

MKT Silber



Für gemütliche Runden

Informationsveranstaltung

am Donnerstag, 31. August 2023 um 11 Uhr

im KULTORHAUS, Ahrensburger Straße 14, 22041 Hamburg



„ART 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 Wohlbefühl beschäftigen. In anderen Worten, werden wir uns mit dem „Denken über das Denken“ beschäftigen.

Unser Denken bestimmt das eigene Wohlbefühl. Wie 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 spannenden einstündigen Informationsveranstaltung am 31.08.23 ein und hoffen auf viele interessierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

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

Für Ihre Fragen/Bestellung wenden Sie sich bitte an die Freunde des Eichthalparks e.V. (Sigrid Curth) unter der Telefonnummer 0176 781 38 37.

Wir freuen uns auf Sie!

Das ART Team, Insel e.V.

Ein Angebot von



gefördert von der



Stiftung Hamburger Hilfsfonds