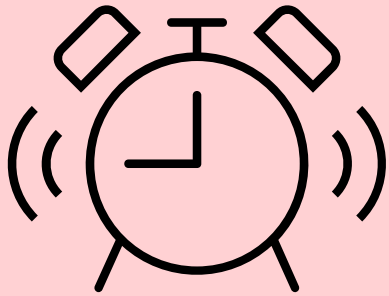




MISHA

Dein digitaler Coach zur Stressbewältigung



Kennst du das?

- Zeitdruck
- Prüfungsstress
- Schlafmangel
- Nervosität
- Anspannung
- Erschöpfung

Jetzt anmelden!



iOS



Android

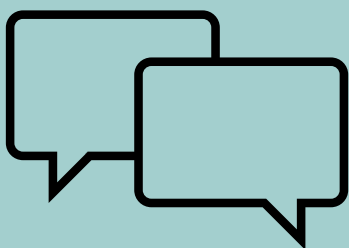


Was ist MISHA?

Dein digitaler Coach zur Stressbewältigung im Studium.

Die App bietet dir:

- **Psychologisches Wissen**
- **Praktische Entspannungstechniken**



Wie funktioniert MISHA?

- 4 – 6 Wochen
- Chat-Coaching
- Flexibel für deinen Alltag



zhaw

Angewandte Psychologie

Psychologisches Institut