



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

Unkostenbeitrag für 10 Gruppeneinheiten:

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

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

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.

Du hast Interesse MindBoxen auszuprobieren und dann eventuell Teil des Pilotprojektes zu werden?

Dann komm am **Dienstag, 18.08.2026 um 17 Uhr zum BJJ Graz** (Schererstrasse 5, 8052 Graz, 1.Stock) zum gratis **Probetraining** (max. 8 Teilnehmer)!

Anmeldung bis spätestens 14.08.2026 bzw. Rückfragen beim Verein Positive Vibes per Mail: office@positivevibes.at oder Tel.: 0664 44 709 44



Verein Positive Vibes

- ☎ 0664 44 709 44
- 🌐 www.positivevibes.at
- ✉ office@positivevibes.at
- 📘 Verein Positive Vibes
- 📷 [verein_positive_vibes](https://www.instagram.com/verein_positive_vibes)

MindBoxen - Bewegung & mentale Stärke

Kontaktfrei. Strukturierend. Aktivierend

“Wenn Worte nicht reichen, beginnt der Körper zu sprechen.”

MindBoxen ist ein **bewegungs- und gesundheitsförderndes** Angebot, das Körperwahrnehmung, Selbstregulation und Aufmerksamkeit spielerisch stärkt. Im Zentrum stehen bewusste Bewegung, Atmung und mentale Stärke.



Alle Infos im Überblick:

Für wen:

Das Angebot richtet sich an alle, die Stress abbauen und ihre mentale Stabilität stärken wollen. Außerdem bietet es wertvolle Unterstützung bei innerer Unruhe, Konzentrationsproblemen und Energielosigkeit.

Was erwartet dich?

- Pratzenarbeit, Doppelendball & Wandschlagpolster
- Strukturierte Bewegungsabläufe ohne Leistungsdruck
- Pausen und kurze Reflexion für den Alltag

Teilnahme: Für Vereinsmitglieder und Interessierte

Anmeldung: Telefonisch oder via E-Mail an: naturalmende@mail.ch

Erfahrung aus der Praxis:

Teilnehmende erleben die Einheiten als **aktivierend, stabilisierend und fokussierend**.

Hinweis: Dieses Training dient der Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung. Es stellt keine Heilbehandlung dar und ersetzt keine psychotherapeutische oder ärztliche Diagnose oder Therapie.

Leitung:

Thomas Mende

Dipl. Pflegefachmann HF,

NaturalMende - globale Förderung der geistigen
Gesundheit durch Bewegung und Forschung

ZVR 1645811002



+43690220024749



naturalmende@mail.ch



www.naturalmende.com

