

Viel Sonne, Schweiss und schwere Beine!

Autorin: Melanie Annaheim

„Das Leben aus der Tasche“ hat für mich wieder begonnen und ich nahm meinen Weg als „strukturierter Globetrotter“ wieder auf! Nach zwei sehr intensiven Wochen zu Hause bin ich nun seit gut 15 Tagen auf La Réunion! Das Wetter zeigt sich von der besten Seite, die Insel ist noch immer sehr coupiert und der Schweiss fliesst in Strömen!! Perfekte Bedingungen also, um einen ersten Grundstein für eine erfolgreiche Saison 2012 zu legen!

In den zwei Wochen zu Hause hatte ich einerseits das zweitägige Olympia-Treff in Magglingen und andererseits meinen ersten Intensiv-Block im Neurocoaching mit Tanja Frieden. Beides war sehr spannend und emotional!

Mit den anderen potentiellen Athleten zwei Tage in Magglingen zu verbringen, war ein unvergessliches Erlebnis auf dem Weg nach London 2012! Die Olympia-Hühnerhaut war nun bereits schon einmal da und gibt enorme Motivation für die kommenden Monate! Ausserdem haben wir eine Menge wertvoller Informationen Rund um die Spiele (Logistik, Medien etc.) bekommen.

Um auch das volle Potential im Mentalbereich ausschöpfen zu können, arbeite ich seit neuem mit Neurocoach Tanja Frieden zusammen. Einen viertägigen Intensivblock in Grindelwald war der Einstieg zu dieser hoffentlich sehr erfolgreichen Zusammenarbeit! Meine Ziele sind nun klar definiert und mögliche Hindernisse aus dem Weg geräumt! Ich werde Euch am Abend des 4. Augusts 2012 sagen können, ob ich die definierten Ziele erreicht habe :-)! Bis dahin – trainieren, trainieren, trainieren, arbeiten, arbeiten, arbeiten....

Und diese Arbeit hat nun definitiv begonnen. Wie gesagt, befinde ich mich seit zwei Wochen auf „der Insel meines Freundes“! Wir haben unsere eigene kleine Wohnung in Étang-Salé, wo die Trainingsbedingungen einfach perfekt sind. Das Training läuft super und seit meiner Milchdiät fühle ich auch eine wahnsinnige Veränderung in meinem Körper! Er vermag viel mehr zu leisten und erholt sich auch viel schneller, was natürlich für das tägliche harte Training sehr wertvoll ist!

Der erste grosse Block geht am 23. Dezember zu Ende. Dann bin ich über die Festtage nochmals zu Hause in der Schweiz, bevor es Anfangs Januar in den zweiten Intensivblock geht – wieder auf La Réunion!

Bis dahin wünsche ich Euch noch eine schöne Adventszeit, frohe Festtage und einen guten Rutsch ins 2012!! Werde es ein Jahr voller schöner und unvergesslicher Momente!!

Eure Melanie