



Pilotprojekt „MindBoxen“



NaturalMende – Globale Förderung der geistigen Gesundheit durch Bewegung und Forschung
www.naturalmende.com

NaturalMende in Kooperation mit dem Verein Positive Vibes

Projektbeschreibung

MindBoxen ist ein bewegungsorientiertes Gruppenangebot zur Förderung von Selbstwirksamkeit, Körperwahrnehmung, sozialer Teilhabe und mentalem Wohlbefinden.

Das Angebot verbindet einfache Elemente aus Boxtechnik, Koordination, Bewegung und Achtsamkeit. Im Mittelpunkt stehen positive Bewegungserfahrungen, die Stärkung persönlicher Ressourcen sowie das Erleben von Gemeinschaft in einem wertschätzenden Rahmen.

Die Durchführung erfolgt kontaktlos und ohne Wettkampfcharakter.

Projektzeitraum: 10 Wochen

Umfang

- 10 Gruppeneinheiten
- jeweils 60 Minuten
- maximal 8 Teilnehmende
- Durchführung einmal wöchentlich
- Bereitstellung der Trainingsmaterialien

Wo: BJJ Graz, Schererstrasse 5, 1.Stock, 8052 Graz

Termine je ab 17 Uhr

Di, 15.09.2026
Di, 22.09.2026
Di, 29.09.2026
Di, 06.10.2026
Di, 13.10.2026
Di, 27.10.2026
Di, 03.11.2026
Di, 10.11.2026
Di, 17.11.2026
Di, 24.11.2026

Unkostenbeitrag für 10 Gruppeneinheiten:

- € 50,- exklusiv für Mitglieder vom Verein Positive Vibes (€ 100,- kein Mitglied)

Zielsetzung

Im Rahmen des Pilotprojekts soll erprobt werden, inwieweit MindBoxen als niedrighschwelliges Bewegungsangebot zur Förderung von Gesundheit, sozialer Teilhabe und persönlicher Entwicklung von den Teilnehmenden angenommen wird.



Werde Teil des Pilotprojektes und melde dich gleich an!

Anmeldung bis spätestens 04.09.2026 beim Verein Positive Vibes per Mail: office@positivevibes.at bzw. Rückfragen unter Tel.: 0664 44 709 44



Verein Positive Vibes

- ☎ 0664 44 709 44
- 🌐 www.positivevibes.at
- ✉ office@positivevibes.at
- 📘 Verein Positive Vibes
- 📷 [verein_positive_vibes](#)