



**Grußwort von Oberbürgermeister Thomas Thumann:  
MITMACH AKTION – MACH MAL OM©  
gemeinsam - kraft tanken - gelassen leben**

In unserer INNEHALTEN REGION dreht sich alles um das zentrale Thema, innere Kraft und Gelassenheit zu tanken. Da wir genau das jetzt in der Corona-Krise brauchen, haben wir uns entschlossen, die MITMACH AKTION MACH MAL OM ins Leben zu rufen.

MACH MAL OM ist ein Training, das man ganz einfach zu Hause machen kann. Man braucht dazu nur das Geschenkbuch „Mach mal OM“ von sheepworld® und einen dazu eigens entwickelten Trainingsleitfaden. Beides stellen wir kostenfrei unter [www.om-neumarkt.de](http://www.om-neumarkt.de) zur Verfügung, solange der Vorrat reicht.

Da wir in Neumarkt großen Wert auf Nachhaltigkeit legen, werden wir zusätzlich im Stadtgebiet kleine MACH-MAL-OM Schilder aufstellen. Denn das MACH MAL OM Training kann uns auch auf lange Sicht dabei unterstützen, in den Stürmen des Alltags kraftvoll gelassen zu bleiben. Und die Schilder sollen immer wieder eine kleine Erinnerung daran sein, wie gut man gemeinsam Krisen bewältigen kann, wenn wir alle gelassen bleiben und uns gegenseitig unterstützen.

In diesem Sinne: MITMACHEN bei MACH MAL OM!

Ihr

Thomas Thumann  
Oberbürgermeister