



Nutzungshinweise

Liebe Mitarbeiter:innen,

bitte wählen Sie ein Programm und drücken Sie die entsprechenden Tasten. Setzen Sie bitte den Kopfhörer auf und legen Sie Ihre Visualisierungsbrille bereit, sofern Sie sich für ein Programm mit Visualisierung entschieden haben. Alles Weitere hören Sie über Kopfhörer. Und jetzt einfach loslassen...

Sie können Ihre Anwendung jederzeit abbrechen, indem Sie die Sterntaste drücken.

*Wenn Sie das ganzheitliche **brainLight**[®]-Wohlfühlerlebnis zum ersten Mal genießen, beginnen Sie bitte **GRUNDSÄTZLICH** mit Programm 01: Einführung + Anwendung (Dauer: 20 Minuten).*

Gegenindikationen:

- ♦ Epilepsie oder Herzschrittmacher: Genießen Sie die Anwendung bitte ohne Visualisierungsbrille.
- ♦ Akut starke Rückenbeschwerden, Osteoporose, Thrombose oder Körpergewicht über 120kg: Wählen Sie bitte ein Programm ohne Massage.
- ♦ Schwangerschaft: Machen Sie bitte nur Anwendungen ohne Visualisierungsbrille und ohne Massage.



Programmübersicht

Einführung und Anwendung (20 Minuten)

- 01: **Erstanwendung:** Einführung + Anwendung mit Massage AG
- 02: **First Use:** Introduction + Session with massage AG
- 03: **Première Application:** Introduction + application avec massage AG
- 04: **Primera Aplicación:** Introducción + aplicación con masaje AG

10-Minuten-Programme

- 10: Positive Affirmationen für den Tagesbeginn mit Massage C
- 11: Positive Affirmationen für das Ende eines Tages mit Massage C
- 12: Massage zu dem Musikstück „**Free Flow**“ E
- 13: Massage zu dem Musikstück „**Chill Fit**“ E
- 14: Massage zu dem Musikstück „**Energy**“ E
- 15: Massage zu dem Musikstück „**Free Time**“ E
- 16: Kurzmeditation „**Energie auftanken**“ ohne Massage F
- 17: Kurzmeditation „**Kraftvoll sein**“ ohne Massage F
- 18: Massage zu dem Musikstück „**Shift**“ C
- 19: Massage zu dem Musikstück „**Timeless**“ C



20-Minuten-Programme

- 20: Massage zu dem Musikstück „**Fantasy**“ C
- 21: Massage zu dem Musikstück „**Space**“ C
- 22: Massage zu dem Musikstück „**Creativity**“ E
- 23: Massage zu dem Musikstück „**Wellpower**“ E
- 24: Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück „**Deep Inside**“ AG
- 25: Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück „**Do It**“ AG
- 26: Rundum-Wohlfühlprogramm: „**In 15 Minuten frisch und munter**“ BG
- 27: Rundum-Wohlfühlprogramm: „**In 15 Minuten ruhig und gelassen**“ BG

30-Minuten-Programme

- 32: Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück „**Falling Waters**“ AG
- 33: Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück „**Freedom**“ AG
- 34: Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück „**Ocean**“ AGH

40-Minuten-Programme

- 43: Rundum-Wohlfühlprogramm „**Stress abbauen**“ A
- 44: Rundum-Wohlfühlprogramm „**Fantasiereise**“ AG

Selbstfürsorge mit Autogenem Training









- 51: Entspannte Muskeln-Schwereübung - 20 Minuten D

Musikgenuss—Von klassisch zu modern

- 60: 5. Symphonie, 1. Satz von Ludwig van Beethoven - 10 Minuten C
- 61: Peer Gynt Suite: Morgenstimmung von Edvard Grieg - 10 Minuten CG



Zeichenerklärung

-  **A** Die Anwendung beginnt mit einer Massage, danach folgt die Tiefenentspannung mit Visualisierung. Zum Abschluss werden Sie erneut massiert.
-  **B** Die Anwendung beginnt mit einer Massage, danach folgt die Tiefenentspannung mit Visualisierung.
-  **C** Anwendung mit durchgehender Massage und Visualisierung.
-  **D** Die Anwendung beginnt mit der Tiefenentspannung mit Visualisierung, danach folgt die Massage.
-  **E** Anwendung mit Massage, aber ohne Visualisierung.
-  **F** Anwendung ohne Massage, aber mit Visualisierung. Der Sessel fährt in die Ruheposition.
-  **G** Anwendung mit Wärme-Funktion.
-  **H** Anwendung mit SINNVoller Geschichte.

Bei Mängeln, Defekten, etc. am BrainLight-System oder im Raum informieren Sie bitte **unverzüglich** das BGM-Team per Telefon oder Mail, damit diese schnell behoben werden können. Nur mit Ihrer Unterstützung ist es möglich, dieses Angebot lange in gleichbleibend hoher Qualität zu sichern.

Versuchen Sie nie selbst das Gerät zu reparieren oder zu öffnen und ziehen Sie niemals den Netzstecker eigenmächtig!

E-Mail: gesundheitsmanagement@med.ovgu.de

Telefon: 0391-67-21246 oder 67-21235