

Sitz mit Witz

Ein super Training, das immer und überall geht, ist: Sitzen.

Nicht irgendwie, sondern ganz gerade. Am besten auf dem Boden, denn dann hat nicht nur der Oberkörper was davon, sondern auch die Bein-Rückseiten.

Setz' dich hin, Rücken gerade, die Beine nach vorne ausgestreckt, Hände liegen auf den Beinen oder neben den Beinen am Boden. Wenn die Beine sich nicht ganz strecken wollen ;o) einfach ein Kissen/aufgerollte Decke unter die Knie legen.

So, und jetzt sitzen. Anstrengend? Langweilig?

Dann erzählt jemand einen Witz.

Mein aktueller Lieblingswitz:

Ein Hai sitzt angestrengt vor einem Kreuzworträtsel. Er kommt einfach nicht auf das richtige Wort. Ein Barrakuda schwimmt vorbei. „Hey, Barrakuda“, ruft der Hai, „kannst du mir helfen? Raubfisch mit drei Buchstaben?!“ Der Barrakuda entgegnet: „Oh man, denk' doch einfach an dich!“ „Ah, na klar“, ruft der Hai, „Uwe!“