

# Jogging im Februar 2012

- meine „Hausstrecke“ um den Herrensee in Strausberg -



So geht's mir vor dem Joggen: „Soll ich wirklich?“



der Weg zum Wald...



Annafließ - zugefroren



Annafließ - zugefroren



Weg in den Wald hinein



Hier etwa werde ich richtig warm...



...und genieße die Schönheit der Natur.



Der Rhythmus beruhigt das Nervensystem...



...und die frische Luft macht hellwach (am Herrensee).



Der zugefrorene Herrensee.



Nun bin ich froh, mich überwunden zu haben und draußen zu sein...



...genieße das Knirschen unterm Schuh...



...und die Schönheit der Natur – der zugefrorene Herrensee.



Der Weg um den Herrensee.



...mit seinen wunderschönen Ausblicken...



...hinter jeder Wendung ein neues Gemälde...





...mit einem anderen Lichteinfall...



...die Ruhe...



...freie Bahn ohne Gedrängel...



...hin und wieder ein Vogelzwitschern – auch im Winter!...



Laufen öffnet alle Sinne.  
Laufen ist nicht „Sich quälen für die Gesundheit“,  
sondern reiner Genuss!



Die Häuser stören gar nicht - auch in der Stadt kann man schöne Wege finden



In der Nähe vom Wohnviertel –  
das gleiche Vogelzwitschern,  
die gleiche frische Luft.



Rückweg an den S-Bahn-Gleisen.



Rückweg zwischen S-Bahn und Wohnviertel.



Rückweg zwischen Häuschen und Straßenbahn.



Einflugschneise...



Hier wohne ich.



Wieder einmal bin ich froh, dass ich mich überwunden habe.  
Ich kehre mit neuen Impulsen und Ideen in den Alltag zurück.  
Und natürlich mit ein paar neuen roten Blutkörperchen.

*Drum raus!*

*Zum  
dunkelsten  
Erdenstern  
★*

(Gusto Gräser)