

Kleine Sünden? Jetzt GENAU richtig

Das gönne ich mir!

Einen Becher Eis am Stück weglöffeln, „Candy Crush“ am Handy zocken, Serien die halbe Nacht durchgucken – jede von uns hat doch so ein „Guilty Pleasure“, wie Psychologen es nennen. Eine heimliche Leidenschaft, die diebische Freude und Entspannung bringt



Gute Laune kann man sich ertanzen! Anjes de Sangeres (www.event-wedding-singer.de) zieht sich dafür sogar stilecht ihr Glitzerkleid an

Mein Wohnzimmer ist eine Disco

Anjes de Sangeres (45) aus Hamburg ist Eventsängerin und erzählt: Neulich stand ich vorm Spiegel und probierte neue Outfits für mein neues Retro-Hits-Programm. Da kam in meiner Playlist ein tolles Lied. Ich fing direkt an zu tanzen. Erst auf dieses Lied. Dann auf noch eins. Und auf noch eins ... Ich bin 20 Minuten durchs Wohnzimmer, habe überschüssige Energie abgebaut. Danach war ich so befreit wie nach einem richtigen Ausgehen. Seitdem mache ich das öfter – gegen schlechte

Lockdown-Laune. Und ab Frühling werde ich auch wieder fenstern: also Fenster auf, auf ein Kissen stützen, mit den Nachbarn quatschen. Hab ich mir von Oma abguckt. Tut gut!

Meine Top 5 für Gute-Laune-Tanzen

- 1**
Can't Stop the Feeling
(Justin Timberlake)
- 2**
Happy (Pharrell Williams)
- 3**
Dancing Queen (Abba)
- 4**
Anywhere (Rita Ora)
- 5**
Walking on Sunshine
(Katrina & The Waves)