

## Ein glückliches Leben beginnt im Kopf!

**„Wir möchten mit Aumio dazu beitragen, dass kommende Generationen in unserer immer schneller werdenden Welt gesund und selbstbewusst aufwachsen.“**

Aumio ist eine Meditations- und Entspannungs-App für Kinder, die im März 2020 von Jean Ochel, Tilman Wiewinner, Felix Noller und Simon Senkl gegründet wurde. Mit spielerischen Übungen und achtsamen Geschichten hilft Aumio Kindern dabei, gesund, selbstbewusst und weniger gestresst aufzuwachsen. Die Aumio-App bietet mehr als 10 Std. kindgerechtes Hörerlebnis in Form von Meditationen, Entspannungs- und Einschlafgeschichten, Traumklängen und Yogaübungen. Aumio wurde gemeinsam mit Expert\*innen an der FU Berlin entwickelt und hilft nachweislich bei Themen wie Schlaf, Stress und Konzentration.

### Die App

**„In der heutigen Zeit ist es wichtiger denn je, einem Kind beizubringen, wie es für seine Gesundheit sorgen kann.“**

Aumio fördert spielerisch die mentale Gesundheit. Mithilfe von Geschichten und achtsamkeitsbasierten Übungen bereisen Kinder die verschiedene Galaxien ihres inneren Gefühlkosmos und gewöhnen sich von Klein auf an, ihre Gedanken und Gefühle selbstständig zu erforschen.

Aumio setzt sich neben der mentalen Gesundheit auch für die Rechte von Kindern ein. Dazu zählt eine ausschließlich auf das Wohl des Kindes zentrierte Produktentwicklung sowie die Sicherstellung eines geschützten Umgangs mit digitalen Medien.

**Kindgerecht:** Mehr als 10 Std. altersgerechte Hörerlebnisse, 12 mehrtägige Kurse sowie über 60 aktive und ruhige Übungen von Psycholog\*innen für Kinder konzipiert.

**Kein Datensammeln:** Aumio schützt die Privatsphäre von Kindern, sammelt keine Daten und kann ohne die Erstellung eines User-Accounts genutzt werden.

**Dauerhaft werbefrei:** Die Finanzierung erfolgt ausschließlich über Abonnements, die App ist frei von jeglichen Werbeinhalten.

**Wissenschaftlich fundiert:** Aumio wurde an der Freien Universität Berlin entwickelt und führt regelmäßige Studien zur Wirksamkeit der App durch.

**Offline nutzbar:** Alle Inhalte lassen sich herunterladen und sind offline abrufbar. So kann man Aumio auch unterwegs, im Funkloch oder im Flugmodus genießen.

**Geringe Bildschirmzeit:** Ein Großteil der App ist auditiv. Nach Abschluss einer Übung folgt keine weitere, um das Kind am Smartphone zu halten.

**Verbesserte Lebensqualität:** Eine regelmäßige Praxis hilft Kindern beim Entspannen, erhöht die Konzentrationsfähigkeit und erleichtert das Einschlafen.

**Für alle Kinder:** Aumio bietet Raum zur Entfaltung und bestärkt jedes Kind, so zu sein wie es ist. Dabei achten wir besonders auf Akzeptanz und Integration, z.B. durch genderneutrale Anspr

## Gründungsgeschichte

**„Als Kind war ich selbst von ADHS und Angstproblemen betroffen.“**

Die Idee zu Aumio stammt von Psychologe und Achtsamkeitstrainer Jean Ochel, der als Kind selbst von ADHS betroffen war und in seinem Psychologiestudium an der Freien Universität Berlin den ersten Prototypen entwickelte. Heute besteht das Unternehmen aus 10 Mitarbeiter\*innen, die gemeinsam daran arbeiten, Kindern, Eltern und Lehrer\*innen die positiven Auswirkungen von Meditation und Achtsamkeit spielerisch zugänglich zu machen.

Aumio war Teil des renommierten Spinlab Accelerators (Class 9) und wurde durch das Berliner Startup Stipendium, das EXIST Gründerstipendium sowie das Gründerstipendium der Sächsischen Aufbaubank gefördert. Wissenschaftlich begleitet wird das Unternehmen durch Prof. Knaevelsrud und ihren Arbeitsbereich Klinisch-Psychologische Intervention der FU Berlin.

## Meditation und Achtsamkeit

**„Erste Studien mit Aumio liefen erfolgreich.“**

In zwei wissenschaftlichen Studien mit mehr als 40 Familien wurde gezeigt, dass Aumio's Übungen Kindern helfen. Symptome wie Wutausbrüche (Impulsivität) und Zappeligkeit (Hyperaktivität) wurden mithilfe einer regelmäßigen App-Nutzung gelindert. Eltern berichteten, dass ihre Kinder weniger Probleme und Streitigkeiten in der Schule hatten. Darüber hinaus verzeichneten die Studienergebnisse eine Verbesserung der gesundheitsbezogenen Lebensqualität der Kinder.

Die Wissenschaft belegt: Mit kleinen Übungen kann die mentale Gesundheit von Kindern gezielt gefördert werden. Das verbessert nicht nur das Wohlbefinden im Hier und Jetzt, sondern hilft Kindern dabei, Stärke und Resilienz zu entwickeln, wovon sie ihr Leben lang profitieren. Um Kinder noch gezielter zu unterstützen, werden alle Inhalte kontinuierlich weiterentwickelt und geprüft.

## Kontakt

Presse: Tilman Wiewinner, [tilman@aumio.de](mailto:tilman@aumio.de)

Customer Support und Hilfe zur App: [feedback@aumio.de](mailto:feedback@aumio.de)

Sonstige Rückfragen: [info@aumio.de](mailto:info@aumio.de)