

Wiener Journal
Magazin d. Wk. Zeitung vom 07. Jänner 2012 Nr. 01
Text: Brigitte Sudhan

Werbe- und Marketingbranche mit einer 60-Stunden-Woche und dem konzentriert verinnerlichten Tagesablauf der Vitaltrainerin liegen etwa drei Jahre. Auf der faulen Haut gelegen ist Sonja Majewski nach ihrer Krankheit also nicht. Aus gesundheitlichen Gründen sein Leben ändern zu müssen, erfordert Disziplin, psychische wie physische. Und die traut man der quirligen, zarten Person, die einem die Türe zu ihrem Studio in der Frankenberggasse im vierten Bezirk öffnet, durchaus zu. Nachdem ich Mantel und Schuhe ausgezogen habe, bittet sie mich, das Handy auszuschalten. Das müssen alle, die zu ihr kommen, um sich Rat zu holen. „Stress zu haben, ist ja heute schon modern“, dabei sei es relativ einfach, ihn abzustellen bzw. in den Griff zu bekommen, sagt sie und schenkt eine Tasse Rooibos-Tee ein. „Der hat kein Tee ein und putscht nicht auf“, erklärt sie. Im Hintergrund plätschert leise Entspannungsmusik, auf dem Tisch brennen ein paar Kerzen. Anderen beizubringen, sich zu entspannen, setzt voraus, dass man das selbst ist. Menschen durch Coaching zu einem gesunden Lebensstil zu motivieren, lautet ihr Berufsbild. Sonja Majewski hat Kunden, die einfach nur reden wollen, wobei sie Wert darauf legt, dass sie keine Psychotherapeutin ist. Andere wollen sich Rat holen, wie sie sich richtig er-

„Tüchtigkeit ist heute das oberste Gebot, wer sich dem entziehen will, wird zum Außenseiter.“

nähren oder wie sie ein effizientes Bewegungsprogramm in ihren Alltag einbauen können, manche wollen einfach nur mit den Entspannungstechniken, die die Vitaltrainerin anbietet, wieder „herunterkommen“ und relaxen, ohne große Worte zu verlieren. Sie wolle ihren Kunden dabei helfen, Lebensqualität fürs Alter zu erlangen durch einen gesunden Lebensstil, zu dem Bewegung und Ernährung einfach dazugehörten, fasst Majewski zusammen.



In Seminaren lehrt Sonja Majewski, wie man Stress bewältigen kann.

Wie simpel das alles klingt, ist ihr dabei durchaus bewusst und Schlagworte wie Work-Life-Balance versucht sie zu vermeiden. Ausgeglichen sein, innere Gelassenheit spüren, darauf kommt es ihr an und man merkt, dass sie selbst sich das alles auch erst erarbeiten musste. Über das frühere Leben der Sonja Majewski spricht sie nicht so gerne. Sie hätte sich schon manchmal unwohl gefühlt in ihrem Job, der Riesenberg an Verantwortung, der ständige Druck, das Gefühl, dass 100 Prozent Leistung immer noch zu wenig wären, erinnert sie sich. Die Dauerbelastung hat sich schließlich gesundheitlich gerächt und die Entscheidung, etwas zu verändern, sei ihr letztendlich abgenommen worden. Und sie hat einen Schlussstrich gezogen unter ihr damaliges Berufsleben. Sogar den Kontakt zu den ehemaligen Kollegen hätte sie abgebrochen, berichtet sie.

Wie erklärt man Freunden und Familie, dass man nach 18 Jahren in einem Job etwas ganz anderes machen will, machen muss? Und vor allem was? Mit fast Mitte vierzig steht einem der Arbeitsmarkt bei weitem nicht mehr offen. Wie so viele suchte Sonja Majewski den Weg in die Selbständigkeit und gründete ein Ein-Personen-Unternehmen im boo-

menden Gesundheitssektor. Daneben ist sie auch noch als Grafikerin und Webdesignerin kreativ tätig, ebenfalls selbständig und nicht in einem Angestelltenverhältnis. „Die Firma Sonja Majewski läuft zufriedenstellend“, lächelt sie.

Derzeit erarbeitet sie mit Gleichgesinnten ein Programm für ein Entspannungswochenende auf einer Hütte im Wiener Umland. Es zieht sie in die Natur, denn Stress abbauen könne man am besten draußen im Freien, ist Sonja Majewski überzeugt. „Wenn’s einem selber gut geht, geht’s auch den anderen gut“, sagt sie und überredet mich kurzerhand zu einem Holistic Pulsing, eine Entspannungstechnik, bei der der Körper durch sanftes Rütteln und Schaukeln in Schwingung versetzt wird. Es ist als ob einem die negativen Gedanken aus dem Hirn geschüttelt würden, und solcherart tiefenentspannt entschwabe ich ihrem Studio. An diesem Tag geht’s meinem Umfeld überaus gut.

SONJA MAJEWSKI.

Frankenberggasse 8/13, 1040 Wien

T: 0699 19135326

E-Mail: s.majewski@vitaltrainerin.at

www.vitaltrainerin.at