

Wenn Sie das ganzheitliche **brainLight**-Wohlfühlerlebnis zum ersten Mal genießen, beginnen Sie bitte **GRUND-SÄTZLICH** mit Programm 1.

Einführungsprogramm

1 ERSTANWENDUNG: Einführung + Anwendung  20 Min.

Zeichenerklärung

-  Die Anwendung beginnt mit einer Massage, danach folgt die Tiefenentspannung mit Visualisierung. Zum Abschluss werden Sie erneut massiert.
-  Die Anwendung beginnt mit einer Massage, danach folgt die Tiefenentspannung mit Visualisierung.
-  Anwendung mit durchgehender Massage und Visualisierung.
-  Anwendung mit durchgehender Massage, die Visualisierung setzt erst später ein.
-  Anwendung mit durchgehender Visualisierung, am Anfang und Ende erfolgt eine Massage.
-  Die Anwendung beginnt mit der Tiefenentspannung mit Visualisierung, danach folgt die Massage.
-  Anwendung ohne Massage, aber mit Visualisierung. Der Massagesessel fährt in die Ruheposition.
-  Anwendung mit Wärme-Funktion.
-  Anwendung mit SINNVoller Geschichte.
-  Die Anwendung beginnt mit einer Massage, danach folgt die Tiefenentspannung mit Visualisierung. Nach einer weiteren Massage und einer kurzen Pause werden Sie zum Abschluss erneut massiert.



Gegenindikationen

Wenn Sie Epileptiker*in sind, oder einen Herzschrittmacher tragen, genießen Sie die Anwendung bitte ohne Visualisierungsbrille.

Wählen Sie bitte ein Programm ohne Massage, wenn Sie akut starke Rückenbeschwerden haben, an Osteoporose leiden, über 120 kg schwer sind oder Thrombose haben.

Sollten Sie schwanger sein, dann genießen Sie bitte nur Anwendungen ohne Visualisierungsbrille und ohne Massage.



10-Minuten-Programme BASIC

Sie erleben in einer **brainLight**-Anwendung eine einzigartige Form der körperlichen und mentalen Entspannung. Innerhalb weniger Minuten fühlen Sie sich ruhig und tief entspannt. Der Atem verlangsamt sich und wird gleichmäßiger. Zu den Lichteffekten der Visualisierungsbrille hören Sie schöne, entspannende Musik mit oder ohne Sprachbegleitung und werden je nach Programm zusätzlich massiert. Durch eine sinnliche Sinfonie aus Licht, Ton, Sprache und einem wohligen Körperempfinden werden Sie in eine ungeahnte neue Welt entführt. Ihr Geist scheint zu schweben und Sie erleben sich auf eine intensive, völlig neue Art und Weise. Aufregende Farben und Formen oder Muster entstehen vor Ihrem inneren Auge. Um sich vorstellen zu können, wie die Reize auf Augen und Ohren wirken, denken Sie an die Magie flackernden Feuers, das Wechselspiel von Licht und Schatten bei der Fahrt durch eine Baumallee oder das Glitzern der Sonne auf den Meereswellen.

- 30 Positive Affirmationen für den Tagesbeginn ●
- 31 Positive Affirmationen für das Ende eines Tages ●
- 32 Massage zum Musikstück „Free Flow“ ●
- 33 Massage zum Musikstück „Chill Fit“ ●
- 34 Massage zum Musikstück „Energy“ ●
- 35 Massage zum Musikstück „Free Time“ ●
- 36 Kurzmeditation „Energie auftanken“ ●
- 37 Kurzmeditation „Kraftvoll sein“ ●
- 38 Massage zum Musikstück „Shift“ ●
- 39 Massage zum Musikstück „Timeless“ ●
- 40 Zitate zum Thema Dankbarkeit ●
- 41 Zitate zum Thema Erfolg ●
- 42 Zitate zum Thema Freundschaft ●
- 43 Zitate zum Thema Lebensweisheiten ●
- 44 Zitate zum Thema Liebe ●
- 45 Zitate zum Thema Motivation ●
- 46 Zitate zum Thema Seele ●
- 47 Zitate zum Thema Selbstvertrauen ●
- 48 Zitate zum Thema Stärke ●
- 49 Zitate zum Thema Wahrheit ●

*„Respect yourself enough to let yourself be respected.
Value yourself enough to allow yourself to be valued.
Trust yourself enough to allow someone to trust you.
Love yourself.
Let someone love you.“*

Lazaris

20-Minuten-Programme BASIC

- 50 Musikstück „Fantasy“ ●
- 51 Musikstück „Space“ ●
- 52 Musikstück „Creativity“ ●
- 53 Musikstück „Wellpower“ ●
- 54 Rundum-Wohlfühlprogramm
zum Musikstück „Deep Inside“ ⌘ ⚙
- 55 Rundum-Wohlfühlprogramm
zum Musikstück „Do It“ ⌘ ⚙
- 56 Rundum-Wohlfühlprogramm
„In 20 Minuten frisch und munter“ ☑ ⚙
- 57 Rundum-Wohlfühlprogramm
„In 20 Minuten ruhig und ausgeglichen“ ☑ ⚙
- 58 Anwendung mit dem Musikstück „brainFlight“ 👁
- 59 Sprachgef. Tiefenentspannung „Reise durch den Körper“ 👁

30-Minuten-Rundum-Wohlfühlprogramme BASIC

- 60 zum Musikstück „Sky“ ☑
- 61 zum Musikstück „Chill Out“ ☑
- 62 zum Musikstück „Falling Waters“ ⌘ ⚙
- 63 zum Musikstück „Freedom“ ⌘ ⚙
- 64 zum Musikstück „Ocean“ ⌘ ⚙ 🗨

40-Minuten-Rundum-Wohlfühlprogramme BASIC

- 65 mit der Tiefensuggestion „Konzentration steigern“ ⌘
- 66 mit der Tiefensuggestion „Erfolgreicher leben“ ⌘
- 67 mit der Tiefensuggestion „Erfolgreich verkaufen“ ⌘
- 68 mit der Tiefensuggestion „Stress abbauen“ ⌘
- 69 mit der Tiefentrance „Fantasiereise“ ⌘ ⚙



„Open your eyes – be still – listen –
Open the eyes of your heart –

Be confident and courageous –
Love!“

Lazaris

Sinfonie des Lichts – Heilmeditationen für die inneren Organe

Die Programme 170–179 als Vollversion enthalten Einleitung und Informationstext zum Organ, Meditation und Abschlussmusik.

- 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 und 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.

Autoren*innen Programmtexte: Petra Umann, Ursula Sauer, Purak Klaus Hensel • Sprecherin Haupttext: Ursula Sauer • Auswahl Licht- und Tonfrequenzen: Sabrina Sauer • Musik: Dietrich von Oppeln • Tontechnik: Frank Metzner, Tonstudio Dreamland



Mit den 10 Heilmeditationen für die inneren Organe möchten wir Ihnen ein Werkzeug an die Hand geben, um die Ihrem Körper innewohnenden Selbstheilungskräfte zu mobilisieren. Im Einführungstext der Programme lernen Sie zuerst Funktion und Wirkungsweise des jeweiligen Organs aus physiologischer und psychosomatischer Sicht kennen. In der anschließenden, geführten Meditation wird das entsprechende Organ mittels Visualisierungsübungen gezielt dabei unterstützt, gesund zu werden oder zu bleiben. Die Musik wurde speziell auf die Texte komponiert und ist jeweils in der zum Organ passenden Tonart gehalten. Gleichzeitig kommen Lichtimpulse zum Einsatz, die auf Grundlage der Frequenzforschung dem jeweiligen Organ zugeordnet sind. Freuen Sie sich auf eine außergewöhnliche Reise durch Ihren Körper.



Sinfonie des Lichts – Heilmeditationen für die inneren Organe

Die Programme 180–189 enthalten die Meditation und die Abschlussmusik, aber nicht die Einleitung und den Informationstext.

180 Heilung für Ihre Fortpflanzungsorgane	☑	21 Min.
181 Heilung für Ihre Blase	☑	20 Min.
182 Heilung für Ihre Nieren und Nebennieren	☑	24 Min.
183 Reinigung der Leber	☑	28 Min.
184 Heilung für Ihre Bauchspeicheldrüse	☑	19 Min.
185 Wohlgefühl im Bauch	☑	17 Min.
186 Heilung für Ihre Lungen	☑	20 Min.
187 Ein freies und offenes Herz	☑	21 Min.
188 Heilung für Ihre Schilddrüse und Nebenschilddrüsen	☑	23 Min.
189 Heilung für Ihren Körper	☑	32 Min.

Die Programme 190–199 enthalten nur die Musik zum jeweiligen Organ, ganz ohne Sprachführung.

190 Heilung für Ihre Fortpflanzungsorgane	●	21 Min.
191 Heilung für Ihre Blase	●	20 Min.
192 Heilung für Ihre Nieren und Nebennieren	●	24 Min.
193 Reinigung der Leber	●	28 Min.
194 Heilung für Ihre Bauchspeicheldrüse	●	19 Min.
195 Wohlgefühl im Bauch	●	17 Min.
196 Heilung für Ihre Lungen	●	20 Min.
197 Ein freies und offenes Herz	●	21 Min.
198 Heilung für Ihre Schilddrüse und Nebenschilddrüsen	●	23 Min.
199 Heilung für Ihren Körper	●	32 Min.

Anwendungshinweise:

- Sie nutzen die Programme erstmalig oder immer wieder eine andere Heilmeditation? Dann wählen Sie eines der Programme 170–179 inklusive Einleitung und Informationstext zum Organ, Meditation und Abschlussmusik.
- Sie nutzen eines der Programme immer wieder und möchten nicht jedesmal den Einleitungstext hören (weil Sie ihn inzwischen kennen)? Dann wählen Sie eines der Programme 180–189 inklusive Meditation und Abschlussmusik ohne Einleitung & Informationstext.
- Sie möchten nur die wirklich außergewöhnliche Musik (inkl. der Lichtimpulse) genießen? Dann wählen Sie bitte eines der Programme 190–199 nur mit der Musik zum jeweiligen Organ, ganz ohne Sprachführung.



Wolfram Krug ist Diplom-Pädagoge, betrieblicher Präventions- und Gesundheitsmanager, Psychotherapeut (HPG) mit Weiterbildung in kognitiver Verhaltenstherapie sowie in Existenzanalyse & Logotherapie nach Dr. V. Frankl. Als Berater für Strategisches Gesundheitsmanagement ist er in kleinen und mittleren Unternehmen tätig, u.a. mit evidenzbasierten Gesundheitsförderprogrammen zur Nikotinentwöhnung, zum Stressabbau, zum gesundheitsorientierten Führen oder eben mit diesem Programmblock zur Verbesserung der Regenerationskompetenz.

Nachts gesund schlafen mit **brainLight** von Wolfram Krug und Markus B. Specht

- 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.

Anwendungshinweis:

Die Sitzungen bauen aufeinander auf: Wir raten Ihnen deshalb – zumindest im ersten Durchgang – die Reihenfolge der Sitzungen einzuhalten.

Mit diesem Programmblock geben wir Ihnen Ideen und Techniken an die Hand, mit denen Sie einen für Sie optimal erholsamen Schlaf erlangen oder wieder erlernen können.

Nachts gesund schlafen mit **brainLight** von Wolfram Krug und Markus B. Specht

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 –
Meditationsübung vor dem Einschlafen | ● ⚙ | 10 Min. |
| 266 Gedicht „Samadhi“
von Paramahansa Yogananda | ● | 8 Min. |
| 267 Gedicht von Ramana Maharshi | ● ⚙ | 5 Min. |
| 268 Drei Abendgebete | 👁 ⚙ | 5 Min. |
| 269 Abendlied | ● ⚙ | 5 Min. |

Guter Schlaf hat sehr große Bedeutung für unser Wohlbefinden. Mit diesen **brainLight**-Programmen stellen wir Ihnen vier biologisch wirksame Schlafregeln, Informationen rund um den Schlaf und weitere relevante Methoden vor, die Entspannung und Regeneration insgesamt fördern.

Das **brainLight**-Entspannungssystem unterstützt Sie dabei, das Erlernete in Ihrem Unterbewusstsein zu verankern und dadurch besonders leicht in Ihrem Alltag abzurufen und einzusetzen.



Markus B. Specht ist Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut (Verhaltenstherapie) und Somnologe der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM). Er ist seit 2005 im Interdisziplinären Zentrum für Schlafmedizin und Heimbeatmung in Hofheim tätig und dort ab 2009 in leitender Funktion.

Seit 2017 ist er Leiter des Zentrums für interdisziplinäre Schlafmedizin an der DKD Helios Klinik in Wiesbaden.

Selbstfürsorge mit Autogenem Training von Wolfram Krug

Die praktische Anleitung und Übung des Autogenen Trainings, unterstützt durch Licht- und Ton-Frequenzen, kann dabei helfen, Ihre Achtsamkeit für körperliche Bedürfnisse zu fördern und auf stressbedingte Symptome aktiv ühend Einfluss zu nehmen.

- 200 Sitzung 1: Einführung in das Autogene Training ● 14 Min.
- 201 Sitzung 2: Entspannte Muskeln – Schwereübung ▣ 19 Min.
- 202 Sitzung 3: Warmer Körper – Wärmeübung ▣⚙ 19 Min.
- 203 Sitzung 4: Ruhe in Magen und Darm – Bauchübung ▣⚙ 16 Min.
- 204 Sitzung 5: Vertiefte Entspannung – Atemübung ▣⚙ 16 Min.
- 205 Sitzung 6: Gestärktes Herz – Herzübung ▣⚙ 16 Min.
- 206 Sitzung 7: Kühler Kopf – Kopfübung ▣⚙ 15 Min.
- 207 Sitzung 8: Vorsätze umsetzen
– Mittelstufe des Autogenen Trainings ● 12 Min.
- 208 Sitzung 9: Den Ruheort einrichten – Fantasiereise ● 14 Min.
- 209 Sitzung 10: Selbstfürsorge im Alltag leben ● 12 Min.

Anwendungshinweis: Autogenes Training ist ein übendes Verfahren. Das **brainLight**-Entspannungssystem unterstützt Sie dabei, das Erlernete in Ihrem Unterbewusstsein zu verankern und die Übungen in Ihrem Alltag abzurufen und einzusetzen. Seine volle Wirkung kann es erst nach regelmäßiger Anwendung entfalten. Wir empfehlen, sich ab Sitzung 2 für jede Sitzung zehn Übungseinheiten oder ein bis zwei Wochen Zeit zu lassen und die vorgegebene Reihenfolge der Sitzungen einzuhalten. Sie werden merken, dass sich Ihre Geduld bald auszahlt mit einem stetig steigenden Wohlbefinden während und auch nach den Übungssitzungen.

Autor und Sprecher: Wolfram Krug • Sprecherin Programmansage: Sabrina Sauer • Musik: Dietrich von Oppeln • Tontechnik: Frank Metzner, Tonstudio Dreamland



Wolfram Krug, Dipl.-Pädagoge

Die 10 aufeinander aufbauenden Sitzungen „Selbstfürsorge mit Autogenem Training“ wurden von Wolfram Krug, Dipl.-Pädagoge und Berater für Strategisches Gesundheitsmanagement, entwickelt und persönlich gesprochen. Schritt für Schritt werden Sie an das Autogene Training herangeführt und lernen die sechs Grundübungen sowie die Mittelstufe des Autogenen Trainings kennen.