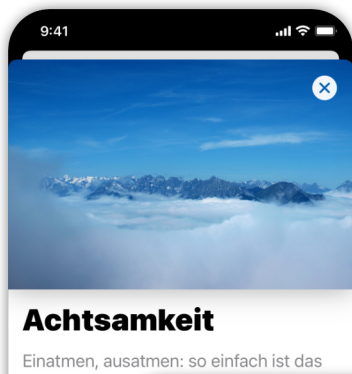




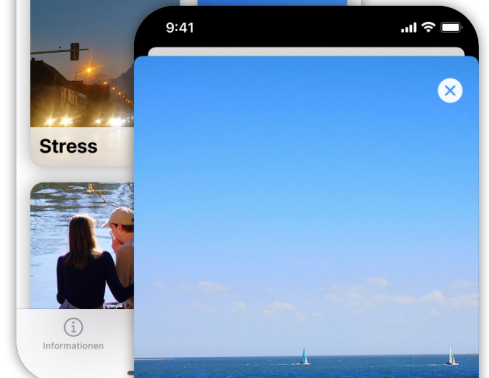
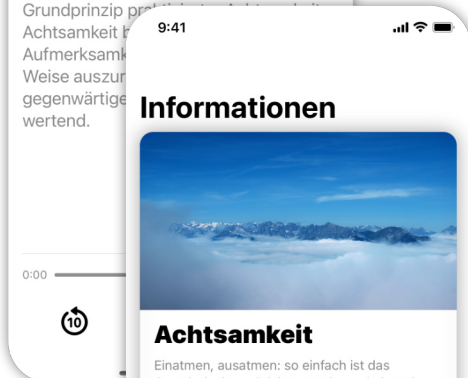
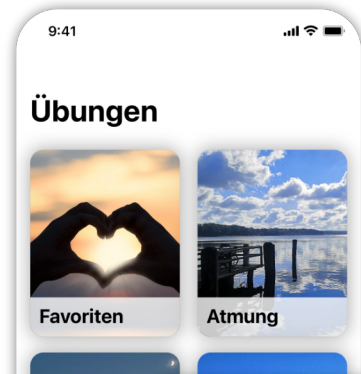
# Compass8

**Eine Pause machen, Übersicht gewinnen und den Kopf frei bekommen:**

**All das lässt sich üben!**



**Compass8 enthält Informationen zu den wichtigsten Themen rund um den Begriff der Resilienz. Dazu gehören u.a. die Themen Mitgefühl, Achtsamkeit und Stress.**



**Zahlreiche Übungen helfen dabei, aus dem Alltag auszubrechen. Compass8 bietet Übungen zum Durchatmen, zur Stressbewältigung, zum Einschlafen und einigem mehr.**

