

*Jahreswechsel. Zeit für gute Vorsätze.*

*Meinerseits: Sport. Schwimmen.*

*Leider immer noch Schulterprobleme, darum entfallen Schwimmstile wie Butterfly und Kraulen. Also Rückenlage.*

*Dazu Arme ganz ruhig an den Körper gelegt und minimaler Vortrieb mit den Beinen. Minimalster Trieb. Im Kopf. So geht mentales Training.*

*Das Ultramarinblau unter mir beruhigt und bewirkt einen ruhigen, gleichmässigen Herzschlag. Wunderbar. Für einen etwas höheren Puls werde ich mir auch noch ein rotes Fixleintuch kaufen.*