

Laufen. Yoga. Leben.

Es geht um DICH.

NicolaWittich.de





Wo willst **DU** hin?

Was ist **DEIN** Ziel?

Was steckt in **DIR**?

Wie möchtest **DU DICH** sehen?

Was willst **DU** erreichen?

Wo möchtest **DU** stehen?

Was sind **DEINE** Stärken?

Wofür würdest **DU** kämpfen?

Was ist **DIR** wichtig?

Wann willst **DU** anfangen?

Wovon träumst **DU**?

Wer möchtest **DU** sein?

Was willst **DU** schaffen?

Wie soll man **DICH** wahrnehmen?

Was ist **DEIN** Ziel?



Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt und der innere Schweinehund ist ein hartnäckiger Gegner. Stimmt, aber gemeinsam schaffen wir beide ...

Gerne unterstütze ich Dich auf Deinem Weg zum gewünschten Ziel. Ganz gleich, ob Du schneller oder langsamer, lauter oder leiser, aktiver oder ruhiger werden möchtest – das Potenzial steckt in Dir.

Mit der passenden Motivation, Anleitung und Unterstützung wirst Du Dein Ziel schneller erreichen als Du denkst. Lass uns beginnen und überrasche Dich selbst!

Es geht um DICH.

Laufen oder Yoga? Nein – Und!

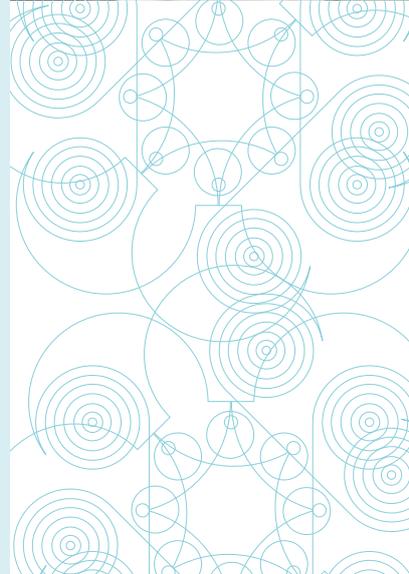
Zwei Aktivitäten – die perfekte Einheit

Das Bedürfnis, aktiv zu sein, ist weit verbreitet, die Gründe dafür sind jedoch sehr unterschiedlich. Das Spektrum reicht von purer Lust bis zum schlechten Gewissen, von der Notwendigkeit bis zur Kompensation, von der Gruppendynamik bis zur Selbstverwirklichung.

Da es allerdings nur bei den wenigsten Menschen die Hauptlebensaufgabe sein dürfte, muss die Umsetzung in den jeweiligen Alltag integriert werden. Das hat nicht selten zur Folge, dass deren Regelmäßigkeit, Struktur und damit auch Qualität leiden.

Dabei stehen vor allem Aktivitäten mit geringem Organisationsaufwand und Materialbedarf bei zeitlicher Flexibilität hoch im Kurs. Dazu gehören neben anderen auf jeden Fall Yoga und Laufen in ihren unterschiedlichsten Ausführungen.

Die jeweiligen Vorteile liegen auf der Hand. Laufen sorgt für Ausdauer und Dynamik, Yoga für Stabilität und Beweglichkeit. Damit ergänzen sie sich beide aber auch ideal. Und mehr noch: Sie unterstützen sich hinsichtlich Wirkung und Effektivität nachhaltig.



Leben | Nicola Wittich

1974
glücklich verheiratet
Yoga Teacher YA RYT 200
LaufCampus Lauftrainerin
DSLVL – Skilehrerin
Ersthelferin
Bankfachwirtin
Bankkauffrau

deutsch
englisch

Bad Berleburg, Düsseldorf,
Dublin, Münster, Fulda

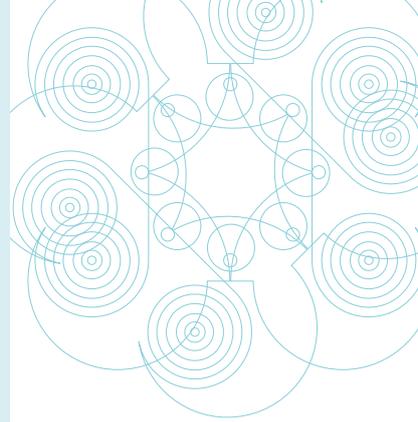
zielorientiert und
verantwortungsbewusst
Planerin und Querdenkerin
Selbstkritikerin und
Hinterfragerin
kopfentscheidend
kommunikativ und offen
prozessliebend und ehrgeizig
Marathonläuferin und
Frischluftjunky
Genussmensch



Leider nutzen sowohl Läufer als auch Yogis viel zu selten die Vorteile der jeweils anderen Aktivität zur Optimierung der eigenen. So klagen Laufverrückte oft über Rückenschmerzen und auch leidenschaftliche Yogis kommen beim Treppensteigen schnell außer Puste. Das muss aber nicht so sein.

Mit meiner individuellen Anleitung und der richtigen Kombination aus Laufen und Yoga wirst Du schneller und stabiler, stärker und beweglicher, ausdauernder und aufmerksamer. Du wirst Deine neue Ausgeglichenheit lieben und Dich in Deiner Haut wohler und lebendiger fühlen. Gemeinsam finden wir für Dich, Deinen Alltag und Deine Ziele den optimalen Weg.

Es geht um DICH.



Laufen, Barfußlaufen,
Mittelfusslaufen,
Trailrunning,
Berge, Skitouren,
Freeriden,
Rennrad, MTB,
Klettern,
Yoga,
bewusst selber kochen, Wein,
weite Reisen,
Achtsamkeit



Laufen und Yoga. Bist DU dabei?

Meine Angebote richten sich gleichermaßen an Anfänger wie Fortgeschrittene. Du musst also weder beim Laufen noch beim Yoga größere Vorkenntnisse besitzen, um von unserem gemeinsamen Trainingsprogramm profitieren zu können.

ABER – Du musst grundsätzlich Lust darauf und im weiteren Verlauf auch Lust daran haben, körperlich und mental an Dir zu arbeiten. Das Ziel, den Weg und die Schritte bestimmst Du – ich werde Dich jedoch dabei genau so unterstützen, wie es für Dich am besten ist.

Es geht um DICH.

Meine Reise

Anfangen mit Mutter-Kind-Turnen, Bewegungsbaustellen und Schwimmkursen bis hin zu drei Jahre Kunstturnen, regelmäßigem Jugend-Langlauftraining mit Zirkelparcours und Waldläufen gibt es irgendwann nach Pubertät und Abi den steten Drang zum Ausdauersport, bestehend aus Laufen, manchmal Rennrad- und Mountainbikefahren – ohne Plan.

Obendrauf Klettern und Squashen im Ligabetrieb, im Winter ganz viel Skifahren, Skitourengehen und anderen das Skifahren näher bringen – mit Plan.

Bewegung ist wichtig für mich – immer.

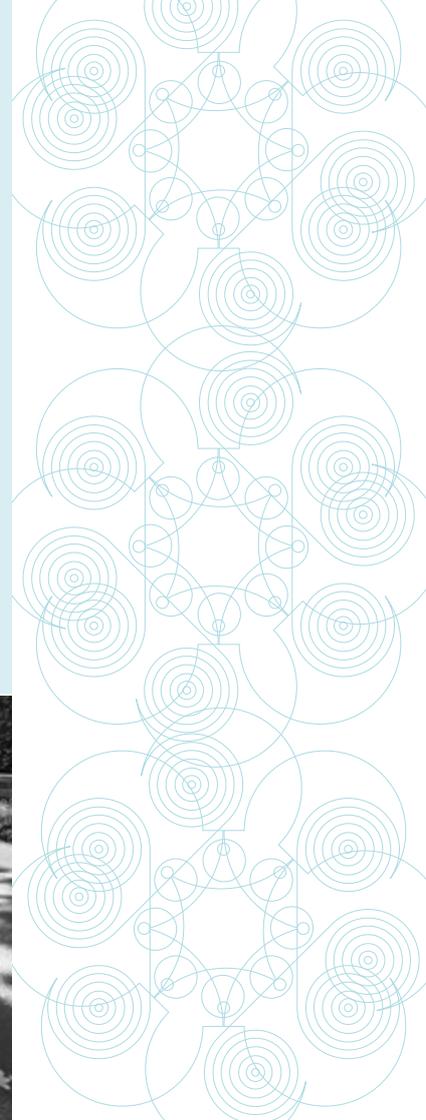


Und jetzt? Auf geht's!

Du bist motiviert und hast Lust auf Bewegung?
Wunderbar – dann kann es sofort los gehen.
Melde Dich einfach bei mir und wir vereinbaren die
nächsten Schritte.

Als Motivationshilfe dienen auch meine kleinen
CHAMÄLI BONS. Sie sind Wertmarken, die Du jederzeit
und für die von Dir gewünschten Aktivitäten verwenden
kannst – Laufschule, Trainingsplanung, Vinyasa
Yoga, Pranayama, Thaimassage, RUNDERFUL(DA) und
mehr ...

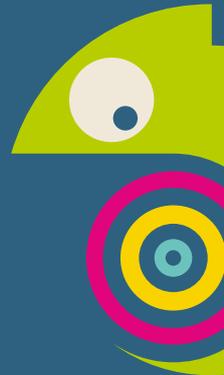
Einfach mitbringen und einlösen. Die aktuellen
Angebote findest Du unter nicolawittich.de



Die Jahre als Kreditanalystin
schreien nach Ausgleich – viel
Bewegung. Und am liebsten lange
– mein Motor ist nach diversen
Halbmarathons und Hermanns-
läufen erstmals in 2011 bereit,
die Königsdisziplin anzugehen.
Mit Plan.

Mittlerweile muss nicht mehr jeder
Marathon die Leistung des vorherigen
übertrumpfen. Mich am Ende
gut zu fühlen und ein lächelnder
Zieleinlauf sind genauso wichtig.

Der Ehrgeiz und das Durchhalte-
vermögen, mich der consequen-
ten Vorbereitung eines Marathons
zu stellen, ist eine unglaubliche
Herausforderung. Laufen sollte
glücklich machen. Und das tut es!





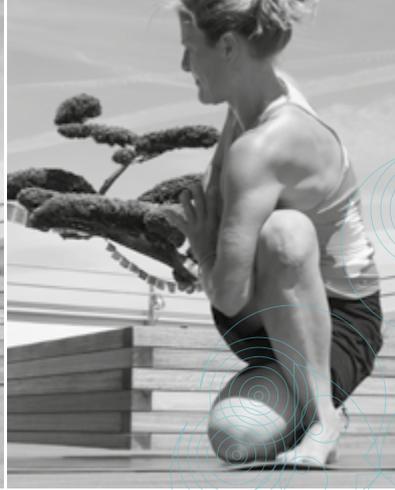
Angebote | Laufen

- Trainingsplanung nach der LaufCampus-Methode
- 1 zu 1 Training – individuell, intensiv, besonders
- Laufkurse in Kleingruppen – für alle Level, für alle (realistischen) Ziele
- mögliche Wettkampfvorbereitung – intuitives Training, bessere Körperwahrnehmung
- Leistungsdiagnostik
- Laufstilverbesserung – natürliches Laufen, entspannt und effizient
- RUNDERFUL(DA) – aktive Stadtführung – für alle, die Fulda und ihre Sehenswürdigkeiten erlaufen, erleben und (neu) kennenlernen möchten – kompakt (60min), inkl. Abholservice, in Deutsch und Englisch

Doch manchmal zwickt und zwackt es – muskuläre Probleme, mangelnde Rumpfstabilität, Schmerzen, gerade das Spektakel der Riesenbecker Sixdays (140 Kilometer in sechs Tagen laufen) erfolgreich hinter mir, treffe ich auf einer wunderbaren Reise in Vietnam auf Giri. Ein mir auf Antrieb sympathischer, immer lächelnder und in sich ruhender Inder, der mir als mein erster Lehrer den Weg des Yoga öffnet. Täglich vor dem Frühstück beginnt diese Faszination.

Im wohlig warmen Pool mit Blick auf das chinesische Meer sortiere ich nach Flow-, Balance- und Atemübungen meine Knochen und sage jeden Tag aufs Neue einem ausgewachsenen Ganzkörpermuskelkater „Hallo“. Wahnsinn! Ich bin mir sicher, das ist der Beginn einer neuen Reise für meinen Körper, die wahrscheinlich niemals enden wird. Yoga gehört fortan zu meinem Leben, kräftigt meinen Körper und klärt meinen Geist. Yoga macht glücklich. Und Yoga macht mich stabiler beim Laufen!





Angebote | Yoga

- Yoga im Vinyasa-Flow-Stil – bring Bewegung in Dein Leben
- Yoga an Deinem Wunschort – 1 zu 1 oder in der Gruppe mit Freunden, Familie, Kollegen oder Nachbarn
- Yoga – funktional, Yoga macht Dich (wieder) stark
- Yoga für Ausdauersportler – Dysbalancen ausgleichen, Haltemuskulatur kräftigen
- Pranayama – Atmen mal anders – Atem- und Entspannungstechniken nach indischer Tradition für mehr Konzentration, mehr Ausdauer, mehr Kondition, mehr Lebensenergie

Als mittlerweile ausgebildete Lauftrainerin und zertifizierte Yogalehrerin bin ich nach wie vor hungrig auf neue Yogastile, Yogalehrer mit und ohne Namen und neue Erkenntnisse fundierter Lauftechniken und Trainingslehren.

Während meiner intensiven Yogausbildung in Indien muss ich für fünf Wochen auf mein geliebtes Lauftraining verzichten, kein Freiraum bei Tageslicht. Erst am Tag der Abschlusszeremonie schnüre ich meine Laufschuhe und wage einen abenteuerlichen Lauf bei Staub und Hitze in die nahegelegenen Berge. Zu meiner Überraschung läuft es super, das Gefühl ist toll, die Luft völlig ausreichend, der Oberkörper so gerade und stabil wie nie zuvor. Die gesamte Muskulatur ist kräftig und elastisch. 90 Minuten, ein wunderbarer Lauf. Die tägliche Stunde Pranayama (bewusstes Atmen mit unterschiedlichen Atemtechniken) hat meine Ausdauer definitiv erhalten.





Angebote | mehr

- TRINI (= das Sanskritwort für die Zahl 3) – Laufen, Yoga, Pranayama gehören für mich zusammen
- Bewegungs-Workshops, Tagesseminare, Wochenend-Retreats – für alle Level
- Kinesio Taping – wenn die Muskulatur zwickt – spezielle elastische Baumwolltapes wirken stoffwechsellagernd, regulieren den Muskeltonus und verbessern den Lymphabfluss
- Traditionelle ThaiYogamassage – Körper, Geist und Seele werden harmonisiert, Gesundheit und Wohlbefinden gefördert – 60min oder 90min
- Individuelles Athletik-Training für alle Level, z.B. als Ergänzung zum Lauftraining, als Vorbereitung auf die Schneesportsaison



Heute praktiziere ich täglich Yoga, übe Pranayama und ernte die Früchte beim Laufen. Athletik beim Laufen ist für mich zum „Selbstläufer“ geworden. Ich genieße die Ausgeglichenheit zwischen Dynamik und Stabilität, freue mich stets über das gute Gefühl, aktiv zu sein und habe große Freude daran, diese Empfindungen mit anderen zu teilen.

Laufen und Yoga – mein Leben!
Und Deins?



Vertrag zwischen Dir und Deinem Schweinehund

Dein Ziel* : _____

Erreichst Du bis: _____



Laufen. Yoga.  Leben.

* Hierbei gibt es keine Grenzen. Möglich ist alles – körperlich oder mental, statisch oder dynamisch, beruflich oder privat. Du kannst es erreichen ...

Zwischenstände Notizen Anmerkungen Erfolge





nicolawittich.de
Laufen. Yoga. Leben.

Es geht um DICH.

NicolaWittich.de