nilo.health



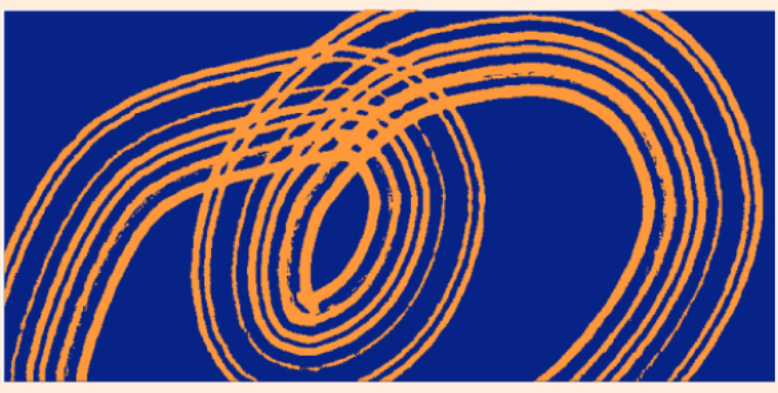
Dürfen wir vorstellen? nilo.skills!

Baue gesunde Gewohnheiten in nur 10-15 Minuten auf

Hallo! 👋

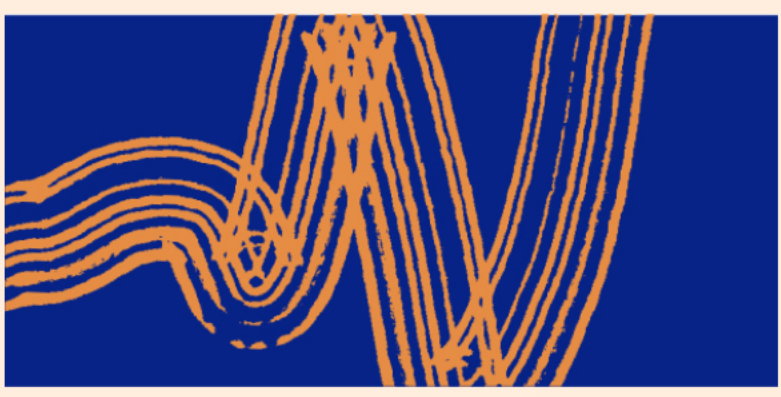
wir haben gute Neuigkeiten: es warten brandneue nilo.skills auf dich!

Mit unseren nilo.skills kannst du in nur 10-15 Minuten an deinem mentalen Wohlbefinden arbeiten und die wichtigsten Grundlagen erlernen, um mit deinen individuellen Herausforderungen besser umgehen zu können. **Mit einem Mix aus wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen und effektiven praktischen Übungen, die von unseren nilo.experts entwickelt wurden, baust du gesunde Gewohnheiten auf und erlernst neue Fähigkeiten wie diese:**



Werde selbstsicherer und begegne deinem inneren Kritiker

Lerne, wie du mit negativen Selbstgesprächen umgehen und deinen Selbstwert stärken kannst.



Integriere mehr Self-Care in deinen Alltag

Warum Selbstfürsorge so wichtig ist und wie du sie langfristig in dein tägliches Leben integrierst, lernst du in dieser Skill.



Mach das Beste aus deiner Freizeit

Finde heraus, warum Auszeiten wichtig für dein Wohlbefinden und deine Leistungsfähigkeit sind, wie du sie genießen und gleichzeitig von der Arbeit abschalten kannst.

Noch mehr Skills findest du in unserer Web-App! Schau dich doch einfach mal um.

Während du das tust, arbeiten wir weiter stetig daran, dir noch mehr Skills zur Verfügung zu stellen, die dich in deinem Alltag unterstützen.

Probiere jetzt die neuen nilo.skills

PS: Aktuell sind die Skills nur auf der Desktop-App verfügbar, aber wir arbeiten daran, dass ihr sie bald auch am Handy bearbeiten könnt.

💙

Viel Spaß mit unseren Skills und alles Liebe,
dein nilo.team

Oranienstraße 6, 10997 Berlin
Commercial Register: Berlin, Amtsgericht Charlottenburg HRB 216878 B, VAT-ID: DE330756972
Managing Directors: Ines Räth, Jonas Keil