



Pernille Bülow Jespersen

Yoga er for mig, mest af alt mental styrketræning. Det er et sted, hvor jeg øver mig i at være der, hvor jeg er lige nu, med det som er. Det er også stedet, hvor jeg går hen, når jeg har brug for en pause fra mit kontinuerligt sludrende sind - hvor jeg kommer ud af hovedet og ned i kroppen.

Bivirkningerne ved yogaen, er jeg ret vild med; jeg får mere fokus, min krop bliver mere medgørlig, smidig, jeg har ingen smerter, jeg har bedre sultregulering, og en markant bedre føling med, hvordan min krop har det og jeg sover bedre.

Min tilgang til yoga er, at du er som du skal være, men at du kan blive lidt klogere på den krop du bærer rundt på.

Jeg har undervist i siden 2019, og har 900 timers yogauddannelse bag mig. Jeg er uddannet i yin yoga, hatha yoga, traume sensitiv yoga, restorativ yoga samt open flow yoga.

Jeg er en voksen type, med masser af livserfaring med mig, jeg er uddannet leder, lærer, mm, mor to 2 voksne gutter, gift med Kim, rejsetosset, generelt nysgerrig, uperfekt og begejstret.

Følg også PernilleB på FB : <https://www.facebook.com/search/top?q=pernilleb>