



Privatpraxis Gabriele Hempel

Psychotherapie · Supervision · Coaching · Seminare



Die Kunst *des Alterns*

*Ein offener Informations- und Austauschabend
am 19.08.2025 um 19:00 Uhr*

*Für Frauen 50+ und alle Frauen, die sich von dem
Thema angesprochen fühlen*

Das Älterwerden als eine Kunst zu sehen, kann inspirieren und neue Lebendigkeit wecken. Es lädt dazu ein, das eigene Leben aktiv mitzugestalten – neugierig, bewusst und kreativ.

Gabriele Hempel

Praxis für körperorientierte Psychotherapie

www.gabriele-hempel.de

Die Kunst des Alterns

Oft fehlt uns im Alltag die Kraft, uns wirklich mit dem Älterwerden zu beschäftigen – mit dem, was es für uns persönlich bedeutet. Wir sind erschöpft, funktionieren, hangeln uns von einem Lichtblick zum nächsten. Verpflichtungen gegenüber Arbeit, Familie, Kindern, Enkelkindern – und das alte Muster, stets für andere da zu sein – lassen wenig Raum für uns selbst. Das zehrt. Es ist ein Kräfte-Auslauf-Modell. Du bleibst erschöpft, kommst nicht zu Dir, nicht zur Ruhe.

An diesem Abend darfst Du Dich selbst wieder mehr in den Blick nehmen – ganz gleich, wie es Dir gerade geht. Niemand sonst kann das für Dich tun. Aber Du kannst lernen, Dich auf neue Weise an die Hand zu nehmen.

In einem geschützten Rahmen erwarten Dich achtsamer Austausch, einfache, inspirierende Impulse und ein Raum für Dein Wohlbefinden – leicht, wertschätzend, stärkend.

Wenn Dich etwas daran berührt, dann komm einfach. Alles Weitere darf sich entwickeln. Ich freue mich, wenn Du dabei bist.

Am Abend erfährst Du auch von weiteren Angeboten, die folgen.



Datum: Dienstag, 19.08.2025

Zeit: 19:00 Uhr

Ort: Praxis für körperorientierte Psychotherapie
Lindenstr. 8 · 14467 Potsdam

Der Abend ist kostenfrei.

Gern mit Anmeldung unter 0170-8027203 oder
Du kommst einfach.