

Breathe 2 Relax

UITGEVER: National Center for Telehealth & Technology



THEMA: Sociaal-Emotioneel Welbevinden

LEEFTIJD: Adolescent

SUBTHEMA: Emoties

AANTAL GEBRUIKERS: Zelfhulp en individuele begeleiding

EXTRA UITLEG:

Deze app is ontwikkeld om personen te helpen die vaak stress ervaren. De app geeft gedetailleerde informatie over de effecten van stress op het lichaam. Daarnaast biedt de app instructies en ademhalingsoefeningen aan die helpen om de stress te reduceren. Ze helpen de stemming te stabiliseren, de woede te controleren en de stress te verminderen.

WAAR TE VINDEN:

Digitale tool-app

Google Play: <https://play.google.com/store/apps/details?id=org.t2health.breathe2relax>