

# Programmauswahl

## ERSTANWENDUNG 20-Minuten

01 Einführung

Massage / Licht / Wärme

## 10-Minuten-Programme

10 Positive Affirmationen für den Tagesbeginn

Massage / Licht

11 Positive Affirmationen für das Ende eines Tages

Massage / Licht

12 Musikstück „Free Flow“

Massage

13 Musikstück „Chill Fit“

Massage

14 Musikstück „Energy“

Massage

15 Musikstück „Free Time“

Massage

16 Kurzmeditation „Energie auftanken“

Licht

17 Kurzmeditation „Kraftvoll sein“

Licht

18 Musikstück „Shift“

Massage / Licht

19 Musikstück „Timeless“

Massage / Licht

90 Vortrag „Stressmanagement“

Massage / Wärme

91 Vortrag „Kreativität steigern“

Massage / Wärme

92 Vortrag „Selbstbewusstsein stärken“

Massage / Wärme

93 Vortrag „Wirkungsweise der brainLight®-Systeme“

Massage / Wärme

94 Vortrag „Leichter lernen“

Massage / Wärme

## 20-Minuten-Programme

20 Musikstück „Fantasy“

Massage / Licht

21 Musikstück „Space“

Massage / Licht

22 Musikstück „Creativity“

Massage

23 Musikstück „Wellpower“

Massage

24 Musikstück „Deep Inside“

Massage / Licht / Wärme

25 Musikstück „Do It“

Massage / Licht / Wärme

26 „In 15 Minuten frisch und munter“

Massage / Licht / Wärme

27 „In 15 Minuten ruhig und ausgeglichen“

Massage / Licht / Wärme

28 Musikstück „brainFlight“

Licht

29 Tiefensuggestion „Reise durch den Körper“

Licht

## 40-Minuten-Programme mit Tiefensuggestion

40 „Konzentration steigern“

Massage / Licht

41 „Erfolgreicher leben“

Massage / Licht

43 „Stress abbauen“

Massage / Licht

44 „Fantasiereise“

Massage / Licht / Wärme

50 „Autogene Entspannung“

Massage / Licht

51 „Bewusster und angenehmer träumen“

Massage / Licht / Wärme

52 „Selbstbewusstsein stärken“

Massage / Licht

53 „Ängste überwinden“

Massage / Licht

54 „Stress lass nach“

Massage / Licht

55 „Gesunder Schlaf“

Massage / Licht / Wärme

56 Happy Body“

Massage / Licht

57 „Idealgewicht ohne Diät“

Massage / Licht

58 „Abnehmen und sich wohlfühlen“

Massage / Licht

65 „Raucherentwöhnung“

Massage / Licht / Wärme

66 „Ohne Angst zum Zahnarzt“

Massage / Licht / Wärme

67 „Lebensmut statt Depression“

Massage / Licht / Wärme

68 „Tinnitus bewältigen“

Massage / Licht / Wärme

69 „Abwehrkräfte steigern“

Massage / Licht / Wärme

brainLight®



# Bitte beachten Sie folgende Vorsichtsmaßnahmen:



Bitte wählen Sie nur Programme  
**ohne Massage** bei:

- ✚ Akuten starken Rückenbeschwerden
- ✚ Osteoporose
- ✚ Körpergewicht über 120 KG
- ✚ Thrombose
- ✚ Schwangerschaft



Bitte wählen Sie nur Programme  
**ohne Visualisierungsbrille** bei:

- ✚ Epilepsie
- ✚ Herzschrittmacher
- ✚ Schwangerschaft

