8Breath

8Breath: deine App für Atmung, Meditation und Nervensystemregulation

8Breath ist eine deutschsprachige App für Atmung, Meditation und Nervensystemregulation, entwickelt von Andreas Jansen. Die App bietet mehr als 800 Audio-Sessions von über 150 deutschsprachigen Atem-Coaches, Meditationslehrern, Yogalehrern und somatischen Praktikern.

Das steckt in der Bibliothek

- Mehr als 20 anpassbare Atemübungen und über 150 geführte Atem-Sessions
- Mehr als 200 geführte Meditationen und Schlafgeschichten
- Somatische Übungen, entspannungsorientiertes Yoga und Kurse
- Persönliche Routinen zur Unterstützung der Nervensystemregulation

Für Selbsthilfegruppen: 3 Monate kostenlos

Schickt uns eine E-Mail mit dem Namen eurer Gruppe. Ihr bekommt **15 Freischaltcodes** (auf Wunsch gerne mehr), die ihr an Betroffene, Mitglieder und Angehörige weitergeben könnt. Damit testen sie die App 3 Monate kostenlos.

support@8breath.de

So lösen eure Mitglieder den Code ein

1. App „8Breath“ laden (QR-Code scannen oder im App Store bzw. Play Store suchen)
2. In der App anmelden (mit Apple, Google oder E-Mail)
3. Im Profil oben rechts auf das Zahnrad tippen und den Freischaltcode eingeben

App laden

8Breath ersetzt keine ärztliche oder therapeutische Behandlung. Die App kann eine Ergänzung im Alltag sein. Bei akuten Krisen hilft die Telefonseelsorge unter 0800 111 0 111 (kostenlos, rund um die Uhr) oder der Notruf 112.

8Breath · Andreas Jansen
Taborstr. 5 · 10997 Berlin

support@8breath.de
8breath.de