

LÆKKERT HVERDAGSTØJ



Klædt på til **HELE** **UGEN**

ELSKER MINE GÅTURE MED BARNEVOGNEN

– Jeg render ofte rundt og dagdrømmer om at bo ved vand og skov og med en lille have, hvor jeg kan lave udendørs yoga i evigt solskin. Men indtil det sker, er København virkelig et smukt sted at gå tur.

Mønsterstrikket **poncho** fra Closed til 1.400 kr. i str. 1-2. **Bluse** med sribede kanter fra Ganni til 799 kr. i str. XS-XL. **Nederdel** fra Stella Nova til 699 kr. i str. 34-44. **Tasken** til det meste – også computer – er fra Rabens Saloner til 1.900 kr. Hvide **sneakers** fra The Last Conspiracy til 1.700 kr. Johannes **bluse** er fra PureBaby, og huen er hendes egen.

TID TIL TIMEOUT

– At læse er en af mine favorit-timeouter, og så er jeg så heldig, at det også er en del af mit arbejde. Jeg har lige fået en ny bogreol for at få plads til hjemmebiblioteket – jeg har ofte gang i flere bøger ad gangen og går for tiden både i seng med Olav Hergel, Alice Munro og Elizabeth Gilbert.

Lang armygrøn **crepetunika** til 1.200 kr. Bordeaux **mohaircardigan** til 1.700 kr. Printede stretch-**leggings**, 900 kr. **Arm-bånd** til 599 kr. **Sølvhalskæde** til 1.450 kr. og **øreringe** til 550 kr. Alt fra Rabens Saloner i str. XS-XL. **Sko** med rågummi-såler fra Ganni til 1.499 kr.

FEMINAS MODEL

Karen Pallisgaard er 34, journalist og forfatter og har specialiseret sig i yoga. I 2014 udgav Karen "Begynderiyogabogen", der blev en bestseller i sin genre, og nu både underviser hun i, skriver om og rejser med yoga. Det hele startede på en reportagerejse, hvor hun var med som journalist – hun blev "bidt af en gal yogamåtte" og vidste hurtigt, at yoga skulle være en fast del af hendes livsstil. Også FEMINA har nydt godt af Karens ekspertise i en årrække, hvor hun var vores sundhedsredaktør. Nu har Karen sin egen virksomhed, KarenPallisgaard.com, og bor på Østerbro i København med sin kæreste og deres datter Johanna på 10 måneder.

YOGA ER
EN LIVSSTIL
FOR MIG

– Fra det øjeblik jeg begyndte at fokusere på yoga, tog det fart. Jeg uddannede mig til yogalærer og er p.t. i gang med min syvende yogauddannelse. Jeg underviser og coacher, rejser med og skriver om yoga.

Sort **T-shirt** til 450 kr. Patchwork-**leggings** til 1.450 kr. **Halskæde** og **øreringe** til 550 kr. pr. stk. Alt fra Rabens Saloner i str. XS-XL.





BARSELIVET I NUET

– Min datter Johanna er 10 måneder og får dagligt mit hjerte til at flyde over af glæde. Det at blive mor har været det vildeste, smukkeste og mest udmattende, jeg nogensinde har prøvet. Tiden er gået så stærkt, og ud over nye rynker og nye prioriteringer har jeg fået dyb respekt for at være til stede i nuet for at få det meste ud af livet med den lille.

Prikket **skjorte** og **bukser** fra Ganni til hhv. 699 og 899 kr. i str. XS-XL. **Øreringe** fra Pernille Corydon til 300 kr. Johanna er klædt på hos PureBaby.



”Alt det, jeg troede, jeg skulle nå, har jeg ikke nået, men det når jeg nok, og hvis ikke, så går det nok også”



JEG SKRIVER PÅ EN NY BOG

– Jeg er nu i gang med at skrive mine næste bøger, der udkommer i 2016. Jeg går gerne på café for at skrive og blive inspireret af at kigge på mennesker – det er noget af det bedste, jeg ved.

Prikket **crepekjole** fra Stine Goya til 1.400 kr. i str. S-L. **Mohaircardigan** fra Just Female til 1.599 kr. i str. S-L. **Øreringe** fra Rabens Saloner til 550 kr.

”Til store indkøb foretrækker jeg onlineshopping, men grønt og delikatesser elsker jeg at købe i mit nærområde”



EN SUND HVERDAG

– Lige rundt om hjørnet, hvor jeg bor, er der så mange fine økologiske specialbutikker, hyggelige caféer og kvalitets-takeaways. Det sidste har jeg været særligt glad for under min barsel, men nu er jeg tilbage ved grydeme og laver grøntsagskogerier, der passer godt til efteråret.

Skindjakke fra Primeboots til 2.599 kr. i str. S-L. **Rullekrave** fra Gestuz til 599 kr. i str. XS-XL. **Øreringe** fra Pernille Corydon til 300 kr. **Bukser** fra Rabens Saloner til 1.000 kr. i str. XS-XL. Sort **taske** fra Ganni til 2.199 kr.

MEDITATION ER NØDVENDIGT

– Det behøver ikke at tage mere end fem minutter, hvor man sidder i fred med lukkede øjne og fokuserer på vejtrækningen. Jeg prøver at være disciplineret omkring min meditationspraksis, men nogle gange vinder sofaen og Netflix. Især efter at jeg er blevet mor – selv om det er nu mere end nogensinde, at jeg har fået brug for ro og træning af nærvær og fokus.

Grå **T-shirt** med pailletter fra Heartmade til 1.199 kr. i str. 34-44. Ternede **flannelsbukser** fra Vero Moda til 249 kr. i str. XS-XL. **Sokkerne** er Karens egne.

