Hanumanasana zwischen zwei Welten: Yoga als Business

Den Spagat zwischen spirituellem und wirtschaftlichem Denken gilt es zu meistern, wenn man Yoga zum Business machen möchte. Dazu braucht man Zeit, eine sorgfältige Vorbereitung, eine stabile Basis, Flexibilität, Kraft und Vertrauen.

Von Verena Hertlein · Illustration: Carla Schostek

YOGA UND BUSINESS – passt das überhaupt zusammen? Es existiert das Vorurteil, dass Yoga und Geldverdienen sich nicht miteinander vereinbaren lassen. Für manche, wie die Yoga-Lehrerin Kim Steeb, ist es dagegen selbstverständlich, beides zusammen zu bringen. „Yoga und Business gehen Hand in Hand", betont die Mitbegründerin von YogaYou im YOGA JOURNAL-Interview und erzählt von zahlreichen neuen Projekten mit ihrer Partnerin Ursula Karven. Viele Yoga-Begeisterte, für die ihre große Leidenschaft im Laufe der Zeit zur ganzheitlichen Lebensphilosophie wird, träumen früher oder später davon, das Hobby zum Beruf zu machen. Die einen folgen einer großen Sehnsucht, endlich das zu tun, was ihnen am Herzen liegt. Andere müssen mehr oder weniger ins kalte Wasser springen – wie die Berliner Yoga-Lehrerin Monika Sladkowski, die die Unternehmensgründung vor drohender Arbeitslosigkeit bewahrte.

Beim Yoga-Business gilt es, eine stabile Brücke zu bauen – zwischen einer rein spirituellen Denkweise und der Fähigkeit, wirtschaftlich zu handeln, sich selbst darzustellen und zu vermarkten. Eher als das betriebswirtschaftliche Denken dominiert im Yoga-Umfeld häufig der Idealismus. Das wissen auch die beiden Existenzgründungs-Experten Elke Suxdorf und Kurt Becker, die Ratschläge zum Unternehmenskonzept und der Umsetzung geben. Mit einem Fuß fest verankert in der Wirtschafts- und mit dem anderen in der Yoga-Welt: Die große Kunst liegt darin, beides zu verbinden.

Als Auftakt zu einer neuen Serie stellt YOGA JOURNAL verschiedene Menschen vor, die ihre Yoga-Geschäftsidee verwirklicht haben: Zum Beispiel mit einem eigenen Yoga-Studio oder -Laden, einem Online-Shop, einer Agentur oder einem Mode-Label.

PLANEN, ABSICHERN, UMSETZEN – VERTRAUEN

Am Anfang eines jeden Unternehmens steht, alle Fakten zusammen zu bringen und zu prüfen, wie das Vorhaben realisiert werden kann. Allgemeine Tipps zum Thema Existenzgründung gibt das Web-Portal des Bundesministeriums für Wirtschaft und Technologie (www.existenzgruender.de). Anhand einer Online-Checkliste durchläuft man virtuell alle notwendigen Stufen von der anfänglichen Orientierung über die Entscheidung, Planung, Finanzierung und Eröffnung bis hin zur Führung des eigenen Unternehmens.

YJ hat mit zwei Beratern gesprochen, die sich auf Berufe im Gesundheitswesen spezialisiert haben. Beide geben bei Yoga Vidya in Bad Meinberg regelmäßig Seminare über „Yoga als Existenzgrundlage". Die Unternehmensberaterin und Yogini Elke Suxdorf aus Paderborn begleitet seit zehn Jahren unter anderem Kunden aus dem Yoga-Umfeld. Entgegen dem allgemeinen Trend, von Krisenzeiten zu sprechen und sich um die Zukunft zu sorgen, motiviert Elke

VISION UND VERWIRKLICHUNG: FÜNF YOGISCHE GESCHÄFTSIDEEN

Von der Stille zum Klang: Yoga und Konzertorganisation

2004 gründete die 47-jährige Diplom-Übersetzerin Stephanie Erkens, die lange in der PR-Branche arbeitete, ihr Unternehmen „Klang der Stille" (www.klangderstille.com). Mit ihrer Agentur für Konzertmanagement bringt sie Künstler aus allen Kulturen nach München, darunter die tibetische Sängerin Dechen Shak-Dagsay oder Mantra-Sängerin Snatam Kaur. Daneben vermittelt sie in Workshops, wie man sich und seine Projekte an die Öffentlichkeit bringt.

„Früher wollte ich ständig reisen, weil ich dachte, dass man woanders mehr und intensiver lebt. Das Bedürfnis danach war so stark, dass ich alle zwei Jahre meinen Job gekündigt habe und für mindestens ein halbes Jahr abgehauen bin. Nach Kolumbien, Amerika, Indien. In Wahrheit wollte ich weg von mir selbst. Ich mochte mich nicht besonders, fand mich nicht stark, nicht lustig, nicht ambitioniert. Vieles änderte sich, als ich mit 30 eine Weile in einem indischen Ashram verbrachte und Sanyassin wurde. Mir ging auf, dass ich das, was ich suchte, nicht in äußeren Dingen finden würde. Zurück in Deutschland konnte ich dieses Bewusstsein noch nicht gleich im Job umsetzen. Immerhin war meine erste berufliche Begegnung mit Musik, dass ich in einer Musikagentur arbeitete und Künstlermanagement machte. Jahre und zwei Jobs später bin ich erneut auf die Suche gegangen: 2001 flog ich nach Costa Rica und zog mich in ein Schweige-Retreat zurück. Die Ruhe war so befreiend! Als ich 2003 nach München zurückkehrte, wusste ich, dass ich diese Qualität, die innere Stille hat, mit meinem Beruf verbinden wollte. Nur wie? Ruhe findet man selten in der Pressearbeit, wo man mit Informationen überschüttet wird. Zum Glück ist es ein Lebensgesetz, dass der Zufall beim Finden neuer Wege hilft. 2003 erlebte ich bei Bad Reichenhall ein Konzert der Sufi-Band „Ahura", das mich tief berührte. Ich verspürte den Wunsch, selbst solche Konzerte zu organisieren. Ich nahm Kontakt zu einem Plattenlabel auf, das World Spirit-Musik herausbrachte, fand Sponsoren und mit der Münchner Residenzkirche den perfekten Ort für die Musik von Ahura. 250 Leute kamen, ein totaler Erfolg. Weitere Konzerte folgten. Im darauf folgenden Jahr beschloss ich, meinem Tun offiziell einen Namen zu geben: Klang der Stille. Mit meiner eigenen Firma fühle ich mich nun stark und selbstbestimmt. Nur, ganz ehrlich: Reich kann man mit der Konzertorganisation nicht werden, obwohl ich auch noch keine großen Verluste gemacht habe. Und selbst wenn, Geld ist inzwischen etwas Fließendes in meiner Welt. Ich investiere es, irgendwann kommt es zu mir zurück. Für mich ist der größere Erfolg, dass ich begriffen habe, was ich wirklich zu geben habe. Dieses Jahr habe ich damit begonnen, das PR-Handwerk in Workshops und Einzelarbeit weiterzugeben. Denn ich weiß sehr gut, wie schwer es ist, seinen eigenen Weg zu gehen und möchte deshalb anderen helfen, den ihren leichter zu finden. Meine wichtigste Botschaft lautet: Genieße die Vorfreude und die Neugier auf das Neue! Angst vor der Veränderung braucht man nicht zu haben. Es wird immer eine Türe geben, die sich öffnet."

Jurate Baronas

Suxdorf die potenziellen Gründer, sich gerade in schwierigen Zeiten im Gesundheitsbereich selbstständig zu machen. Sie rät, vor allem das Positive an der Situation wahrzunehmen: So öffnen sich immer mehr Unternehmen und Führungskräfte für das Thema Gesundheitsförderung. Außerdem befinde sich jeder siebte Arbeitsplatz, der neu geschaffen wird, im Gesundheitsbereich. An ihren „Yoga-Kunden" schätzt sie deren großen Optimismus. „Wenn jemand innerlich eine Berufung spürt, sollte er den Sprung in die Selbständigkeit in meinen Augen unbedingt wagen und sich nicht von Ängsten und Eventualitäten abhalten lassen. Man braucht diese Energie und sollte an dem positiven Gedanken der Fülle festhalten." Natürlich muss man sich trotzdem intensiv auf einen solchen Schritt vorbereiten und sollte das Projekt nach allen Seiten hin absichern. „Tatsächlich findet man in der Yoga-Branche häufig kein ausgeprägtes wirtschaftliches Denken. Dafür bin ich aber da: Meine Aufgabe ist es in solchen Fällen, betriebswirtschaftliche Struktur in den energetischen Flow zu bringen."

> „Angst vor der Veränderung braucht man nicht zu haben. Es wird immer eine Tür geben, die sich öffnet."

Vorbereitung

Was ist das Besondere an meiner individuellen Dienstleistung und wem möchte ich sie anbieten? Bevor man überhaupt mit der Realisierung des Projekts beginnt, empfiehlt Elke

Teilzeit-Yogi im Staatsdienst

Silvio Fritzsche ist 34 Jahre alt, Yoga-Lehrer, Website-Betreiber (www.yogatraumreise.de) und Finanzbeamter in Chemnitz. Eine erstaunliche, für Silvio allerdings äußerst stimmige Kombination.

„Vor zehn Jahren war mein Leben, so glaubte ich, absolut vorausbestimmt. Die Richtung war klar. Damals war ich 24 Jahre alt und hatte erfolgreich mein Studium des deutschen Steuerrechtsdschungels abgeschlossen. Dass es sich dabei eher um eine ‚trockene' Materie handelt, war mir egal und ich fühlte mich im Staatsdienst gut aufgehoben. Doch dann kam alles anders. 1999 nahm ich meine erste Yoga-Stunde, die mein zukünftiges Leben vollkommen verändern sollte. Die Asana-Praxis und die indische Philosophie faszinierten mich von Anfang an. Zwei Jahre lang übte ich regelmäßig im Sportstudio und zu Hause. Um tiefer in das Yoga-System einzutauchen, absolvierte ich 2001 eine vierwöchige Ausbildung in der Sivananda-Tradition. Hoch motiviert und inspiriert gab ich kurz darauf meine erste eigene Yoga-Stunde bei meinem Arbeitgeber, dem Finanzamt. Dass vor mir auf der Matte meine Chefs und meine Kollegen lagen und genau das machten, was ich wollte, war eine ganz neue Erfahrung für mich. Die Yoga-Stunde im Amt wurde zu einem festen Bestandteil des Arbeitsalltags.

Das Wort ‚Business-Yoga' kannte ich damals noch nicht. Ich habe es einfach gemacht! Wenige Wochen später veranstaltete ich meine ersten eigenen Yoga-Kurse in angemieteten Räumen. Plötzlich war ich nebenberuflich Yoga-Lehrer. Als Staatsdiener musste ich meinen Arbeitgeber über diese Nebentätigkeit informieren und diese auch genehmigen lassen. Mit dieser Formalität abgesichert, wagte ich mich tiefer in die Yoga-Welt vor. Es folgten Yoga-Reisen nach Indien, Kreta, England, Italien und ich lernte viele Yoga-Lehrer kennen. Yoga gewann immer mehr an Bedeutung für mich und nahm immer mehr Zeit in Anspruch. Langsam rückte die Entscheidung näher, was ich in meinem Leben möchte – abgesichertes Beamten- oder Yoga-Lehrer-Dasein? Im Sanskrit gibt es das Wort ‚mithara'. Frei übersetzt bedeutet es, die ‚goldene Mitte' oder ‚nicht zu viel und nicht zu wenig'. Das war für mich die Lösung. Ich stellte im Amt einen Antrag auf Teilzeit. Und weil auch der Staat sparen muss, wurde mein Antrag genehmigt. Damit war der Weg frei für meine zweite Yoga-Lehrer-Ausbildung über den Berufsverband Deutscher Yoga-Lehrer (BDY).

Vier Jahre Ausbildung waren eine lange Zeit für mich und ich musste eine Brücke schlagen zwischen Arbeits- und Yoga-Welt. Mit Vertrauen und innerer Hingabe meisterte ich diese Zeit und es entwickelte sich das nächste Projekt: Beeindruckt von vielen Yoga-Retreats entstand der Wunsch, selbst eine Reise zu organisieren. Im Mai 2006 hieß es erstmals: Om und weg nach Ibiza! Mit dem Erfolg war die Idee „Yogatraumreise" geboren. Heute bieten wir unsere Yoga-Wochen im Internet unter www.yogatraumreise.de an. Die Reiseziele sind ein altes Kloster in der Toskana, ein Traumplatz in Kärnten und die Bergwelt im Fürstentum Liechtenstein. Zurückblickend kann ich feststellen, dass Yoga als ‚Nebenberuf' für mich viele Vorteile gebracht hat. Über den Hauptberuf ist man sozial und gesundheitlich abgesichert. Das schafft Freiraum und eine finanzielle Basis, um sich im Yoga auszuprobieren. Die Arbeit im Amt gibt meinem Leben Bodenhaftung, eine klare Struktur und Einblicke in eine von Zahlen bestimmte, vielfältige Welt. Mit und durch Yoga kann ich mich entfalten und verwirklichen. Schritt für Schritt ist mein Yoga-Business entstanden. Es bleibt spannend, wohin die Reise weitergeht."

Studio und Laden: Yoga 108

Monika Sladkowski, 47 Jahre, ist Dekorateurin und Yoga-Lehrerin in Berlin. Diese beiden Berufe spiegeln ihre Interessen, ihre Persönlichkeit und ihre Lebenseinstellung. Ausüben kann sie ihre verschiedenen Talente in ihrem eigenen Reich: In Charlottenburg eröffnete sie Yoga 108, eine Kombination aus Yoga-Laden und -Studio (www.yoga108.de). Dort verkauft sie tagsüber Yoga-und Meditationsbedarf und unterrichtet im selben Raum vor und nach Ladenschluss Yoga – ein kluges Konzept, um die bezahlte Miete ganztags auszunutzen.

Monika Sladkowski und Marina Ahlers von Yoga 108

„Eigentlich bin ich gelernte Kaufhaus-Dekorateurin und war lange Zeit bei einem großen Kaufhaus beschäftigt. 2005 habe ich mich aus privatem Interesse heraus für eine Yoga-Lehrer-Ausbildung im Mahindra-Institut in Birstein (jetzt Europäische Akademie für Ayurveda) unter der Leitung von Eva Oberndörfer entschieden, die ich im März 2008 beendete. Als ich die Ausbildung begann, hatte ich allerdings gar nicht vor, irgendwann selbst zu unterrichten. Die Ausbildung war nur für mich gedacht. Dann habe ich aber 2006 – noch während der Ausbildung zur Yoga-Lehrerin – meinen Job im Kaufhaus verloren. Von diesem Moment an begann für mich ein neuer Weg. Ich würde es so beschreiben: Prozesse wurden angestoßen und nahmen ihren Lauf.
Es waren wirklich Entwicklungen, die ihre Zeit brauchten. In meinem Bekanntenkreis gibt es viele Yoga-Lehrer, deren finanzielle Situation mich jedoch eher abschreckte. Es ist nicht leicht, vom Unterrichten leben zu können. Von Anfang an wollte ich selbständig sein und fasste den Entschluss, mein eigenes Studio zu eröffnen. Durch meinen Beruf als Dekorateurin ist das Visuelle seit jeher wichtig für mich, also hatte ich eine genaue Vorstellung von dem Raum – eine Vision, die wirklich werden sollte. Während der Suche kam die Idee, einen eigenen Laden zu gestalten, den ich auch als Yoga-Studio nutzen konnte. Als ich schließlich den perfekten Raum für mein Geschäft in Charlottenburg gefunden hatte, ließ ich meinem Talent als Dekorateurin freien Lauf und richtete ihn genau so ein, wie ich es mir immer vorgestellt hatte. Hier verkaufe ich alles rund um Yoga, der Schwerpunkt liegt auf Bekleidung. Nach Ladenschluss schiebe ich die Kleidungsständer (alles hier hat Rollen, damit ich den Raum umfunktionieren kann) komplett zur Seite, sie stehen dann hinter einem Vorhang. Der Raum dient mir dann als Yoga-Studio. Der Unterricht findet nur vor oder nach den Ladenöffnungszeiten statt. Vier Kurse unterrichte ich selbst, drei weitere werden von anderen Lehrerinnen gehalten. Zusätzlich unterrichte ich an anderen Tagen außerhalb. Heute ist zu dem Laden und Studio noch ein dritter Pfeiler hinzugekommen:
Auf meiner Website gibt es einen Online-Shop. Anderen Existenzgründern kann ich aus meiner Sicht nur sagen, dass es eine prozesshafte Entwicklung ist. Ich denke, das Wichtigste ist, dass man sich bewusst macht, was man wirklich will und kann, und das auch umsetzt. Wenn das Projekt angelaufen ist, braucht man vor allem Durchhaltevermögen, Geduld und Kraft. Für mich persönlich war wichtig, ein starkes soziales Umfeld zu haben. Denn es kommen Phasen, in denen es nicht so rund läuft. Dann ist es gut, vor allem mentale Unterstützung zu erhalten. Insgesamt glaube ich, dass man die Dinge anschieben und dann wieder loslassen können muss – um ihnen Zeit zu geben, sich zu verwirklichen. So steht es in der Bhagavad Gita: ‚Ich bin für mein Handeln verantwortlich, nicht für die Früchte.' Wenn man zu stark ein Ziel vor Augen hat, wird es schwierig.
Man muss viel mehr geschehen lassen. Diese Einstellung kann auch sehr tröstlich sein. Jetzt läuft mein Studio schon das dritte Jahr und langsam beginne ich zu ernten."

Suxdorf, sich über diese Fragen klar zu werden. Dass bei diesem Prozess auch Intuition und Selbstreflexion gefragt sind, betont Dr. Kurt Becker. Der Unternehmensberater und Yoga-Lehrer hat sich auf Organisation und Informationstechnik im Gesundheitswesen spezialisiert. Daher weiß er, dass man nicht nur die Zielgruppe für sein Angebot bestimmen muss, sondern auch, ob man selbst bereit ist, diese Leistung über die nächsten Jahre hinweg anzubieten.
Bei einer Existenzgründung in einem vollkommen neuen Umfeld rät er zu einem schrittweisen Vorgehen: Bevor man mit einem Unternehmensberater einen Businessplan entwickle, sei es sinnvoll, sich von einer vertrauten Person beraten zu lassen, die die persönliche Leistungsfähigkeit und Disziplin einschätzen kann – Eigenschaften, die man für die Gründung auf jeden Fall mitbringen sollte. Wenn man sich dann zur Unternehmensgründung entschlossen hat, dienen die folgenden Tipps der beiden Experten zu Zielgruppe, Businessplan, Finanzierung und Marketing als Anhaltspunkte.

„Man muss die Dinge anschieben und dann wieder loslassen können – um ihnen Zeit zu geben, sich zu verwirklichen."

Fokus auf die Zielgruppe

Elke Suxdorf: „Am Anfang muss die Zielgruppe klar erfasst werden, da auf dieser Grundlage das spätere Marketing basiert. Ich rate zu einer intensiven Marktanalyse, um die eigene Leistung auf dem Markt platzieren zu können und die ‚richtigen' Leute zu erreichen."

Kurt Becker: „Für mich ist vor allem wichtig, mit welcher Zielgruppe der Gründer bisher die besten Erfahrungen gemacht hat. Es macht keinen Sinn, ein bestimmtes Klientel nur deshalb auszuwählen, weil es gute Umsätze verspricht, man sich aber persönlich nicht wohl dabei fühlt. ‚Yoga für Geschäftsleute' klingt zwar viel versprechend, ist es aber nur, wenn man den sicheren Umgang mit dieser Zielgruppe beherrscht."

Stabile Basis: Businessplan und Beratung

ES: „Der nächste Schritt ist, einen schriftlichen Businessplan zu erstellen. In der Regel wird er zusammen mit einem erfahrenen Unternehmensberater erarbeitet, dessen Leistung staatlich bezuschusst wird und der auch über mögliche finanzielle Fördermittel Bescheid weiß. Für ein Yoga-Unternehmen sollte sich dieser Berater in der Gesundheits- und Wellnessbranche auskennen."

KB: „Der Businessplan und das Wissen über Förderungsmöglichkeiten sind sicher eine wichtige Basis. Ich möchte aber davor warnen, die Unternehmung nur im Hinblick auf eine mögliche Förderung und mit einem Berater zu beginnen, der nicht auf die persönlichen und spirituellen Belange des Existenzgründers eingeht. Ich empfehle zusätzlich ein intensives Selbststudium, das bereits am Anfang erfolgen sollte. Anschließend hilft es sehr, sich einen Berater zu suchen, der sich nicht nur im angestrebten Geschäftsfeld auskennt, sondern auch dazu bereit ist, das neue Unternehmen bei Bedarf weiterhin zu begleiten und zu coachen."

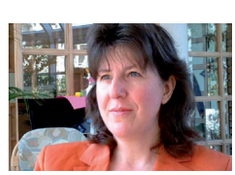
Wissenswertes zur Finanzierung

ES: „Führen Sie im Businesskonzept sämtliche Facetten Ihrer neuen Existenz auf, um sich selbst über Ihre Ziele und den Weg dorthin bewusst werden. Auch die Bank setzt diesen Schritt für eine Anschubfinanzierung und Liquiditätssicherung voraus. Man muss in diesem Konzept erkennen können, dass Ihre Geschäftsidee nicht nur gut ist, sondern auch Zukunft hat. Erläutern Sie, welche Kompetenz Sie als Gründer besitzen, wer Sie bei der Gründung begleitet und welches Angebot Sie in welchem Rahmen auf den Markt bringen. Beschreiben Sie die Räumlichkeiten und den Standort. Erstellen Sie eine Rentabilitätsvorschau. Zusammenfassend: Bereiten Sie sich sorgfältig vor. Oft ist der Businessplan gerade für Menschen, die sich mit Yoga selbstständig machen möchten, eine große Herausforderung. Aus meiner Erfahrung kann ich aber sagen, dass es zwar viel Arbeit, für den neuen Lebensabschnitt aber auch ein Stück Sicherheit bedeutet. Die schriftliche Auseinandersetzung mit der neuen Existenz kann ein wichtiges Tor zum Erfolg sein."

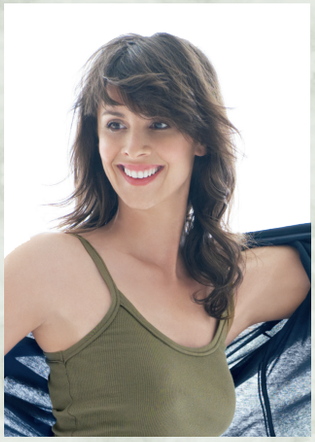
Marketing

ES: „Die größte Schwierigkeit beim Businessplan ist für viele das Marketing. Das liegt daran, dass viele Gründer keine fundierte Marktanalyse betreiben. Eine solide Marktkenntnis ist aber wichtig – ein genauer Überblick darüber, was der Kunde wirklich möchte, was den Puls der Zeit trifft und welche anderen Marktteilnehmer existieren." *

Dr. Kurt Becker aus Aachen ist Gründer und Geschäftsführer eines Beratungsunternehmens für das Gesundheitswesen (www.synagon.de). Nebenberuflich unterrichtet er Yoga bei Yoga Vidya.



Elke Suxdorf arbeitet als Unternehmensberaterin für heilende Berufe in Paderborn (www.ub-suxdorf.de). Zur Zeit schreibt sie unter anderem ein Buch zum Thema „Existenzgründung für Yoga-Lehrende".



Mit Yoga aus der Krise: Kim Steeb und „YogaYou“

Kim Steeb, 40 Jahre, lebt seit zehn Jahren mit ihrem Mann, dem Ex-Tennisprofi Charlie Steeb, und ihren zwei Kindern auf Mallorca. Man kennt sie in der Yoga-Szene, vor allem ihre gemeinsamen Projekte mit Ursula Karven unter dem Firmennamen „YogaYou“ (www.yogayou.com). Erfolg und Spaß gehören genauso zu ihren Erfahrungen als „Yoga-Unternehmerin“ wie der Umgang mit Konflikten und die Erkenntnis, dass man bereit sein muss, Dinge wieder loszulassen. Kim begann vor sechs Jahren, intensiv Yoga zu praktizieren, als sie in einer schwierigen Lebensphase bewusst den Blick nach innen zu richten begann.

„Vor etwa sechs Jahren litt ich an schlimmen Angstattacken. Ein Jahr lang hatte ich eigentlich täglich damit zu kämpfen. Meine Freundin Ursula drängte mich damals geradezu, mit Yoga zu beginnen. Sie war überzeugt, dass mir eine regelmäßige Praxis helfen würde. Und so war es auch: Durch eineinhalb Jahre regelmäßiges Üben kam ich Schritt für Schritt, Asana für Asana, aus der Krise. Es war ebenfalls Ursula, die mich überredete, eine Yogalehrer-Ausbildung zu machen. Meine einjährige Ashtanga-Ausbildung bei Liz Connolly in Berlin und England lehrte mich Disziplin, besonders durch die Beharrlichkeit meiner strengen Lehrerin und die tägliche Mysore-Praxis morgens um sechs Uhr. Nach dieser Ausbildung kam im Rahmen meiner Praxis zu der Stabilität und Sicherheit, die mir Ashtanga Yoga gibt, die Dynamik von Power und Vinyasa Yoga und die eher spielerische Herangehensweise von YogaYou Music Flow hinzu. Beide Qualitäten, Sicherheit und Kreativität, braucht man auch für ein ‚Yoga-Business'. Mein eigenes Projekt begann vor ungefähr fünf Jahren. Als Ursula von Los Angeles nach Mallorca zog, eröffneten wir unter anderem in Palma unsere eigene Yoga-Schule YogaYou. Wir investierten viel Zeit, Geld, Geduld und Liebe in dieses Studio. Leider mussten wir es aufgrund von rechtlichen Schwierigkeiten mit dem Vermieter wieder schließen: Eine harte Erfahrung für uns. Trotzdem hat sich das Loslassen letztlich gelohnt, denn es wurde Energie für viele neue Pläne frei. Wir haben uns dadurch nicht entmutigen lassen und haben vor, in naher Zukunft ein neues Studio zu eröffnen. Außerdem bieten wir Retreats an, bei denen wir YogaYou Music Flow unterrichten. Alleine nächstes Jahr werden drei stattfinden, zwei auf Mallorca und eines auf den Philippinen. Momentan habe ich zwei weitere große Projekte. Das eine ist eine Agentur für Yoga-Lehrer. Wir garantieren unseren Kunden, dass sie über uns absolut professionelle und qualitativ hochwertige Yoga-Lehrer buchen können. Das andere Projekt ist die 200-Stunden-Lehrerausbildung von Yoga Works USA, die ich nach Mallorca gebracht habe. Das Networking mit Amerika steht dabei stark im Vordergrund, die Ausbildungsschüler sollen später auch die Möglichkeit haben, über Yoga Works auch dort arbeiten zu können, wenn sie möchten. Das letzte Teacher Training fand jetzt im November mit Jeanmarie Paolillo aus New York statt, das nächste wird im Februar sein. Ich bin absolut überzeugt von diesem Pogramm, das eine solide Grundausbildung ist, und sehr froh, dass ich das Ganze begleiten kann. Einige sehr bekannte amerikanische Yoga-Lehrer, wie Paul Grilley, Shiva Rea, Seane Corn und Max Strom, wurden von Yoga Works ausgebildet. Ich freue mich darauf, irgendwann einige der hier bei uns ausgebildeten Lehrer in meiner Agentur aufnehmen zu können.“

Koch Dich glücklich by My Sportlady

my sport Lady Fitness für Frauen

Ayurveda meets Fitness!

In Deutschlands erster ayurvedischer Kochschule in einem Fitness-Studio kann sich jetzt jeder glücklich kochen! Der Mann an den Pfannen ist Yoga Journal Kolumnist Volker Mehl!

Kochkurs-Termine

Ayurveda Einsteiger Kochkurs	Di., 12.01.10, 19-22 Uhr oder Do.,18.02.10, 19-22 Uhr	79,-€
Aufbaukochkurs	Di., 26.01.10, 19-22 Uhr oder Do.,04.03.10, 19-22 Uhr	79,-€
Heilsam Essen	Di., 09.02.10 19-22 Uhr oder Do.,18.03.10, 19-22 Uhr	79,-€
Alle Kurse einzeln oder als Paket (3 Kurse) buchbar nur		199,-€

Specials

Das perfekte Silvester-Menü	So., 27.12.09, 13-16 Uhr	99,-€
Astro-Cooking für 2010	Mi., 30.12.09, 10-13 Uhr	79,-€
Yoga & Koch-Workshop	So., 17.01.10, 12:30-18 Uhr	99,-€
Thai cooking ayurvedic style	Do., 21.01.10, 19-22 Uhr	79,-€
India meets Italia	Do., 04.02.10, 19-22 Uhr	79,-€
Frühlingserwachen: traditionelle Heilkräuter	So., 21.03.10, 13-18 Uhr	79,-€

Weihnachts-Mitgliedschaft:

Ob Januar, Februar oder März – Koch Dich glücklich für nur 99,-€
Besuche alle Kochkurse im ausgewählten Monat

Infos & Kursanmeldung unter www.my-sportlady.de
Klenzestraße 57c, 80469 München, Tel. 089 / 201 42 48
www.my-sportlady.de • www.koch-dich-glücklich.de