

DOWNLOADLINKS



Anbei erhalten Sie die Downloadlinks für die kostenlose App von von sigena-coaching e.K. für weniger Stress und mehr Resilienz und Achtsamkeit.

"Meine Resilienz App" möchte Hilfestellung geben, um besser mit Stress umzugehen und die eigene Resilienz zu stärken. Neben einer Wochenmission gibt es regelmäßige Tipps, Aufgaben, Übungen und viel Wissenswertes zu den Themen Resilienz, Stress und Achtsamkeit, zusammengestellt von Oliver Kustner, dem Inhaber von sigena-coaching.

Die Links führen Sie an die richtige Stelle in den APP Stores von Apple und Google. Von dort aus können Sie die APP einfach und kostenlos auf Ihr Smartphone installieren.



<https://apps.apple.com/de/app/id1442275350?l=de&ls=1>



<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ac.C3XWB671>

sigena-coaching e.K. – Südring 21 – 91230 Happurg