

**MANCHMAL  
ist  
es  
an  
der  
ZEIT  
sich  
ZEIT  
zu  
nehmen  
,JETZT‘**



### **Einladung für Morbus-Bechterew Erkrankte und Interessierte**

**„Loslassen, Schmerzen und Stress reduzieren im Wald und in der Natur“**

Lust auf Bewegung und Schmerzlinderung durch gemeinsame Wanderungen mit eingebauten Kurzmeditationen und Atemübungen zur Dehnung des Brustkorbes, für spürbare Entlastung im Alltag.  
Außerdem gegenseitiger Austausch für Betroffene – Erfahrungen und Hilfestellungen im Umgang mit der Rheumaerkrankung.

#### **Wann?**

Jeden 2.ten Montag im Monat

#### **Wo?**

In Mittenwald am Mathias Klotz Denkmal bei der Kirche St Peter und Paul

#### **Uhrzeit?**

Immer um 1400 Uhr Dauer ca. **2 Stunden**

Neugierig, dann auf geht's, melde **DICH** an unter [mittenwald@dymb-by.de](mailto:mittenwald@dymb-by.de)  
oder komm einfach vorbei.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Es würde mich freuen, wenn Du dabei bist.

Sabine Schütz