



Ertls
KONDITIONSMEISTER EIS

100% Natur ≈ 100% Geschmack

Ausschließlich natürliche Zutaten:

- » frische Bio Vollmilch
- » aromatische Früchte
- » knackige Nüsse
- » echte Bourbon Vanille

Ulmer Str. 24 • 86356 Steppach www.cafe-ertl.de • 0821 / 48 14 63



GETRÄNKE GÜNTHER

Ulmer Str. 2 • 86356 Neusäß OT Steppach
Telefon: 0821 / 51 53 33
Fax: 0821 / 50 47 18 94
E-Mail: getraenke-guenther@web.de

Öffnungszeiten
Montag - Freitag 9.00 - 12.30 Uhr & 14.30 - 18.30 Uhr
Samstag 9.00 - 13.00 Uhr

Ihr **Getränkemarkt** in Steppach



Hotel - Brauereigasthof Fuchs

Alte Reichsstr. 10
86356 Neusäß
Tel: 08 21 - 48 09 20
Fax: 08 21 - 48 69 91 94
www.gasthoffuchs.de
info@gasthoffuchs.de



RAPHAEL APOTHEKE
APOTHEKER ROBERT REISEWITZ

Denken Sie rechtzeitig an Ihre Reiseapotheke!



Nicht vorrätige Medikamente beschaffen wir in 30 Minuten. **Mit Lieferservice!**

AM DREIECK 2-4 · STEPPACH · Tel.: 08 21/48 12 44
info@raphaelapotheke.de



Lachseminar in Steppach

Mitglieder zu außergewöhnlichem Lachyoga eingeladen



Beim „freien Lachen“ durfte jeder Lachen, wie er wollte

Am Samstag, dem 08. Juni könnten sich ein paar Besucher des Bismarck-Turm-Geländes gewundert haben, was eine Truppe von Leuten da „lustiges“ zu tun hat.

»Lachen« wäre die treffendste Antwort gewesen - denn darum ging es in dem rund vierstündigen Seminar, dass die Aktionsgemeinschaft Steppach für ihre Mitglieder organisiert hat. Dafür konnte der Vorstand Frau Ute Liebhard aus Oberbayern gewinnen. Sie ist Trainerin fürs Lachen, Resilienz, Entspannung und Stressmanagement und gab nach der Kennenlernrunde zunächst eine kleine „technische Einführung“ ins Lachen, bevor es später in die Praxis ging. Dabei lernten die Teilnehmer, was sich physisch im Körper alles tut, beim Lachen; welche Nerven, Zellen und Körperchemie dabei angesprochen werden und wie gesund Lachen tatsächlich ist, so wie das alte Sprichwort sagt. Nach einer kurzen Wanderung durch Steppach mit heiteren

Gesprächen ging es auf das Gelände des Malteser Hilfsdienstes e.V. Dort war sicherheitshalber ein Seminarraum für die Aktionsgemeinschaft reserviert. Dank besten Wetters aber wählten die Organisatoren den sehr gepflegten Sinnesgarten für das restliche Seminar.

Der Sinnesgarten wurde als eine Begegnungsstätte behinderter und nichtbehinderter Menschen angelegt und war damit geradezu ideal für die Teilnehmer, in sich hinein zu horchen und ihr eigenes, echtes Lachen zu entdecken. Zum Abschluss konnten sich die Teilnehmer austauschen, an-Frau Liebhard weitere Fragen stellen und einige der „besten“ Übungen fürs Lachen gemeinsam wiederholen.

Alle Teilnehmer waren sich einig, dass es sie etwas Überwindung kostete, diesem Seminartitel zuzusagen, sich aber jede einzelne Sekunde voll ausgezahlt hatte. Eigentlich, schlossen einige Anwesende, müsse man das am besten jedes Jahr wiederholen.

DR. OTTO NEUSTÄTTER
Master of Oral Medicine in English Language

Brillenschau
d. Leibel

ZAHNARZT-PRAXIS
Bernhard Höcker

Ertls

G

Immobilien
Helmut Klamt

Qualität
Fenster
Augsburg
Internorm
Fachhändler

MALEKMEISTER
Kunst des Hauses
Jürgen Schöggel

secuwert

REPARATUR & WERKSTÄTTE
WOLFF BILKE

SIGNAL IDUNA
gut zu wissen
GENERALAGENTUR KNOLL

Smith-Design

Matthias Strobel
GmbH

SCHAUMSTOFFE
FREI
Möbelstoffe

U. MAYER
FAHRSCULE