



8Breath

Entspanne dein Nervensystem mit Atmung, Meditation, somatischen Übungen & mehr.

Die 8Breath App bringt dein Nervensystem zur Ruhe: geführte Atemübungen, Meditationen, somatische Übungen und Schlafgeschichten senken dein Stresslevel, verbessern deinen Schlaf und schenken dir mehr Energie und Fokus - in wenigen Minuten am Tag.

20+ Animierte Atemübungen

Geführte Atemaudios

Geführte Meditationen

Schlafgeschichten

Somatische Übungen

Affirmationen

Eigene Sequenzen

Kurse

Puls- & HRV-Messung

Tagebuch & Gefühl-Checkins

Warum jetzt? Diese Lücken schließt 8Breath in unserer Gesellschaft.

1

Psychischer Druck steigt

Stress, Angst und Erschöpfung nehmen durch Digitalisierung, Arbeitsverdichtung und gesellschaftlichen Wandel spürbar zu. Digitale Unterstützung wird dadurch nicht zum Nice-to-have, sondern zur Notwendigkeit, und der Bedarf wächst entsprechend enorm.

2

Erste-Hilfe-Apps ohne 1:1-Anschluss oder persönlichen Kontakt

Digitale Übungen helfen im Moment, bleiben aber ohne Anbindung an echte Menschen eine Insellösung. 8Breath ist deshalb nicht nur Übungen und Audios: Ein Netzwerk aus über 150 Coaches ist direkt in die App eingebunden und steht für echte 1:1-Begleitung zur Verfügung.

3

Schnelle Wirkung, einfach verstanden

Wearables haben Begriffe wie HRV und ein gestärktes Gesundheitsbewusstsein längst in den Alltag gebracht, wodurch Menschen die Wirkung besser einordnen können. Apps mit direktem Biofeedback wachsen deshalb besonders stark: Nutzer sind direktes Feedback von ihren Wearables gewohnt, und immer mehr Apps verbinden sich mit Wearables, um die Körperreaktion direkt während der Übung sichtbar zu machen.

Eine App für Atmung, Meditation und Nervensystemregulation: mit einem echten Netzwerk aus Coaches im Hintergrund.

8Breath ist eine Mental-Health-App mit dem Ziel, das Nervensystem **messbar** zu regulieren. Mehr als **800 Audio-Sessions** von über **150 deutschsprachigen Atem-Coaches**, Meditationslehrer:innen, Yogalehrer:innen und somatischen Psycholog:innen, die dir helfen, besser zu entspannen und mit 1:1-Sessions in die Tiefe zu gehen.



20+ Atemübungen

Anpassbare Atemtechniken, von Box-Atmung bis Buteyko.



800+ Audio-Sessions

Geführte Atem-Sessions, Meditationen und Schlafgeschichten von über 150 Coaches.



Kurse und Routinen

Persönliche Routinen und mehrtägige Kurse für deine tägliche Praxis.

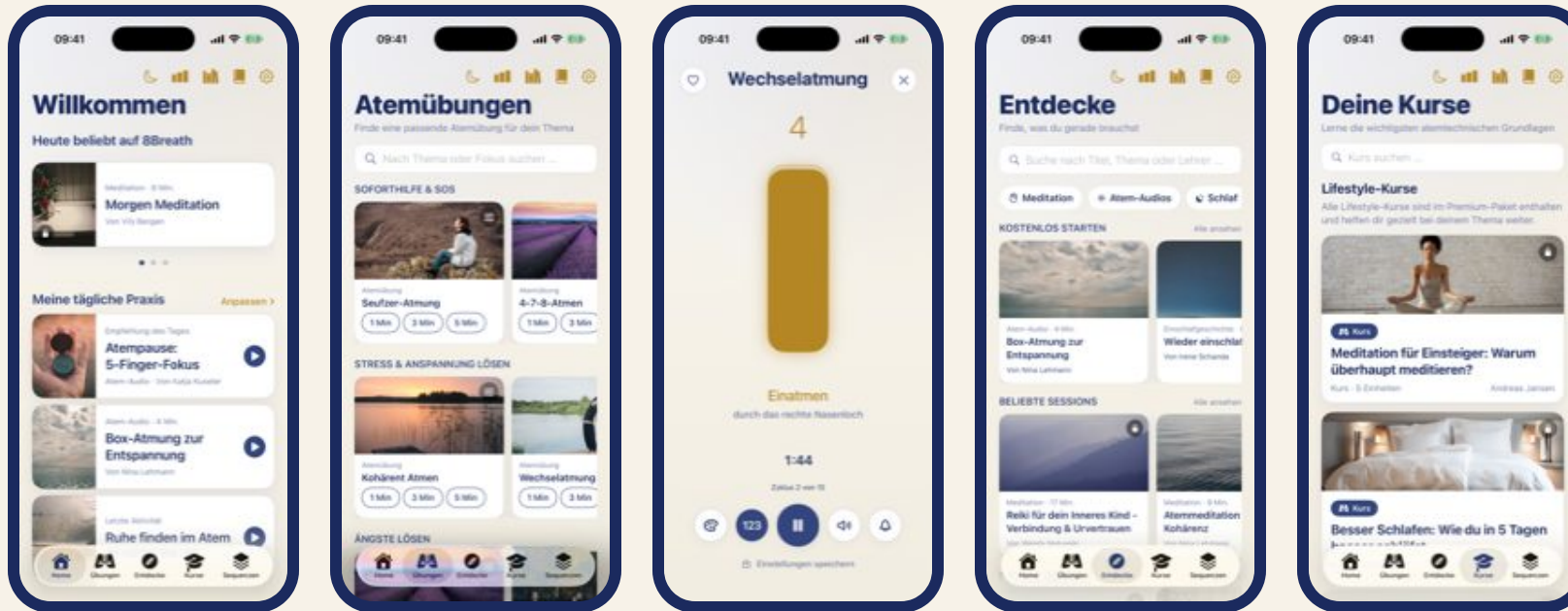


Direktes Biofeedback

HRV- & Puls-Messung direkt nach der Übung, ganz ohne Wearable.

→ **Und wer tiefer gehen will:** tauscht sich individuell mit einem persönlichen Atem-Coach aus, direkt buchbar in der App.

Fertig gebaut: live im App Store und bei Google Play.



20+ Atemmuster

Von Box- bis Buteyko und Wim Hof, individuell anpassbar.

Direktes Biofeedback

HRV- und Pulsmessung per Kamera, direkt nach der Übung.

800+ Audio-Inhalte

Meditationen, Schlafgeschichten, Yoga und mehrtägige Kurse.

150+ Coaches im Netzwerk

Geprüfte Atem-Coaches, Yogalehrer:innen und Psycholog:innen.

Ein Milliardenmarkt mit einer offenen Lücke in Deutschland.

GLOBAL & USA

\$11,3 Mrd.

globaler Wellness-App-Markt 2024, Prognose \$26,2 Mrd. bis 2030, ~15 % jährliches Wachstum (Grand View Research)



Marktführer & Atem-Apps skalieren

Calm & Headspace: 200+ Mio. Downloads zusammen. Prana Breath: 5+ Mio. Downloads (Google Play). Breathwrk: 2025 von Peloton übernommen.

DEUTSCHLAND



Meditation ja, Atem-Fokus nein

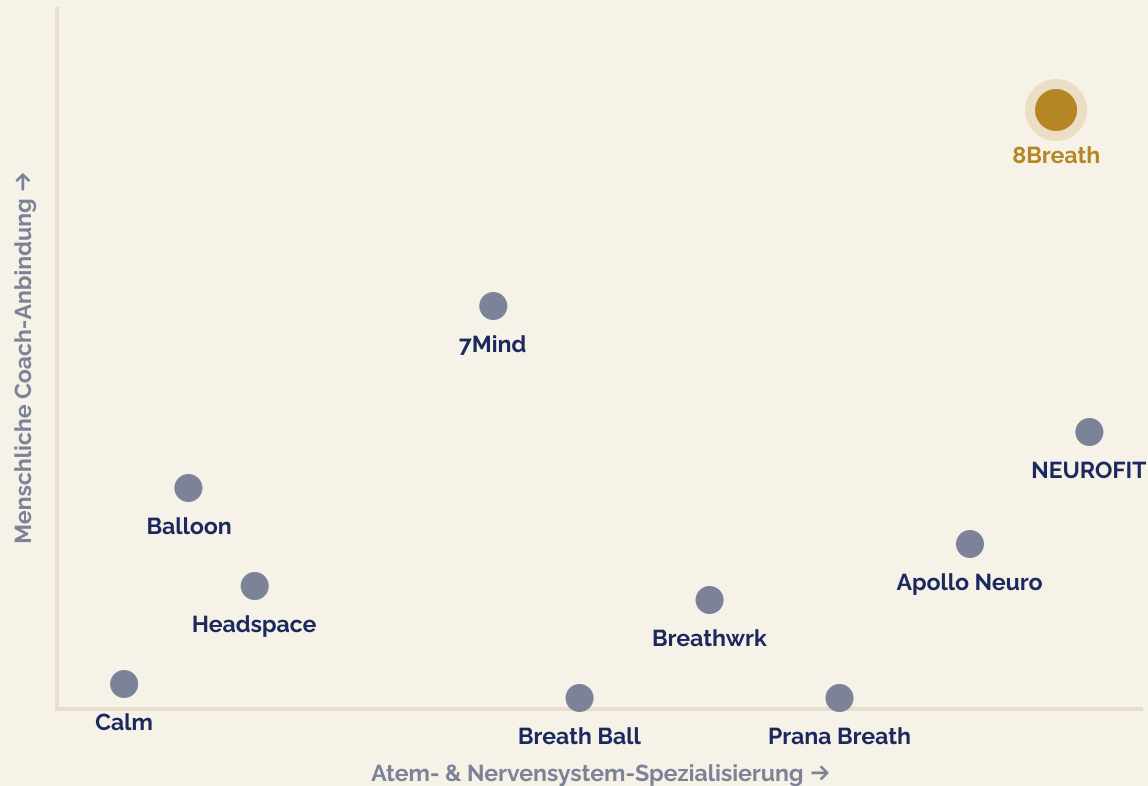
7Mind: 1+ Mio. Installationen, 150.000+ zahlende Nutzer:innen (2023). Balloon: 500.000+ Installationen. Beide auditiv und kursorientiert, ohne Atem-Animation oder Coaching-Netzwerk.

113,6 Mio. €

prognostiziertes Marktvolumen für Meditations-Apps in Deutschland bis 2026 (Statista Market Insights)

Differenzierung zu 7Mind & Balloon: Beide bieten geführte Audios zum Hören, aber keine interaktive Atem-Animation als Kernfeature und keinen Marktplatz für 1:1-Begleitung durch geprüfte Coaches. 8Breath baut auf aktiver, visueller Atem-Führung auf, mit direktem Biofeedback nach der Übung und einem echten Coach-Netzwerk für alles, was über reines Zuhören hinausgeht.

So setzt sich 8Breath ab.



- **7Mind & Balloon:** Fokus auf klassischer Meditation & Achtsamkeit, kein Atem-/Nervensystem-Ansatz, kein Coach-Marktplatz.
- **Breath Ball:** über 100.000 Nutzer, aber veraltetes Design und keine Individualisierung der Atemübungen möglich.
- **Breathwrk & Prana Breath (USA):** reiner Atem-Fokus mit Animation und Atemübungen, aber ohne Coach-Anbindung; Breathwrk wurde 2025 von Peloton übernommen.
- **Apollo Neuro & NEUROFIT (USA):** fokussieren gezielt das Nervensystem per Wearable-Vibration bzw. HRV-Coaching, aber ohne menschliches Coach-Netzwerk im Hintergrund.
- **8Breath:** Fokus auf Atmung & Nervensystem mit praktischen Atem-Animationen, plus ganzheitlicher Coach-Marktplatz für echte menschliche Begleitung.

Drei Zielgruppen für die gezielte Ansprache.



Psychisch überlastete Menschen

Burnout, innere Unruhe, Panikattacken. Aktive Animationen bringen das überreizte Nervensystem sofort in Balance, ohne stundenlange Meditation.



- Beruhigung in unter 2 Minuten
- Messbarer Rückgang von Stress via HRV



Menschen mit Atemwegserkrankungen

Long-COVID, Asthma, COPD. Präzise, bio-mechanisch getaktete Übungen trainieren die Lungenkapazität strukturiert zu Hause.



- Strukturiertes Training ohne Überforderung
- Anbindung an spezialisierte Atem-Coaches



Performance-Optimierer & Biohacker

Sportler und Professionals nutzen typgerechte Atem-Animationen, um HRV, Regeneration und Fokus datenbasiert zu steigern.



- Datenbasiertes Feedback nach jeder Einheit
- Schnellere Regeneration durch gezielte Technik

Ein Marktplatz aus echten Coaches und Begleitern.

8Breath kombiniert die digitalen Routinen (Meditationsaudios, Atem-Audios und mehr) mit einem Marktplatz für geprüfte Atem-, Meditations- und Körpertherapeuten. So bekommt jede Übung bei Bedarf eine menschliche Tiefe, die reine Audio-Bibliotheken nicht bieten. Bereits **über 150 Coaches** sind aktiv auf der Plattform.



Coach-Dashboard

Coaches veröffentlichen bereits eigene Audios und Inhalte. Nächster Schritt: gemeinsame Auswertungen mit den Klient:innen, zum Beispiel Tagebücher oder Fortschritts-Tracker, um Erfolge sichtbar zu machen.



Coach-Verzeichnis

Ein durchsuchbares Verzeichnis, in dem sich Atem-Coaches eintragen und, wie bei Trustpilot, von Nutzer:innen bewertet werden können.



Hausaufgaben- & Tracking-Tool

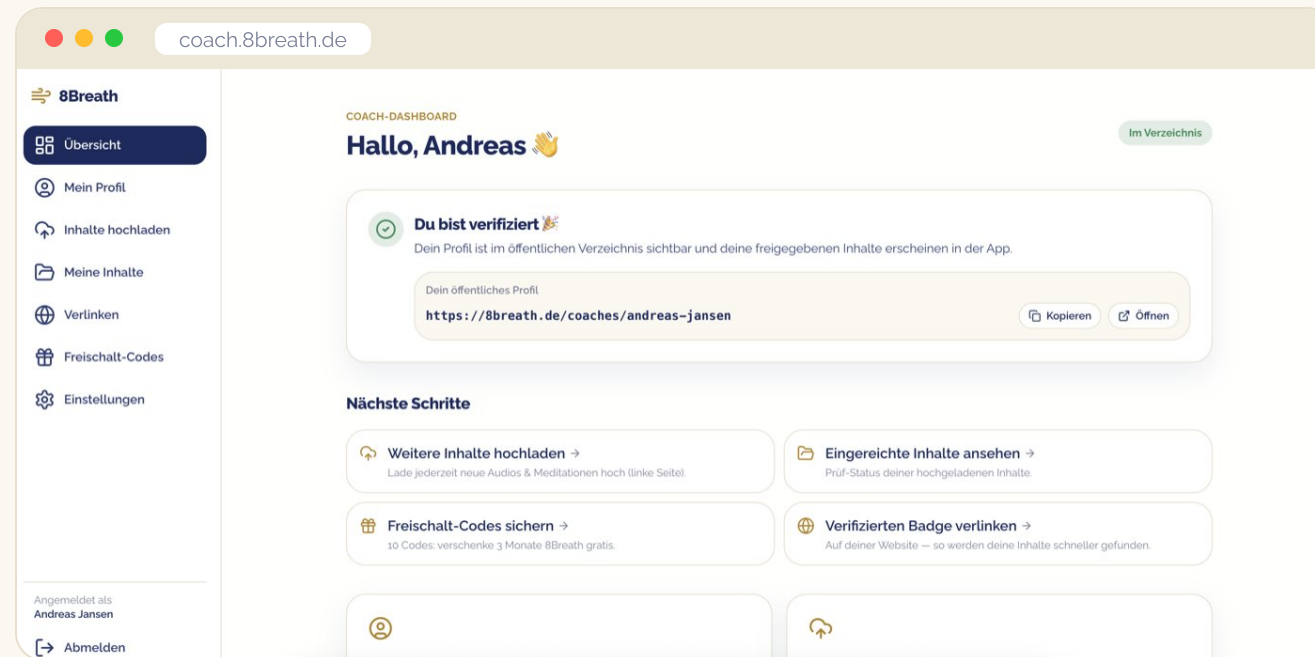
Coaches nutzen 8Breath als Werkzeug zwischen den Sitzungen: Synergie statt Konkurrenz.



Termine direkt buchen

Nutzer buchen persönliche Begleitung bei zertifizierten 8Breath-Coaches direkt in App und Plattform.

Das Coach-Dashboard wird bereits aktiv genutzt, um Audio-Inhalte in die App hochzuladen.



Content-Upload live

3-30 Audio-Inhalte pro Coach, direkt im Dashboard.



Verifiziertes Profil

Sichtbar in der App und im Coach-Verzeichnis.



Als Nächstes

HRV- und Atemübungs-Tracking mit Klient:innen.



Fortschritts-Einblick

Übungs-Historie der Klient:innen für Coaches.

Digitaler Ersthelfer und die direkte Brücke zu persönlicher Hilfe.



Überbrückung von Versorgungslücken

8Breath steht sofort zur Verfügung, während Therapieplätze fehlen oder die hausärztliche Versorgung ergänzt wird.



Blended Care als Qualitätssicherung

Reine Digitalangebote stoßen bei komplexen Beschwerden an Grenzen. Der Coach-Marktplatz erweitert die Versorgung human-gestützt.



Geprüfte Weiterleitung

Nutzer mit akutem Bedarf werden an geprüfte Experten aus dem Coach-Netzwerk weitergeleitet, statt allein gelassen zu werden.



Niedrigschwelliger Einstieg

Kein Warten, keine Hürde: Nutzer starten sofort mit strukturierter Atem- und Nervensystem-Regulation.

Attraktiv für Mitglieder. Messbar für die Krankenkasse.



Differenzierendes Zusatzangebot

Ein visuelles Nervensystem- & Breathwork-Tool hebt sich deutlich von Standard-Präventionskursen ab.



Moderne Zielgruppen

Spricht Young Professionals, Sportler und High-Performer an: Menschen, um die Krankenkassen aktiv konkurrieren.



Objektiv messbare Wirkung

HRV und Stresslevel sind biologisch messbar, kein reines Wohlfühl-Versprechen.



Weniger AU-Tage & Folgekosten

Psychische Erkrankungen verursachen die längsten Fehlzeiten pro Fall. Gezielte Nervensystem-Regulation senkt Ausfallzeiten und beugt Folgeerkrankungen wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Problemen und Schlafstörungen vor.

Vier Ertragssäulen, mit denen 8Breath in den nächsten drei Jahren monetarisieren will.



B2C-Abos

Monats- und Jahres-
Abonnements direkt in der App.



GKV-Kostenerstattung

Zertifizierte Online-Kurse mit
75-100 % Erstattung für
Versicherte nach ZPP-
Zertifizierung, später DiGA-
Rezeptgebühr.



Coach-Marktplatz

Wiederkehrende SaaS-
Gebühren & Provisionen über
das Coach-Dashboard.



B2B-Firmenlizenzen

Betriebliche
Gesundheitsförderung für
Unternehmen.

Kosten: primär Zertifizierung (ZPP, später Medizinprodukt/DiGA) und
Performance-Marketing.

Risiken: lange Zertifizierungsprozesse und hohe B2C-Akquisekosten,
abgedeckt durch Coach-Vertrieb, B2B-Geschäft und ein stufenweises
Vorgehen (erst ZPP, dann DiGA).

Aktueller Status: Produkt live, Nutzerbasis im Aufbau.



Live im App Store & Google Play

8Breath ist veröffentlicht und für iOS sowie Android verfügbar.



800+ Audio-Sessions

Produzierte Atem-Sessions, Meditationen, Schlafgeschichten und Kurse in der Content-Bibliothek.



150+ Coaches

Geprüfte Atem-Coaches, Meditations- und Yogalehrer:innen bereits mit eigenen Inhalten auf der Plattform.



Erste Nutzer:innen

Erste aktive Nutzer:innen bereits in der App unterwegs.

8Breath befindet sich in der **Markteinführungsphase**. Nach dem Aufbau von Content-Bibliothek und Coach-Netzwerk liegt der Fokus jetzt klar auf der **Nutzerakquise**.

Von Produktreife zur zertifizierten Präventionslösung.



Drei konkrete Ansatzpunkte für eine Zusammenarbeit.



Digitale Zusatzleistung / Bonusprogramm

8Breath (bzw. 8Breath Plus) für Versicherte zur Förderung von mentaler Gesundheit, Atmung und Schlafqualität.



Betriebliche Gesundheitsförderung mit Pilotprojekt

Ein gemeinsamer Testlauf mit BGM-Firmenkunden der Krankenkasse, zeitlich begrenzt und ohne großes Commitment.



Programme für echte Atemwegserkrankungen

Strukturierte Kurse von Atem-Coaches bei COPD, Long-COVID und ähnlichen Beschwerden, zur Linderung der Symptome.

Wir freuen uns auf eine Zusammenarbeit mit euch.



Andreas Jansen

Gründer von 8Breath.

- Langjährige Start-up- und Produkterfahrung
- Direkter Ansprechpartner für Pilotprojekte und Zertifizierung

NÄCHSTER SCHRITT

- Gemeinsames Erstgespräch
- GKV-Kostenerstattung klären
- Unterstützung bei B2B-Test

KONTAKT

Andreas Jansen

E-Mail: andreas@8breath.de

Website: 8breath.de

Telefon: +49 152 271 16167



App Store



Google Play