

Sonnenstrahlen funkeln.  
Vogelgezwitscher.  
Plätscherndes Wasser.  
Alles erwacht.  
Stimmen werden lauter.  
Kaffeemaschine läuft.  
Zeitung liegt bereit.  
Blick ins Grüne.  
Frühstück in der Sonne.  
Aufräumen.  
Anziehen.  
Wird es warm?  
Spaziergang zur Quelle  
Frische Luft.  
Bewegung.  
Blumenduft in der Luft  
Wann ist Physio?  
Nachbarn treffen.  
Lachen.  
Nochmal Kaffee.  
Umziehen.  
Aufwärmen  
Yoga Im Garten.  
Gemüse ist reif.  
Später kochen.

Guten Morgen

Sonnenlicht verschwindet.  
Stimmen werden leiser.  
Das Rauschen des Wassers lauter.  
Leuchten werden ausgeschaltet.  
Lichter gehen an.  
Müde Beine.  
Hunger.  
Vorbereiten.  
Duft steigt auf.  
Die Luft ist kalt, das Gras wird nass.  
Die Wohnung warm, das Essen heiß.  
Stimmen werden lauter.  
Musik spielt.  
Aufräumen.  
Zurückziehen und umziehen.  
Zum Buch greifen.  
Lesen.  
Muskeln entspannen sich.  
Müdigkeit schleicht sich ein.  
Das Bett ruft.  
Lichter gehen aus.  
Ruhe kehrt ein.  
Geborgenheit.  
Morgen ist ein neuer Tag.  
Träumen.

Gute Nacht