

Stockholm oktober 2024

Hej kära vän,

Jag hoppas allt är väl med dig. Det här nyhetsbrevet skickar jag som en vänlig påminnelse till dig om de Yogaaktiviteter som jag erbjuder under den kvarvarande delen av höstterminen. Kanske finns det något som även skulle kunna intressera någon du känner, dela gärna nyhetsbrevet vidare. 😊

Mina yogaklasser på Yogamottagningen

Jag har numera tre klasser i veckan på Yogamottagningen, Armfeltsgatan 23.

Torsdagar: morgonyoga kl 07.00-08.00 samt lunchyoga kl 11.30-12.15.

Båda klasserna är lugn Hathayoga, där andetaget vägleder kroppen in i mjuka yogapositioner och där vi tränar upp balans, stabilitet och rörlighet – både i kropp och sinne. Ett pass där alla kan vara med, oavsett tidigare erfarenhet av yoga. **Från 24 oktober startar kurs 2 för terminen (8ggr)** du kan boka dig för hela kursen eller boka drop in eller köpa klippkort.

Fredagar: Yin relax kl 15.30-17.00

Kom till Yogamottagningen och låt stressen rinna av dig och möt helgen med förnyad kraft. Yin yoga är en yogaform där man i liggande eller sittande positioner låter kroppen och sinnet att koppla av. Man stannar i varje position i flera minuter gör att ge kroppen möjlighet att slappna av på djupet och för att stilla sinnet. Klassen inleds med yinyoga och avslutas med djupavslappning och meditation. Alla kan vara med. Du kan köpa klippkort eller drop in.

Maila mias.mabra@telia.com eller anmäl dig på [bokadirekt](#) om du vill komma och yoga med mig på mina klasser på Yogamottagningen.

Yoga i advent

Välkommen till Yogamottagningen 2:a advent, **söndagen den 8 december**. Det kommer att bli en skön och mysig stunds avkopplande yoga med adventsstämning och medveten närvaro samt att det i pausen serveras adventsfika med hembakat. Du kan välja **förmiddag kl 09.00-12.00** eller **eftermiddag kl 13.00-16.00**. Programmet är detsamma. Om du vill, är du självklart välkommen att delta hela dagen.

Deltagaravgift: förmiddag eller eftermiddag 460 kr, både förmiddag och eftermiddag 830 kr

I deltagaravgiften ingår 2(4) yogaklasser, meditation samt adventsfika. Deltagaravgiften faktureras.

Tidigare år har detta varit ett populärt evenemang och antalet platser är begränsade, så anmäl dig gärna i god tid till mias.mabra@telia.com . Varmt välkommen med din anmälan!



Varma MåBra-hälsningar
Maria

Följ Mias MåBra på sociala medier:



www.miasmabra.se