

1. Wat?

- Headspace** is wereldwijd een van de meest gedownloade **meditatie-apps**. De app is bedoeld voor mensen die weinig of geen ervaring hebben met mediteren. Het maakt mediteren immers zeer **concreet en praktisch**. Zoals de naam het zegt, is Headspace een manier om ruimte in je hoofd te krijgen via meditatie onder begeleiding.

2. Voor wie en waarom?

- Headspace is interessant voor alle studenten, in het bijzonder voor studenten met mentale problemen en/of stress. Gebruik van Headspace heeft verschillende positieve effecten:
 - Depressie verminderen** | Uit [wetenschappelijk onderzoek](#) blijkt dat Headspace depressie kan verminderen en positieve emoties kan bevorderen. Het gebruik van de app leidt over het algemeen tot een afname van het stressniveau.
 - Betere concentratie** | Het gebruik van Headspace zorgt voor een toename van de effectiviteit in werk en/of studie en van het aandacht- en concentratievermogen.
 - Let op** | Headspace is geen vervanging van geestelijke gezondheidszorg, maar is eerder een aanvulling hierop.

3. Hoe werkt het?

- Headspace biedt verschillende functionaliteiten aan:

- Beginnerscursus** | Een gratis beginnerscursus (10 sessies van 10 minuten) leidt je door het meditatie-proces en biedt jou een goede basis.
- Vervolgscursus** | Na de gratis beginnerscursus kun je kiezen uit andere cursussen die Headspace aanbiedt, zoals de cursus Managing Anxiety of de cursus Balance.
- Informatievideo's** | Je krijgt ook toegang tot korte animatie-video's die de invloed van meditatie op de werking van het brein aantonen.
- Logboek** | Binnen de app kun je eenvoudig terugzien hoeveel uur je reeds hebt gemediteerd en hoeveel dagen aansluitend je de app hebt gebruikt. Deze informatie kun je ook delen met vrienden.

4. Prijs

- De eerste tien meditatiesessies uit de beginnerscursus zijn **gratis**. Hierna is Headspace **betalend**, je kan kiezen voor een maandabonnement, jaarabonnement of een gezinsplan.

5. Taal

- Headspace is Engelstalig.

6. Type en platform

- Headspace is een **applicatie**, beschikbaar voor **smartphones** die draaien op Android en iOS. Je kan Headspace ook gebruiken via de computer en/of tablet.

7. Meer weten?

- [Meer informatie over Headspace vind je in deze video.](#)