

Tipps des Monats



Bewegung



Entspannung



Ernährung



Denken

Januar 2020

Mit Schwung ins neue Jahr!!!

Veränderungen
sind am Anfang *hart*,
in der Mitte *chaotisch*,
und am Ende *wunderbar*.

Ich bin müde.
Es ist zu kalt.
Es ist zu warm.
Es regnet.
Es ist zu spät.
Auf geht's`s!

Wer nicht will, findet
Gründe.
*Wer will, findet
Wege.*

*Kleine Schritte sind besser
als gar keine Schritte.*

„Man muss fürs Laufen nicht sportlich sein – man wird es dadurch!“

(Lenne Kaffka, Spiegel online, 04.01.2020)

Viel Erfolg im Jahr 2020!