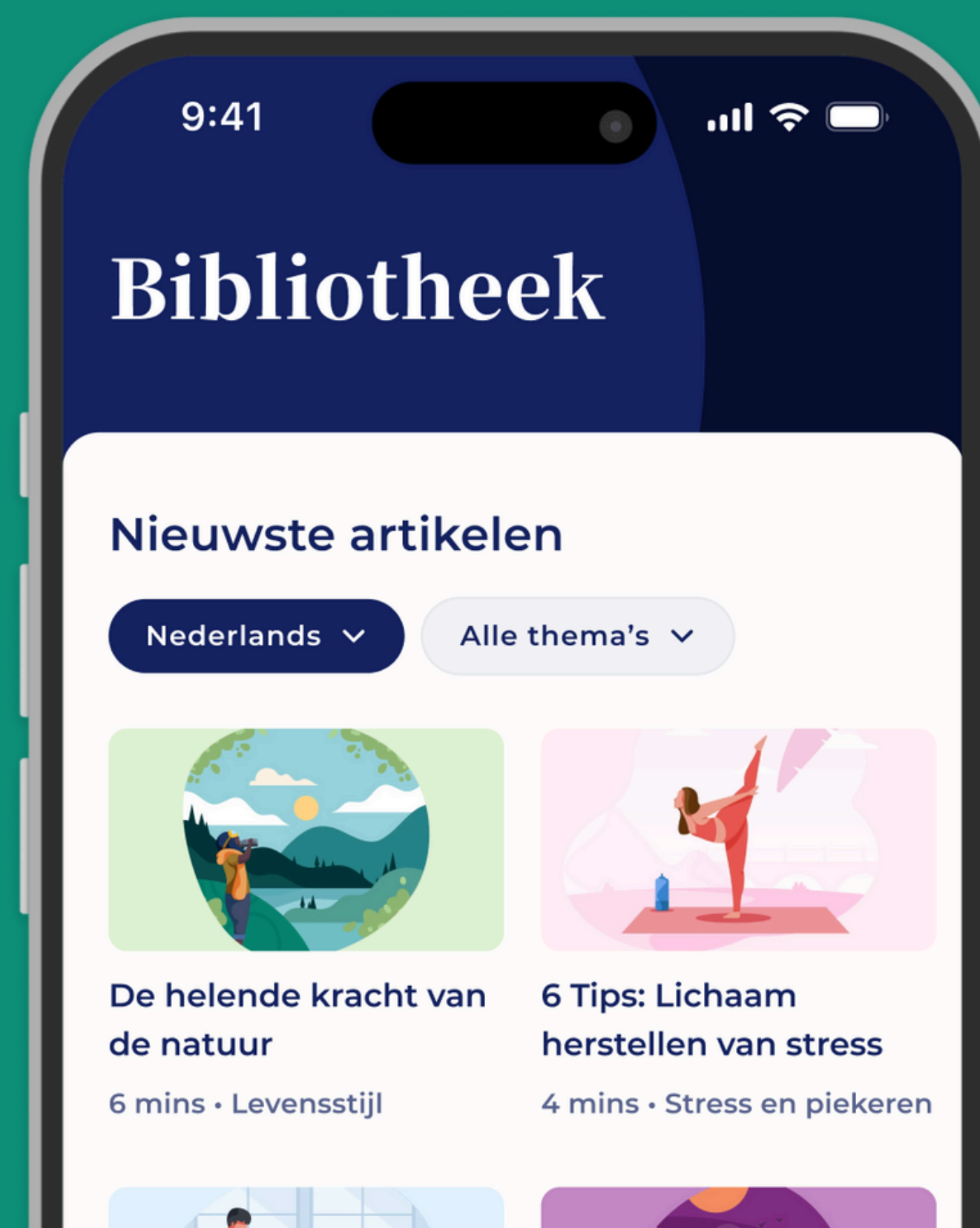


## Ontdek het all-in-one platform voor mentaal welzijn: OpenUp

Download de app, beschikbaar voor iOS en Android.



## Maak je account aan en download de app om te beginnen

Maak je MyOpenUp account aan om in je eigen tempo aan je mentale welzijn te werken en je sessies en notities in te kunnen zien. Je kunt dit doen in de app of via de link aan de rechterkant. Nu je een account hebt, kun je de app gaan gebruiken, een groepsessie of masterclass bijwonen, een online cursus volgen of onze themapagina's en blogposts verkennen.



SCAN DE QR OF GA NAAR [MIJN.OPENUP.NL/WELKOM](https://MIJN.OPENUP.NL/WELKOM)

## Doe de check-in om je startpunt en focus thema's te definiëren

Met de OpenUp check-in kun je in 10 minuten meten hoe je ervoor staat. We geven je persoonlijke tips op basis van je resultaten.

DOE DE CHECK-IN OP: [OPENUP.NL/CHECK-IN](https://OPENUP.NL/CHECK-IN)



## Boek je eerste sessie

Wil je werken aan een specifieke uitdaging of mindfulness beoefenen met de hulp van een gecertificeerd expert?

Boek een 1-op-1 sessie met een van onze gecertificeerde psychologen of lifestyle-experts op een moment dat het jou uitkomt.

