



## In den Pausen tief durchatmen mit den brainLight-Audiomeditationen

Die [brainLight GmbH](https://www.brainlight.de/) ist seit 1988 Anbieter einer Entspannungsvielfalt für die eigene Mitte.

Auf dem [GABAL Impulstag 2021 - Glück in Zeiten des Umbruchs](#) am 12. Juni 2021 stellt das Unternehmen für die Teilnehmer:innen kostenlos Audiomeditationen zum Mithören und Entspannen bereit. Dazu zählen die Heilmeditation "Heilung für Ihre Lungen". Weitere [Heilmeditationen](#) kommen zur Anwendung, die gezielt auf die jeweiligen inneren Organe des Körpers wirken. Beispiele sind „Heilung für Ihren Körper“, „Ein freies und offenes Herz“ sowie „Reinigung der Leber“. Darüber hinaus kommen Sie in den Genuss der "Positiven Affirmationen für den Tagesbeginn" sowie der "Positiven Affirmationen am Ende eines Tages“.

In den Pausenslots der Veranstaltung von 12.30 - 14.00 Uhr und von 14.50 - 15.10 Uhr werden die Meditationen angekündigt und eingespielt.

**Mit den brainLight-Audiomeditationen können Sie Ihre innere Freude entdecken**  
Weitere Audiomeditationen, die zur Anwendung kommen, sind die [Anleitungen zur Achtsamkeit](#), konzipiert und gesprochen von dem bekannten Psychologen und Meditationsforscher Dr. Ulrich Ott.

Gewinnen Sie nach dem Vortragsgeschehen des Vor- und Nachmittags Ihre Mitte zurück und freuen Sie sich auf eine ausbalancierte Haltung für den übrigen Impulstag 2021. Die Meditationen laden Sie ein, tief zu atmen, tief loszulassen und die Freude zu entdecken, die in Ihrem Inneren schlummert. Probieren Sie es aus.

Ihr brainLight Team  
<https://www.brainlight.de/>

