

## wie haltet ihr euch fit?

**Beitrag von „juna“ vom 25. Januar 2005 18:59**

ich gehe zweimal die Woche für eine Stunde zum Yoga - finde ich ganz gut, da sich da immer eine nette Gruppe junger Leute trifft, die Leiterin das ganz gut macht und man nicht nur sportlich etwas macht sondern auch mal zur Ruhe kommt (was bei mir aber meist immer dazu führt, dass ich mir überlege, was ich morgen noch in den Stunden brauche und deshalb unbedingt in der halben Stunde bis Geschäftsschluss noch erledigen muss und nicht, dass ich



gedanklich mal abschalte )