

## ALEXANDRA PANAYOTOU



### **Ultra-Ausdauersportlerin Motivations- und Inspirationsrednerin**

Alex Panayotou ist Ultra-Marathon-Läuferin und Motivationscoach. Sie hilft anderen dabei, ihre Ziele zu erreichen, im Gleichgewicht zu bleiben und sich auf die eigenen Stärken zu konzentrieren. Alex' Geschichte hat Zuhörer auf der ganzen Welt inspiriert und motiviert.

Alexandra ist in Irland geboren und in Griechenland, Irland und Spanien aufgewachsen. In Sachen Laufen ist sie eine echte Spätzünderin – erst im Alter von 30 Jahren hat sie es für sich entdeckt und ist damit der beste Beweis dafür, dass es nie zu spät ist, mit dem anzufangen, was man liebt. Im Jahr 2004 wird sie Zweite beim Barcelona-Marathon, Vierte bei den griechischen Meisterschaften und gewinnt anschließend viele Rennen, bevor sie sich dem Solo-Extremstreckenlauf für wohltätige Zwecke zuwendet. Damit ist sie eine von nur etwa fünf Frauen auf der Welt, die solch extreme Distanzen und Herausforderungen wie 2010 km in 31 Tagen oder 400 km nonstop gelaufen sind.

Im Herbst 2017 wird Brustkrebs bei ihr diagnostiziert. Nachdem sie wegen eines bösartigen Tumors operiert wird, unterzieht sie sich einer Chemo- und Strahlentherapie, die sie im Frühjahr 2018 beendet. Zu Beginn der Chemotherapie beginnt sie wieder mit dem Laufsport und setzt ihn während der gesamten Behandlung fort.

Panayotou ist ein Beispiel dafür, dass wir, wenn wir das Leben mit einer positiven Einstellung angehen und bereit sind, unser Verhalten, unseren Lebensstil und unsere Gewohnheiten zu ändern und anzupassen, viel effektiver mit unseren Hindernissen umgehen und unsere Ziele besser erreichen können.

Ihr Studium der Psychologie und Philosophie schließt Alex Panayotou mit Auszeichnung ab. In ihren inspirierenden Vorträgen schafft sie es, eine Brücke zwischen ihrem akademischen Hintergrund und ihren eigenen Erfahrungen und den Lehren daraus zu bauen. Alex ist eine Expertin für die Überwindung von Hindernissen und das Erreichen von Zielen – und sie schafft es, auch ihr Publikum auf den richtigen Weg zu bringen.