

Teilnehmer*innen für Achtsamkeitsstudie gesucht

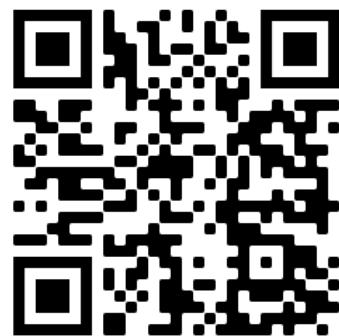
Achtsamkeitsübungen haben nachweislich positive Effekte auf die psychische Gesundheit. Immer verbreiteter sind solche Übungen im App-Format. Haben Sie Lust, eine Achtsamkeits- und Meditationsapp auszuprobieren? Für eine Masterarbeit an der Universität Wien wird eine Online-Studie zum Thema Achtsamkeit und psychische Gesundheit durchgeführt.



- ✓ Über 3 Wochen soll eine Meditationsapp genutzt bzw. eine alternative entspannende Aktivität durchgeführt werden (täglich für ca. 10 Minuten)
- ✓ Insgesamt sind 4 Online-Fragebögen auszufüllen
- ✓ Alle Teilnehmenden erhalten einen 3-Monats-Gutschein für die Achtsamkeits- und Meditationsapp *7mind*

Haben Sie Interesse? Überprüfen Sie in einem kurzen Fragebogen (Dauer: 2 Min.), ob Sie die Teilnahmebedingungen erfüllen!

Mit freundlichen Grüßen,
Johann Summ, B. Sc.



<https://www.socisurvey.de/achtsamkeitsapp/>