

Was tun gegen Stress?

Beitrag von „UrlaubVomUrlaub“ vom 24. September 2020 22:55

Zitat von Wollsocken80

... Es gibt Leute, denen hilft es einfach nur stupide zu rennen, andere Leute brauchen aber die bewusste geistige Beschäftigung mit komplexen Bewegungen um das Hirn in andere Richtungen zu lenken.

Also Yoga ist nicht mein Ding, hab ich schon bei verschiedenen Lehrern probiert. Aber Taichi kenne ich noch nicht, wurde mir schon mal empfohlen... Hast du das mal gemacht?