

## SONNIS SOLUTION

Laufen. Ist. Die. Beste. Lösung.

**Mein 800-km-Lauf von München nach Hamburg** vom 15. März bis Ostern 2021

Laufen ist mein Sport, mein Geschäft, meine Leidenschaft. Laufen ist das, was ich am besten kann und am liebsten tue. Mit meinem Laufen und dem Schreiben darüber motiviere ich andere Menschen, coache Athleten und bewege jedes Jahr über hundert verschiedene Läufer in meinen Camps, die ich in Europa veranstalte.

Seit die Corona-Pandemie unseren Alltag einschränkt, hat auch meine Arbeit als Trainerin und Veranstalterin sich verändert. Trainingspläne zielen nicht mehr auf Laufveranstaltungen ab, Camps und Laufreisen fallen komplett aus, Vorträge finden virtuell statt, Krafttraining turne ich vor meinem Instagram-Kanal und meine Laufgruppen schicke ich via Schatzsuche oder Schnitzeljagd im Alleingang auf ihre Laufrunde. Doch, meine Arbeit macht mir eigentlich immer Spaß, ich bin im letzten Jahr sehr kreativ geworden und es gelingt mir weiterhin, die Gute-Laune-Fahne vor meinen Läufern zu schwenken. Und doch überrollt mich in diesen Tagen der große Frust: Zum ersten Mal seit 13 Jahren bin ich nicht im Süden im Camp, um mit meinen Kunden dem Winter in kurzen Hosen davon zu laufen, am schönsten Strand Europas in die Morgensonne zu atmen und im Pinienwald die Form für das neue Jahr aufzubauen.

Und dann werde ich auch noch geblitzt und muss meinen Führerschein für einen Monat abgeben, wo ich doch gerade neben unserem Zuhause in München mit meinem Mann nun öfter nach Hamburg pendele. Da blitzt es ein zweites Mal und ich habe eine Idee: Ich laufe vom alten Zuhause ins neue Zuhause. Von München nach Hamburg. Jetzt oder nie!

Vielleicht gibt es Partner, die mit mir gemeinsam (m)eine Botschaft verkünden möchten:

Laufen hilft gegen Depressionen.  
Laufen hilft gegen den Stillstand.  
Laufen hilft gegen den Corona-Frust.  
Laufen hilft, wenn man sein Immunsystem stärken möchte.  
Laufen hilft, um körperlich und seelisch robust zu werden.  
Laufen hilft, wenn man nicht fahren kann.  
Laufen ist die beste Lösung.  
Laufen ist Sonjas Lösung.  
Sonnis Solution.

Ich bin für Gespräche und Kooperationen offen und freue mich auf das, was kommt.