

Deine Unterstützung bei Panikattacken.

Präventiv und akut –
immer an deiner Seite.

Entdecke Methoden wie
Atemübungen, Mini-Games und
Mantras, die dir helfen, dich in
stressigen Momenten zu beruhigen.

Entwickelt für:

Android

iOS



Durch gezielte Übungen und personalisierte Unterstützung
findest du mehr Stabilität und Entspannung.



Personalisierung

individuell angepasste
Lösungen und Übungen



Soforthilfe

personalisierte Funktion
für akute Paniksituationen



Reflexion

Gedanken und Gefühle
festhalten und reflektieren



Maik Bucher, Lara Bruder,
Michael Dick, Julia Fellmeth,
Tom Flocken, Lisa Salzer



Betreut von:
Prof. Dr. Ansgar Gerlicher



Modul:
Interdisziplinäres Projekt