



## myHappify – neue Software hilft dabei, glücklicher und zufriedener zu werden

Von HHelmold

Erstellt am 23 Jun 2011 - 11:14

Softwaregestütztes Mental- und Fitnesstraining am PC-Arbeitsplatz für mehr Glück und Zufriedenheit

Obersulm, 21. Juni 2011. Eine neue, kostenlose Software will dem Anwender dabei helfen, glücklicher und zufriedener zu werden. Dies soll durch ausgewählte Mental- und Fitnessübungen bewirkt werden, die in regelmäßigen Abständen während der Arbeit am PC von der Software angezeigt werden. Eine Besonderheit ist dabei neben den Übungen für „Mind, Body & Soul“ die Quick-Relax-Funktion, die sozusagen „Entspannung auf Knopfdruck“ ermöglicht. myHappify soll auf diese Weise nicht nur für glücklichere und motiviertere Mitarbeiter sorgen, sondern sich zudem als hilfreiches Tool anbieten, um den § 5 der Bildschirm-Arbeitsverordnung (BildschArbV), der regelmäßige Pausen am PC-Arbeitsplatz vorschreibt, zu erfüllen. Verschiedene Einstellmöglichkeiten ermöglichen es dabei dem Anwender, die Software ganz auf seine individuellen Bedürfnisse anzupassen. Laut dem Hersteller The Happify Company wurde myHappify insbesondere dazu entwickelt, um die Leser des Buches „Happify your Life“ bei der Umsetzung der dort beschriebenen „7 Prinzipien für ein glückliches Leben“ im täglichen Leben zu unterstützen. Die Software wird im Internet als Vollversion kostenlos zum Download angeboten: [www.myhappify.de](http://www.myhappify.de) [1].

The Happify Company

Holger Helmold

Hangstr. 15

74182 Obersulm

Telefon: 07130 508121

Telefax: 07130 508117

eMail: [presse@happify-your-life.de](mailto:presse@happify-your-life.de) [2]

Internet: [www.happify-your-life.de](http://www.happify-your-life.de) [3]

The Happify Company ist ein noch junges Unternehmen im Bereich Mentaltraining und Lebensberatung mit Sitz in Obersulm bei Heilbronn und bietet Workshops, Coaching und Produkte rund um die von Glücksforscher, Mentalcoach und Buchautor Holger Helmold entwickelte philosophische Lebensstrategie „Happify your Life“ an.

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 04:31):** <http://www.medkom24.eu/node/14438>

### Links:

[1] <http://www.myhappify.de>

[2] <mailto:presse@happify-your-life.de>

[3] <http://www.happify-your-life.de>



## **myHappify – neue Software hilft dabei, glücklicher und zufriedener zu werden**

Veröffentlicht auf medcom24 (<http://www.medkom24.eu>)

---