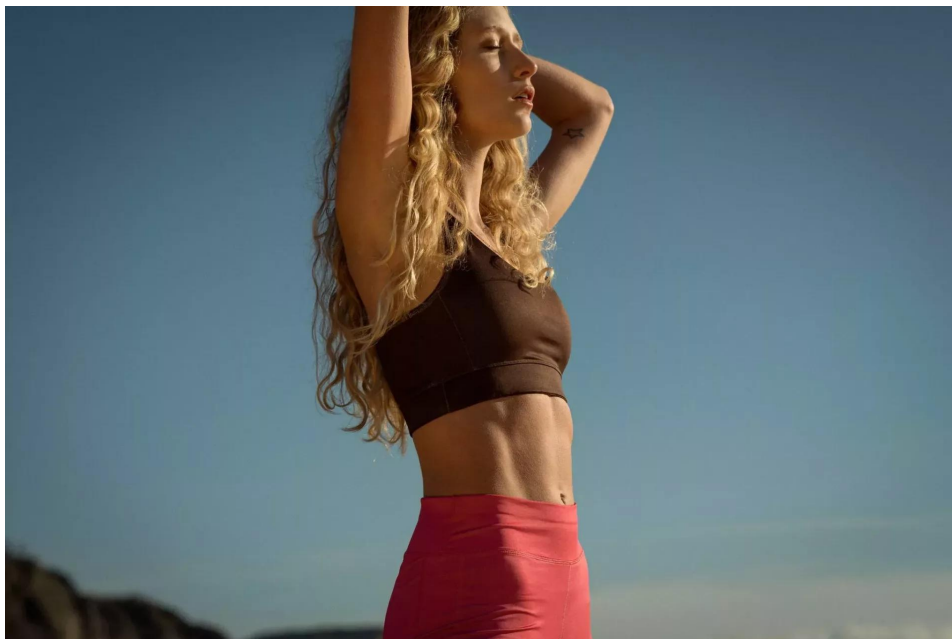




Lernt die Gründerin kennen: Sadie Frost von FrostBody

Es gibt Frauen in unserem Leben, bei denen es scheinbar durchdacht, geplant, organisiert und ausgeführt wird. Sie kreuzen alle Kriterien an, die ganze Zeit: alle Ringe ihrer Apple Watch zumachen, nie wegen des Schullaufs stecken geblieben oder zu spät, und immer auf ihre Yogamatte schlagen – immer. Wir sind sicher, dass Sie auch diesen Menschen in Ihrem Leben haben (wir wissen, dass wir ihn haben!), der alles so einfach aussehen lässt. In einer schnelllebigen Welt suchen wir nach Inspiration von Vordenkern und Frauen aus allen Gesellschaftsschichten, um uns daran zu erinnern, dass Leistung Spaß machen kann, aber immer Raum für …



Es gibt Frauen in unserem Leben, bei denen es scheinbar durchdacht, geplant, organisiert und ausgeführt wird. Sie kreuzen alle Kriterien an, die ganze Zeit: alle Ringe ihrer Apple

Watch zumachen, nie wegen des Schullaufs stecken geblieben oder zu spät, und immer auf ihre Yogamatte schlagen – immer. Wir sind sicher, dass Sie auch diesen Menschen in Ihrem Leben haben (wir wissen, dass wir ihn haben!), der alles so einfach aussehen lässt. In einer schnelllebigen Welt suchen wir nach Inspiration von Vordenkern und Frauen aus allen Gesellschaftsschichten, um uns daran zu erinnern, dass Leistung Spaß machen kann, aber immer Raum für Ruhe, Entspannung und Achtsamkeit lässt. Wir unterhalten uns mit der bekannten Promi, Mutter und Unternehmerin Sadie Frost über ihre Techniken, um mittendrin auf dem Boden zu bleiben und warum Yoga und Meditation für alle der richtige Weg sind.

Was bedeutet Kreativität für Sie? Wie definieren Sie es? Was inspiriert Sie, kreativ zu sein?

„Das Interessante daran, kreativ zu sein, ist normalerweise ein ganz ursprünglicher Antrieb. Es ist etwas, das nur so vor sich hin sprudelt, das herauskommen will. Für mich, egal ob ich etwas für Frost Body entwerfe, Regie führe, produziere oder ein Stück schreibe. Es geht darum, Geschichten zu erzählen, und es ist so erfüllend, wenn alles in Einklang steht.“

Wo wohnst du im Moment? Wie hat sich das über die Pandemie hinweg verändert, wenn überhaupt? Was bietet Ihnen Ihre Stadt als Macher? Welche anderen Orte inspirieren dich?

„Ich bin zurück in mein Geburtsgebiet in London gezogen, ich habe den Kreis geschlossen und fühle mich sehr zu Hause und in Frieden. Ich wollte schon länger umziehen, aber dann schlug die Pandemie zu und meine Pläne verzögerten sich. Ich bin so glücklich, dass ich endlich an dem Ort bin, an dem ich sein möchte. Es ist wunderbar, alles so nah an der Straße zu haben, in der ich wohne, ich habe mein Büro, meinen Ballettunterricht, meinen Trapezunterricht und meinen Pilates-Kurs und wenn ich es schaffe, all das zu nutzen, habe ich das Glück, eine Kneipe zu haben, in der ich mit Freunden zusammensitzen und Ideen einbringen. Ich liebe es, in Städten oder Dörfern in den Bergen von Deia bis Marrakesch bis zum Himalaya zu sein. Die Schönheit und Stille der großen oder kleinen Berge verleihen eine wundersame Energie, die inspirieren kann.“

Bild von: Debbi Clark

Wie sind Sie in diese Branche gekommen? Was

war dein erster Job?

„Ich war an vielen verschiedenen Karrieren beteiligt, aber ich gestalte seit etwa 25 Jahren mit verschiedenen Marken. Ich hatte immer mehr als einen Beruf gleichzeitig, aber das entstand, als ich ursprünglich mit Gleichgesinnten gestalten wollte. Ich habe FrostFrench 1999 mit Jemima French gegründet.“

Warum ist es für Verbraucher wichtig, weiterhin nach achtsamen und integrativen Marken zu suchen? Was können sie tun, um sie weiter zu unterstützen?

„Es ist so wichtig, unabhängige und kleinere Marken zu unterstützen, sonst wird alles gleich und nur die großen Unternehmen gedeihen. Es ist wichtig, junge Designer und Heimwerker zu unterstützen, es sollte ein Ort für alle sein. Größere Marken haben oft die schlechteste Bilanz in Bezug auf soziale Verantwortung.“

Warum ist eine achtsame und nachhaltige Produktion wichtig?

„In einer Welt des Massenkonsums wollten wir eine Kollektion anbieten, die gut beschafft (recycelte Fasern) ist, gut verarbeitet ist, die Umwelt so wenig wie möglich belastet und für die kommenden Saisons getragen werden kann, nicht nur ein Wegwerfprodukt.“

Beende diese Sätze: „Immer ...“ und „Nie ...“

„Sei immer positiv, nie negativ.“

Was bedeutet Yoga für dich? Was ist deine Lieblingspose? Was sind Ihre anderen bevorzugten Möglichkeiten, sich alleine oder mit Familie/Freunden zu bewegen oder zu bewegen?

„Yoga ist alles für mich, es ist das, was mich in dieser verrückten Welt ganz und gesund fühlen lässt. Ich praktiziere morgens Yoga, weil ich sonst nicht die Zufriedenheit erreichen könnte, die ich oft empfinde. Ich wache vor 6 Uhr morgens auf und mache ein paar verschiedene Meditationen im Bett, wo ich mich warm und sicher fühle. Nachdem ich Vipassanā praktiziert habe, werde ich einige Sufi-Rollen und Spinal Twists machen, um mich zu konzentrieren, meinen Stoffwechsel in Schwung zu bringen und meine Atmung zu üben. Sobald ich dies getan habe, was ungefähr 20-30 Minuten dauert, bin ich dann bereit, auf meiner Matte zu üben. Es gibt so viele Posen, die mir gefallen, aber mit einem einfachen abwärts gerichteten Hund kann man nichts falsch machen.“

Lieblingsprodukt(e) von Yogamatters? Wieso den?

„Ich liebe die Yogamatters Reise-Yogamatte weil ich immer auf Reisen bin und es perfekt zum Mitnehmen ist.“

Was ist deine Arbeitsuniform? Was trägst du, wenn du nicht bei der Arbeit bist?

„Ich trage gerne Kleidung bei der Arbeit, in der ich Yoga praktizieren oder trainieren kann, da ich versuche, die Zeit zu nutzen. Unsere FrostBody-Kollektion lässt sich super schichten, die Leggings zum Beispiel lassen sich gut unter einem Bleistiftrock tragen.“

Was gibt dir Energie und hält dich aufladend?

„Apfelessig am Morgen ist super für den Stoffwechsel. Ein schöner flotter Spaziergang mit meinem Wursthund durch Hampstead Heath und gesundes veganes Essen.“

Lieblingsfilm, Buch, App, Podcast, Spiel im Moment? Sie können einen oder mehrere auflisten!

„Meine Lieblingssendung im Moment ist ‚Succession!‘“

Entdecken Sie das komplette FrostBody-Kollektion auf [Yogamatters.com](https://yogamatters.com). Shoppe alle wichtigen Dinge, die du für die Arbeit von zu Hause bis zum Yoga-Studio und überall dazwischen benötigst.

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki