



# 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

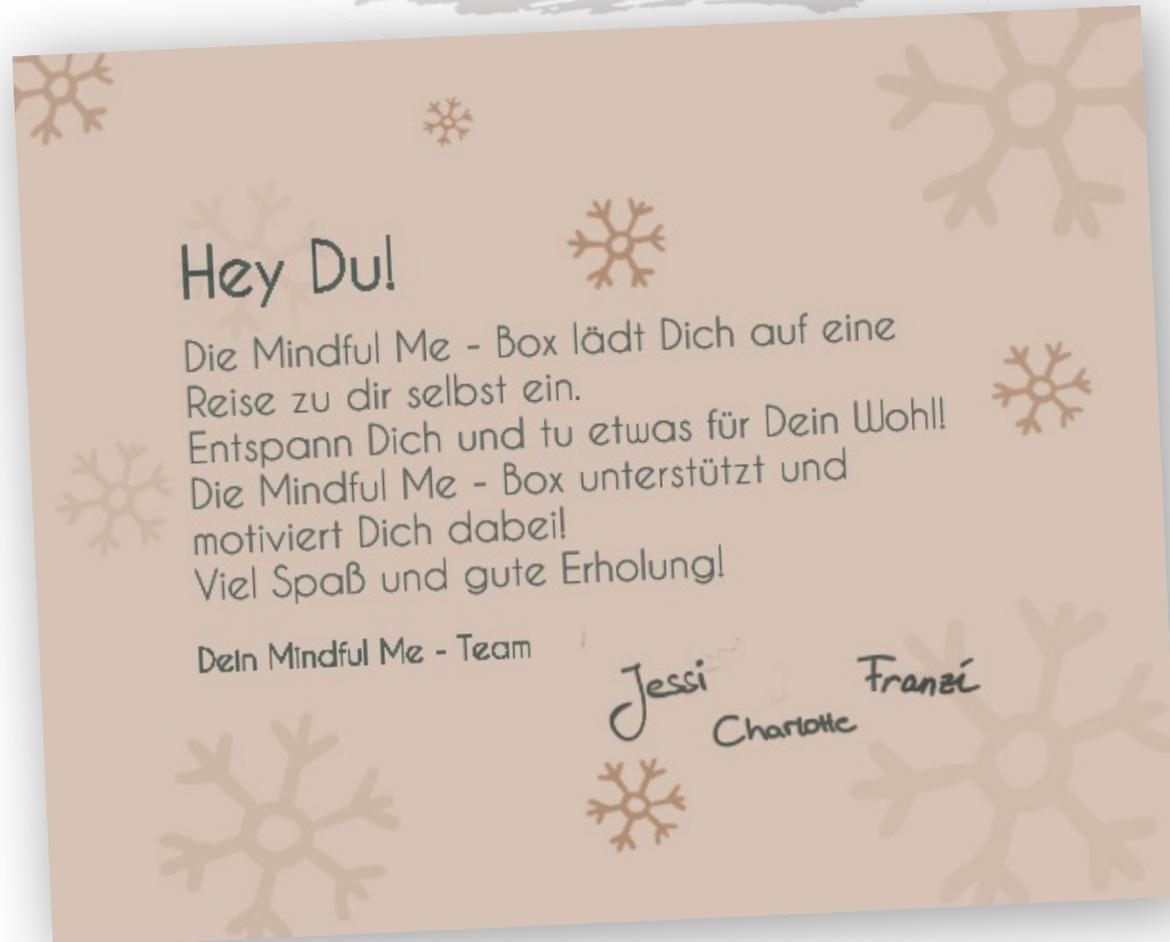
Wir versuchen unsere Nutzer davon zu überzeugen mal das Handy wegzulegen und mehr für sich selbst zu tun.

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



VANILLE  
Duftkerze

# Tee

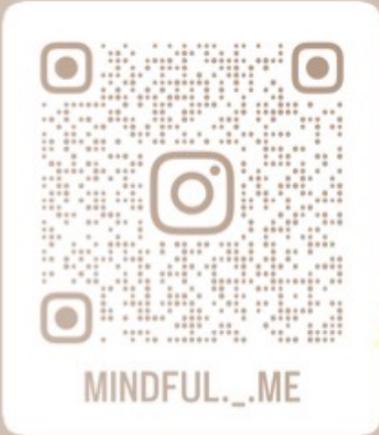


Such dir ein gemütliches Plätzchen  
und genieße deinen Tee!



# 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



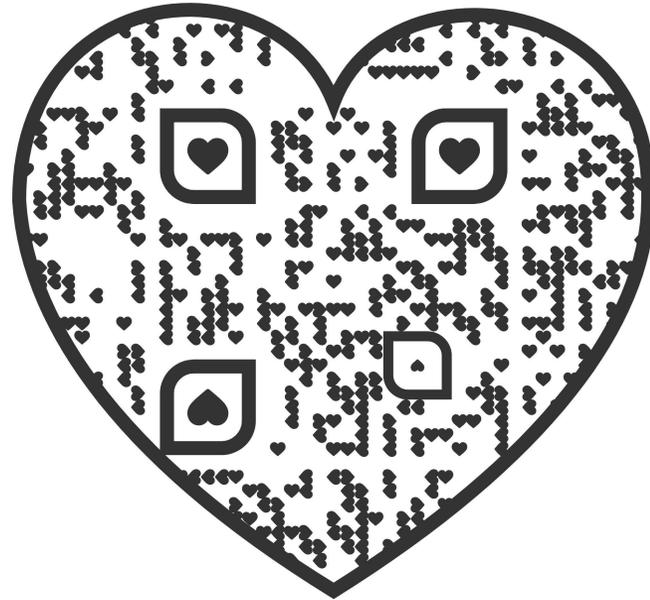


# DIY

Material & Anleitung

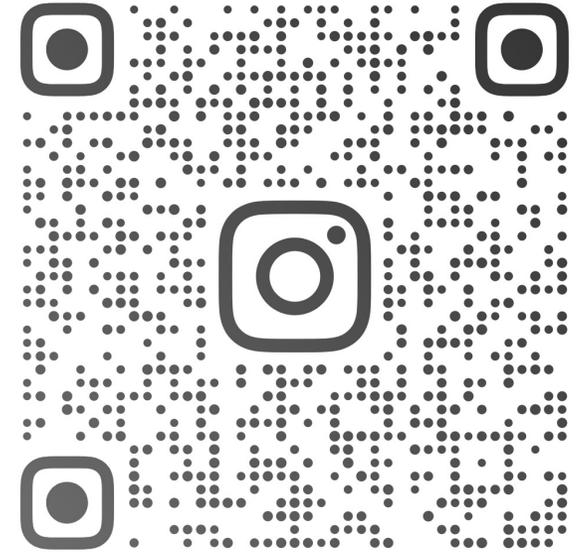
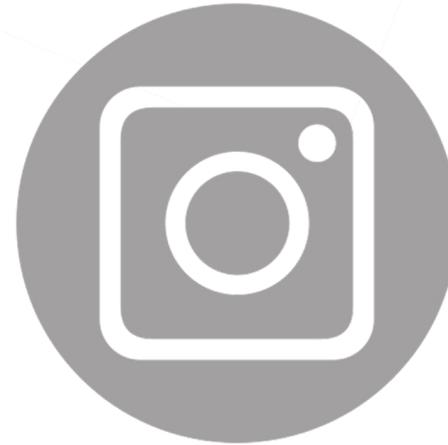


# Podcast



- 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