

## „be healthy“ Gesundheitsprogramme

Programm 61: Raucherentwöhnung	Stereo Tiefensuggestion	 	39 Min.
Programm 62: Ohne Angst zum Zahnarzt	Stereo Tiefensuggestion	 	38 Min.
Programm 63: Lebensmut statt Depression	Stereo Tiefensuggestion	 	39 Min.
Programm 64: Tinnitus bewältigen	Stereo Tiefensuggestion	 	39 Min.
Programm 65: Abwehrkräfte steigern	Stereo Tiefensuggestion	 	39 Min.
Programm 66: Heilung des Körpers	Stereo Tiefensuggestion	 	40 Min.
Programm 67: An das Immunsystem	Stereo Tiefensuggestion	 	44 Min.
Programm 68: Andauernde Gesundheit	Stereo Tiefensuggestion	 	40 Min.
Programm 69: Gesundheit der Seele	Stereo Tiefensuggestion	 	42.30 Min.
Programm 70: Innerer Heiler	Stereo Tiefensuggestion	 	39.30 Min.

## Relaxen und Genießen

Programm 45: Autogene Entspannung	Stereo Tiefensuggestion		39 Min.
Programm 46: Bewußter Träumen	Stereo Tiefensuggestion	 	39 Min.
Programm 47: Selbstbewußtsein stärken	Stereo Tiefensuggestion	 	39 Min.
Programm 48: Ängste überwinden	Stereo Tiefensuggestion	 	39 Min.
Programm 49: Stress lass nach	Stereo Tiefensuggestion	 	30 Min.
Programm 71: Gesunder Schlaf	Stereo Tiefensuggestion	 	39 Min.
Programm 72: Happy Body	Stereo Tiefensuggestion	 	39 Min.
Programm 73: Idealgewicht ohne Diät	Stereo Tiefensuggestion	 	39 Min.
Programm 74: Abnehmen und Wohlfühlen	Stereo Tiefensuggestion	 	39 Min.
Programm 75: Classic Dream	Stereo Tiefensuggestion	 	30 Min.
Programm 95: Light I (Musik)	Musiksession	 	6 Min.
Programm 96: Light II (Musik)	Musiksession	 	9 Min.
Programm 97: Light III (Musik)	Musiksession	 	12 Min.
Programm 98: Galaxis (Musik)	Musiksession	 	15 Min.
Programm 99: Smooth (Musik)	Musiksession	 	15 Min.

## Sportprogramme

Programm 51: Aufwärmen mit ruhigem Geist		12 Min.
Programm 52: Wettkampfvorbereitung		12 Min.
Programm 53: Erschaffen Sie Ihr eigenes Gewinnerlebnis		12 Min.
Programm 54: Muskelgedächtnisübung	 	17 Min.
Programm 55: Entspannungsreaktionstraining für Stresstoleranz und Schmerzmanagement	 	17 Min.
Programm 56: Selbst-Vertrauen für eine positive Grundhaltung		17 Min.
Programm 57: Zuversicht und Selbstwertgefühl	 	22 Min.
Programm 58: Tor zum Sieges-Momentum	 	27 Min.
Programm 59: Mentales Reaktionstraining	 	32 Min.
Programm 60: Entspannung, Tiefschlaf und Jetlag-Vorbeugung		42 Min.

## Kurzprogramme bis 10 Minuten

Programm 90: Vortrag „Stressmanagement“ mit Lendenstretchmassage	
Programm 91: Vortrag „Kreativität steigern“ mit Lendenstretchmassage	
Programm 92: Vortrag „Selbstbewusstsein stärken“ Nacken-Relax-Massage mit Dehnungstechnik	
Programm 93: Vortrag „Hintergrund und Wirkungsweise der brainLight®-Systeme“ mit Tiefengewebemas.	
Programm 94: Vortrag „Leichter lernen“ mit Tiefengewebemasage	
Programm 10: Positive Affirmation für den Tagesbeginn mit Energiemasage	
Programm 11: Positive Affirmation für das Ende eines Tages mit Lenden-Stretchmassage	
Programm 12: Kombinierte Nacken-Relax-Massage zu dem Musikstück „Free flow“	
Programm 13: Kombinierte Nacken-Relax-Massage zu dem Musikstück „Chill fit“	
Programm 14: Tiefengewebemasage zu dem Musikstück „Energy“	
Programm 15: Tiefengewebemasage zu dem Musikstück „Free Time“	
Programm 16: Kurzmeditation „Energie auftanken“	
Programm 17: Kurzmeditation „Kraftvoll sein“	
Programm 18: Lendenstretchmassage zu dem Musikstück „Shift“	
Programm 19: Tiefengewebemasage zu dem Musikstück „Timeless“	

## 20-Minuten-Programme

Programm 20: Kombinierte Nacken-Relax-Massage zu dem Musikstück „Fantasy“	
Programm 21: Kombinierte Nacken-Relax-Massage zu dem Musikstück „Space“	
Programm 22: Tiefengewebemasage und Ganzkörperstretch zu dem Musikstück „Creativity“	
Programm 23: Tiefengewebemasage und Ganzkörperstretch zu dem Musikstück „Wellpower“	
Programm 24: Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück „Deep insight“	 
Programm 25: Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück „Do it“	 
Programm 26: Rundum-Wohlfühlprogramm: „In 15 Minuten frisch und munter“	 
Programm 27: Rundum-Wohlfühlprogramm: „In 15 Minuten ruhig und ausgeglichen“	 
Programm 28: Musiksession zu dem Musikstück „brainFlight“	
Programm 29: Sprachgeführte Tiefenentspannung „Reise durch den Körper“	

## 30-Minuten-Programme

Programm 30: Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück „Sky“	
Programm 31: Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück „Chill out“	
Programm 32: Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück „Falling waters“	 
Programm 33: Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück „Freedom“	 
Programm 34: Rundum-Wohlfühlprogramm zu dem Musikstück „Ocean“	 

## 40-Minuten-Programme

Programm 40: Rundum-Wohlfühlprogramm mit der Tiefensuggestion „Konzentration steigern“	
Programm 41: Rundum-Wohlfühlprogramm mit der Tiefensuggestion „Erfolgreicher leben“	
Programm 42: Rundum-Wohlfühlprogramm mit der Tiefensuggestion „Erfolgreich verkaufen“	
Programm 43: Rundum-Wohlfühlprogramm mit der Tiefensuggestion „Stress abbauen“	 
Programm 44: Rundum-Wohlfühlprogramm mit der Tiefentrance „Fantasiereise“	 