



## Einladung

Sehr geehrte Mitglieder, Freunde und Interessenten,

hiermit lade ich Sie recht herzlich zur nächsten öffentlichen Veranstaltung unserer Selbsthilfegruppe Schnarchen-Schlafapnoe ein.

**Wann: Dienstag, den 15. Oktober 2019, um 19.00 Uhr**

**Wo: Parkrestaurant - Stadthalle Sindelfingen, Schillerstraße 23/2**  
-Busverbindung: Haltestelle „Stadthalle Sindelfingen“ der Buslinien 84, 708, 712, 722

**Referent: Herr Andreas Rüschner**  
Freischaffender Künstler und Didgeridoo-Coach aus dem Elsaß

**Thema: Didgeridoo – Entspannter Schlaf ohne Schnarchen?**

Als eine der möglichen wirksamen Therapiealternativen bei Schnarchen und Schlafapnoe wird seit etlichen Jahren das Didgeridoo-Spiel beworben. Sogar wissenschaftliche Studien haben sich damit beschäftigt. Andreas Rüschner ist ein überzeugter und erfahrener Didgeridoo-Coach. Er wird uns an diesem Abend das Instrument und die Spielweise vorstellen. Außerdem wollen wir uns mit Erfahrungen und den bekannten Studien zu diesem Thema befassen. Auch Fragen aus dem Publikum werden beantwortet. Gäste sind willkommen. Der Eintritt ist frei.

Diese Veranstaltung war bereits für Mai 2019 geplant, ist aber damals krankheitsbedingt ausgefallen.

Bereits **ab 18.00 Uhr** gibt es Gelegenheit für Gespräche und zum Verzehr von Speisen und Getränken. Ein "Maskentisch" mit einer großen Auswahl an Info-Material und CPAP-Masken lädt zum Informieren und Ausprobieren ein.

**Vorschau:** Die nächste Veranstaltung findet voraussichtlich im April 2020 statt.

Mit freundlichen Grüßen

Ulrich Obergfell  
Selbsthilfegruppenleiter

