MTK

Start ins Jahr auf *neuem* Kurs!

Mehr Wohlbefinden durch hilfreiche Gedanken

„MKT Silber Be Well“ für Menschen ab 60 Jahren
Zum 5. Mal im KULTORHAUS

Das Denken bestimmt unser Wohlgefühl. Geben Sie Grübelei und Trübsinn keine Chance. Der Kurs zeigt in zehn Schritten, wie es geht.

Nehmen Sie sich Zeit zu erfahren, wie Sie gelegentliche Tiefs durch neue Sichtweisen gut beeinflussen können. Sie finden ein offenes Ohr im vertrauten Kreis (max. 12 Personen).



iStock.com/vladans.

Entdecken Sie die angenehmen Seiten der späten Jahre – das Leben ist kurz genug.

Informieren Sie sich vorab: kostenlos und unverbindlich.

Einladung zur Infoveranstaltung :

Montag, 16. Februar 2026 um 11 Uhr
im KULTORHAUS, Ahrensburger Straße 14, 22041 Hamburg

Terminreservierung erforderlich. Bitte wenden Sie sich an mkt.hamburg@insel-ev.de oder Tel.: 040-380 38 36-601

Das Projekt wird durch die Stiftungen Hamburger Hilfsspende und Peter Möhrle gefördert und ist für Sie **kostenlos**.

Wir freuen uns auf Sie! Das MKT-Team von insel e.v.

Ein Angebot von

insel e.V. in Selbstbestimmung leben

Unterstützt von

fde freunde des eichtalparks e.V.

STIFTUNG HAMBURGER HILFSSPENDE

PETER MÖHRLE STIFTUNG