
Hallo,

das ist ein Brief an Dich.

Ein Brief, der Dir den Menschen, die Frau, die Mutter hinter dieser Seite öffnet. Ein erstes Kennenlernen, Hineinspüren. **Schön, dass Du hier bist.** Diese Zeilen sind für Dich.

Ich bin Gabriela. Schauspielerin, Sängerin, Podcasterin, Mbsr-Lehrerin, Achtsamkeitscoach, Mutter, Partnerin, Freundin.
Seit über 10 Jahren bin ich aktiv als Schauspielerin und Sängerin auf der Bühne und im deutschen Film. Ich gebe Schauspiel- und Präsenzunterricht und begleite im achtsamkeitsbasierten Coaching vorrangig Frauen mehr Selbstmitgefühl und heilsame Balance in ihrem Leben zu kultivieren.

Vor 7 Jahren gab es einen **Wendepunkt** in meinem Leben. Ich litt unter starken **Depressionen** und hatte kaum noch Lebensmut.

Ich entschied mich aufzustehen und aktiv mein Leben anzugehen, „aufzuräumen“. Dieses „Aufräumen“ beinhaltete ein genaues Hinsehen und Mut. Was ist eigentlich gerade da? Wo stehe ich gerade? Was wünsche ich mir aus tiefstem Herzen?

Konkret führte das dazu, dass ich mir eine Expertin zur Hilfe nahm, eine Therapeutin, die mich bei dieser „Aufräumaktion“ unterstützte.

Der nächste Schritt brachte mich zum systemischen Coaching, ich wurde selbst zum Coach und dann kam Mbsr. **Mbsr war meine Eintrittskarte für eine neue Dimension von Lebensqualität.**

Seid dieser aktiven Entscheidung für mich und für ein heilsames, achtsames Leben sind viele Jahre vergangen. Meine Reise der Transformation ist noch lange nicht abgeschlossen, und doch befinde ich mich heute auf einem Weg, der mich nährt.

Ich lebe in einer gesunden, gleichberechtigten Partnerschaft (auch hier in stetiger Arbeit für ein gutes Miteinander und ein wiederkehrendes Entscheiden füreinander). **In unserer gemeinsamen Tochter habe ich meine größte Lehrerin gefunden.**

Als Mutter, oder sagen wir **auf dem Weg der Matreszenz**, dem Hineinwachsen in diese neue Rolle der Mutter, bin ich neuen Themen begegnet und habe tief in mir eine **wachsende Verbundenheit und Dringlichkeit wahrgenommen, Frauen, Mütter zu stärken**. Vor einem Jahr fand ich ein Ventil, welches den Weg der Verbundenheit und des Mitgefühls öffnete, die Geburt (ja es war eine Geburt) des **Podcasts „She She Power“**. Ein Podcast von Frauen für Frauen, ein Podcast, der Menschen Kraft, Klarheit, Mut, Stabilität, Achtsamkeit, Orientierung, Meditation, Freundlichkeit, Liebe, Mitgefühl, Verbundensein, Spiritualität, Buddhismus und vielleicht auch einen ersten Schritt auf dem Weg der Heilung und Transformation ebnet. **Ein Podcast der neben meiner Ausbildung zur Mbsr-Lehrerin verlief und wohl zu einem der intensivsten und transformierensten Jahre und Erfahrungen zählt.**

Mit dem neuen Jahr 2024 starte ich als **zertifizierte Mbsr Lehrerin** mit dem Unterrichten und gehe mit der anschließenden Deep Rest Ausbildung noch einen Schritt tiefer in Richtung offenes Gewahrsein, tiefes Loslassen. Gleichzeitig wird dieses neue Jahr, ein Jahr der eigenen Entschleunigung und neuen Ausrichtung.

Mit der zentralen Frage, die immer wieder Raum bekommt. Was nährt mich?

Ich freue mich auf neue Begegnungen und Erfahrungen.

Ich freue mich auf Dich.

Von Herzen alles Liebe

Gabriela Eva Lindl

