



HANSEATISCHE KRANKENKASSE



# KINDER-ENTSPANNUNGS-APP AUMIO – EIN DIGITALES TRAINING FÜR DIE MENTALE GESUNDHEIT IHRES KINDES

Aufwachsen kann schwierig sein – gerade in Zeiten wie diesen. Stress, Schlafprobleme und starke Emotionen stellen Kinder wie auch Eltern vor Herausforderungen. Wir helfen Ihnen dabei, diese Herausforderungen zu meistern. Mit der [Kinder-Entspannungs-App Aumio](#) erhält Ihre Familie eine besondere Unterstützung, die Ihnen gerade jetzt eine große Hilfe sein kann.

Es handelt sich um ein digitales Unterstützungsangebot zur Förderung der mentalen Gesundheit Ihres Kindes. Die App beinhaltet zahlreiche Meditations- und Achtsamkeitsübungen, Entspannungs- und Schlafgeschichten, Kinder-Yoga und Bewegungsübungen.

Sie ist vorrangig für Kinder zwischen sechs und zwölf Jahren gedacht – aber auch andere Altersgruppen können davon profitieren. Die App basiert auf wissenschaftlich fundierten Methoden. Sie ist zudem offline nutzbar und sammelt keine Daten.

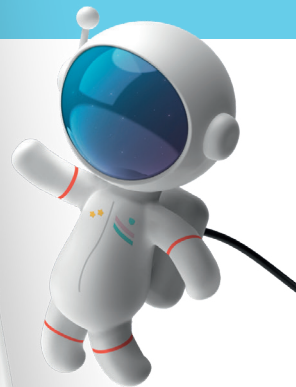
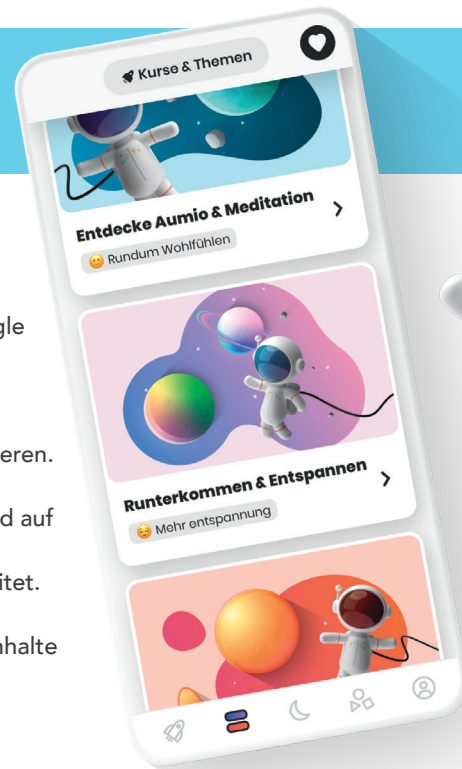
## UND DAS BESONDERE DARAN?

HEK-Versicherte können die App Aumio mit ihren Kindern über die HEK Service-App kostenfrei für ein ganzes Jahr nutzen.

## UND SO FUNKTIONIERT AUMIO – IHRE SCHRITT-FÜR-SCHRITT-ANLEITUNG

1. Laden Sie sich die App Aumio in Ihrem Apple App Store bzw. Google Play Store herunter. Starten Sie die App und durchlaufen Sie die Einführung.
2. HEK Service-App öffnen und sich für den smart-Bereich authentifizieren.
3. Unter „Gesundheit & Vorsorge“ Aumio auswählen und anschließend auf den Button „Galaxie erkunden“ klicken. Sie werden dann direkt zur freigeschalteten Aumio App weitergeleitet.
4. Die Registrierung bei Aumio abschließen und zwölf Monate alle Inhalte kostenfrei erkunden.

**Viel Spaß beim Erkunden der Aumio-Galaxie!**



**SIE HABEN FRAGEN?**



**Hotline**  
0800 0 213 213 (kostenfrei)



**E-Mail**  
kontakt@hek.de

**EINFACH. ERSTKLASSIG.**