

我的创业故事(10)

韧性生长的“她”力量

——马婕和她的瑜伽工作室故事

训练室里,温暖的阳光透过落地窗洒落一地,舒缓的音乐轻柔入耳,指导老师坚定而有节奏的语气,带领学员们在一呼一吸中完成着一组组动作……这是一家瑜伽工作室的日常。

日复一日的训练与教学,每周根据学员需求调整课表,定期更新课程教案和经营手册,身体力行做好科普……这是学习练习瑜伽二十年、教授瑜伽和普拉提课程近十年的马婕现在的日常。

退伍、上班、创业,再上班、再创业……46岁的马婕在创业路上并非一路坦途。“我的经历并不复杂,其实大家都一样,任何人生故事,可能都会有两个版本。”她说,如果不是和瑜伽结缘,自己应该就是个普通上班族。“因为自己从中受益,所以就想着怎么能把它推荐给更多人。这就是我创业的初衷。”

2004年,从事人力资源工作已经五年多的马婕时常感觉腰酸背痛。“这应该是坐办公室工作的人的常态,我就想改变一下这种状态,运动肯定是首选。之前对瑜伽有些好奇,挺想尝试一下,于是就开始自学起来了。没想到,人生也因此走上了另一条路。”

“当时,太原的瑜伽馆还不多,教授的课程也相对简单。自从开始练习,我自己越来越感兴趣,当时也年轻,一听到有大师课什么的,就一个人跑去北京、上海、苏州等地不断学习,学了一年多以后,我感觉自己挺专业了,2005年就开了第一家工作室,应该算是太原最早开在写字楼里的瑜伽工作室。可惜好景不长,运营三年多后还是关门了。”说起首次创业失败的经历,马婕并不吝言,“现在想想,不仅是缺乏运营经验和销售技



图为马婕正在带领学员进行普拉提训练。

巧那么简单,更重要的是对于瑜伽这项运动还没有深刻的认识。”

之后的十年,马婕放下了创业的念想,再次干起老本行,回到了办公室。有了几年瑜伽锻炼的积累,重新做回上班族的她并没有停止练习,每周固定“瑜伽+游泳”的健身模式,让她重新认识了自己的身体,成为亚洲国际瑜伽协会高级导师,一有机会就向周围的亲朋好友“安利”瑜伽的好处,希望通过自己的变化带动更多人。

2018年,一家健身连锁机构需要一名负责全面运营的副总,马婕十多年的工作经验和对运动的热爱让她顺利跳槽,也因此接触到了普拉提训练。“相比瑜伽,普拉提的运动性更强,是融合了瑜伽、运动康复、芭蕾甚至太极的综合训练,更强调核心力量。”有长期瑜伽训练的经验,练习起普拉提来,她更加得心应手。“我必须让自己先完全明白什么是普拉提。”两三年下来,她参加了数十

场培训,学习了关于普拉提的多门课程,顺利拿到美国PMA普拉提联盟学院运动解剖学认证导师、斯多特普拉提全场馆认证导师等多个行业内认证导师资质。

日复一日、年复一年的长久训练学习,让马婕心里创业的念头像一颗种子慢慢发了芽。2021年11月,“M·U”工作室成立,这一次她有备而来,即使经历了疫情这样的特殊时期,工作室运行依然健康良好。“现在的事业不仅是经营管理工作室,我们还注册成立了太原多特文化投资有限公司,帮助更多致力将瑜伽普拉提作为事业来经营的人,当然,绝大部分是女性创业者,我们可以为她们定制自己的创业方案,如何经营管理、如何拓客销售、如何科学教授课程……相当于是个女性创业‘孵化器’了。”

韧性生长——很多像马婕一样的创业者,都在不自觉地践行着:先以自己为道路,再为后来者开路。

“希望自己白发苍苍时,还可以背着瑜伽垫在热爱里奔赴,让更多的人认识身体的力量。”马婕坦言,“我们身上最有价值的东西,不是证书和技能,而是过去一切经历的总和。只有把自己的本事练好了,才能为自己开路,为他人开路,而当你能把它传递给别人的时候,它就变成了你的一部分。”

记者 丁洁 文/摄



春游旺季来了

“新型”旅游项目有风险

近年来,一些不法旅游服务机构打着“旅游业务”的幌子,用“免费”旅游、储值投资、消费返利等方式诱骗消费者,特别是中老年群体投资,非法吸收资金。就此,山西省处置非法集资领导组办公室日前发出提示,眼下正值春游旺季,计划出游的同时,要提高防范意识,不要被“新型”旅游项目和服务迷惑,以掉入非法集资陷阱。

四种形式要注意

据介绍,近年来,非法集资手段不断翻新,但万变不离其宗,旅游领域非法集资主要有四种形式。

一是“会员卡游”。以成为会员等名义吸收资金,承诺消费者交纳会费后可享受免费旅游或低成本旅游,并定期给予分红,消费者如不参加公司组织的旅游项目,可按照该旅游项目的标价获得超额退款。这种会员卡经营模式存在很高的资金安全风险,一旦资金链断裂,极易导致消费者权益受损。

二是“投资项目游”。以投资、加盟、入股旅游项目等名义,邀请社会人员尤

其是老年人外出旅游考察所谓的项目,骗取其信任,与投资人签订《合作协议书》,宣称约定协议到期后返还投资人本金并获得高收益,鼓吹消费者投资。

三是“预付款游”。以售卖“旅游套餐”预付款产品的名义,以“低价游”为噱头收取用户预付款,并承诺回购付息,以廉价产品吸引消费者。

四是“出境保证金游”。以出境游保证金为幌子,收取高额押金、保证金等,提供旅游产品,并承诺给付高息,这已超出了旅行社的正常业务范围,往往旅行社以各种理由拒绝退还。

三大风险要记牢

旅游领域的非法集资突出特点,还是以高额返利来吸引投资者,公众应理性分析投资收益的可能性,深入了解投资项目的真实性,特别要警惕三大风险。

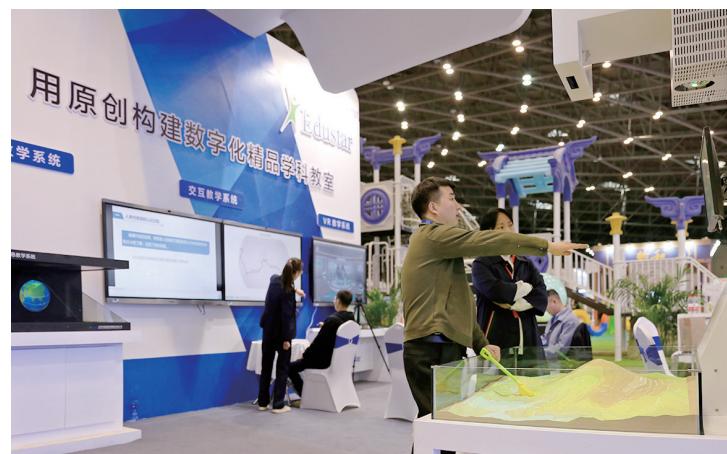
警惕高额返利投资。“高额回报”的背后往往暗藏投资风险,资金链极易断裂。公众参团旅游一定要选择正规的旅行社,不要贪图便宜选择所谓的“低价

团”或者“免费团”,更不要被“买保健品送旅游”“买保险送旅游”等噱头所迷惑,一定要确认旅游活动是否是正规旅行社组织,交纳费用要索要凭证并妥善保管。

审慎选择旅游促销产品。国家有关部门明确禁止旅行社一次性收取两条及两条以上旅游线路的旅游费用。另外,无论是旅游套餐产品,还是售卖旅游预付卡,这类旅游产品价格如果明显低于市场价格,公众要提高警惕,审慎选择,避免上当。

谨慎向个人账户缴纳出境游保证金。相关规定明确,收取出境游保证金的,均应采取银行参与的资金托管方式,不得以现金或现金转账方式直接收取保证金,不得要求旅游者将出境游保证金直接存入旅行社及其工作人员提供的个人账号。公众缴纳出境游保证金时,应主动选择银行托管方式。

要高度警惕此类非法集资活动,一旦发现相关违法犯罪活动线索,积极向地方金融监管部门、文化和旅游部门、公安部门反映、举报。记者 梁丹



3月29日,第四届山西教育装备展览会在晋阳湖国际会展中心举办,百余家企业参展。此次展览会涉及教育信息化设备及数字软件、实验室装备学科教室设备等八大类,展示了教育装备行业发展新成果,助力山西智慧教育转型发展。

张耀森 张昊宇 摄

志愿活动。闻讯赶来的居民,将不能正常运作的烧水壶、电风扇、电饭煲、破壁机等家电送来“问诊”。各种小家电摆满了服务台,志愿者们一一“会诊”,认真查找故障原因、仔细分析问题、积极检测处理,还向居民普及了用电小常识。

一整天的志愿服务,共维修小家电100余件,获得居民一致好评。看到“孩子们”干活认真又辛苦,热心居民自发送来饼干等小零食,感谢志愿者们的付出。

本报讯(记者 王丹 通讯员 张红磊)“小伙子,你帮我看一下这个电饭锅能修好不?”“好嘞阿姨,您别着急……”山西大学社区联合驻地单位积极探索“校社联动”赋能基层治理新路径,山大北家属院老年居民发出维修百余件小家电的“心愿单”,网格员接单后小区党支部进行派单,3月28日,山大物理电子工程学院青年志愿者协会完成了这份“心愿单”。当天,20名志愿者走进山大北家属院,在社区门口开展家电维修暖心

家电维修进社区 校社联动惠民生