Glücks-Steckbrief

Name: **Vera**

Das macht mich glücklich: **Geburtstag haben, Meditation, Lagerfeuer, in einen Bergsee springen, Tischtennis spielen, ganz bei mir sein, mit geliebten Freunden sein**

So komm ich in Bewegung: **Wild tanzen, Qigong, Skifahren, Schneewanderungen, mit Wellen spielen**

Das mach ich, wenn's mir mal nicht so gut geht: **Meditation, nachspüren, woran es liegt, in die Natur gehen, Gefühle da sein lassen, in tiefen Kontakt mit Freunden gehen**

Das ist meine Liebling-Glücks-Übung des Newsletters:

Natur-Mandalas machen