



Glücks-Steckbrief

Name: Sabine Eberling

Das macht mich glücklich:

Reisen, Lachen, Atmen und mich bewegen, Theaterspielen und liebe Menschen um mich haben und Vieles, Vieles mehr :-)

So komm ich in Bewegung:

Spazieren gehen und die Welt erkunden, Outdoorsport (Walken, Bergwandern, Skaten, Tourenskifahren, Surfen, Stand up Paddlen und natürlich Yoga :-)) und natürlich Theater und Tanzen (v. a. afrikanisch) nicht zu vergessen

Das mach ich, wenn's mir mal nicht so gut geht:

Schöne Meditationen anhören, Pudding, Brei oder Milchreis essen, in die Natur gehen und natürlich Yoga :-)

Das ist meine Liebling-Glücks-Übung des Newsletters:

Ich mag sehr gern die Glücksfahnen fürs Fenster, finde aber alle super!!!! 😊 😘