



## **Studio-Spotlight: The Good Rooms Muswell Hill**

Diesen Monat haben wir uns mit Jamie Glassman getroffen, Studiobesitzer von The Good Rooms in Muswell Hill. Jamie war zuvor Comedy-Autor, Produzent und Darsteller und beschloss 2019, seiner Leidenschaft zu folgen und ein Jahr später und als die Pandemie eintraf, ein Hot Yoga Studio zu eröffnen. Er spricht darüber, wie das Geschäft davon betroffen war und wie er umschwenken musste, um das Studio am Laufen zu halten. Erzähl uns ein bisschen über dich und deinen Hintergrund Bevor ich ein heißes Yoga- und Pilates-Studio eröffnete, arbeitete ich jahrelang in der Comedy-Branche – Schreiben, Produzieren und Aufführen – mit unterschiedlichem Erfolg. Mein &hellip;



Diesen Monat haben wir uns mit Jamie Glassman getroffen, Studiobesitzer von The Good Rooms in Muswell Hill. Jamie war zuvor Comedy-Autor, Produzent und Darsteller und beschloss 2019, seiner Leidenschaft zu folgen und ein Jahr später und als die Pandemie eintraf, ein Hot Yoga Studio zu eröffnen. Er spricht darüber, wie das Geschäft davon betroffen war und wie er umschwenken musste, um das Studio am Laufen zu halten.

### **Erzähl uns ein bisschen über dich und deinen Hintergrund**

Bevor ich ein heißes Yoga- und Pilates-Studio eröffnete,

arbeitete ich jahrelang in der Comedy-Branche – Schreiben, Produzieren und Aufführen – mit unterschiedlichem Erfolg. Mein erfolgreichster Gig war das Schreiben und Erstellen der Charaktere *Ali G*, *Borat* und *Bruno*. Mein am wenigsten erfolgreicher Gig war, nun, davon gibt es viel zu viele, um sie alle aufzuzählen, was erklärt, warum ich nicht mehr in der Comedy-Branche bin.

### **Wie und wann hast du Yoga zum ersten Mal entdeckt?**

Vor rund 20 Jahren habe ich angefangen, Bikram-Kurse zu besuchen und war schnell begeistert. Ich habe alles falsch gemacht – mich zu sehr bemüht, die Luft angehalten, all meine Frustrationen mit auf die Matte gebracht – aber aus irgendeinem Grund bin ich dabei geblieben und fürchte mich davor, mir vorzustellen, wie ich wäre, wenn ich nichts gefunden hätte Yoga. Unerträglich. Oder noch unerträglicher, wie meine Frau wahrscheinlich sagen würde.

### **Wann hast du das Studio eröffnet / uns davon erzählt**

Wir haben das Studio ursprünglich Anfang 2019 als Franchisenehmer einer größeren Marke eröffnet. Wir hatten das wunderbarste, geschäftigste und glorreichste erste Jahr, aber dann schlug Covid 12 Monate nach der Eröffnung ein und wir mussten umschwenken, um zu überleben. Wir wurden im Sommer 2021 ein unabhängiges Studio, als wir aus der Pandemie herauskamen und *Die guten Zimmer* wurde geboren. Wir hatten das große Glück, hier in Muswell Hill eine unglaublich unterstützende Community zu haben, die sich versammelt hat, einige wundervolle Leute, die sogar ihre Mitgliedschaft aufrecht erhalten, während das Studio geschlossen war, und nur der brillianteste Studiomanager, die besten Lehrer und das beste Team, die uns durchgebracht haben.

### **Was ist Ihr Lieblingsteil als Studiobesitzer?**

Ich liebe es, wie die Leute hineingehen *Die guten Zimmer*

glücklich, hier zu sein und ausnahmslos noch glücklicher hinauszugehen. Es ist ein echter Nervenkitzel zu sehen, wie Menschen stärker, fitter, ruhiger und glücklicher werden. Es gibt ein besonderes Summen, wenn Sie sehen, wie Menschen mit bestimmten körperlichen oder geistigen Beschwerden ins Studio kommen, die vor Ihren Augen langsam besser werden. Yoga funktioniert wirklich, wissen Sie.

### **Was war Ihre größte Herausforderung?**

Wie so viele Unternehmen und so viele Menschen war auch der Umgang mit der Pandemie und allem, was sie mit sich brachte, eine enorme Herausforderung. Änderungen von Regeln und Vorschriften, die Sicherheit der Menschen und das Gefühl der Sicherheit, wir alle mussten gleichzeitig Experten für Beatmung und Virologie und so viele andere Dinge werden.

Es ist herzerreißend zu wissen, dass so viele Studios nicht überlebt haben. Ich weiß, wie viel Arbeit und Liebe in Unternehmen wie diesen stecken, also kann ich mir nur vorstellen, wie schwer es für diese Studiobesitzer gewesen sein muss, ihre Türen zu schließen.

### **Was ist dein denkwürdigster Yoga-Moment?**

Oh, es gibt so viele zur Auswahl, aber ich habe meine Frau bei einem Yoga-Kurs getroffen, also muss ich das wohl sagen.

### **Wer / was inspiriert dich täglich und hast du ein Mantra oder Zitat, nach dem du lebst?**

Meine Kinder inspirieren mich jeden Tag, das Leben mit Freude und Leichtigkeit zu leben. Okay, nicht jeden Tag, aber an den meisten Tagen. Ich liebe die Linie von George Bernard Shaw: „Wir hören nicht auf zu spielen, weil wir alt werden; wir werden alt, weil wir aufhören zu spielen.“

## **Welchen Rat würden Sie jemandem geben, der seine Yoga- / Wellness-Reise beginnt?**

Oh Gott - alles tun, alles ausprobieren, offen sein, sich Zeit nehmen, Spaß haben, ans Atmen denken, genießen. Wie Samuel Beckett sagte: „Versuche es noch einmal, scheitere noch einmal, scheitere besser“.

Um mehr über The Good Rooms zu erfahren, besuchen Sie deren **Webseite** oder folge ihnen weiter **Instagram**.

Aus der Feder von Yogamatters

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](https://natur.wiki)**