

NLD

Moonbird Adem- en Slaapcoach

Moonbird is 's wereld eerste ademhalingstool die past in de palm van je hand, en je helpt met ontspannen, kalmeren en slapen. Simpelweg door te ademen.

Waarom moonbird?

Je ademhaling is de afstandsbediening van je zenuwstelsel. Bewust, kalm ademen verlaagt je stressniveau en helpt je snel en effectief ontspannen en in slaap vallen.

Hoe werkt moonbird?

Moonbird begeleidt je bij het doen van ademhalingsoefening, waar je ook bent. Je volgt simpelweg het ritme dat moonbird je aangeeft, het werkt simpel en intuïtief:

- ✓ Houd je moonbird in je hand
- ✓ Adem in als je hem voelt uitzetten
- ✓ Adem uit wanneer hij krimpt
- ✓ Voel hoe je bij elke ademhaling meer ontspant

Het effect op je lichaam voel je meteen. De bijbehorende app trackt bovendien je hartritme, hartritmevariabiliteit en coherentie, zodat je vooruitgang ook inzichtelijk wordt. De app biedt ook diverse begeleide ademhalingsoefeningen en meditaties.

Voor wie is moonbird geschikt?

Moonbird heeft al duizenden mensen geholpen met beter slapen en minder stress, simpelweg door te ademen. Moonbird is geschikt voor iedereen die wil werken aan een goede gezondheid, maar helemaal wanneer je last hebt van:

- ✓ Slaapproblemen
- ✓ Stress
- ✓ Piekergedachten
- ✓ Angst en paniek
- ✓ Hyperventilatie
- ✓ Spanningsklachten

Moonbird vrijblijvend testen?

Je kunt moonbird twee weken uitproberen om te kijken hoe het voor jou werkt. Dit is geheel vrijblijvend, we zijn alleen tevreden als jij dat ook bent. Niet goed? Geld terug!

Meer info



Moonbird kost €179 en is beschikbaar in vier kleuren:
Sky Blue, Soft White, Blue Green en Black Grey