MKT Silber

Für gemütliche Runden

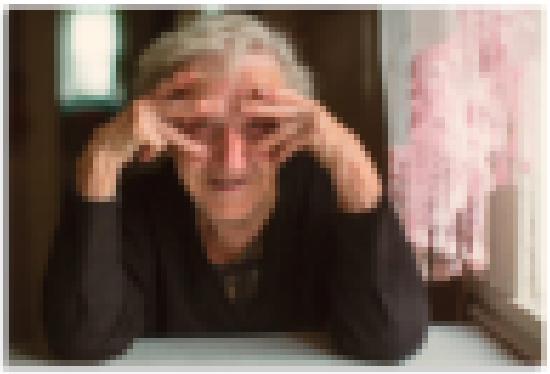
Informationsveranstaltung

am Donnerstag, 31. August 2023 um 11 Uhr

im KULTORHAUS, Ahrensburger Straße 14, 22041 Hamburg

„MKT Silber" -

eine Gruppe zur Verbesserung von Stimmung und Wohlbefinden im höheren Lebensalter



Sehr geehrte Damen und Herren,

die vergangenen Jahre haben uns aufgrund der Pandemie stark herausgefordert. Viele von uns haben schwere Zeiten durchlebt und freuen sich auf neue Begegnungen und neue Impulse.

Wir möchten Sie mit unserem Gruppenkurs vertraut machen, bei dem wir uns mit dem Einfluss unseres Denkens auf unser Wohlgefühl beschäftigen. In anderen Worten, wenden wir uns mit dem „Denken über das Denken" beschäftigen.

Unser Denken bestimmt das eigene Wohlgefühl. Wir können wir unsere Wahrnehmung durch neue Sichtweisen und hilfreichere Gedanken erweitern, um dadurch mehr Positives im Alter zu entdecken!

Dazu laden wir Sie zu einer sparsamen einstündigen Informationsveranstaltung am 31.08.23 ein und hoffen auf viele interessierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Das Projekt wird durch die Stiftung Hamburger Hilfsspende gefördert und ist für Sie kostenlos.

Für Ihre Fragen/Anmeldung wenden Sie sich bitte an die Freunde des Eichtalparks e.V. (Ingrid Gurtis) unter der Telefonnummer 0170 791 38 37.

Wir freuen uns auf Sie!

Das MKT Team, insel e.V.

Ein Angebot von

insel e.V.

gefördert von der

STIFTUNG HAMBURGER HILFSSPENDE