

Fußpflege • Massage • Entspannung

0511. 832652

Testen und erleben Sie die einzigartige Entspannungsdimension!

Was geschieht in der Entspannung?

Wir lassen los. Vom Alltag, von Ängsten und Sorgen. In der Entspannung scheinen wir unsere Wirklichkeit zu verändern. Nach der Entspannung erscheint uns unsere Umgebung ruhiger, liebevoller, sanfter. Wir bekommen einen tiefen Zugang zu dem Bereich, der unser wahres Selbst ist, einen tiefen Zugang zu innerer Ruhe, Frieden, Harmonie, Glück. In dem Maße, in dem wir diese Ruhe, den Frieden, die Harmonie und das Glück in den Alltag mitnehmen, vermehren sie sich. Wir empfehlen regelmäßige Anwendungen, mindestens dreimal wöchentlich. Eine Gewohnheitsveränderung erreichen Sie am besten, wenn Sie das entsprechende Programm 21 Tage hintereinander, möglichst um die gleiche Zeit, genießen.

Wie wirkt diese Methode?

Ihr Gehirn arbeitet während des Tages fast ausschließlich im schnellen Beta-Rhythmus (nachmessbar mit einem EEG). Die verschiedenen Visualisierungsprogramme der brainLight®-Systeme zielen darauf ab, den Rhythmus in den entspannenderen Alpha-, Delta- oder Thetabereich zu führen. Alpha-Wellen sind ein grundlegendes Merkmal für geistige und körperliche Entspannung. Sie sind ein Zeichen für Aufnahmefähigkeit, Merkfähigkeit, Kreativität, Fantasie und Intuition. Sie erleben sich auf eine intensive, völlig neue Art und Weise. Sie werden durch eine sinnliche Symphonie aus Licht, Ton, Sprache und einem wohligen Körperempfinden in eine ungeahnte neue Welt entführt. Wir bieten Ihnen dieses außergewöhnliche Licht- und Ton-Erlebnis auch in Kombination mit unseren hochmodernen Shiatsu-Massagesesseln an: Perfekt aufeinander abgestimmte Regeneration für Geist und Körper.

Was erleben Sie?

Sie wählen an Ihrem System das gewünschte Programm aus, setzen den Kopfhörer auf und legen die Visualisierungsbrille bereit. Sie lassen einfach los und erleben eine neue Form der körperlichen und mentalen Entspannung. Zu den Lichteffekten der Visualisierungsbrille hören Sie schöne, entspannende Musik mit oder ohne Sprachbegleitung, während Sie von einem Shiatsu-Massagesessel angenehm massiert werden.

Ihr Geist scheint zu schweben. Aufregende Farben und Formen oder Muster entstehen vor Ihrem inneren Auge. Während der Anwendung, nach kurzer Eingewöhnung, fühlen Sie sich innerhalb weniger Minuten ruhig und tief entspannt. Der Atem verlangsamt sich und wird gleichmäßiger. Um Ihnen eine Vorstellung zu geben, wie die Reize auf Augen und Ohren in den ersten Sekunden wirken, hier einige Vergleiche: 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.

weiter auf der nächsten Seite

Fußpflege • Massage • Entspannung

0511. 832652

brainLight®-Entspannungssysteme als wichtiger Bestandteil des Betrieblichen Gesundheitsmanagements:

- Verbesserung von Motivation, Konzentration und Gesundheit
- Gezielte Regeneration z.B. bei hohem Projektstress und Belastungen
- Beschleunigtes Lernen und neue Informationsaufnahme
- Effektive Pausengestaltung: Tiefe Regeneration innerhalb von 10 bis 20 Minuten

Studien belegen die Wirksamkeit:

- Um 20 % reduzierter Stressindex bei 81,5 % der Probanden nach einer brainLight®-Anwendung
- ca. 25 % Konzentrationssteigerung nach 10 Minuten Anwendung
- Anstieg der subjektiv wahrgenommenen inneren Ausgeglichenheit um 13,9 % bei zwölfwöchiger Nutzung des brainLight®-Systems
- Verbesserung des Gesundheitsempfindens um 8,1 %
- Anstieg der subjektiv empfundenen Arbeitsfähigkeit um 7 % bei regelmäßiger Nutzung

Ausführliche Informationen unter studien.brainlight.de