

Informationsveranstaltung am
Dienstag, 29.09.26 um 11:00 Uhr

Rimbert-Haus, Manshardtstraße 105 e, 22119 Hamburg

Eine Gruppe zur Verbesserung von Stimmung und Wohlbefinden im höheren Lebensalter - „MKT-Silber BeWell“

Das Leben ab 60 bringt viele Veränderungen mit sich, wie die gewonnene Freiheit zur Lebensgestaltung, aber auch Herausforderungen wie Einsamkeit oder Gesundheitsprobleme. Aus guten Gründen kann es daher hilfreich sein, Strategien und Ressourcen (wieder) zu entdecken, die die Lebensfreude stärken.

Unser Denken bestimmt das eigene Wohlfühl. Wie können wir unsere Wahrnehmung durch neue Sichtweisen und hilfreiche Gedanken erweitern, um dadurch mehr Positives im Alter zu entdecken? **Genau das möchte insel e.V. anstoßen mit der neuen 10-teiligen Kursreihe „Metakognitives Training - Silber BeWell“.**

Dazu laden wir Sie zu einer spannenden einstündigen Informationsveranstaltung am 29.09.26 ein und hoffen auf viele interessierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Diese Gruppe wird durch eine Spende finanziert und ist für Sie **kostenlos**.

Für Ihre Fragen/Anmeldung wenden Sie sich bitte an Herrn Frank Peters unter der Telefonnummer: 040-6518763 oder via E-Mail unter: diakon.peters@philippus-rimbert.de

Wir freuen uns auf Sie!

Ein Angebot von

unter anderem gefördert von



PETER MOHRLE
STIFTUNG



STIFTUNG HAMBURGER HILFSPENDE