

## PROGRAMMÜBERSICHT

### Musikgenuss - Von klassisch zu modern

Dauer	Zeichen
60 5. Symphonie, 1. Satz — Ludwig van Beethoven	9 Min. C
61 Peer Gynt Suite: Morgenstimmung — Edvard Grieg	9 Min. CG
62 An der schönen blauen Donau — Johann Strauss	11 Min. C
63 The Red Tide — Earthlimb	11 Min. C
64 Concerto Grosso Nr. 5 — Georg Friedrich Händel	12 Min. C
65 Mariposa Blanca — Frank Metzner	16 Min. CG
66 Indian Summer — Frank Metzner	21 Min. A
67 Himalaya Breeze — Alex Bleiziffer	31 Min. A
68 5. Symphonie (vollständige Version) — Beethoven	38 Min. A
69 Einklang am Meer — Hauke Nissen	41 Min. BG

### Zitate zu verschiedenen Themen

70 Dankbarkeit	10 Min. C
71 Erfolg	10 Min. C
72 Freundschaft	10 Min. C
73 Lebensweisheiten	10 Min. C
74 Liebe	10 Min. C
75 Motivation	10 Min. C
76 Seele	10 Min. C
77 Selbstvertrauen	10 Min. C
78 Stärke	10 Min. C
79 Weisheit	10 Min. C

### Anleitung zur Achtsamkeit

80 Sitzung 1: Einführung in die Achtsamkeit	10 Min. C
81 Sitzung 2: Achtsam atmen	10 Min. C
82 Sitzung 3: Achtsame Körperwahrnehmung	10 Min. C
83 Sitzung 4: Klärung durch Achtsamkeit	10 Min. C
84 Sitzung 5: Wohlwollen und Mitgefühl	10 Min. C
85 Sitzung 6: Achtsamkeit im Alltag	10 Min. C
86 Sitzung 7: Achtsame Kommunikation	10 Min. C
87 Sitzung 8: Achtsam arbeiten	10 Min. C
88 Sitzung 9: Achtsam genießen	10 Min. C
89 Sitzung 10: Achtsam sein	10 Min. C

### Sinfonie des Lichts (Meditationen)

35 Heilung für Ihre Fortpflanzungsorgane	25 Min. A
36 Heilung für Ihre Blase	25 Min. A
37 Heilung für Ihre Nieren und Nebennieren	28 Min. A
38 Reinigung der Leber	31 Min. A
39 Heilung für Ihre Bauchspeicheldrüse	23 Min. A
45 Wohlgefühl im Bauch	21 Min. A
46 Heilung für Ihre Lungen	24 Min. A
47 Ein freies und offenes Herz	25 Min. A
48 Heilung für Ihre Schilddrüse und Nebenschilddrüsen	26 Min. A
49 Heilung für Ihren Körper	33 Min. A

### Rauchfrei mit brainLight

05 Sitzung 1: Einleitung	08 Min. C
06 Sitzung 2: Finden eines Ruheortes	15 Min. A
07 Sitzung 3: Nikotin	17 Min. A
08 Sitzung 4: Entscheidungsfindung	20 Min. A
09 Sitzung 5: Rauchstopp — Die Befreiung vom Nikotin	21 Min. A
95 Sitzung 6: Dankbarkeit der Organe	13 Min. A
96 Sitzung 7: Umgang mit Rauchverlangen	17 Min. A
97 Sitzung 8: Neues Selbstbewusstsein	12 Min. A
98 Sitzung 9: Rückfallprophylaxe	17 Min. A
99 Sitzung 10: Die neue Freiheit genießen	12 Min. A

## Kosten für die Nutzung des brainLight®

(gültig ab 11.01.2022)

Einführungsprogramm  
20 Minuten: 1 Coin/1,00 €

Programme  
bis 15 Minuten: 2 Coin/2,00 €  
bis 30 Minuten: 3 Coin/ 3,00 €  
ab 31 Minuten: 4 Coin/4,00 €

### Wir sind für Sie da

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

### Gesundheitsmanagement

Tel.: 0391 67-25220  
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)

### Stefanie Mewes

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

Ausführliche Informationen über den brainLight Massage-  
sessel finden Sie online auf unserer Homepage:

[www.med.uni-magdeburg.de/g2g](http://www.med.uni-magdeburg.de/g2g)

### ÖFFNUNGSZEITEN

an allen Tagen rund um die Uhr

### STANDORT

Haus 60 a, 1. OG, Raum 2515



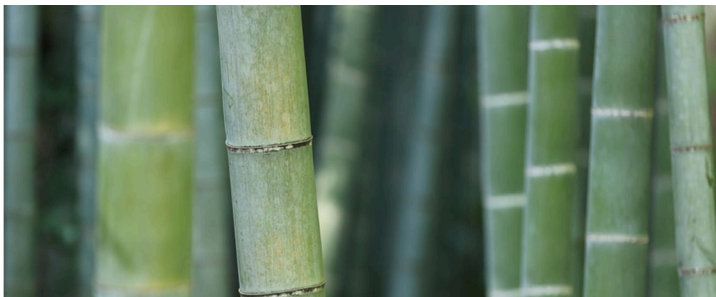
**Kostenfrei nutzbar  
vom 13.09.21 bis 10.01.2022  
JEDES Programm 1 Coin**

# brainLight® Massagesessel

Anwendungsprogramme und  
Nutzungshinweise



UNIVERSITÄTSMEDIZIN  
MAGDEBURG



## Nutzungs- und Hygienehinweise

- Holen Sie sich den Türtransponder vom Infopoint Haus 60 a (Erdgeschoss, Haupteingang, rechte Seite). Halten Sie hierfür Ihren Mitarbeiterausweis als Pfandabgabe bereit.
- Wählen Sie Ihr gewünschtes Programm aus.
- Sie können Ihre Anwendung jederzeit abbrechen, indem Sie die Sterntaste drücken.**
- Drehen Sie die Uhr an der Eingangstür mit der Aufschrift „FREI/BESETZT“ entsprechend auf „BESETZT“ und stellen Sie die Uhr auf die Zeit vor, wann Sie mit Ihrer Behandlung fertig sein werden. Dies dient zur Orientierung für weitere Nutzer und vermeidet ggf. längere Wartezeiten.
- Setzen Sie sich NIEMALS mit Schuhen in den Sessel!
- Legen Sie Ihren Handschmuck (Ringe, Uhren, Armbänder etc.) vor der Anwendung ab.
- Setzen Sie sich in den Sessel. Wenn Sie ein Programm mit Visualisierung gewählt haben, legen Sie die Visualisierungsbrille bereit. Wenn Sie ein Programm mit Musik oder Texten gewählt haben, setzen Sie die Kopfhörer auf.
- Tippen Sie die ausgewählte Programmnummer im Tastenfeld am Tower ein und werfen Sie Ihre Coins oder Münzen in den Münzschlitz. Die Anzahl der Coins entspricht dabei der Anzahl der Münzen, die für das Programm gezahlt werden müssten.
- Wir empfehlen: bei der ersten Nutzung des Sessels beginnen Sie bitte GRUNDSÄTZLICH mit dem Einführungsprogramm: Einführung + Anwendung (20 Minuten, Kosten 1 Coin bzw. 1 €).
- Setzen Sie auf Wunsch die Visualisierungsbrille auf. Rechts und links an den Kabeln der Brille und des Kopfhörers können Sie die Intensität/Helligkeit bzw. die Lautstärke regulieren.
- Platzieren Sie Ihre Hände und Füße direkt in den dafür ausgelegten Bereichen und genießen Sie Ihre Anwendung.
- Anschließend reinigen Sie bitte den Nacken- und Kopfbereich sowie die Hand- und Fußstützen (ggf. die Ohrmuscheln der Kopfhörer) mit dem vorhandenen Desinfektionsmittel und Tüchern. Verlassen Sie den Raum bitte so ordentlich wie Sie ihn vorgefunden haben.
- Verschließen Sie den Raum nach dem Verlassen wieder mit dem Transponder und drehen das Schild an der Tür auf „FREI“.
- Bringen Sie den Transponder unverzüglich zurück zum Infopoint. Der Mitarbeiter\* am Tresen wird dies durch seine 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.

Sollten Sie Mängel, Defekte, etc. am BrainLight System oder im Raum feststellen, 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.

## brainLight® Zenesse MASSAGESESEL

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

*Wenn Sie das ganzheitliche brainLight®-Wohlfühlerlebnis zum 1. Mal genießen, beginnen Sie bitte GRUNDSÄTZLICH mit Programm 01 - 04: Einführung + Anwendung (Dauer 20 min., Kosten 1 Coin/1 €, in 4 Sprachen abrufbar).*

### Gegenindikationen:

- ◆ Haben Sie Epilepsie oder tragen einen Herzschrittmacher, genießen Sie die Anwendung bitte **ohne Visualisierungsbrille**.
- ◆ Wenn Sie akut starke Rückenbeschwerden haben, an Osteoporose leiden, über 120 kg schwer sind oder Thrombose haben, wählen Sie bitte ein Programm **ohne Massage**.
- ◆ Sollten Sie schwanger sein, dann machen Sie bitte nur Anwendungen **ohne Visualisierungsbrille und ohne Massage**.

## 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.

## PROGRAMMÜBERSICHT

Dauer Zeichen

### Einführung und Anwendung

01 ERSTANWENDUNG: Einführung + Anwendung mit Massage	20 Min.	AG
02 FIRST USE: Introduction + Session with massage	20 Min.	AG
03 PREMIÈRE APPLICATION: Introduction+application avec massage	20 Min.	AG
04 PRIMERA APLICACIÓN: Introducción + aplicación con masaje	20 Min.	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 Min. ruhig und ausgeglichen“		BG
28 Anwendung mit dem Musikstück „brainFlight“		F
29 Sprachgeführte Tiefenentspannung „Reise durch den Körper“		F

### 30-Minuten-Programme

30 Rundum-Wohlfühlprogramm zum Musikstück „Sky“		B
31 Rundum-Wohlfühlprogramm zum Musikstück „Chill Out“		B
32 Rundum-Wohlfühlprogramm zum Musikstück „Falling Waters“		AG
33 Rundum-Wohlfühlprogramm zum Musikstück „Freedom“		AG
34 Rundum-Wohlfühlprogramm zum Musikstück „Ocean“		AGH

### 40-Minuten-Programme

40 Rundum-Wohlfühlprogramm „Konzentration steigern“		A
41 Rundum-Wohlfühlprogramm „Erfolgreicher leben“		A
42 Rundum-Wohlfühlprogramm „Erfolgreich verkaufen“		A
43 Rundum-Wohlfühlprogramm Stress abbauen“		A
44 Rundum-Wohlfühlprogramm „Fantasiereise“		AG

### 10-Minuten-Vorträge

90 Massage zum Vortrag „Stressmanagement“		EG
91 Massage zum Vortrag „Kreativität steigern“		EG
92 Massage zum Vortrag „Selbstbewusstsein stärken“		EG
93 „Hintergrund und Wirkungsweise der brainLight-Systeme“		EG
94 Massage zum Vortrag „Leichter lernen“		EG

### Selbstfürsorge mit Autogenem Training (AT)

50 Sitzung 1: Einführung in das AT	14 Min.	C
51 Sitzung 2: Entspannte Muskeln-Schwereübung	19 Min.	D
52 Sitzung 3: Warmer Körper-Wärmeübung	19 Min.	DG
53 Sitzung 4: Ruhe in Magen und Darm-Bauchübung	16 Min.	DG
54 Sitzung 5: Vertiefte Entspannung-Atemübung	16 Min.	DG
55 Sitzung 6: Gestärktes Herz-Herzübung	16 Min.	DG
56 Sitzung 7: Kühler Kopf-Kopfübung	15 Min.	DG
57 Sitzung 8: Vorsätze umsetzen-Mittelstufe des AT	12 Min.	C
58 Sitzung 9: Den Ruheort einrichten — Fantasiereise	14 Min.	C
59 Sitzung 10: Selbstfürsorge im Alltag leben	12 Min.	C