



# Zeit zum Durchatmen

- ☞ Entspannen
- ☞ Tönen
- ☞ Genießen
- ☞ Lebendig sein

**Mittwoch, den 21. November 2018**  
**von 17:00 bis 19:00 Uhr**

**Mit Ursula Klara Langer**  
Atem- und Stimmpädagogin (AFA-Diplom)

Wir **schöpfen neue Kraft** durch einfache Übungen zur Körperwahrnehmung und Atemvertiefung. Freude und Spaß an der Bewegung sowie Offenheit für das gemeinsame Miteinander erfahren wir durch

## Atem – Stimme – Körper

Freuen Sie sich mit Frau Langer auf's Durchatmen.

Bitte bringen Sie bequeme/warme Kleidung (auch warme Socken) mit.

Ort: In der Nachbarschaftshilfe Inning e.V., Enzenhofer Weg 9, 82266 Inning am Ammersee.

Gäste sind herzlich willkommen.

Alle Interessenten – auch Nichtbetroffene – sind recht herzlich eingeladen.

### Über die SHG Ammersee:

Durch Erfahrungsaustausch, Verständnis und Anteilnahme wird Unterstützung und ein Hilfsnetz aufgebaut. Das Selbstwertgefühl wird gefestigt und gesunde Anteile werden gestärkt. In der Selbsthilfegruppe (SHG) erhalten Sie zahlreiche Informationen zur Krankheit oder zur Bewältigung von Folgeproblemen.

### Für weitere Informationen:

Martina Krause ☎ 0176 57373041  
[www.ammerseerkrebsselfhilfe.de](http://www.ammerseerkrebsselfhilfe.de)