



Tiefensuggestion „Bewährte Klassiker“

70 „Autogene Entspannung“	✕	39 Min.
71 „Bewusster und angenehmer träumen“	✕☼	39 Min.
72 „Tinnitus bewältigen“	✕☼	39 Min.
73 „Ohne Angst zum Zahnarzt“	✕☼	38 Min.
74 „Abwehrkräfte steigern“	✕☼	39 Min.
75 „Idealgewicht ohne Diät“	✕	39 Min.
76 „Abnehmen und sich wohlfühlen“	✕	39 Min.
77 „Lebensmut statt Depression“	✕☼	39 Min.
78 „Selbstbewusstsein stärken“	✕	39 Min.
79 „Ängste überwinden“	✕	39 Min.

Zeichenerklärung

✕ Die Anwendung beginnt mit einer Massage, danach folgt die Tiefenentspannung mit Visualisierung. Zum Abschluss werden Sie erneut massiert.

☼ Anwendung mit Wärme-Funktion

„Ich wurde geboren, um im Glanz
der Liebe und im Licht der
Schönheit zu leben.
Beide sind Gottes Ebenbilder.“

Khalil Gibran



Clever - Positives Lernerfahrungstraining ohne Musik

90 Schnelleres Lernen	👁	15 Min.
91 Prüfungsvorbereitungs-Training	👁	15 Min.
92 Stimmungsaufhellung nach der Schule/Unterstützung der Eltern	👁	15 Min.
93 Lösung von Problemen	👁	15 Min.
94 Positive Motivation/Einstellung für Höchstleistungen	👁	15 Min.
95 Lese- und Buchstabierhilfe	👁	15 Min.
96 Mathematik-Hilfe	👁	11 Min.
97 Hausaufgaben-Hilfe	👁	10 Min.
98 Konzentrations- und Aufmerksamkeitstraining	👁	15 Min.
99 Tiefschlaf und Erholung	👁	40 Min.

Zeichenerklärung

👁 Anwendung ohne Massage, aber mit Visualisierung. Der Massagesessel fährt in die Ruheposition.

Märchen für Kinder & Erwachsene

100 „Der Benzindrache Jaxibur“ *	30 Min.
101 „Prinzessin Faidi“ *	25 Min.
102 „Der Trollkönig“ *	36 Min.

★ Programm ohne Massage und ohne Visualisierung. Der Massagesessel fährt in die Ruheposition.



Clever - Positives Lernerfahrungstraining mit Musik

Die Programme 110 – 119 enthalten nur Licht- und Ton-Frequenzen (also keine Musik) und können ganz ohne oder zusammen mit Ihrer persönlichen Musik eingesetzt werden.

110 Schnelleres Lernen	👁	15 Min.
111 Prüfungsvorbereitungs-Training	👁	15 Min.
112 Stimmungsaufhellung nach der Schule/Unterstützung der Eltern	👁	15 Min.
113 Lösung von Problemen	👁	15 Min.
114 Positive Motivation/Einstellung für Höchstleistungen	👁	15 Min.
115 Lese- und Buchstabierhilfe	👁	15 Min.
116 Mathematik-Hilfe	👁	11 Min.
117 Hausaufgaben-Hilfe	👁	10 Min.
118 Konzentrations- und Aufmerksamkeitstraining	👁	15 Min.
119 Tiefschlaf und Erholung	👁	40 Min.

Zeichenerklärung

👁 Anwendung ohne Massage, aber mit Visualisierung. Der Massagesessel fährt in die Ruheposition.

„Das eigene Wesen völlig zur Entfaltung zu bringen, das ist unsere Bestimmung.“

Oscar Wilde



Sportprogramm mit Musik und Sprachführung

- 120 Aufwärmen mit ruhigem Geist ● 12 Min.
- 121 Wettkampfvorbereitung ● 12 Min.
- 122 Erschaffen Sie Ihr eigenes Gewinnerlebnis 👁 12 Min.
- 123 Muskelgedächtnisübung ●⚙ 17 Min.
- 124 Entspannungsreaktionstraining Für Stresstoleranz und Schmerz-Management 👁⚙ 17 Min.
- 125 Selbst-Vertrauen für eine positive Grundhaltung ● 17 Min.
- 126 Zuversicht und Selbstwertgefühl ✂⚙ 22 Min.
- 127 Tor zum Sieges-Momentum ✂ 27 Min.
- 128 Mentales Reaktionstraining ✂ 32 Min.
- 129 Entspannung, Tiefschlaf und Jetlag-Vorbeugung ■⚙ 42 Min.

Zeichenerklärung

- Anwendung mit durchgehender Massage und Visualisierung.
- 👁 Anwendung ohne Massage, aber mit Visualisierung. Der Massagesessel fährt in die Ruheposition.
- ⚙ Anwendung mit Wärme-Funktion.
- ✂ Die Anwendung beginnt mit einer Massage, danach folgt die Tiefenentspannung mit Visualisierung. Zum Abschluss werden Sie erneut massiert.
- Die Anwendung beginnt mit der Tiefenentspannung mit Visualisierung, danach folgt die Massage.



Sportprogramm ohne Musik und Sprachführung

- 130 Aufwärmen mit ruhigem Geist ● 12 Min.
- 131 Wettkampfvorbereitung ● 12 Min.
- 132 Erschaffen Sie Ihr eigenes Gewinnerlebnis 👁 12 Min.
- 133 Muskelgedächtnisübung ●⚙ 17 Min.
- 134 Entspannungsreaktionstraining Für Stresstoleranz und Schmerz-Management 👁⚙ 17 Min.
- 135 Selbst-Vertrauen für eine positive Grundhaltung ● 17 Min.
- 136 Zuversicht und Selbstwertgefühl ✂⚙ 22 Min.
- 137 Tor zum Sieges-Momentum ✂ 27 Min.
- 138 Mentales Reaktionstraining ✂ 32 Min.
- 139 Entspannung, Tiefschlaf und Jetlag-Vorbeugung ■⚙ 42 Min.

Zeichenerklärung

- Anwendung mit durchgehender Massage und Visualisierung.
- 👁 Anwendung ohne Massage, aber mit Visualisierung. Der Massagesessel fährt in die Ruheposition.
- ⚙ Anwendung mit Wärme-Funktion.
- ✂ Die Anwendung beginnt mit einer Massage, danach folgt die Tiefenentspannung mit Visualisierung. Zum Abschluss werden Sie erneut massiert.
- Die Anwendung beginnt mit der Tiefenentspannung mit Visualisierung, danach folgt die Massage.



Anleitungen zur Achtsamkeit von Dr. Ulrich Ott

- 160 Sitzung 1: Einführung in Achtsamkeit ● 10 Min.
- 161 Sitzung 2: Achtsam atmen ● 10 Min.
- 162 Sitzung 3: Achtsame Körperwahrnehmung ● 10 Min.
- 163 Sitzung 4: Klärung durch Achtsamkeit ● 10 Min.
- 164 Sitzung 5: Wohlwollen und Mitgefühl ● 10 Min.
- 165 Sitzung 6: Achtsamkeit im Alltag ● 10 Min.
- 166 Sitzung 7: Achtsame Kommunikation ● 10 Min.
- 167 Sitzung 8: Achtsam arbeiten ● 10 Min.
- 168 Sitzung 9: Achtsam genießen ● 10 Min.
- 169 Sitzung 10: Achtsam sein ● 10 Min.

Zeichenerklärung

- Anwendung mit durchgehender Massage und Visualisierung.

Anwendungshinweis: Die brainLight-Programme in 10 Sitzungen bauen inhaltlich aufeinander auf und sollten nach Möglichkeit auch in der angegebenen Reihenfolge angewendet werden. Einzelne Sitzungen können natürlich auch mehrmals wiederholt werden, um den Inhalt zu vertiefen, bis zur nächsten Sitzung übergegangen wird.



Sinfonie des Lichts – Heilmeditation für die inneren Organe

170 Heilung für Ihre Fortpflanzungsorgane

Kreative Schöpfungskraft ausstrahlen ☒ 25 Min.

171 Heilung für Ihre Blase

Einfach loslassen und entspannen ☒ 25 Min.

172 Heilung für Ihre Nieren u. Nebennieren

In der Kraft, Präsenz, Klarheit und Empfänglichkeit leben ☒ 28 Min.

173 Reinigung der Leber

Mach es Deiner Leber doch so leicht wie möglich ☒ 31 Min.

174 Heilung für Ihre Bauchspeicheldrüse

Die Süße des Lebens und was dafür nötig ist ☒ 23 Min.

175 Wohlgefühl im Bauch

In Frieden mit sich selbst annehmen, was ist ☒ 21 Min.

176 Heilung für Ihre Lungen

Freudige Leichtigkeit und der Atem des Lebens ☒ 24 Min.

177 Ein freies und offenes Herz

Liebend, gütig, stärkend, mitfühlend SEIN ☒ 25 Min.

178 Heilung für Ihre Schilddrüse und Nebenschilddrüsen

Freiheit zur Selbstentfaltung ☒ 26 Min.

179 Heilung für Ihren Körper

Gesundheit lichtvoll erschaffen ☞ 33 Min.

Zeichenerklärung

☒ Die Anwendung beginnt mit einer Massage, danach folgt die Tiefenentspannung mit Visualisierung. Zum Abschluss werden Sie erneut massiert.

☞ Anwendung ohne Massage, aber mit Visualisierung. Der Massagesessel fährt in die Ruheposition.



Rauchfrei mit brainLight

210 Sitzung 1: Einleitung (OH) ● 8 Min.

211 Sitzung 2:

Finden eines Ruheortes (OH) ☒ 15 Min.

212 Sitzung 3: Nikotin (SW) ☒ 17 Min.

213 Sitzung 4:

Entscheidungsfindung (SW) ☒ 20 Min.

214 Sitzung 5: Rauchstopp:

Die Befreiung vom Nikotin (SW) ☒ 21 Min.

215 Sitzung 6:

Dankbarkeit der Organe (OH) ☒ 13 Min.

216 Sitzung 7: Umgang mit

Rauchverlangen (SW) ☒ 17 Min.

217 Sitzung 8:

Neues Selbstbewusstsein (OH) ☒ 12 Min.

218 Sitzung 9:

Rückfallprophylaxe (SW) ☒ 17 Min.

219 Sitzung 10: Die neue

Freiheit genießen (OH) ☒ 12 Min.

Zeichenerklärung

● Anwendung mit durchgehender Massage und Visualisierung.

☒ Die Anwendung beginnt mit einer Massage, danach folgt die Tiefenentspannung mit Visualisierung. Zum Abschluss werden Sie erneut massiert.



Magische Klänge von Dietrich von Oppeln

240 Balance – Gib Dich Deiner Ganzheitlichkeit hin. Du bist vollständig, Du bist in Harmonie und Balance. ● 20 Min.

241 Love's Magic – Lass Dich auf dem Fluss des Lebens und der Liebe treiben. Seine Quelle ist magisch. ● 20 Min.

242 Bright Horizons – Die aufgehende Sonne begrüßt Dich. Die Weite entfaltet sich vor Dir. Du machst Dich auf zu neuen Horizonten. ● 20 Min.

243 Vibrant Dimensions – Gehe durch den Vorhang aus Licht. Betritt freudig das Unbekannte. Magische Abenteuer erwarten Dich ● 20 Min.

244 Dreaming with Whales – Seit Urzeiten singen die Sänger der Meere ihre Lieder. Sing mit ihnen und träume mit ihnen von der Unendlichkeit des Seins. ● 20 Min.

245 Magic Rain – Stelle Dich hinein in den Regen der Fülle! Empfange! Erlaube Dir Reichtum auf allen Ebenen! ● 21 Min.

246 Love and Delight – Voll Zuversicht gehst Du Deinen Lebensweg. Du fühlst dich geliebt, geführt und geborgen. ● 20 Min.

247 Lucid Dreaming – Was verbirgt sich hinter dem Offensichtlichen? Träume dich hinab in die magischen Täler der Feen und hinauf zu den Höhen der Adler des Lichts. ● 20 Min.

248 Be Enchanted – Hinter den Vorhängen des Alltäglichen ist der Zauber des Lebens. Tauche hinein! ● 20 Min.

249 Shamanic Magic – Träume mit den Schamanen des Regenwalds. Lass Dich von Ihnen in das Nagaal führen, zum Ozean der unerschöpflichen Möglichkeiten. ● 20 Min.

Zeichenerklärung

● Anwendung mit durchgehender Massage und Visualisierung.

☞ Anwendung mit Wärme-Funktion.

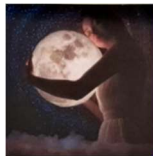


Nachts gesund schlafen mit **brainLight**

- 250 Sitzung 1: Phänomen Schlaf** – Einführung ins Programm ● 10 Min.
- 251 Sitzung 2: Hektik & Stress** – Psychologische Schlafstörungen ● 12 Min.
- 252 Sitzung 3: Organische Schlafstörungen** ● 9 Min.
- 253 Sitzung 4: Bestandsaufnahme** – Fragebögen zur Einschätzung der Schlafqualität ● 12 Min.
- 254 Sitzung 5: Gut schlafen** – Vier biologisch wirksame Schlafregeln ● 14 Min.
- 255 Sitzung 6: Gut abschalten** – Bewährte Gedanken-Stopp-Techniken ● 13 Min.
- 256 Sitzung 7: Tief entspannen** – Entspannungstechniken ✕ 16 Min.
- 257 Sitzung 8: Clever durch den Tag** – Tagesrhythmisierung für eine erholsame Nacht ✕⊗ 14 Min.
- 258 Sitzung 9: Lebensenergie tanken** – Fantasiereise „Schlosspark“ ✕ 15 Min.
- 259 Sitzung 10: Eine Frage noch ...** - Interview mit Dipl.-Psych. Markus Specht ● 18 Min.

Zeichenerklärung

- Anwendung mit durchgehender Massage und Visualisierung.
- ✕ Die Anwendung beginnt mit einer Massage, danach folgt die Tiefenentspannung mit Visualisierung. Zum Abschluss werden Sie erneut massiert.
- ⊗ Anwendung mit Wärme-Funktion.



Nachts gesund schlafen mit **brainLight**

Einzelübungen aus Sitzung 6

- 260 Gedanken-Stopp-Technik** 👁 5 Min.
- 261 Ruhetönung** 👁 5 Min.
- 262 7-Worte-Technik** 👁 5 Min.

Einzelübungen aus Sitzung 7

- 263 Bodyscan** 👁 5 Min.
- 264 Atemübung Luftballon** 👁 5 Min.

Zugabe

- 265 Psychohygiene am Abend** – Meditationsübungen vor dem Einschlafen ●⊗ 10 Min.
- 266 Gedicht „Samadhi“** ● 8 Min.
- 267 Gedicht** von Ramana Maharshi ●⊗ 5 Min.
- 268 Drei Abendgebete** 👁⊗ 5 Min.
- 269 Abendlied** ●⊗ 5 Min.

Zeichenerklärung

- 👁 Anwendung ohne Massage, aber mit Visualisierung. Der Massagesessel fährt in die Ruheposition.
- Anwendung mit durchgehender Massage und Visualisierung.
- ⊗ Anwendung mit Wärme-Funktion.



Selbstliebe stärken von Carolin Sue

- 340 Tiefe Selbstakzeptanz ● 16 Min.
- 341 Negative Gedanken loslassen ● 17 Min.
- 342 Liebevoller Umgang mit Angst ● 18 Min.
- 343 Kraftvolle „Ich Bin“-Affirmationen ● 18 Min.
- 344 Meditation – Dein innerer Kraftort ●⊗ 21 Min.
- 345 Was wäre, wenn? ● 14 Min.
- 346 Tiefe Liebe spüren ●⊗ 17 Min.
- 347 Eine Nachricht von Deinem höchsten Selbst ● 17 Min.
- 348 Starkes Selbstvertrauen ● 19 Min.
- 349 Meditation für Erdung und Geborgenheit ● 21 Min.

Musik aus den Programmen 340 – 349

- 350 Tiefe Selbstakzeptanz ● 16 Min.
- 351 Negative Gedanken loslassen ● 17 Min.
- 352 Liebevoller Umgang mit Angst ● 18 Min.
- 353 Kraftvolle „Ich Bin“-Affirmationen ● 18 Min.
- 354 Meditation – Dein innerer Kraftort ●⊗ 21 Min.
- 355 Was wäre, wenn? ● 14 Min.
- 356 Tiefe Liebe spüren ●⊗ 17 Min.
- 357 Eine Nachricht von Deinem höchsten Selbst ● 17 Min.
- 358 Starkes Selbstvertrauen ● 19 Min.
- 359 Meditation für Erdung und Geborgenheit ● 21 Min.

Zeichenerklärung

- Anwendung mit durchgehender Massage und Visualisierung.
- ⊗ Anwendung mit Wärme-Funktion.