

Måndag

En vacker måndags morgon, om man var uppe i tid.... Klockan 06.10 var solen på väg upp över Västersjön. Bara tio minuter senare började molnen att täcka guldklimpen och en halvtimme senare så regnade det. Så det gäller att vara På!



Jag åkte med Ernst till Örkelljungavägen och sprang hem. Det blev en ganska fågelhändelserik stund:

Tranor, Bofinkar, Hackspett, Starar, Kungsfågel, Talgoxar, Blåmesar, Grönfinkar, Sångsvanar, Koltrastar, Kråkor, Skator och Grågäss. Ganska bra på 50 minuters jogg tycker jag.



Efter dusch så var det dags för min bil att besöka bilbesiktningen. Det gick väldigt smärtfritt. Trevliga pojkar som kollade allt.

Sedan blev den här måndagen ganska vanlig. Kunder och Cykel Styrka pass. Lite administration och avslutning med ett pass BodyBalance. En skön blandning av Yoga, Tai Chi och Pilates.

Nu hem till sängen!