten zu informieren, auszutauschen, wertvolle Kontakte zu pflegen und aufzubauen. Mehr als 1.000 Aussteller präsentieren den State of the Art zu allen Facetten der Embedded-Technologien, von Bauelementen, Modulen und Komplettsystemen über Betriebssysteme und Software, Hard- und Softwaretools bis zu Dienstleistungen rund um Embedded-Systeme.

[Weitere Informationen ...](#)

## Weitere Messe-Termine 2018/19





Sie möchten die wunderbare Wirkungsweise der brainLight-Systeme live testen und **brainLight**-Tiefenentspannung mit Shiatsu-Massage genießen? Besuchen Sie uns doch auf einer der Messen 2018/19. Unsere Wellness-Lounge-Betreuer\*innen nehmen sich gerne Zeit für Sie. Unsere aktuellen Messe-Termine finden Sie [hier](#).

[NEWS](#)

[PRODUKTE](#)



#### Datenschutzhinweis

Der brainLight-Newsletter informiert Sie über Neuigkeiten der brainLight GmbH rund um die Themen audio-visuelle Tiefenentspannung, brainLight-Systeme als Baustein im Betrieblichen Gesundheitsmanagement, unsere Präsenz auf Messen, Kongressen und anderen Veranstaltungen, Awards und vieles mehr. Informationen zu den Inhalten, der Protokollierung Ihrer Anmeldung, zum Versand über den US-Anbieter MailChimp, der statistischen Auswertung sowie Ihren Möglichkeiten zur Abbestellung des brainLight-Newsletters finden Sie in unserer Datenschutzerklärung: <https://www.brainlight.de/information/datenschutz.html>.

#### Impressum

Absender dieses Newsletters ist die brainLight GmbH,  
Hauptstraße 52, 63773 Goldbach, Deutschland,  
Telefon +49 (0) 6021 5907-0  
Geschäftsführer: Ursula Sauer, Jochen Hufgard,  
HRB Nr. 3704, Amtsgericht Aschaffenburg, USt-IdNr.: DE132076945.

Copyright © \*ICURRENT\_YEAR\* \*ILIST:COMPANY\*, All rights reserved.  
\*IIFNOT:ARCHIVE\_PAGE\* \*ILIST:DESCRIPTION\*

**Unsere E-Mail-Adresse:**

news@brainlight.de

Sie erhalten diese Informationen, da Sie mit Ihrer E-Mail-Adresse \*IMERGE01\* für den Newsletterdienst der brainLight GmbH eingetragen sind.

Sie möchten Ihre Angaben ändern oder sich von unserem Dienst abmelden?  
[Aktualisieren Sie Ihr Profil](#) oder [Melden Sie sich vom brainLight-Newsletter ab](#).

\*IIF:REWARDS\* \*IHTML:REWARDS\* \*IEND:IFI\*