



Mindful Me

Affirmations in a Box

Konzept

Abonnement einer Box mit Flair eines handgemachten Geschenks von einer befreundeten Person, gefüllt mit Kleinigkeiten, die bei zur Selbstfürsorge beitragen.

Der Inhalt ist immer angepasst an die jeweilige Jahreszeit

Kommt per Post nach Hause und hält die Überwindung Entscheidungen zu treffen oder den großen Aufwand, der entsteht, wenn man sich etwas Gutes tun möchte, möglichst klein.

Der dazugehörige Podcast schafft eine Verbindung zwischen Schaffer*innen und Nutzer*innen und klärt über das Thema auf, auf welchem das in der Box enthaltene Magazin basiert.

Ziel

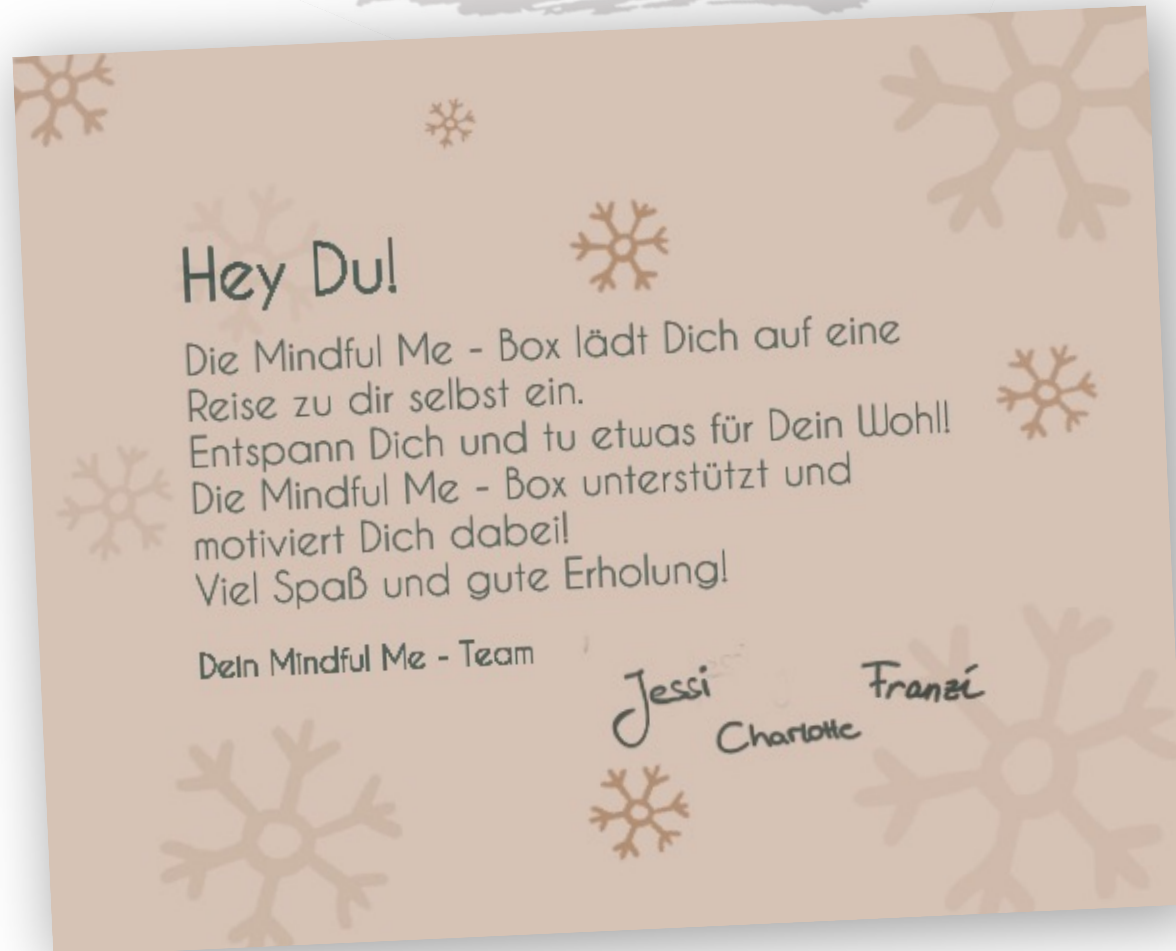
Wir versuchen unsere Nutzer davon zu überzeugen mal das Handy wegzulegen und mehr für sich selbst zu tun.

Wir versuchen junge Menschen zu erreichen, die oft das Gefühl haben, Dinge tun zu müssen, um Anerkennung zu erhalten, wodurch oft ein gewisser Druck entsteht. Diesen Druck wollen wir beiseite schaffen.

Verpackung



Begrüßungskarte



Kerze



Tee



Such dir ein gemütliches Plätzchen
und genieße deinen Tee!



Magazin

Besucht uns gerne auch bei Instagram!



MINDFUL_.ME

Magazin
Mindful Me

Ausgabe 01/2024

Selbstachtende & wohltuende Übungen
FOMO - Fear of missing out
Experten-Gespräch mit Jun.-Prof. Dr. Stefanie Jungmann
Einfache DIY-Anleitungen
Gesunde & schnelle Rezepte



QR-Code zum exklusiven Podcast!

Rezepte



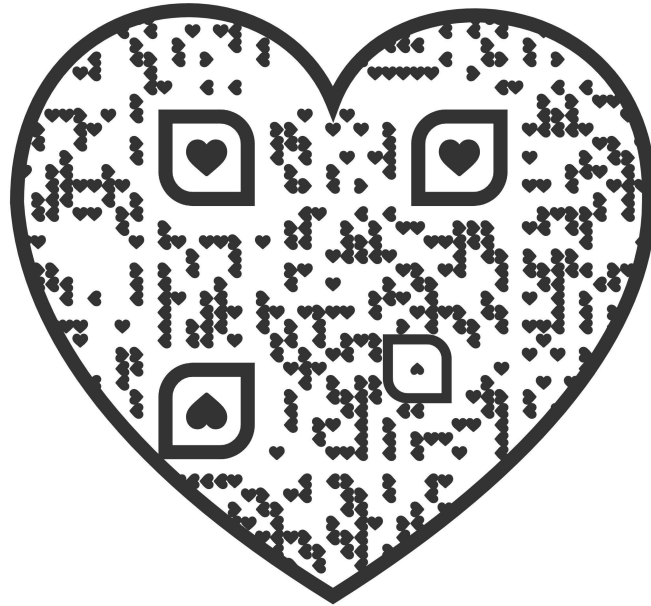


DIY

Material & Anleitung

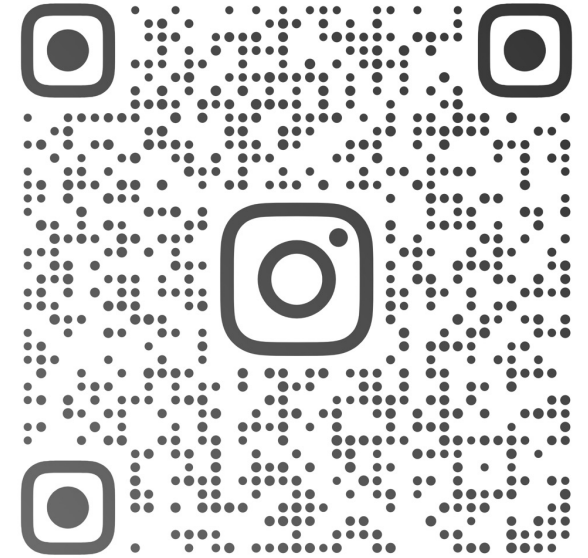


Podcast



- Mit Expertin
- Zugang per QR-Code Sticker
- Nutzer werden beim Öffnen der Box begleitet

Instagram



MINDFUL._.ME

- Nutzer*innen werden Teil einer Community, mit der sie sich austauschen können
- Einblicke hinter die Kulissen der Box
- Austausch zwischen Mentor*innen und Nutzer*innen