

# Minska stress och öka ditt välbefinnande med AntiStress



AntiStress-appen innehåller guidade övningar i Medveten andning, Dagbok och Skattning av upplevd stress.

AntiStress-appen finns tillgänglig på 10 språk. Scanna QR-koden för att ladda ner appen eller besök [vgregion.se/AntiStress](http://vgregion.se/AntiStress)

*AntiStress-appen är nominerad till Svenska Designpriset 2019.*



Download on the  
App Store



ANDROID APP ON  
Google play

SVENSKA	ENGLISH ENGELSKA
داری DARI	العربية ARABISKA
DEUTSCH TYSKA	FRANÇAIS FRANSKA
ESPAÑOL SPANSKA	SOOMALI SOMALISKA
فارسی PERSISKA	BOS/HRV/SRP BKS