

# fit bleiben im Herbst

Beitrag von „Dalyna“ vom 27. Oktober 2009 19:44

Sauna

Sport

Zeit zum Lesen nehmen vorm Schlafen

Querflöte spielen

Und täglich mit dem Hund raus und dabei nette Gespräche mit netten Leuten führen, die ich so nach und nach durch die Spaziergänge kennen gelernt habe und die meinen Bekanntenkreis hier auch erheblich erweitert haben.

Zum Teil lasse ich jetzt auch echt mal was liegen und die Schüler müssen eben mal ein bisschen länger warten, wenn ich dafür danach wieder ein bisschen entspannter bin, weil ich die 5 oben genannten Dinge berücksichtigt habe 😊