



Im Gespräch mit: Gabriella Espinosa

Gabriella Espinosa ist Yogalehrerin und Ernährungstherapeutin, die Frauen hilft, sich in der Perimenopause, in den Wechseljahren und darüber hinaus zurechtzufinden. In ihren Kursen und Exerzitien geht es um Frauen, die sich mit ihrem inneren Selbst verbinden und ihre Stärke entdecken oder wiederentdecken. Gabriella ist auch die Gründerin von Women’s Body Wisdom, wo sie Frauen in ganzheitlicher und hormoneller Gesundheit coacht. Wir haben Gabriella getroffen, um mehr über ihre Arbeit und die Zukunft zu erfahren. Wir würden gerne mehr darüber erfahren, wer Sie sind. Können Sie uns etwas über sich und Ihre Aktivitäten erzählen? Ich bin die stolze in den USA …



Gabriella Espinosa ist Yogalehrerin und Ernährungstherapeutin, die Frauen hilft, sich in der Perimenopause, in den Wechseljahren und darüber hinaus zurechtzufinden. In ihren

Kursen und Exerzitien geht es um Frauen, die sich mit ihrem inneren Selbst verbinden und ihre Stärke entdecken oder wiederentdecken. Gabriella ist auch die Gründerin von Women's Body Wisdom, wo sie Frauen in ganzheitlicher und hormoneller Gesundheit coacht. Wir haben Gabriella getroffen, um mehr über ihre Arbeit und die Zukunft zu erfahren.

Wir würden gerne mehr darüber erfahren, wer Sie sind. Können Sie uns etwas über sich und Ihre Aktivitäten erzählen?

Ich bin die stolze in den USA geborene Tochter ecuadorianischer Einwanderer, die den amerikanischen Traum suchten. Ich habe London vor 15 Jahren mit meinem Seelenverwandten als Zuhause adoptiert und zusammen haben wir drei lustige und lebhaft Teenager, die es genießen, große Familienessen zu kochen und mit unserem Hund lange Spaziergänge durch Londons wunderschöne Parks zu machen.

Ich bin auch die Gründerin von Women's Body Wisdom, eine Lehrerin von verkörperte Yoga, somatische Bewegung und Atemarbeit sowie ein Ernährungs- / Lifestyle-Coach und Schriftsteller. Mein Geschäft unterstützt ganzheitlich die hormonelle Gesundheit von Frauen beim natürlichen Übergang von der Perimenopause, der Menopause zur Postmenopause. Ich bin begeistert davon, Frauen dazu zu führen, sich mit ihrem Körper zu verbinden und die Verantwortung für ihre hormonelle Gesundheit zu übernehmen und leben ihr vollstes Potenzial.

Was sind Ihre Leidenschaftsprojekte und Themen, die Sie als Yogalehrer gerne mit Ihren Schülern teilen?

Ich bin begeistert davon, Frauen zu stärken ihren Körper wirklich zu kennen, damit sie die besten Anwälte für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden sein können. Meine Kurse informieren Frauen häufig über Bereiche der Frauengesundheit, die traditionell

übersehen oder ignoriert wurden, wie z. B. Beckenboden- und Knochengesundheit, geistiges und emotionales Wohlbefinden.

Exerzitien beschreiben?

Mein Unterricht ist inspiriert von der Präzision der Ausrichtung, der Synchronisation von Atem und Bewegung, der beruhigenden Kraft der Meditation und der Reise nach innen zu unserer gefühlten Erfahrung. Meine Kurse und Workshops zielen darauf ab, viele der häufigsten Symptome zu behandeln, die Frauen in den Wechseljahren haben. Vor allem aber sind sie eine Erkundung der einzigartigen Reise jeder Frau zur Selbstfindung.

Bei den Wellness-Retreats meiner Frauen geht es darum, sich von innen heraus zu entspannen und Ressourcen zu beschaffen und unser GANZES Selbst, Körper und Seele zu umarmen. Wir versammeln uns als Frauen, um unseren Verbindungsbereich zu erweitern, unsere Weisheit zu ehren, uns gegenseitig zu erheben und auf unserem einzigartigen Weg in die Perimenopause, die Wechseljahre und darüber hinaus zu unterstützen.

Ich biete Kochvorführungen und Ernährungsgespräche zur Hormonunterstützung an, wobei der Schwerpunkt auf köstlichen pflanzlichen Mahlzeiten für eine optimale Gesundheit liegt. Wir nehmen uns Zeit zum Ausruhen und Nachdenken in einer wunderschönen natürlichen Umgebung.

Frauen fühlen sich besser informiert und können die natürliche Intelligenz ihres Körpers zurückgewinnen, um leichter in die Wechseljahre und darüber hinaus zu gelangen.

Welchen Einfluss hatte Ihre Yoga-Praxis das ganze Jahr über auf Ihr eigenes Leben?

Yoga hat mir großzügig seine reichen und traditionellen Lehren angeboten, die ich von der Matte nehmen und in die tägliche Praxis umsetzen möchte. Die Gaben der Gegenwart, der Wahrheit, der Güte, des Mitgefühls und der tiefen Liebe zu mir selbst und der Welt um mich herum sind von unschätzbarem Wert und ich teile sie mit meinen Schülern und meiner Familie.

Sie haben die Unternehmenswelt verlassen, um Yoga zu unterrichten und Ihr Wissen und Ihre Leidenschaft mit Frauen zu teilen. Warum haben Sie das verfolgt?

Yoga ist seit 22 Jahren mein ständiger Begleiter und bietet mir Erdung, Klarheit und Kraft, während ich in einer geschäftigen beruflichen Karriere um die Welt gereist bin und dann in die Schwangerschaft, Mutterschaft und jetzt in die Wechseljahre gegangen bin.

Mein Unterricht ist geprägt von meiner persönlichen Heilungsreise zur Überwindung von Stress, Angstzuständen, Autoimmunerkrankungen und zur Steuerung des Übergangs in die Wechseljahre. Durch die Vertiefung meines Wissens über somatische Körper- und Atemübungen und die Umschulung als Ernährungstherapeutin konnte ich den Frauen, die ich unterrichte und arbeite, einen ganzheitlichen 360-Grad-Ansatz für Gesundheit und Wohlbefinden bieten.

Das vergangene Jahr hat viele Menschen gezwungen, ihre Arbeitsweise zu ändern, aber wir wissen, dass Sie an vielen aufregenden Dingen gearbeitet haben. Können Sie etwas davon teilen?

Ja, wie viele andere Yogalehrer und Ernährungstherapeuten musste ich meine Arbeit online stellen und eine neue Art der Verbindung mit Menschen in einem virtuellen Raum lernen. Ich habe das Gefühl, dass mein Leben bereichert wurde, indem ich neue Wege gefunden habe, andere bei ihrer Gesundheit und ihrem Wohlbefinden zu unterstützen. Ich biete derzeit Online-Kurse zu somatischer Bewegung und Beckenbodengesundheit für Frauen an, die Sie finden können **Hier**.

Ich nutzte auch die Gelegenheit, um mein Lernen mit internationalen Experten für Frauengesundheit und

Neurowissenschaften zu studieren und zu vertiefen. Ich interessiere mich besonders für die Schnittstelle von Neurowissenschaften, Yoga und emotionalem Wohlbefinden für die persönliche und kollektive Selbstpflege. Ich freue mich darauf, Workshops und Retreats anzubieten, die diese Bereiche der Wissenschaft und des Yoga einbeziehen, damit sich Frauen in ihrem Körper wohl fühlen können. Erhalten Sie meinen monatlichen Newsletter mit Selbstpflegepraktiken und Informationen zu diesen bevorstehenden Veranstaltungen [Hier](#).

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki