

**Translate the Dialogue from English to German**

---

What do you like to do to relax after a hard day at work?

---

Usually I do nothing after work and watch TV, but I have recently been thinking about meditation. Have you ever tried it?

---

Yes, I do Yoga twice a week. It really helps me to calm down and relax.

---

How long have you been doing that?

---

A little more than a year now. It's not all meditation, but you could come with me next week, if you would like to try it?

---

I'm not sure if I would like to do Yoga with other people.

---

That's ok. Let me know if you change your mind.

---

Will do! Maybe for now I'll just start with some short walks on the beach.

---

That sounds great too. You should try South Beach!



[Listen to the Dialogue](#)



[Practice the Dialogue Online](#)



[All Learning Content Related to this Topic](#)

Solutions: Was machst du, um dich nach einem anstrengenden Arbeitstag zu entspannen? / Normalerweise mache ich gar nichts nach dem Arbeiten und schaue fern, aber ich habe in letzter Zeit über Meditation nachgedacht. Hast du das schon mal ausprobiert? / Ja, ich mache zweimal die Woche Yoga. Es hilft mir wirklich, runterzukommen und zu entspannen. / Wie lange machst du das schon? / Seit etwas mehr als einem Jahr. Es ist nicht nur Meditation, aber du könntest nächste Woche mit mir mitkommen, wenn du es ausprobieren möchtest? / Ich bin mir nicht sicher, ob ich mit anderen Leuten Yoga machen will. / Das ist okay. Sag mir Bescheid, wenn du deine Meinung änderst. / Mach ich! Vielleicht fange ich erstmal mit kurzen Spaziergängen am Strand an. / Das hört sich auch gut an. Ich würde den Süstrand empfehlen!