

# #stressless2023

## Ressourcen zur Entspannung:



# Digitale Empfehlungen:

## 01 Apps:



### Insight Timer:

- 100% kostenlos
- Timer um eigene Meditationen zusammenzustellen (Zeit, Hintergrundmusik)
- geführte Meditationen
- Musik und Einschlafgeschichten
- Onlinekurse

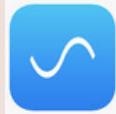
### Breathwrk:

- App für Atemübungen
- Habittracker
- Atemtechniken nach Stimmung
- Grundfunktionen kostenlos
- Gut um verschiedene Atemtechniken auszuprobieren



### ibreatH

- App für Atemübungen
- 100% kostenlos
- Simple und clean
- Vorgegebene Intervalle oder individuelle
- Eher für Fortgeschritte, die schon genau wissen, welche Intervalle ihnen wann guttun.



### Atmen - Beruhigen - Meditieren (Breathe):

- 100% kostenlos
- App für Atemübungen
- Timer für Meditationen
- Benutzerdefinierte Intervalleinstellungen
- Simple & Clean
- Entspannungsmusik und entspannende Hintergrundgeräusche



## 02 Podcasts:

- der 7Mind Podcast - René Träder
- Meditation für jeden Tag - Paulina Thurm
- Happy you - Meditation & Entspannung
- Your time matters - Christina Feirer
- glücklich verkopft - der Psychologie Podcast
- Carpe Diem - der Podcast für ein gutes Leben
- Happy, holy & Confident - Laura Malina Seiler
- Mind Blowing - Isabel Morelli
- Besser leben - der Standard-Podcast zum glücklich werden
- Greater - Inspiration, Motivation & Erfolg



**Mady Morrison**  
Yoga & Meditationen



**Chronisch ehrlich**  
Heilungsberichte - chronische Krankheiten

**Boho Beautiful**  
Yoga & Meditationen



## 03 Youtube-Empfehlungen:

