



## ***Pernille Lovise Madsen:***

### ***Om min yogaundervisning:***

Jeg underviser i Restorativ yoga, der støtter nænsomt op om kroppens evne til at genfinde balance og opleve ro. Det kræver hverken god form eller en smidig krop og holdene består af højst 11 personer, hvilket giver mulighed for empatisk opmærksomhed på den enkelte deltager. I undervisningen vil du blive guidet gennem blide sekvenser, hvor bevægelse og åndedræt forenes i et meditativt flow. De nærende restorative yogastillinger dybdeafspænder kroppen, og du vil opleve at spændinger forsvinder, og sindet beroliges.

### ***Om mig:***

Jeg er uddannet yogalærer fra Hamsa Yoga Studio og i børneyoga fra Yogarollinger og ChildplayYoga CPH. Jeg er skolelærer og har en bred undervisningserfaring med både børn, unge og voksne. Jeg har deltaget i et hav af workshops og efteruddannelser indenfor yoga og selvudvikling. Jeg har senest taget en 4-årig uddannelse til psykoterapeut og tilbyder nu også samtaleterapi i centret.