

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

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

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

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?

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

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

How long have you been doing that?

Wie lange machst du das schon?

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?

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



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

Ich bin mir nicht sicher, ob ich mit anderen Leuten Yoga machen will.

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

Das ist okay. Sag mir Bescheid, wenn du deine Meinung änderst.

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

Mach ich! Vielleicht fange ich erstmal mit kurzen Spaziergängen am Strand an.

That sounds great too. You should try South Beach!

Das hört sich auch gut an. Ich würde den Südstrand empfehlen!



[Dialog anhören](#)



[Dialog online üben](#)



[Alle Lernmaterialien zu diesem Thema](#)

