



Pressemitteilung

Berlin, 4. April 2020

Aumio veröffentlicht kostenlosen Achtsamkeitskurs für Kinder

Das Startup [Aumio](#) hat einen kostenlosen [Online-Kurs](#) mit dem Titel "Wird es gerade eng zuhause?" zum Thema Achtsamkeit und Meditation veröffentlicht um Kinder und Familien in der Corona-Krise zu unterstützen.

Social Distancing und Zuhausebleiben stellen viele Familien aktuell vor große Herausforderungen. Wenn der Alltag von sozialen Einschränkungen und Unsicherheit geprägt ist, spielt die psychische Gesundheit von Kindern natürlich eine wichtige Rolle.

Räumliche Enge, eingeschränkte Bewegungsfreiheit und kaum soziale Kontakte zu Gleichaltrigen und Verwandten: All dies sind einschneidenden Veränderungen im täglichen Leben von Kindern. Das macht vielen zu schaffen. Besonders schwierig ist dabei die fehlende Aussicht auf ein baldiges Ende der Einschränkungen. In einer solchen Situation braucht es Geduld, Verständnis und Akzeptanz. Und genau dabei kann Achtsamkeit helfen, auch den Jüngsten unter uns.

Um Familien zu unterstützen diesen Perspektivwechsel zu vollziehen und ihren Alltag neu zu entdecken, hat das Team von Aumio kurzfristig einen Online-Kurs erstellt. In fünf kurzen Geschichten erlernen Kinder einfache Achtsamkeitsübungen, die helfen wenn es zuhause zu eng wird. Dabei erkunden sie sich und ihre Umgebung auf neue Art.

"Aufmerksam zu Hören und zu Fühlen oder sich voll auf die eigene Bewegung zu fokussieren ist beruhigend und lässt zugleich den Blick auf das Hier und Jetzt richten." sagt Jean Ochel, Psychologe und Mitbegründer von Aumio. "Das hilft die Sorgen in den Hintergrund rücken zu lassen und Offenheit und Akzeptanz für die Situation zu gewinnen."

Der Aumio Online-Kurs mit dem Titel "Wird es gerade eng zuhause?" ist ab sofort kostenlos unter dem folgenden Link verfügbar: <https://link.aumio.de/corona>



Über Aumio

Aumio ist die Meditations und Achtsamkeits App für die mentale Gesundheit von Kindern. In einfachen Übungen und Kursen entdecken Kinder spielerisch ihre Gefühle und erlernen den Umgang mit emotionalen Herausforderungen im Alltag. Damit bietet Aumio leicht zugängliche Hilfe für Kinder, die mit Aufmerksamkeitsproblemen, Wutausbrüchen oder Hyperaktivität zu kämpfen haben. Aumio wurde in enger Zusammenarbeit mit Wissenschaftler*innen und Therapierenden an der FU Berlin entwickelt und wird unterstützt von dem Europäischen Sozialfond, dem Bundesministerium Bundesministeriums für Wirtschaft und Energie und der Sächsischen Aufbaubank.

Ansprechpartner

Tilman Wiewinner

Email: tilman@aumio.de

Mobil: +49157/86944127

Presse / Bildmaterial

www.aumio.de/presse