

Der liebe Schlaf

Beitrag von „Petra“ vom 21. Januar 2004 22:37

Strucki,

Zitat

Singen im Auto: mach ich auch immer ...



Dann bist du also einen von denen, die mir immer auffallen, wenn sie hinter mir an der Ampel stehen.

Manchmal finde ich sogar den Sender, zu dessen Lieder sie herhaft mitsingen.

Hermine, wie wärs mit Yoga?

Ich habe das mal eine Zeitlang gemacht und fand es eigentlich sehr entspannend.

Danach fühlte ich mich immer sehr fit. Allerdings habe ich es unter Anleitung gemacht, die Kurse, die ich hier allerdings so finde, laufen abends, da brauche ich keine Entspannung, da würde ich lieber powern und Sport machen.

Ich überlege, ob ich mir eine CD/DVD kaufen. Eine Bekannte hat die von Ursula Karven und ist sehr begeistert.

Gruß

Petra