

## 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](http://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-Stu-

dio 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 Kleidungsstände (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.“