



[Listen to Dialogue](#)



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 Südstrand empfehlen!