



Glücks-Steckbrief

Name: Rosi

Das macht mich glücklich: Wenn es der ganzen Familie gut geht.

So komm ich in Bewegung: Mit meinem Fahrrad! Das macht gute Laune, man entdeckt immer neue Wege und man fühlt die eigene Energie.

Das mach ich, wenn's mir mal nicht so gut geht: Einen Waldspaziergang! Wenn man dabei bewusst auf die kleinen Dinge wie bemooste Baumstümpfe, Pilze oder Baumgesichter achtet und die Geräusche wahrnimmt wie z.B. Vogelstimmen, das Knacken der Zweige oder Rascheln der Blätter. So findet man meistens schnell wieder seine Mitte.

Das ist meine Liebling-Glücks-Übung des Newsletters: Oh, das ist schwer. Aber spontan würde ich sagen: Ein Spaziergang im Garten von väterchen Timofej.