

brainLight - life in balance

Musikentspannung-Wohlfühlprogramme

<i>Programm-Nummer / Titel</i>	<i>Musik / Suggestion</i>	<i>Befindlichkeit bei Beginn der Session</i>
1 Sonnenlicht (30 min.) Gesamtdauer 42 min.	Wellness, Entspannung, Stressabbau, zur innere Balance bei psychischer Unausgeglichenheit, zur Unterstützung zum Erreichen des Wohlfühlgewichtes	gestresst, nach Arbeit u. Anspannung
2 Galaxis (30 min.) Gesamtdauer 42 min.	Wellness, zur Kreativitätssteigerung, gesunder Schlaf, positives Denken, bei Verstimmtheit und Depressionen, Konzentration	angespannt, Alltag, Antriebslosigkeit
3 Lebensfreude (30 min.) Gesamtdauer 42 min.	zur inneren Balance bei psychischer Unausgeglichenheit, positives Denken	gestresst
4 Wolkenmeer (30 min.) Gesamtdauer 42 min.	positives Denken	gestresst
5 Atmosphere (32 min.) Gesamtdauer 44 min.	bei Schmerzen allgemeiner Art, Tinnitus	wenig stress, Alltag
6 Space (25 min.) Gesamtdauer 37 min.	Kreativität, Konzentration	Entspannung
7 Smooth (30 min.) Gesamtdauer 43 min.	bei Schmerzen allgemeiner Art	gestresst
8 Deep Inside (32 min.) Gesamtdauer 44 min.	Musikentspannung	
9 Flight of Fantasie (21 min.) Gesamtdauer 31 min.	Wellness, gesunder Schlaf, Kreativität, Konzentration	gestresst
10 Forest of Fantasie (18 min.) Gesamtdauer 28 min.	Entspannung, bei Kopfschmerzen u. Migräne, Schlafstörungen, positives Denken	gestresst, Alltag
11 Enigma (20 min.) Gesamtdauer 31 min.	Musikentspannung	
12 Morning Breeze (23 min.) Gesamtdauer 30 min.	Musikentspannung	
13 Through the Vortex (22 min.) Gesamtdauer 32 min.	Musikentspannung	
14 Shamanic Dream (32 min.) Gesamtdauer 42 min.	Musikentspannung, Stärkung d. Immunsystems	
15 Well Balanced (28 min.) Gesamtdauer 40 min.	Wellness, bei Verstimmtheit u. Depressionen	Antriebslosigkeit, nach der Arbeit
16 Traumreise (32 min.) Gesamtdauer 42 min.	Wellness	angespannt
17 Meerestraum (32 min.) Gesamtdauer 40 min.	Entspannung	ohne Stress, nach Arbeit u. Anspannung, ausgeglichen
18 Ocean (32 min.) Gesamtdauer 43 min.	bei Schmerzen allgemeiner Art, Tinnitus	hoher Stresszustand, Alltag
19 Body Trance (38 min.) Gesamtdauer 48 min.	positives Denken, Verstimmtheit, Tinnitus, zur Persönlichkeitsentwicklung	Alltag
20 Vangelis 1492 (35 min.) Gesamtdauer 45 min.	Musikentspannung	