

# NUTZUNGSHINWEISE

## Vor der Anwendung

- ▶ Holen Sie sich den Türtransponder vom Infopoint Haus 60a (Erdgeschoss, Haupteingang, rechte Seite). Halten Sie hierfür Ihren Mitarbeiterausweis als Pfandabgabe bereit.
- ▶ Gehen Sie mit dem Türtransponder ins 1. OG in den Raum 2515
- ▶ Drehen Sie die Uhr an der Eingangstür mit der Aufschrift „FREI/BESETZT“ auf „BESETZT“ und stellen Sie diese auf die Zeit vor, wann Sie mit Ihrer Behandlung fertig sein werden. Dies dient zur Orientierung für weitere Nutzer:innen und vermeidet ggf. längere Wartezeiten.
- ▶ Wählen Sie am brainlight-Tower Ihr gewünschtes Programm aus.
- ▶ Sie können Ihre Anwendung jederzeit abbrechen, indem Sie die Sterntaste drücken.

## Bitte beachten Sie die Hygienehinweise im Raum!

## Nach der Anwendung

- ▶ Verschließen Sie den Raum nach Verlassen des Raums und drehen Sie die Uhr auf „FREI“.
- ▶ Bringen Sie den Transponder unverzüglich zurück zum Infopoint. Der/ Die Mitarbeiter:in am Tresen wird dies durch seine/ihre Unterschrift in der Entleihliste bestätigen. Sie erhalten Ihren Ausweis zurück.
- ▶ Übergeben Sie den Transponder nie direkt an den Nächsten, da Sie mit Ihrer Unterschrift für den Transponder haften.

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.

## 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.

- » Öffnungszeiten: täglich 24 Stunden
- » Standort: Haus 60a, 1.OG, Raum 2515
- » kostenlose Nutzung
- » Transponder am Infopoint Haus 60a erhältlich

## WIR SIND FÜR SIE DA

**Universitätsklinikum Magdeburg A. ö. R.**  
Geschäftsbereich Personal / Personalentwicklung  
Betriebliches Gesundheitsmanagement  
Leipziger Straße 44  
39120 Magdeburg

### Gesundheitsmanagement

Tel.: 0391 67-25342  
Fax: 0391 67-290415  
Mail: [gesundheitsmanagement@med.ovgu.de](mailto:gesundheitsmanagement@med.ovgu.de)

### Evelin Milling

Tel.: 0391 67-21246  
Mail: [evelin.milling@med.ovgu.de](mailto:evelin.milling@med.ovgu.de)

### Cornelius Riske

Tel.: 0391 67-21235  
Mail: [cornelius.riske@med.ovgu.de](mailto:cornelius.riske@med.ovgu.de)

Ausführliche Informationen über den brainLight Massagesessel finden Sie online auf unserer Homepage:  
[www.med.uni-magdeburg.de/g2g](http://www.med.uni-magdeburg.de/g2g)

Stand: Juni 2022



UNIVERSITÄTSMEDIZIN  
MAGDEBURG

## BRAINLIGHT® MASSAGESESSEL

Anwendungsprogramme und Nutzungshinweise



» KOSTENFREIE NUTZUNG

## BRAINLIGHT® ZENESSE MASSAGESESSLER

BrainLight Entspannungssysteme kombinieren körperliche Entspannung durch Shiatsu-Massagen mit einer geistigen Entspannung durch audiovisuelle Impulse. Langfristig lässt sich das persönliche Wohlbefinden, die individuelle Belastbarkeit und die Stressresistenz steigern.

Diese Ergebnisse können Sie mit regelmäßiger Nutzung des brainLight®-Massagesessels erzielen: Rückenentlastung, Lösung von Verspannungen, sofortiger Stressabbau, Schnellregeneration und Konzentrationssteigerung.

## Wirkungen des brainLight® Zenesse Massagesessels

### Unmittelbare Wirkung nach der ersten Anwendung:

- » Sofortiger Stressabbau
- » Tiefenentspannung bereits nach 5 bis 10 Minuten
- » Tiefenregeneration

### Wirkungen nach circa 5 Anwendungen:

- » Höheres Maß an Ruhe und Gelassenheit im Alltag
- » Gesteigerte Stressresistenz, Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit
- » Geistige Klarheit, leichtere Entscheidungsfindung
- » Psychisches und physisches Wohlbefinden

### Wirkungen bei regelmäßiger Anwendung:

- » Verbesserung des Gedächtnis und Lernleistung
- » Konzentrationssteigerung und besseres Reaktionsvermögen
- » Erhöhte und andauernde Stressresistenz
- » Leistungsanstieg in allen Bereichen des Lebens
- » Meditationserfahrungen
- » Gesteigerte Sinneswahrnehmung

## VIELFALT DER PROGRAMME: KOSTENFREIE NUTZUNG

Beginn mit dem Einführungsprogramm in Deutsch, Englisch, Französisch und Spanisch (20 Minuten)

### Massageprogramme

- » Verschiedene Massageprogramme mit Tiefenentspannung
- » Programmlänge von 10, 20, 30 oder 40 Minuten
- » Massagen und Meditationen mit Musikbegleitung

## ZEICHENERKLÄRUNG

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

## PROGRAMMÜBERSICHT

### Einführung und Anwendung (20 Minuten)

- 1: Erstanwendung: Einführung + Anwendung mit Massage
- 2: First Use: Introduction + Session with massage
- 3: Première Application: Introduction + application avec massage
- 4: Primera Aplicación: Introducción + aplicación con masaje

AG  
AG  
AG  
AG

### 10-Minuten-Programme

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

C  
C  
E  
E  
E  
F  
F  
C  
C

### 20-Minuten-Programme

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

C  
C  
E  
E  
AG  
AG  
BG  
BG

### 30-Minuten-Programme

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

AG  
AG  
AGH

### 40-Minuten-Programme

- 43: Rundum-Wohlfühlprogramm „Stress abbauen“
- 44: Rundum-Wohlfühlprogramm „Fantasiereise“

A  
AG

### Selbstfürsorge mit Autogenem Training

- 51: Entspannte Muskeln-Schwereübung

D

### Musikgenuss—Von klassisch zu modern

- 60: 5. Symphonie, 1. Satz—Ludwig van Beethoven
- 61: Peer Gynt Suite: Morgenstimmung—Edvard Grieg

C  
CG

