

Liebe Tanzbegeisterte,

in der letzten Mail ging es um Gedenktage – also um etwas Besonderes in unserem Lebensverlauf. Heute möchte ich einen Alltagsimpuls anstoßen, mit der Frage: " Was macht Ihren Alltag besonders?" In dieser Zeit, da alle gewohnten Außenaktivitäten eingeschränkt sind, müssen kleine Highlights im Alltag geschaffen werden. Es kommt sonst das Gefühl auf... die Tage rinnen, einer wie der andere dahin.

Wie ist es bei Ihnen? Wie beginnt der Tag? Lesen Sie etwa schon ab 6.00 einen Krimi? Gönnen Sie sich einen Kaffee im Bett?

Nehmen Sie sich Zeit für eine ausführliche Zeitungslektüre? Eine Freundin hört beim Frühstück Klassikmusik. Von Ihnen weiß ich, dass Sie Gymnastik mit Anweisung aus dem Fernsehen durchführen... Kochen Sie vielleicht

mit ausgewählten Rezepten... von einer Tanzfreundin weiß ich, dass sie jeden Vormittag mit ihrer Schwester telefoniert. Meine täglichen Höhepunkte sind die Beachtung der Natur und der Gang durch den Wald...Heute beschreibe ich mein Highlight mit "grasgrün / hellblau und goldgelb" = Wiesen voller Löwenzahn, gefunden – rechts und links neben dem gepflasterten Weg zur Trupbacher Heide.

Natürlich interessieren mich Ihre kleinen Besonderheiten, die Ihren Alltag beleben: Wichtiger erscheint mir aber das Bewusstmachen, dass wir diese kleinen Begebenheiten noch erleben können und dass sie uns glücklich und zufrieden machen können.

Mit herzlichen Grüßen,

auch von Lucia

Barbara Kerkhoff



