



# Marion Luisa

## Mein Interview mit der wundervollen Gina Weber.

20 JUN



Ich wünsche euch einen schönen Morgen, ihr Lieben!

Ich freue mich ganz ganz arg, euch mein allererstes und dazu wunderwunderschönes Interview mit der lieben Gina Weber zeigen zu können.

Sie ist wirklich wundervoll, voller Wärme, Freude und Leichtigkeit. Ein ganz besonderer

Mensch mit viel Zielstrebigkeit und Vertrauen, womit sie die wunderschönsten Dinge schafft.

Im Interview erzählt Gina über ihren Lebensweg und ihre Ziele, Herausforderungen und alltägliche Freuden, über den Umgang mit ihrem Ego, Selbstliebe, Dankbarkeit und Akzeptanz.

### *1. Möchtest du dich kurz vorstellen, wer du bist, was du so machst?*

Mein Name ist Gina Weber und ich bin Strala Yogalehrerin und Gründerin von POP UP Yoga München.

### *2. Wie bist du dazu gekommen, Yogalehrerin zu werden? Was bedeutet Yoga und das Yogalehrersein für dich?*

Ich habe schon früh (mit 14 Jahren) mit Yoga begonnen. Es war sehr klassisches Yoga und ich war mit Abstand die Jüngste. Nach ca. einem Jahr bin ich dann zur Meditation gekommen und habe Yoga vorerst aufgehört. Beim Meditieren bin ich aber bis heute geblieben. Während meines Studiums habe ich, wie die meisten, ernsthaft überlegt, was ich danach machen möchte – aber es erschien mir alles so banal und belanglos. Ich hatte den Wunsch etwas zu machen, mit dem ich anderen Menschen etwas Gutes tun kann.

Da ich viele Dinge mein Leben lang schon nicht so ernst genommen habe, wie die Gesellschaft es einem vorschreibt, war ich schon immer gut darin, anderen Menschen zu vermitteln, dass Stress nicht viel bringt. Damals natürlich hauptsächlich in Prüfungssituationen in der Schule und im Studium, aber auch im privaten Umfeld. Als mir der Gedanke kam, dass ich auf diesem Weg weiter gehen möchte, kam auch ganz nebenbei das Yoga wieder in mein Leben. Und irgendwie war mir schnell klar, dass das mein Weg ist, den ich weiter gehen möchte. In dieser Zeit bin ich auch durch Zufall auf Tara Stiles und Strala Yoga gestoßen, was mich von Anfang an begeistert hat. Das Motto „Mach deine eigenen Regeln“ passt gut auf meine Lebenseinstellung und ist für unsere Gesellschaft in meinen Augen total wichtig. Denn gerade wir Deutschen sind oft so erzogen worden, Dinge einfach zu tun und durchzuhalten, weil es vermeintlich von der Gesellschaft so erwartet wird. Dabei vergessen wir zu hinterfragen, ob das auch gut für *uns* ist. Obwohl das eigentlich die oberste Priorität sein sollte. Strala Yoga ist für viele Menschen ein einfacher Weg, sich wieder mit sich selbst zu verbinden – und dadurch heraus zu finden, was man eigentlich möchte, wer man wirklich ist und was einen glücklich macht. Für mich ist Yoga also ein Weg, etwas weiter zu geben, was ich von meinem Vater schon als Kind lernen durfte. Und es macht mir natürlich auch unheimlich viel Spaß, Yoga-Stunden zu geben und dabei so viele Leute zu treffen und kennen zu lernen :)

### ***3. Als nächstes würde mich interessieren, wie sieht für dich ein typischer Tag aus und vor allem, wie startest du denn so in den Tag?***

Einen typischen Tag gibt es bei mir nicht wirklich, weil jeder Tag ganz neu und unterschiedlich ist. Aber in der Regel starte ich damit, mich nach dem Aufstehen für ein paar Minuten hinzusetzen und für einen Moment zu meditieren, als Start in den Tag. Dann gehört für mich eine heiße Zitrone mit zum Morgen. Die macht schön munter und sauer macht ja bekanntlich auch lustig ;) Dann gibt es noch eine kleine Runde kuscheln mit meinem Hund Henry und damit ist ein klassischer Morgen bei mir dann auch perfekt.

Der weitere Tag ist eine Mischung aus Yogastunden, die ich unterrichte, Vorbereitungen dafür, E-Mails schreiben, Recherchen und Planungen für die verschiedenen POP UP Yogastunden und Hundespaziergängen. Im Moment arbeite ich auch ganz viel an meinen neuen Yogavideos, was total interessant und spannend ist. Yoga für mich mache ich, wann immer ich dafür Zeit habe, irgendwann am Tag. Ich habe da keine feste Zeit und kein festes Ritual. Aber am liebsten mache ich es am frühen Nachmittag in Verbindung mit ein bisschen meditieren. Danach bin ich wieder fit und habe häufig auch neue Ideen zu Themen mit denen ich mich am Vormittag beschäftigt habe.

Oft habe ich gerade auch abends noch Yogastunden. Danach geht's dann meist einfach nur noch gemütlich auf die Couch :)

Wenn ich abends keine Stunde habe, liebe ich es zu kochen, entweder mit meinem Freund oder auch immer gerne mit Freunden. Bei uns ist immer etwas los und es wird nie langweilig. Bevor ich abends ins Bett gehe, setze ich mich, wie in der Früh, auch wieder für ein paar Minuten in Ruhe hin und meditiere. Ich liebe es, den Tag mit ein bisschen Ruhe zu starten und zu beenden :)

#### ***4. Wie verbringst du deine Zeit am liebsten und was bringt dir die meiste Freude?***

Es gibt so viele verschiedene Dinge, die ich liebe und die mir Freude bringen. Aber ganz oben steht auf jeden Fall mein Hund Henry. Bei ihm ist die Welt immer in Ordnung und diese bedingungslose Liebe ist absolut inspirierend. Dann liebe ich es, Yogastunden zu geben. Gerade auch die POP UP Yogastunden machen so viel Spaß, und ich lerne so viele tolle neue Leute kennen. Das könnte ich den ganzen Tag machen. Ansonsten liebe ich es, Zeit mit meinen Lieben zu verbringen, am See und in der Natur zu sein, planlos durch München zu laufen und dabei Menschen zu beobachten oder sich auch einfach mal nur treiben zu lassen.

#### ***5. Hast du deine Tage schon immer so aufmerksam und bewusst gelebt und erlebt? Gab es eine große Herausforderung, ein einschneidendes Erlebnis oder einen besonderen Wendepunkt?***

Gute Frage. Ein besonderes Erlebnis oder einen Wendepunkt gab es bei mir nicht. Ich habe das große Glück, dass ich einen Papa habe, der selbst seit 40 Jahren meditiert, ehemaliger Hippie ist und sich sein Leben lang mit der Frage beschäftigt hat, was eigentlich wichtig ist im Leben und

wann man glücklich ist. Dadurch habe ich eine im Verhältnis entspannte Sicht auf viele Dinge mitgegeben bekommen. Aber immer bewusst und aufmerksam war ich definitiv nicht. Gerade im Teenageralter war ich alles andere als das. Ich habe damals sehr viel ausprobiert und experimentiert, habe alle möglichen Haarfarben ausprobiert, war nie zufrieden mit meinem Körper und wollte immer ein Stück erwachsener sein als ich damals war. Zu der Zeit war ich alles andere als bewusst und bei mir selbst. Die Meditation hat mir zwar zu einer grundlegenden Ruhe verholfen, mir aber nicht geholfen, meinen Körper zu verstehen. Erst mit dem Yoga kam dieses Gefühl zurück, dass mein Körper so in Ordnung ist, wie er ist. Dass ich nichts verändern muss, sondern im Gegenteil alles schon perfekt ist, wie es ist. Dieses Gefühl war sehr entspannend und befreiend.

### ***6. Was ist die größte Lektion, die du in deinem Leben gelernt hast?***

Dinge auch mal alleine zu machen. Ich liebe es, alles zu teilen und mit anderen Menschen zu besprechen und zu tun. Und ich hatte auch immer die Möglichkeit, alles zu teilen, weil immer irgendjemand in meiner Nähe war. Aber es ist unheimlich wichtig, auch einfach mal Dinge für sich zu tun und zu Entscheidungen zu treffen. Mal alleine irgendwo hinzufahren, einen Nachmittag nur mit sich selbst an einem neuen Ort zu verbringen und sich auch alleine Herausforderungen zu stellen. Dabei lernt man so unglaublich viel über sich selbst, gewinnt Selbstvertrauen und hört auf, sich von anderen Menschen abhängig zu machen, was gerade in Beziehungen so so wichtig ist.

### ***7. Welchen Rat würdest du der 18-jährigen Gina geben?***

Entspann dich und vertraue darauf, dass alles so kommt wie es kommen soll, wenn du in dich rein hörst und deiner Intuition folgst. Versprochen :)

### ***8. Wie motivierst du dich an einem Muffeltag, wenn dein Ego sich besonders bemerkbar macht? Gibt es Momente für dich, wo deine innere Angststimme besonders laut ist?***

Ganz viele sogar. Natürlich habe auch ich Ängste, mit denen ich aber gelernt habe umzugehen. Ich habe im Laufe des Lebens gemerkt, dass bisher noch so gut wie keine Angst berechtigt war. Da gibt es ein tolles Zitat zu von Mark Twain: „I have had a lot worries in my life, most of which never happened“. Und so ist es doch, oder? Dieser Gedanke ist unheimlich entspannend und motivierend. Warum soll ich mir also Sorgen über etwas machen, dass vielleicht gar nicht kommt. Ansonsten liebe ich es, an solchen Tagen Gedanken von Tara Stiles, Rachel Brathen oder ein Buch von Eckhard Tolle zu lesen. Und natürlich nehme ich all meine Themen gerne bewusst mit auf meine Matte und schaue, was während dem Yoga aus ihnen wird. Oft sieht die Welt nach einer halben Stunde Yoga schon wieder ganz anders aus :)

### ***9. Was bedeutet Selbstliebe für dich? Wie trainierst du deinen Selbstliebe-Muskel?***

Selbstliebe bedeutet für mich, auf sich selbst aufzupassen, in sich hinein zu spüren und zu hören. Sich Zeit für sich selbst zu nehmen und sich den Raum zu geben, heraus zu finden, wer man wirklich ist. Sich die Möglichkeit zu geben auch mal etwas auszuprobieren, was vielleicht schief gehen kann. Und wenn es schief geht, aus den Fehlern eine Lehre werden zu lassen, aber kein Gefühl des Versagens. Zu akzeptieren wer, wie und wo man im Moment ist. Wie ich meinen Selbstliebemuskel trainiere? Durch lächeln, atmen und mir die Frage stellen, warum ich mich denn nicht selbst lieben sollte, egal in welchem Moment.

### ***10. Was sind deine Gedanken zur Dankbarkeit?***

Dankbarkeit ist eine großartige Sache, denn Dankbarkeit kann uns in fast jeder Situation helfen. Egal was in unserer ziemlich heilen Welt hier in Deutschland passiert – es gibt fast immer schlimmere Situationen. Wenn wir trainieren, in jedem Moment dankbar dafür zu sein, dass es nicht noch schlimmer ist, erscheinen viele Dinge schon gar nicht mehr so schlimm. Und genau das macht Dankbarkeit aus. Es rückt den Blick auf das, was ist oft in ein ganz neues und reales Licht. Deswegen bin ich ein großer Fan davon, aus Dankbarkeit eine tägliche Übung zu machen. Sich vielleicht einen Block neben das Bett zu legen und jeden Abend 3 Dinge aufzuschreiben, weshalb wir dankbar sind. Das macht ziemlich schnell sehr zufrieden und glücklich.

### ***11. Was ist deine Lieblingsaffirmation?***

Vertraue darauf, dass alles so ist, wie es sein soll und alles so kommt, wie es kommen soll.

### ***12. Wer ist deine größte Inspiration?***

Da gibt es einige. Um ein paar zu nennen: Jeder Mensch der mir lächelnd entgegen kommt, Tara Stiles, Rachel Brathen, Eckhart Tolle, mein Dad und Henry :)

### ***13. Was sind deine Ziele und was kommt als nächstes für dich?***

Ein konkretes Ziel habe ich im Moment nicht. Unser POP UP YOGA macht im Moment so viel Spaß, dass ich damit erstmal für mich angekommen bin. Ein kleines eigenes Yogastudio mit der Großen Überschrift „MACH DEINE EIGENEN REGELN“ würde mir sicher Spaß machen. Aber alles zu seiner Zeit und wie es kommt. Wenn nicht dann nicht. Eckhart Tolle sagte mal, dass ein Ziel nur dann gut ist, wenn der Weg dorthin schon so viel Spaß macht, dass es am Schluss egal ist, ob das Ziel auch wirklich erreicht wurde. So ist das für mich :)

Finden könnt ihr die Gina bei

Facebook

Instagram

Website

♥ Marion





[Impressum](#) | [Datenschutz](#) | [Sitemap](#)