

Was machst du, um dich nach einem anstrengenden Arbeitstag zu entspannen?

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

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?

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

Ja, ich mache zweimal die Woche Yoga. Es hilft mir wirklich, runterzukommen und zu entspannen.

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

Wie lange machst du das schon?

How long have you been doing that?

Seit etwas mehr als einem Jahr. Es ist nicht nur Meditation, aber du könntest nächste Woche mit mir mitkommen, wenn du es ausprobieren möchtest?

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?



**Ich bin mir nicht sicher, ob ich mit anderen Leuten
Yoga machen will.**
I'm not sure if I would like to do Yoga with other people.

**Das ist okay. Sag mir Bescheid, wenn du deine
Meinung änderst.**
That's ok. Let me know if you change your mind.

**Mach ich! Vielleicht fange ich erstmal mit kurzen
Spaziergängen am Strand an.**
Will do! Maybe for now I'll just start with some short walks on
the beach.

**Das hört sich auch gut an. Ich würde den Südstrand
empfehlen!**
That sounds great too. You should try South Beach!



[Listen to the
Dialogue](#)



[Practice the
Dialogue Online](#)



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

