

Bitte beachten Sie folgende Vorsichtsmaßnahmen



Bitte wählen Sie nur Programme ohne Massage bei:

- akuten starken Rückenbeschwerden
- Osteoporose
- Körpergewicht über 120 kg
- Thrombose
- Schwangerschaft



Bitte wählen Sie nur Programme ohne Visualisierungsbrille bei:

- Epilepsie
- Herzschrittmacher
- Schwangerschaft

Organisatorische Hinweise

Sie können aus verschiedenen Programmen mit einer Dauer von je 10, 20 oder 40 Minuten wählen. Die Programmauswahl finden Sie bei der Terminbuchung unter dem Link [Homepage](#) im Adressfeld.

Termine können Sie selbst in unserem Terminkalender buchen unter:

www.terminland.de/uk-erlangen

Denken Sie bitte daran, dass nur 1- und 2-Euro-Münzen eingeworfen werden können!

Halten Sie bitte unbedingt die vereinbarten Termine ein oder sagen Sie rechtzeitig ab, wenn Sie einen Termin nicht wahrnehmen können.

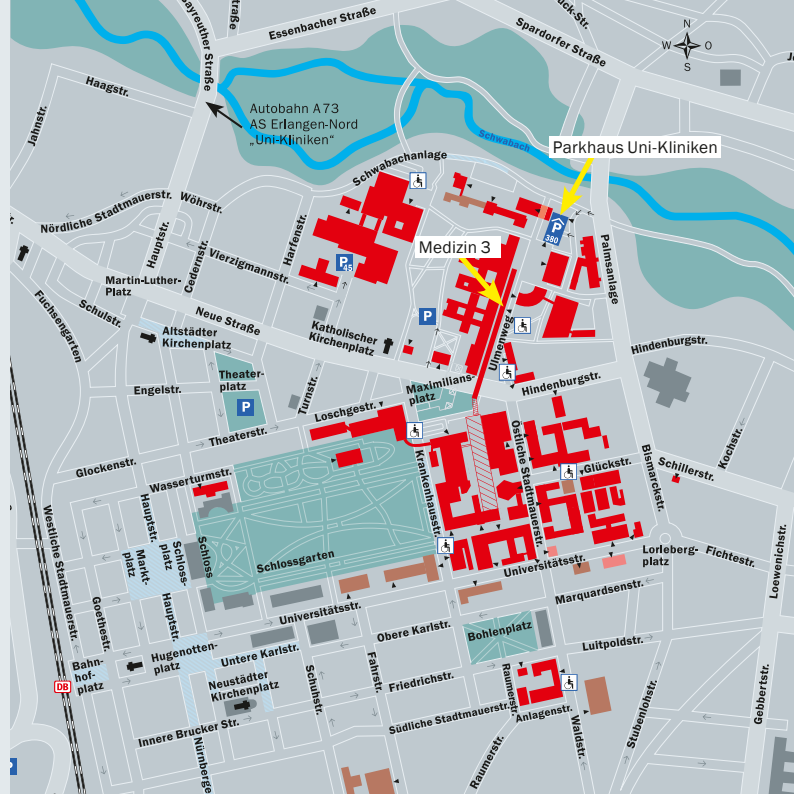
Wählen Sie bitte am Stuhl nur Programme mit der Dauer, die Sie bei der Terminbuchung gewählt haben.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:

Harald Scheller

Tel.: 09131 85-33899

med3-physther@uk-erlangen.de



Medizinische Klinik 3 – Rheumatologie und Immunologie

Direktor: Prof. Dr. med. univ. Georg Schett

Ärztlicher Leiter der Physikalischen
und Rehabilitativen Medizin: Dr. med. Christoph Bleh

Therapeutische Leitung: Harald Scheller

Ulmenweg 18 (Internistisches Zentrum), 91054 Erlangen
www.medin3.uk-erlangen.de

Tel.: 09131 85-33899

Fax: 09131 85-34643

med3-physther@uk-erlangen.de

Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir bei der Bezeichnung von Personengruppen die männliche Form; selbstverständlich sind dabei die weiblichen Mitglieder eingeschlossen.

Herstellung: Uni-Klinikum Erlangen/Kommunikation, 91012 Erlangen
Fotos: Uni-Klinikum Erlangen, Physikalische und Rehabilitative Medizin

Urlaub vom Alltag

Physikalische und Rehabilitative Medizin

Ärztlicher Leiter: Dr. Christoph Bleh

Medizinische Klinik 3 –
Rheumatologie und Immunologie



M3 535-510384_Vers. 10/16

Universitätsklinikum
Erlangen



So wirken die brainLight®-Systeme

Unmittelbare Wirkungen einer Anwendung:

- sofortiger Stressabbau
- tiefe Entspannung schon nach ca. fünf bis zehn Minuten
- Ersatz für ca. zwei Stunden Schlaf (tiefe Regeneration)
- Therapievorbereitung und -unterstützung
- Aufnahme und Vertiefung von Lerninhalten ins Langzeitgedächtnis

Mittelfristige Wirkungen nach ca. fünf Anwendungen:

- mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag
- mehr Stressresistenz und höhere Belastbarkeit
- bessere Leistungen
- persönliches Wohlbefinden für Körper, Psyche und Verstand

Langfristige Wirkungen je nach Regelmäßigkeit:

- Konzentrationssteigerung
- Gedächtnisverbesserung
- erhöhte, andauernde Stressresistenz
- Leistungsanstieg in vielen Lebensbereichen
- Meditationserfahrungen



Wie funktioniert das brainLight®-Entspannungssystem?

Aus einer Vielzahl von Programmen wählen Sie 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.



Intensive Entspannung nach wenigen Minuten. Gut für Sie: beruflich und privat

Zu den Lichteffekten der Brille hören Sie schöne, entspannende Musik mit oder ohne sprachliche Begleitung, während Sie von einem Shiatsu-Massagesessel angenehm massiert werden. Während der Anwendung, nach kurzer Eingewöhnung, fühlen Sie sich innerhalb weniger Minuten ruhig und tief entspannt.

Gesundheitsprogramme

Neben den Programmen zum Entspannen und für den Stressabbau bietet das brainLight®-System auch Gesundheitsprogramme an:

- „Raucherentwöhnung“
- „Ohne Angst zum Zahnarzt“
- „Lebensmut statt Depression“
- „Tinnitus bewältigen“
- „Abwehrkräfte steigern“
- „Selbstbewusstsein stärken“
- „Ängste überwinden“
- „Idealgewicht ohne Diät“
- „Abnehmen und sich wohlfühlen“

Diese Programme dauern je etwa 40 Minuten und unterstützen Sie bei Ihren Bemühungen, konkreten Problemen des Alltags entgegenzutreten.

Die Programme stellen keine eigenständigen Therapien dar, können aber ergänzend helfen.