

Streicheleinheiten gegen Frust und Stress

Beitrag von „simsalabim“ vom 19. Januar 2006 19:13

Hallo zusammen!

Mir geht es viel besser, seit ich mit meiner Kollegin zum Aquajogging gehe.



Und hinterher noch in die Sauna...herrlich

Außerdem gute Tipps zur Entspannung....

ein gutes Buch lesen

DVD gucken

tanzen

mein Favorit: telefonieren 😄

und/oder eine hot stone massage (kostet allerdings Geld)

Viele Grüße

Simsa