# Mit Wohlgefühl auf Kurs bleiben



# Mit Wohlgefühl auf Kurs bleiben – kostenloses Selbsthilfeprogramm im KULTORHAUS

Das kostenlose Selbsthilfe-Paket – ein Metakognitives Training – wurde vom Universitäts-Krankenhaus Eppendorf (UKE) für die ältere Generation entwickelt. Der Verein Insel e.V. führt es bei uns nun zum zweiten Mal durch.

In acht Schritten zu mehr Wohlgefühl – das ist möglich und praktisch erprobt. Es wird alle überzeugen, die ein gutes selbstbestimmtes Leben im Alter anstreben.

Man lernt ja nie aus … Es braucht nur den ersten Schritt und Gleichgesinnte an der Seite. Schon vielen hat die einfache Methode des Umdenkens geholfen, dem Trübsinn in der dunklen Jahreszeit ein Schnippchen zu schlagen. Wieder mehr unternehmen, was Spaß macht, das wünschen sich so viele. Aber dazu braucht es manchmal Mutmacher und die Kraft der guten Gedanken.

**Die Einführungsveranstaltung hat bereits stattgefunden. Aber ein Einstieg ist auf Anfrage noch möglich. Info-Telefon: 01 70/7 81 38 37.**

***Anmeldung zu dieser Veranstaltung:*** **Ihr Name (erforderlich):**

**Ihre E-Mail-Adresse (erforderlich):**

**Ihre Telefonnummer:**

Senden

**Dieses Formular verwendet Akismet, um Spam zu reduzieren. Erfahren Sie, wie Ihre Daten verarbeitet werden.**

Δ

**Los geht es dann mit Kurs 1 ab 7. September einmal wöchentlich, jeweils donnerstags von 11.15 bis 12.30 Uhr. Wer möchte, bleibt noch auf einen Kaffee im KULTORHAUS.**

**Die weiteren Termine zum Vormerken: 07.9.,14.9.,21.9., 28.9.,05.10. und 12.10. (danach Herbstferien, aber mit zusätzlichen Angeboten für die Teilnehmer außerhalb des Kurses).**

**Die Schlussrunde bilden dann die Donnerstage 2.11. und 9.11.23.**

Übrigens: Dank der Rolli-Brücke gibt es auch keine Hindernisse zum Veranstaltungsraum. Wer einen Begleitservice von der Wohnung zum Treffpunkt benötigt – auch das machen die Freunde des Eichtalparks ggf. möglich.

Anfahrt: KULTORHAUS am Eichtalpark, Ahrensburger Str. 14,

22041 Hamburg. HVV Bus 9 bis Eichtalstraße.