

# **Worüber ich mich heute freuen kann...**

**Beitrag von „CDL“ vom 28. Juni 2024 20:06**

Ich freue mich gerade darüber, dass ich trotz Muskelkaters vom Training der letzten beiden Tage und dem Schwimmen heute Vormittag vorhin nochmal den Hintern hochbekommen habe und eine Runde Yoga gemacht habe, gefolgt von Dehnübungen, einer Einheit Coretraining, sowie einer kurzen Meditation.☐ Nach der Dusche fühle ich nicht mich jetzt gerade völlig tiefenentspannt und bin gleichzeitig sehr stolz auf mich. Ein verdammt guter Abschluss für den Tag. Der Hund hat übrigens wie gestern wieder ein wenig mitmeditiert.